

Thiền Sư U Pandita

# Tháp Hành đưa đến Bình An



Tỳ Kheo Pháp Luân dịch

Thiền Sư U Pandita

Tháp Hành  
đưa đến Bình An

Tỳ Kheo Pháp Luân dịch

Hình bìa: Nguyễn Việt An

# Lời Giới Thiệu Của Nhu Lai Thiền Viện

Sách “Pháp Hành Đưa Đến Bình An” gồm 18 bài Pháp thoại do Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita diễn giảng trong khóa Thiền Minh Sát Đặc Biệt 20 ngày từ 10 đến 29 tháng 5 năm 2004 tại Nhu Lai Thiền Viện.

Những bài Pháp thoại này được phiên dịch từ tiếng Miến sang tiếng Anh và Việt ngay trong khóa thiền. Tỳ Kheo Pháp Luân phụ trách phần thông dịch sang tiếng Việt và ghi chép lại để Nhu Lai Thiền Viện in thành sách hầu phổ biến rộng rãi đến Phật tử và thiền sinh Việt Nam.

Trong khuôn khổ của một khoá thiền tích cực, Ngài Thiền Sư đã trình bày Đạo Phật như là một phương cách sống tỉnh thức dựa trên Giới, Định, và Huệ để tận diệt ba loại phiền não. Do đó, sự nghiêm trì giới luật là bước đầu tối cần thiết cho việc hành thiền. Giới học giúp con người tránh khỏi thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện là loại phiền não tác động. Thiền sinh giữ giới trong sạch sẽ dễ dàng đạt được sự định tâm khi hành thiền. Định học giúp tâm ý tập trung, tránh ý nghiệp bất thiện là loại phiền não tư tưởng. Huệ học giúp tận diệt mọi phiền não ngủ ngầm trong tâm để thành đạt sự giải thoát.

Ngài đề cập tổng quát đến bốn pháp hành thiên bảo vệ thuộc Thiên Vãng Lặng gồm sự quán tưởng đến phẩm tính của Đức Phật, niệm tâm từ hay Từ Quán, quán tưởng sự ô trược của cơ thể hay Bất Tịnh Quán, và suy niệm về hiện tượng chết. Quán tưởng về phẩm tính của Phật làm tăng trưởng đức tin, yếu tố cần thiết kích động nỗ lực hành thiên. Từ Quán đem lại 11 lợi ích cho người thực hành. Bất Tịnh Quán làm suy giảm ái dục để bớt bị dính mắc. Và suy niệm về hiện tượng chết để khỏi bị nỗi sợ hãi về cái chết vây bủa và để sống một đời sống tràn đầy ý nghĩa.

Kế tiếp, Ngài cho thấy sự toàn bích của Giáo Pháp trong việc đem lại hạnh phúc thanh cao cho chúng sanh. Giáo Pháp toàn bích vì tốt đẹp ở chặng đầu, tốt đẹp ở chặng giữa và tốt đẹp ở chặng cuối. Tốt đẹp ở chặng đầu bởi vì Giáo Pháp làm tăng trưởng đức tin. Khi nghe Giáo Pháp, tâm tinh thức khỏi si mê và không bị năm chướng ngại chi phối. Tốt đẹp ở chặng giữa là sự thực hành Giáo Pháp nghiêm chỉnh sẽ đem lại hai loại hạnh phúc là hạnh phúc an tịnh và hạnh phúc minh sát. Tốt đẹp ở chặng cuối là sự hành thiên Tứ Niệm Xứ hoàn mãn sẽ đưa đến sự chứng đạt Đạo và Quả khiến tâm an nhiên tự tại không còn bị lay động bởi các pháp thế gian. Đây là sự giải thoát rốt ráo.

Để thành đạt mục đích phạm hạnh của đời sống tu hành, trước tiên phải có đức tính tinh tấn. Thiên sinh

phải nỗ lực trong cả ba giai đoạn hành thiền. Tinh tấn khởi động để bắt đầu hành thiền. Tinh tấn triển khai trong khi hành thiền để vượt qua sự lười biếng, dễ duôi. Tinh tấn hoàn thành để phát triển Tuệ Minh Sát và thành tựu mục tiêu giải thoát.

Hành thiền Tứ Niệm Xứ tinh cần và đúng đắn sẽ phát triển được 37 trạng thái tâm hỗ trợ cho sự giác ngộ được gọi là 37 Phẩm Trợ Đạo. Phải vận dụng sự tinh tấn để duy trì chánh niệm liên tục hầu ghi nhận kịp thời và chính xác các đề mục ngay khi chúng sanh khởi và hoại diệt. Kết quả là phiền não bị chế ngự và Tuệ Minh Sát được triển khai. Thái độ hành thiền của thiền sinh phải giống như gà mái ấp trứng theo như lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong bài kinh “Phát Triển Tâm Linh” thuộc Tương Ưng Bộ Kinh. Theo đó, sự duy trì chánh niệm không đứt đoạn để phát triển Tuệ Minh Sát và thành đạt giải thoát cũng tương tự như sự ấp trứng gà liên tục để trứng có thể nở ra gà con khỏe mạnh. Và sự ra đời của gà con khỏe mạnh chính là sự phát sanh trí tuệ giải thoát.

Ngài Thiên Sư luôn sách tấn thiền sinh nỗ lực hành thiền và duy trì chánh niệm liên tục để phát triển các Tuệ Minh Sát. Theo Ngài, bất cứ ai hành trì nghiêm chỉnh pháp hành Tứ Niệm Xứ đều được gọi là tỳ kheo mà không phân biệt tu sĩ hay cư sĩ và chắc chắn sẽ đạt được hạnh phúc bình an.

Thiền Viện thay mặt thiền sinh và Phật tử đa tạ công

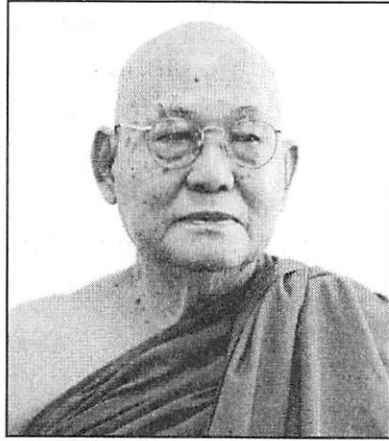
đức bao la của Ngài Thiên Sư đã không quản ngại khó khăn và tuổi cao vượt trùng dương đến thiền viện hướng dẫn thiền tập hầu như hàng năm. Thiền Viện cũng xin chân thành cảm tạ Tỳ Kheo Pháp Luân đã phiên dịch và hiệu đính Pháp thoại của Hòa Thượng Thiên Sư U Pandita và cho phép Thiền Viện ấn tống để phổ biến đến Phật tử. Ngoài ra, Thiền Viện cũng xin tri ân mọi sự hỗ trợ công sức và tài lực của các thiền sinh và Phật tử khắp nơi để Thiền Viện có đầy đủ phương tiện hoàn thành sách này. Thiền viện mong mỗi tiếp tục nhận được sự ủng hộ của quý vị cho những dự án ấn tống kinh sách sắp tới. Cầu mong pháp thí cao thượng này sẽ là duyên lành trên đường tu tập và thành đạt trí tuệ giải thoát của quý vị trong tương lai.

Thiền viện xin được hân hạnh giới thiệu sách “Pháp Hành Đưa Đến Bình An” đến tất cả thiền sinh và Phật tử Việt Nam.

Trong tâm từ,  
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

Sơ Lược Tiểu Sử

# Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita



**Sayadaw U Pandita**

Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita sinh ngày 29 tháng 7 năm 1921 tại thôn Swebosu, làng Tadahgalay, thị trấn Insein, Miến Điện. Ngài là con thứ chín trong 10 người con của ông U Hpe và bà Daw Chit Su.

Năm lên bảy tuổi, Ngài được cha mẹ cho theo học lớp Phật Pháp dành cho thiếu nhi tại tu viện Kocheh Village Monastery thuộc tỉnh Pegu với Hòa Thượng U Jagara. Ngài đậu hai kỳ thi sơ cấp và trung cấp của chương trình Phật Học. Đến năm 12 tuổi, Ngài thọ Sa Di với ngài Hòa Thượng Jagara. Năm 18 tuổi, Ngài được thầy gởi đến thọ giáo với Hòa Thượng



Kelasmhay Thera tại tu viện Mahabodhi Forest Monastery làng Kyauktan Village thuộc tỉnh Pegu.

Khi vừa đến tuổi 20, Ngài thọ Tỳ Khru với Hòa Thượng trụ trì tu viện Mahabodhi Forest Monastery. Vào năm 1946, Ngài đậu kỳ thi Patama Pyan Pali bậc trung cấp tiêu chuẩn được chính quyền Miến điện tổ chức lần đầu tiên. Một năm sau, Ngài đậu luôn kỳ thi Phật Pháp cao cấp.

Năm 1948, Ngài đến tu viện New Mahavisuddhyone Monastery và thọ giáo với ngài Hòa Thượng U Siyatathera. Năm 1949, Ngài đậu kỳ thi Pháp Sư (Dhammacariya) và năm 1952 kỳ thi Cetiyanaparigiyatti do chính phủ Miến điện tổ chức. Ngài được trao danh hiệu Vibhamsa.

Ngài nhận dạy Giáo Pháp toàn thời gian cho tu viện New Shwegyin Monastery. Trong khi dạy học, Ngài tham dự kỳ Kiết Tập Kinh Điển lần thứ sáu được tổ chức vào năm 1954. Công việc của Ngài là phụ trách phần tổ chức và hiệu đính phần Phạn ngữ Pali.

Tuy nhiên, kể từ năm 1950, Ngài nhận thức được rằng Phật Pháp sẽ trường tồn nếu pháp học được đi đôi với pháp hành. Ngài đến học thiền tại Thiền Viện Yangon Sasama Yeiktha hay còn gọi là Thiền Viện Mahasi vì do Ngài Mahasi sáng lập. Ngài học Thiền Minh Sát dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư Ashin Vicara. Năm 1955, Ngài rời công việc giảng

dạy Giáo Pháp và chú tâm vào việc hành thiền và được Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi giao cho nhiều trách nhiệm tại Thiền Viện Mahasi.

Tháng Giêng năm 1959, Ngài tháp tùng Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi sang Tích Lan và ở lại xứ này ba năm để hoằng pháp và giúp thiết lập chi nhánh tại ngoại quốc cho trung tâm thiền Mahasi. Về lại Nguõng Quang vào năm 1961, ngài hành thiền tích cực dưới sự chỉ dạy trực tiếp của Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi. Sau đó Ngài phụ tá Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi để hướng dẫn thiền sinh. Một thời gian sau, Ngài trở thành thiền sư chính thức của Thiền Viện. Ngài hướng dẫn các tỳ khuru và tu nữ tại các trường thiền Mahasi tại ba nơi Yangon, Moulmein, và Mandalay. Ngày 22 tháng 8 năm 1982, ngài được bầu làm Thiền Sư Trưởng (Ovadacariya) Thiền viện Mahasi để tiếp tục trông coi thiền viện sau khi Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi qua đời.

Năm 1984, lần đầu tiên Ngài sang Anh, Hoa kỳ, và Mã Lai để hướng dẫn hành thiền tại các quốc gia này. Năm 1985, Ngài sang Nepal và Úc với sứ mạng tương tự. Năm 1986, Ngài sang Hoa Kỳ lần thứ hai theo lời mời của tổ chức Buddha Sasana Foundation để hướng dẫn khóa thiền tại Yucca Valley, California. Ngài đến hướng dẫn thiền cho nhóm thiền tiền thân của Như Lai Thiền Viện lần đầu tiên vào năm 1989 trong một khóa thiền được tổ chức tại tu viện Tuangpulu Monastery ở Santa Cruz, California. Sau khi thiền

viện được thành lập vào năm 1991, hầu như năm nào Ngài cũng sang hướng dẫn Khoá Thiền Đặc Biệt Mùa Xuân tại Như Lai Thiền Viện. Ngoài ra, Ngài còn hướng dẫn các khóa thiền cho trung tâm thiền Insight Meditation Society ở Barre, Massachussetts.

Trong sứ mạng hoằng pháp, ngoài việc giảng dạy Giáo Pháp và hướng dẫn hành thiền tại nhiều nơi trên thế giới, Ngài còn thành lập nhiều trung tâm thiền tại Miến Điện, Nepal, Úc, và Đại Hàn. Ngài đã viết một số sách bằng tiếng Miến và Anh trong đó có các cuốn *In This Very Life*, *On the Path to Freedom*, *The Way to the Happiness of Peace*, và *The Meaning of Satipatthana*. Sách được dịch ra tiếng Việt có cuốn *Ngay Trong Kiếp Sống Này* do Như Lai Thiền Viện ấn tống.

Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita là một trong ba vị cao tăng hướng dẫn tinh thần cho Như Lai Thiền Viện kể từ khi Thiền Viện được thành lập.

# Mục Lục

Giáo Pháp và Giới Luật .....	17
Đi Đúng Đường, Đến Đúng Nơi.....	23
Bốn Pháp Thiên Bảo Vệ.....	29
Giới Học.....	35
Năm Chương Ngại Tâm.....	40
Các Tầng Thiên trong Thiên Chi và Thiên Minh Sát .....	46
Phiền Não và Hạnh Phúc .....	54
Hai Loại Hạnh Phúc.....	59
Tốt Đẹp Ở Chặng Đầu .....	67
Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa .....	73
Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối .....	79
Người Bạn Đạo Lý Tưởng .....	85
Vai Trò Cần Thiết Của Sự Phát Triển Tâm Linh..	91
Tinh Tấn Và Dễ Duôi.....	98
Hành Thiên Đúng Phương Pháp .....	109
Tỳ Khru Và Thiên Sinh.....	115
Bốn Pháp Quán Niệm .....	122
Gà Ấp Trứng .....	130

**Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa**



**Con xin thành kính dâng lễ Đức Thế Tôn  
Bậc A La Hán Cao Thượng  
Đấng Chánh Biến Tri**

## Giáo Pháp và Giới Luật

Trong thời kỳ Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật còn tồn tại, tất cả chư Tăng Ni và Cư Sĩ nên tu tập Giáo Pháp và nghiêm trì Giới Luật của Đức Phật, để xứng đáng là người Phật tử đúng nghĩa với phẩm hạnh vẹn toàn, cũng như hưởng được lợi lạc từ sự thực hành Giáo Pháp. Do vậy, Sư đến đây để giúp các bạn thực hiện mục đích này. Sư rất hoan hỉ giúp những ai yêu thích và muốn tu tập Giáo Pháp, giống như giúp người khát được uống, người đói được ăn. Không phải ai cũng yêu thích Giáo Pháp như các bạn. Vì thế, Sư đến đây với nhiệm vụ giúp các bạn tu tập để đạt kết quả tốt đẹp.

Theo nghĩa ngắn gọn, Giáo Pháp, *Dhamma*, có nghĩa là sự chỉ dạy, sự hướng dẫn, và Giới Luật, *Vinaya*, là kỷ luật tu tập theo đúng Giáo Pháp để có kết quả tốt. Bạn tu tập để có được khả năng tinh cần chánh niệm vào những gì đang sinh khởi trong bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm và pháp, và biết cách vận dụng tinh tấn để hướng tâm đến đề mục một cách chính xác. Tu tập như vậy là bạn thực hành thiền Minh Sát, có nghĩa bạn thực hành Giáo Pháp.

Thiền Minh Sát đem lại 7 lợi lạc: (1) thanh lọc tâm trong sạch, (2) chấm dứt lo âu phiền muộn, (3) chấm dứt uất ức than khóc, (4) diệt khổ thân, (5) diệt khổ tâm, (6) thành tựu thánh đạo, và (7) chứng đạt Niết Bàn.

Muốn thực hành Giáo Pháp để được các lợi lạc này cần phải có kỷ luật. Chư Tăng phải giữ theo Luật Giới Bốn, cư sĩ phải giữ Ngũ Giới hay Bát Quan Trai Giới. Giữ gìn như vậy có nghĩa bạn nghiêm trì Giới Luật.

Muốn chỉ dẫn người khác cần phải có cả hai tâm từ và trí tuệ. Đức Phật có cả hai tâm Đại Từ và Trí Tuệ Toàn Giác. Nếu chỉ dẫn sai, sẽ làm cho người thực hành có hành vi thân khẩu sai trái, thân tâm sẽ bị khổ. Với tâm Đại Bi, Đức Phật chỉ dẫn chúng ta phải biết thu thúc những gì cần thu thúc và giữ gìn những gì cần phải giữ gìn. Nếu tu tập theo đúng sự chỉ dẫn, sẽ dẫn đến kết quả là hành vi và lời nói trở nên tốt đẹp, và thân tâm được an vui. Đó chính là Giáo Pháp và Giới Luật.

Thực hành đúng có nghĩa đi được đúng đường. Muốn thực hành đúng theo sự hướng dẫn, bạn cần phải tuân theo các qui tắc cần thiết do người hướng dẫn yêu cầu. Bạn phải hiểu rõ ràng các qui tắc để thực hành có kết quả tốt. Sự hướng dẫn ở đây là Giáo Pháp, và qui tắc cần thiết phải tôn trọng chính là Giới Luật. Giống như khi lái xe, cần phải thông hiểu luật giao thông, nếu không sẽ gặp tai nạn. Do vậy, nếu giữ đúng giới luật, tu tập theo đúng đường hướng chỉ dẫn, sẽ không tạo lỗi lầm qua thân khẩu. Nhờ chính cá nhân không làm điều sai trái qua thân khẩu, nên người chung quanh không bị đau khổ. Điều quan trọng là chính mình không làm điều sai trái và tránh làm điều sai trái. Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật, hay Phật

Pháp nói chung, *Buddha Sasāna*, giúp cho bạn thành đạt thân khẩu ý trong sạch. Nhờ vậy, bạn tự bảo vệ mình, nên bạn bảo vệ cho người khác. Đây là căn bản của sự tu tập Giáo Pháp và Giới Luật.

Các bạn cần phải phát triển tâm từ, có ý mong muốn cho mọi người được an vui hạnh phúc. Bạn không muốn người khác đau khổ vì lỗi lầm của họ. Vì thế, bạn có sự nhẫn nhục, tha thứ. Thà bạn chịu đựng đau khổ, nhưng bạn không làm người khác đau khổ. Đây chính là sự thể hiện của tâm bi. Do đó, tâm từ và tâm bi rất quan trọng. Một khi phát triển được tâm từ, sẽ phát triển được tâm bi. Vì không muốn người khác đau khổ, nên bạn không làm điều sai trái. Như vậy, bảo vệ cho người khác là bạn bảo vệ cho chính mình theo tinh thần “*param rakkhanto attānam rakkhati*”, ngược lại với “bảo vệ cho chính mình là bảo vệ cho người khác”. Đây cũng là căn bản của sự tu tập Giáo Pháp và Giới Luật.

Tu tập theo Giáo Pháp và Giới Luật không phải là ích kỷ chỉ biết cho riêng mình. Ngược lại, bạn làm được hai điều: (1) bạn tự bảo vệ mình nên bảo vệ cho người khác, và (2) bạn bảo vệ cho người khác nên bạn tự bảo vệ mình. Do đó bằng sự tu tập, bạn tạo được hai điều lợi lạc. Đây là điều rất dễ hiểu, không tốn kém, không khó khăn, không mệt nhọc chi cả. Thực hành Giáo Pháp theo lối này, phẩm hạnh cuộc đời bạn sẽ được nâng cao. Bạn tự giữ gìn không làm điều sai trái. Nếu giữ không làm điều sai trái, sẽ giúp



bạn hưởng được lợi lạc của sự tu tập. Theo ý nghĩa này thì Giáo Pháp và Giới Luật không phải là hai sự thực hành riêng biệt. Cả hai được thực hành chung với nhau.

Giáo Pháp và Giới Luật bạn thực hành ở đây không phải từ sự nghe suông, hay biết qua sách vở, mà là do người bạn đạo, *kalyāna-mitta*, hướng dẫn cả hai mặt lý thuyết và thực hành theo như những gì Đức Phật chỉ dạy. Bắt đầu từ nghe sự chỉ dẫn và hiểu cách thực hành cho đúng, tiếp theo là chính cá nhân thực hành thật sự. Đây là hai điều kiện bắt buộc của sự tu tập. Phần hướng dẫn cách thực hành sẽ được nói vào đêm nay, sau đó chính bạn thực hành. Nếu chỉ nghe hướng dẫn mà không thực hành, bạn sẽ chẳng được lợi lạc chi. Giống như bạn có xe sẵn sàng, nhưng bạn không mở máy, không lái xe, bạn sẽ không đi đến đâu. Cũng vậy, nếu chỉ nghe suông mà không thực hành sẽ không cho bạn hưởng được lợi lạc. Do đó, muốn hưởng được lợi lạc, bạn cần phải làm trọn vẹn cả hai: hiểu và hành. Nếu đi theo đúng đường, bạn sẽ đến nơi an toàn. Nếu không thực hành đúng, sẽ không đạt kết quả đúng. Hoài nghi, mơ mộng, sẽ không cho bạn lợi lạc. Nếu thực hành bằng đức tin, tin tưởng vào sự hướng dẫn, tin vào pháp hành, bạn sẽ thực chứng Giáo Pháp, hưởng được lợi lạc. Nếu tu tập đúng cách, thân khẩu ý sẽ được cải thiện đúng đắn, đem lại lợi ích cho chính bạn. Sự tu tập của bạn trở nên vững chắc. Nhờ vậy, bạn làm cho Giáo Pháp và Giới Luật được sống mãi, và như thế, bạn làm cho

Đức Phật cũng được sống mãi.

Có thể bạn không có trở ngại trong đức tin nơi Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật, tuy nhiên có những thiên sinh khác gặp trở ngại trong đức tin. Họ hoài nghi, phân vân, do vậy không đến được đúng nơi, vì không theo đúng đường. Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật không dành cho người hay tưởng tượng hoặc hay mơ mộng.

Một khi hiểu được tinh túy của Giáo Pháp và Giới Luật cùng các lợi lạc mang lại như đã nói qua, bạn sẽ có đức tin, bạn chấp nhận, và thực hành với tất cả nhiệt tình. Tiếp tục thực hành với nhiệt tình sẽ làm tăng trưởng đức tin ngày thêm mạnh mẽ. Thực hành với tinh thần như vậy, Sư bảo đảm bạn sẽ hưởng được lợi lạc. Bạn tu sửa thân khẩu ý, bạn phát triển được tuệ minh sát đúng theo yêu cầu. Thực hành với kết quả như vậy, bạn sẽ không còn phân biệt Giáo Pháp, Giới Luật, và người thầy hướng dẫn, như là ba thực thể riêng biệt, trái lại chỉ có sự hợp nhất của cả ba, không còn phân biệt riêng rẽ. Sự hợp nhất Giáo Pháp, Giới Luật và người thầy hướng dẫn không phải là điều suy luận riêng từ cá nhân, nhưng điều này đã được nói đến trong bài kinh Đại Niết Bàn, thuộc Trường Bộ Kinh. Khi thấy Đại Đức A Nan không giữ được sự xúc động trước sự sắp sửa ra đi của Đức Phật, Ngài khuyên vị này như sau: “Này A Nan, Giáo Pháp và Giới Luật mà Như Lai đã truyền lại trong suốt 45 năm qua bằng tâm Đại Từ Đại Bi và Trí Tuệ Toàn Giác, sẽ trở thành thầy dạy của con sau khi Như

Lai nhập diệt.”

Do đó, trách nhiệm của các bạn là đi đúng đường, hành đúng theo Giáo Pháp và Giới Luật, không sửa đổi hay thêm bớt, hành theo sự hướng dẫn của thiền sư, và tôn trọng các kỷ luật cần thiết cho sự tu tập. Với đức tin nơi Đức Phật, bạn sẽ có nhiệt tình trong sự tu tập, nhờ nhiệt tình, bạn nỗ lực chánh niệm kịp thời các hiện tượng sinh khởi, nhờ vậy bạn bảo vệ tâm không bị phiền não xâm nhập. Kết quả là bạn tu sửa thân khẩu ý trong sạch. Nếu bạn thực hành với đức tin và sự kính trọng, bạn sẽ chứng nghiệm Giáo Pháp trong vài ngày. Thấy Giáo Pháp là bạn thấy Đức Phật. Nhờ thấy Giáo Pháp, nên bạn tin có Đức Phật thực sự, tin rằng quả thật có vị Phật ra đời ở Ấn Độ hơn 2500 về trước, với Giáo Pháp và Giới Luật của Ngài còn tồn tại, và bây giờ chính bạn thực chứng được Giáo Pháp của Ngài.

Bằng tâm từ, bạn bắt đầu tu tập, bạn theo Giáo Pháp và Giới Luật, từ căn bản là sự giữ giới, bạn thực hành thiền Tứ Niệm Xứ theo như được chỉ dẫn. Nhờ vậy, bạn làm cho Giáo Pháp và Giới Luật cùng Đức Phật sống lại trong tâm mình. Cầu mong trong suốt khóa thiền ba tuần này, bằng sự tự tin nơi mình và bằng đức tin vào Giáo Pháp sẽ giúp bạn tu tập thành công.



## Đi Đúng Đường, Đến Đúng Nơi

Sống trong thời kỳ mà Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật còn tồn tại, điều quan trọng cho chư tăng và cư sĩ là phải tu tập để sống cuộc đời có giá trị. Thực hành Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật là sự tu tập theo Tam Học, Giới-Định-Huệ, hay *Sīla-Samādhi-Pañña*.

Trước nhất cần phải tu tập Giới để làm cho giới hạnh của mình được trong sạch. Chư Tăng Ni và cư sĩ phải có Giới trong sạch, hay giới tịnh, *visuddhisīla*, mới tiến đến tu tập Định và Huệ. Giữ Luật Tỳ Khru, hay Ngũ Giới, hay Bát Quan Trai Giới, giúp cho thân khẩu được trong sạch, không tạo nghiệp bất thiện qua thân khẩu chẳng hạn như tránh không sát sanh, trộm cắp v.v...chế ngự được phiền não tác động, loại phiền não ảnh hưởng đến hành động và lời nói. Nhờ vậy, bạn có sự cư xử hoà nhã khả ái. Do đó, nhờ sự giữ giới trong sạch làm nhân, sự cư xử hoà nhã khả ái là quả. Lợi lạc đầu tiên của sự giữ giới là bạn không tự chê trách mình. Mỗi khi nhớ đến giới hạnh trong sạch của mình, bạn cảm thấy an vui, không cảm thấy hối tiếc, nên không tự chê trách mình. Lợi lạc thứ hai, bạn không bị chê trách bởi hiền nhân. Lợi lạc thứ ba là bạn không bị rắc rối bởi luật pháp hiện hành. Lợi lạc thứ tư là bạn không tái sinh vào khổ cảnh trong kiếp tương lai do hậu quả bất thiện nghiệp tạo qua thân khẩu. Như vậy, giới tịnh giúp bạn sống an vui

hạnh phúc trong đời này và đời sau.

Nhờ có giới, bạn trở nên người có nhân cách xứng đáng. Nếu là tỳ khuru, bạn trở nên một tỳ khuru có phẩm giá thật sự của một tỳ khuru. Nếu là cư sĩ, bạn trở nên một con người có phẩm giá thật sự của một con người. Tại sao như vậy? Nhờ vào sự thu thúc thân khẩu, bạn không còn buông lung để tham lam, sân hận cực độ ảnh hưởng đến hành động và lời nói. Do đó, bạn khắc phục được tham sân trong con người mình. Bạn trở nên người chiến thắng phiền não. Thay vì chiến thắng thông thường một cách sai lạc, bạn chiến thắng với chính mình. Tự mình thắng mình. Chiến thắng này mang lại cho bạn bình an và hạnh phúc. Nhờ chính mình có bình an hạnh phúc, nên bạn mang lại bình an hạnh phúc cho mọi người chung quanh. Nhờ giới học, bạn tạo lợi ích cho bản thân và xã hội. Do đó, thực hành sự giữ giới, rèn luyện Giới học, *sīla-sikkhā*, không phải giới hạn trong Phật tử mà tất cả mọi người khác không có cùng đức tin cũng nên thực hành.

Giới học làm cho hành động và lời nói trong sạch, nhưng không giúp cho tâm trong sạch. Bạn có thể suy nghĩ điều bất thiện như có ý muốn giết hại, ngược đãi, có ý muốn chiếm đoạt, tà hạnh, hay dối trá, v.v... Đây là loại phiền não tư tưởng. Muốn ngăn ngừa phiền não tư tưởng, cần phải tu tập Định học qua sự thực hành chánh niệm trong thiền tập. Do duy trì chánh niệm, bạn không dính mắc vào những đối tượng sinh khởi qua mắt thấy, tai nghe, v.v. làm phát sinh ưa

ghét, tạo nên các tư tưởng bất thiện như chiếm đoạt, lừa đảo, sân hận, v.v... Nhờ chánh niệm giúp ngăn ngừa không cho sinh khởi các tư tưởng bất thiện, và diệt trừ được các tư tưởng này ngay khi chúng phát sinh trong tâm. Tâm được chánh niệm bảo vệ trong sạch. Do đó nhờ Định học, *samadhi-sikkhā*, bạn trở nên người có nhân tâm thật sự.

Giới học giúp cho thân khẩu trong sạch. Định học giúp cho tâm được trong sạch. Tuy nhiên, thân khẩu ý vẫn còn bị ảnh hưởng bởi si mê. Si mê thuộc loại phiền não ngủ ngầm, ẩn tàng trong tâm bộc phát thành tư tưởng và cuối cùng là thân khẩu. Si mê là gốc rễ bất thiện của tư tưởng và thân khẩu. Muốn diệt tận si mê, phiền não ngủ ngầm, cần phải thực hành Tuệ học, *pañña-sikkhā*. Kết quả của sự tu tập này đem lại sự thành tựu trí tuệ minh sát, hay Minh Sát tuệ, *vipassana-nañña*, và Thánh Tuệ, *ariya-nañña*. Nhờ trí tuệ, biết được đúng sai, bạn bảo vệ được thân khẩu ý. Ít nhất bạn phải chứng đắc cho được tầng thánh đầu tiên. Dù rằng bạn chưa tận diệt được tất cả các ô nhiễm, nhưng bạn thoát được các ô nhiễm bậc thô tức phiền não tác động. Thành đạt mục tiêu này, bạn thăng tiến từ phàm nhân hay người còn bị phiền não dính mắc, *puthujjana*, để trở thành thánh nhân, *ariya*, người thoát khỏi phiền não, người trong sạch và cao thượng. Do đó, nhờ Tuệ học, bạn trở nên người có minh trí, người có trí tuệ thật sự.

Đức Phật là người trong sạch, ngài tuyên dạy Chánh Pháp và Chánh Luật. Ngài tự mình thực hành Chánh

Pháp, loại trừ tất cả ô nhiễm và đến được vùng bình an. Ngài được gọi là Thiện Thệ, *sugata*, là người đã đi trên chánh đạo và đến được đúng nơi. Ngài chỉ dẫn Chánh Pháp và Chánh Luật để giúp chúng sanh thực hành. Nếu một ai thực hành theo sự chỉ dẫn, sẽ được hưởng lợi lạc. Thiện Thệ cũng mang ý nghĩa là nói những gì đúng đắn và lợi ích. Thế nên, nếu thực hành đúng theo Chánh Pháp và Chánh Luật, bạn sẽ đi đúng theo Chánh Đạo và sẽ đến được đúng nơi. Một khi chính bạn thực hành và đạt kết quả cuối cùng là đến đúng nơi, bạn giúp chỉ dạy lại cho người khác để họ cũng đạt được kết quả như vậy. Đây là phẩm tính Thiện Thệ.

Đức Phật chỉ dạy những gì đúng và chỉ nói những gì mang lợi ích với tâm bi mẫn phát xuất từ trí tuệ toàn giác của Ngài, *sabbaññuta-nāna*. Tuy vậy, không phải lúc nào Đức Phật cũng nói hay dạy cho tất cả mọi người ở tất cả mọi nơi. Ngài hiểu được khi nào nên nói, nói đúng lúc, đúng với đối tượng. Ngài xem xét người được dạy có đủ đức tin, hay có đủ duyên, đủ quyết tâm, hay đủ trình độ tâm linh sẵn sàng để lãnh hội, Ngài mới giảng dạy. Có khi Ngài dùng lời khen tặng nhằm khuyến khích, có khi Ngài dùng lời chê trách nhằm cảnh tỉnh để đưa họ trở lại chánh đạo. Cho dù người nghe có thích hay không thích, Ngài luôn luôn chỉ dạy như vậy vì chỉ muốn mang lại lợi lạc cho người này mà thôi. Giống như y sĩ cho thuốc, tùy theo bệnh trạng có khi cần phải cho thuốc ngọt, có lúc cần phải cho thuốc đắng, nhằm mục đích chữa

trị cho người bệnh được bình phục.

Phẩm tính Đức Phật là dạy để đi đúng đường. Công việc của Ngài là giúp hướng dẫn để trở về đúng đường. Với lòng bi mẫn, Ngài luôn luôn dạy chúng sanh đi đúng đường, không bao giờ chỉ sai đường. Với trí tuệ toàn giác, Ngài biết cách dạy đúng người, và có khả năng đem người trở lại đúng đường, để không bị đau khổ vì đi lạc đường. Ngài có cả hai trí tuệ và lòng bi mẫn để dạy dỗ chúng sanh. Nếu chỉ có trí tuệ suông thôi không thể làm được điều này.

Mỗi khi bạn đọc “*Buddham saranam gaccāmi*”, “Con xin quy y Phật”. Tại sao phải quy y Phật? Vì Đức Phật là bậc trí tuệ toàn giác hướng dẫn đúng đường, và có lòng bi mẫn không muốn chúng sanh đau khổ vì lạc đường. Ngài là người hướng dẫn nên do vậy bạn xin nương tựa nơi Ngài.

Khi bạn hiểu được đâu là đúng và đâu là chánh đạo, bạn sẽ đến được đúng nơi. Giáo Pháp có hai phẩm tính. Thứ nhất, nếu bạn thực hành đúng theo Giáo Pháp, đi đúng theo Chánh Đạo, sẽ không bị rơi vào khổ cảnh, con người bạn được thăng cao. Thứ hai, đến được đúng nơi. Đi trên Chánh Đạo là nhân, đến đúng nơi chón là quả. Đây là hai phẩm tính của Giáo Pháp. Do vậy, Giáo Pháp xứng đáng để cho bạn nương tựa và tu tập. “*Dhammam saranam gaccāmi*” “Con xin quy y Pháp.”

“Đi đúng đường, đến đúng nơi”. Đây không phải là một triết lý suông. Chính Đức Phật đã tự mình



thực hành và đã đến được đúng nơi. Do đó chính Đức Phật đã thực hành và đạt được mục đích như vậy. Giáo Pháp của Ngài hình thành từ sự thực hành, không phải từ sự mộng mơ hay tưởng tượng. Chính bạn phải thực hành mới đi đến nơi. Thực hành đúng như được chỉ dạy, bạn sẽ đến được nơi an lành. Nếu được chỉ dẫn một đàng, bạn thực hành một nẻo, hay thực hành không đến nơi chốn, bạn sẽ không đến được đúng nơi. Những ai đi đúng đường, đến được đúng nơi, *maggapīpanna*, mới trở nên đệ tử thật sự của Đức Phật. Các thánh đệ tử, những thành viên của Tăng Đoàn, là những người xứng đáng để nương tựa và học hỏi. “*Sangham saranam gaccāmi*“, “Con xin quy y Tăng.”

Đức Phật đã đi đúng đường, đến đúng nơi. Với trí tuệ toàn giác cùng với tâm đại bi của Ngài, *mahākaruṇa*, Ngài hướng dẫn chúng sanh, giúp họ đi được đúng đường, đến được đúng nơi. Do vậy, tất cả các thiện sinh nên cố gắng tu tập để thành đạt mục tiêu cuối cùng. Nếu thực hành đúng theo sự chỉ dạy, chắc chắn bạn sẽ đến đúng nơi.



## Bốn Pháp Thiền Bảo Vệ

Nhằm mục đích giúp các bạn hành thiền được an vui tốt đẹp, Sư thấy cần giảng về đề tài Bốn Pháp Thiền Bảo Vệ, *caturārakkha bhāvanā*. Bốn pháp thiền này được thực hành bởi các hành giả thời xưa, và cho đến nay vẫn còn được thực hành như một truyền thống lâu đời.

Bốn Pháp Thiền Bảo Vệ này gồm (1) Quán Tưởng Phẩm Tính Đức Phật (*Buddhānussati*), (2) Thiền Tâm Từ (*Metta Bhāvanā*), (3) Quán Tưởng Sự Ô Trược Của Thân (*Asubha Bhāvanā*), và (4) Quán Tưởng Sự Chết (*Maranānussati*).

Pháp thiền bảo vệ thứ nhất là Quán Tưởng Phẩm Tính Đức Phật. Nếu quán tưởng đến tất cả 10 phẩm tính Ngài thì cần rất nhiều thời gian. Ở đây các bạn chỉ cần quán tưởng đến Minh Hạnh Túc, người có đầy đủ giới hạnh, *vijjācaranasampanno*, một trong 10 phẩm tính của Ngài.

Minh, *vijjā*, mỗi khi nghĩ đến điều gì Ngài hiểu một cách rõ ràng. Trong đêm thành đạo, vào canh đầu, Ngài đã thành đạt Túc Mạng Minh, có nghĩa biết được những biến cố trong quá khứ, biết được các tiền kiếp. Đến khuya, Ngài thành đạt Thiên Nhãn Minh, khả năng thấy chúng sinh xa gần một cách chi ly, mỗi khi Ngài hướng tâm về. Vào gần sáng, Ngài thành đạt Lậu Tận Minh, sau khi chứng đắc A La Hán Đạo

Quả, tận diệt tất cả mọi ô nhiễm trong tâm. Ba loại minh trí này được gọi là *pu-di-ā*. Ngoài ra còn có tám loại minh trí khác của Ngài nhưng chúng ta không đề cập ở đây.

Minh trí được thành đạt từ Giới hạnh. Nếu không thành tựu Giới hạnh sẽ không thành tựu Minh trí. Đối với bậc thánh nhân, nếu không có pháp hành sẽ không chứng đắc được thánh đạo quả. Chỉ với sự tu tập theo Tam Học, Giới-Định-Huệ, đủ đến một mức độ nào đó sẽ thực chứng được đạo quả để trở thành bậc thánh nhân. Tương tự, do sự thành tựu Giới hạnh, Ngài đã thành tựu Minh trí. Do đó, với sự tu tập Giới được thành tựu sẽ đưa đến sự thực chứng đạo quả, chứng đắc Niết Bàn. Đức Phật cũng còn thành đạt Chánh Đẳng Chánh Giác, *sabbaññuta-ñāna*, khi Ngài thành đạt Lộ Tận Minh, Ngài đã tận diệt tất cả ô nhiễm trong đó có Si Mê, moha. Do đó, khi cần suy nghĩ đến điều chi, Ngài hiểu thấu triệt tường tận, không mù mờ. Thế nên, nhờ vào Minh Trí và sự chứng đạt A La Hán Đạo Quả, Ngài thành đạt sự Toàn Giác, *sabbaññuta-ñāna*. Chúng ta có thể nói, Minh Trí là nhân, Toàn Giác là quả.

Sự viên mãn Giới hạnh đưa đến sự thành đạt tâm Đại Bi, *mahākaruna*. Tâm Đại Bi cũng hình thành từ Thiên tâm Bi. Khi thành đạo, Ngài cũng đã thành đạt Giới hạnh đến chỗ rốt ráo, tâm Đại Bi của Ngài cũng viên mãn tột cùng. Giới hạnh đầy đủ, *caranasampano*. Có 15 loại hạnh căn bản: (1) giới đức (*sila-samvara*), (2) thu thúc các căn (*indriya-samvaro*), (3) tri túc về

Tứ Vật Dụng, (4) tinh giác, (5) hổ thẹn tội lỗi (*hiri*), (6) ghê sợ tội lỗi (*otappa*), (7) đa văn (*suta*), (8) trí tuệ (*pañña*), (9) tín (*saddhā*), (10) chánh niệm (*sati*), (11) tinh tấn (*vīriya*), và bốn thiền thuộc sắc giới. Muốn thành đạt được Minh trí, cần phải thực hành viên mãn 15 loại hạnh này.

Lợi ích của Minh Hạnh Túc như thế nào? Giáo Pháp nào được tuyên dạy từ một giáo chủ thành đạt viên mãn 15 hạnh này sẽ là một Giáo Pháp tối thượng. Giới Luật đặt ra bởi vị này sẽ xứng đáng để gìn giữ. Người hành theo Giáo Pháp và Giới Luật của vị này sẽ là người có giá trị xứng đáng. Trong đời này, nếu có ai chỉ có trí tuệ mà không có giới hạnh, vị này sẽ không có khả năng đưa người khác trở về chánh đạo. Vì thiếu tâm bi mẫn, vị này sẽ bỏ mặc người kia trong tà đạo. Một vị giáo chủ có đầy đủ minh hạnh, nhờ vào lòng bi mẫn, vị này có khả năng giúp được người khách đang hành đạo sai lạc, đưa người này trở lại được với chánh đạo. Do đó, lợi điểm của Minh Hạnh Túc là sự phát sinh ý muốn cứu giúp người khác cùng với khả năng biết cách cứu giúp để đưa người trở về chánh đạo. Đức Phật có được Minh Hạnh Túc. Với trí tuệ Toàn Giác, Ngài biết những gì có lợi hay không có lợi cho chúng sinh. Nhờ biết được căn cơ của mỗi chúng sinh cùng với tâm Đại Bi, nên Ngài có khả năng dẫn dắt họ đi theo chánh đạo để đến được vùng an lành, cũng như có khả năng cứu giúp họ bỏ tà đạo về lại chánh đạo. Ngài cũng giúp họ thành đạt được trí tuệ và giới hạnh. Vì thế, vào thời Đức Phật,

đã có hàng triệu người theo học với Ngài và đã trở thành thánh nhân.

Các bạn ở đây hiện giờ đang thực hành theo Giáo Pháp của Đức Phật, giữ giới hạnh trong sạch. Một khi giới hạnh trong sạch, chắc chắn trí tuệ được thành đạt. Do đó, các bạn nên hoan hỉ khi quán tưởng đến phẩm tính Minh Hạnh Túc của Đức Phật. Thực hành sự quán tưởng đến phẩm tính Minh Hạnh Túc sẽ giúp các bạn tu tập an vui trong suốt khoá thiền. Nếu không quán tưởng được đến phẩm tính của Đức Phật, thì chỉ cần quán tưởng sâu xa đến Giáo Pháp của Ngài cũng đủ. Vì chỉ cần lắng nghe Giáo Pháp cũng đủ giúp tâm yên tịnh, thoát khỏi lo âu. Nhờ thực hành Giáo Pháp sẽ đem lại hạnh phúc tịch tịnh (*samatha sukha*), hưởng được hạnh phúc Minh sát (*vipassanā sukha*), và cuối cùng đạt được hạnh phúc giải thoát tột cùng. Theo ý nghĩa này, Giáo Pháp tốt đẹp ở chặng đầu, tốt đẹp ở chặng giữa, tốt đẹp ở chặng cuối. Do đó, nếu không quán tưởng được phẩm tính của Đức Phật, bạn có thể quán tưởng đến Giáo Pháp của Ngài.

Pháp thiên bảo vệ thứ hai là Pháp Thiên Tâm Từ. Bạn rãi tâm từ đến cho tất cả chúng sanh, kể cả loài bé nhỏ nhất. Với tâm không ích kỷ, tham lam, bạn cầu mong cho tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc. Bạn lặp lại trong tâm “Mong cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi hiểm nguy.”, “Mong cho tất cả chúng sanh khỏi sự khổ thân.”, “Mong cho tất cả chúng sanh khỏi sự khổ tâm.” Chỉ cần bạn quán tưởng trong thời gian ngắn cũng là đủ tốt. Trong khi rãi tâm từ, bạn không

nên nhớ đến những gì không ưa thích nơi người khác, vì như vậy sẽ phát sinh sân hận, ác ý. Có mười một lợi ích của thiền tâm Từ như: ngủ ngon, thức dậy khoẻ khoắn, không bị ác mộng, được chư thiên yêu mến, được mọi người thương mến, v.v... Do đó, nếu bạn rãi tâm Từ đến tất cả mọi người bạn sẽ được thương mến, điều này sẽ giúp bạn tu tập an vui trong suốt khoá thiền.

Pháp thiền bảo vệ thứ ba là Quán Tưởng Sự Ô Trược của Thân. Nếu bạn coi thân này gồm 32 thành phần gồm lông, tóc, móng, da, v.v...và quán tưởng sự ô trược của từng thành phần này, bạn sẽ giảm bớt sự luyến ái vào thân thể của chính mình. Chúng ta thường có khuynh hướng coi thân này là đẹp đẽ, đáng yêu nên thường dính mắc vào thân thể của mình hay người khác. Một khi bạn quán tưởng bằng cách chia chẻ thân này thành nhiều thành phần bất tịnh, bạn sẽ thấy sự đẹp đẽ của thân này giảm dần. Và bạn bớt dính mắc nơi thân thể của mình và của người khác. Lợi ích của sự giảm dính mắc này, sẽ giúp bạn không còn ưa thích vào thân thể của người khác phái. Bạn chỉ thấy sự ô trược của thân nên tâm bạn không bị chi phối, nhờ vậy giúp bạn hành thiền được dễ dàng. Mục đích của sự thực hành thiền Minh Sát nhằm giúp bạn làm đẹp tâm. Nếu bạn đặt ưu tiên cho việc luyện tâm, bạn sẽ không còn chú ý vào việc làm đẹp thân thể. Ví vậy, bạn sẽ dồn hết nỗ lực vào việc hành thiền.

Pháp thiền bảo vệ thứ tư là Quán Tưởng Đền Sự

Chết. Bạn quán tưởng đến sự không trốn thoát được cái chết. Nhờ vậy, bạn sẵn sàng chấp nhận, và không sợ hãi khi cái chết đến với mình. Nhờ không sợ chết, bạn có khả năng đối phó được sự đau nhức xảy ra trong khi hành thiền. Do tâm không sợ hãi sự chết, bạn hành thiền không kể thân mạng. Nhờ vậy bạn hành thiền thành công. Trước đây, bạn đã từng chết không biết bao nhiêu lần. Thực hành Giáo Pháp để không còn phải chết nữa. Bạn nên luôn luôn nuôi dưỡng ý muốn này. Đây là lợi ích của sự quán tưởng đến sự chết.

Bạn chỉ cần thực hành bốn pháp thiền bảo vệ này trong vòng bốn phút, mỗi pháp một phút cũng đủ tốt, không cần thực hành lâu hơn.

Cầu mong các bạn hành thiền được an vui. Mong các bạn đặt ưu tiên cho sự luyện tâm, và thực chứng được lợi ích của sự thanh lọc tâm.



## Giới Học

Mục đích của sự phát triển tâm là làm cho tâm hoàn toàn thoát khỏi ô nhiễm. Nếu không hành thiền sẽ không đạt được mục đích này và như vậy sẽ không thể nào chứng đạt được thánh đạo A La Hán. Tinh túy của Phật Giáo Nguyên Thủy là sự tu tập Giới Định Huệ.

Giới học là sự kiểm soát và giữ gìn không cho phiền não tác động ảnh hưởng đến thân khẩu. Nhờ giữ giới, bạn không làm điều sai trái qua thân khẩu. Nếu thực hành sự giữ giới, bạn sẽ có hành vi và lời nói trong sạch, hòa nhã, dễ mến và không bị chê trách. Do đó, Giới Học là sự tu tập theo Phật Pháp. Phạm ngữ *samādāna-sīla* dùng để diễn giải ý nguyện quyết tâm không phạm giới như “Tôi sẽ không làm điều này, điều kia”, v.v.. Như vậy có tác ý, *cetanā*, cũng là sự giữ giới, dù rằng chưa thể hiện ra hành động. Khi bạn giữ giới, gặp trường hợp có thể gây nên tội lỗi, bạn thật sự kèm hãm để không làm điều tội lỗi. Do ý muốn giữ giới và có sự giữ giới thật sự tạo thành thói quen luôn luôn giữ giới.

Có hai loại cư xử bất thiện tạo nên bởi hành động và lời nói. Hành động bất thiện, *kāya-duccarita*, như sát sanh, trộm cắp và tà hạnh. Lời nói bất thiện, *vacī-duccarita*, như nói dối, nói chia rẽ, nói lời dữ, và nói nhảm nhí. Bạn phải có sự ghê sợ và hổ thẹn đối với hai loại cư xử bất thiện này. Do vậy bạn luôn luôn có



ý muốn giữ giới và có sự giữ giới thật sự. Ghê sợ tội lỗi, *hiri*, và hổ thẹn tội lỗi, *otappa*, là hai tâm sở thiện lành giúp bạn có khả năng không tạo bất thiện nghiệp qua thân khẩu một cách tròn đầy. Giữ giới cũng do phát xuất từ sự không muốn bị đau khổ nên không muốn làm người khác đau khổ. Bạn không muốn bị giết, hay bị mất mát, nên bạn không làm những điều này cho người khác. Bạn không muốn trở thành đối tượng của các bất thiện nghiệp, nên bạn hiểu người khác cũng không muốn vậy. Do đó bạn có tâm bi mẫn, không muốn làm cho người khác đau khổ. Nhờ ghê sợ tội lỗi và hổ thẹn tội lỗi giúp bạn giữ gìn được thân khẩu được dễ dàng, và có lòng bi mẫn đối với người khác.

Trong kinh điển có cho thí dụ về hai thanh sắt. Một thanh sắt dính phân, và thanh sắt nóng đỏ. Đối với thanh sắt dính phân, bạn không muốn sờ vào thanh sắt này, vì ghê tởm sự dơ bẩn của phân. Giống như do sự ghê tởm bất thiện nghiệp nên bạn giữ giới trong sạch. Đối với thanh sắt nóng đỏ, bạn không sờ vào thanh sắt này, vì sợ bị phỏng. Giống như do sự sợ hãi tội lỗi nên bạn không làm điều bất thiện.

Vì sự ghê sợ bất thiện nghiệp, nên bạn giữ gìn thân khẩu làm cho bạn có sự cư xử hòa nhã, dễ mến. Đây là lợi ích của sự giữ giới. Vì sự sợ hãi đau khổ, bạn không muốn gây đau khổ cho người khác. Do đó bạn bảo vệ được người khác. Bạn hưởng được lợi ích của sự giữ giới và do vậy người khác cũng hưởng được sự ích lợi này. Đức Phật dạy rằng “*attano rakkhanto*

*param rakhati nāma*”. Bạn bảo vệ mình và bảo vệ cho người khác.

Nếu hai tâm sở hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi được sáng chói trên thế giới, năng lực của chúng sẽ rất lớn. Khi tu tập thành đạt được hai tâm sở này, tâm có khả năng đẩy lui được phiền não, không bị phiền não xâm nhập, giống như một vật sáng chói có khả năng phản chiếu lại sức nóng, nên tâm không bị ảnh hưởng của sức nóng tạo bởi phiền não. Hai tâm sở thiện này gọi là pháp trắng, hay còn gọi pháp thanh tịnh, *sukka-dhamma*, hai pháp này giúp cho hành động và lời nói trở nên tốt đẹp, trong sạch, dễ mến. Giống như mặc đồ màu trắng không bị nóng bằng mặc đồ màu đen. Người có hai tâm sở hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi sẽ không làm điều sai trái qua thân khẩu, nên không bị đau khổ, do vậy, người này luôn an vui.

Không hổ thẹn tội lỗi và không ghê sợ tội lỗi, *ahiri* và *aotappa*, là hai tâm sở bất thiện, là hai pháp đen, *kāla-dhamma*, có đặc tính thu hút sức nóng của phiền não, như một vật đen hấp thụ nhiệt.

Hai tâm sở hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi có khả năng bảo vệ thế giới riêng của cá nhân và cho thế giới chung quanh. Cá nhân bảo vệ chính mình bằng sự giữ gìn thân khẩu, làm cho thế giới của riêng mình bình an và còn làm cho thế giới xung quanh cũng được bình an. Nhờ vậy, từ cá nhân, xã hội, đến cả thế giới được bình an hạnh phúc. Do đó, hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi được xem là hai tâm bảo vệ cho

thế giới.

Thế giới hiện nay thật hỗn độn. Thay vì có mặt hồ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi thì ngược lại chỉ có không hồ thẹn tội lỗi và không ghê sợ tội lỗi. Thế giới loài người khác thế giới loài vật ở sự khác biệt giữa thiện và ác. Nếu con người có khuynh hướng làm điều ác bằng sự hung bạo, thì có khác chi thế giới loài vật. Đây là điều rất đáng sợ. Những hành vi bất thiện giữa cha con rất đáng ghê sợ, nguyên nhân cũng vì không có sự hồ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi, làm phát sinh những hành động như thú vật.

Để bảo vệ phẩm giá và danh dự của mình, bạn kiểm soát sự cư xử của mình bằng hai tâm sở hồ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi. Làm như vậy bạn tạo được kết quả là bảo vệ cho chính mình đồng thời bảo vệ cho người khác. Làm một điều, bạn thành tựu được hai điều khác.

Bảo vệ mình, là bảo vệ cho người khác. Vì có tâm từ ái với mọi chúng sanh, mong cho tất cả được khỏe mạnh, an vui, hạnh phúc, nên bạn giao tiếp tốt đẹp với tất cả mọi người, thể hiện bằng sự giúp đỡ người khác qua hành động và lời nói. Ảnh hưởng của tâm từ làm giảm sân hận. Bạn chỉ sống với người khác bằng tâm từ ái. Sức mạnh của tâm từ tạo khả năng nhẫn nại, bao dung và rộng lượng.

Do đó với hai tâm sở hồ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi, bạn kiểm soát được mình và bảo vệ được người khác. Bạn tu tập để giữ gìn thân khẩu sao cho trong sạch,

không bị chê trách. Như vậy mới là tu tập chân thật. Kết quả lợi lạc tức thời của sự tu tập này là bình an và dễ mến. Khi suy tưởng đến giới đức tốt đẹp của mình, bạn cảm thấy hài lòng, không tự trách mình, không bị người khác chê trách, và không bị luật pháp trừng phạt. Do tác ý thiện lành luôn luôn có mặt tạo nên kết quả tích cực là không đưa bạn đến cảnh khổ. Chỉ với sự tu tập giới đức đủ làm cho bạn có được nhân phẩm sáng ngời.

Nếu là tỳ khưu có được hai tâm sở hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi này, bạn xứng đáng thật sự là tỳ khưu. Nếu là cư sĩ, bạn xứng đáng thật sự là cư sĩ. Ngược lại, nếu không có hai tâm sở này, không thể xem là tỳ khưu, hay là con người thật sự. Do đó, nếu làm người, phải là thật sự một con người, nếu tỳ khưu phải là thật sự một tỳ khưu. Hiểu được như vậy, nếu là tỳ khưu hay cư sĩ, bạn phải tu tập giữ gìn thân khẩu trong sạch, thành tựu được hai tâm sở thiện hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi để sống cho xứng đáng. Đó là ý nghĩa của Giới Học.



## Năm Chương Ngại Tâm

Tâm con người luôn luôn bị ảnh hưởng bởi ba loại phiền não: (1) phiền não tác động (2) phiền não tư tưởng và (3) phiền não ngủ ngầm.

(1) phiền não tác động xuất hiện qua hành động và lời nói, được diệt tận bằng Giới Học

(2) phiền não tư tưởng xuất hiện dưới ý nghĩ muốn chiếm đoạt, mưu hại .. được diệt tận bằng Định Học.

(3) phiền não ngủ ngầm ẩn tàng trong tâm con người từ nhiều kiếp là gốc rễ của phiền não tư tưởng và phiền não tác động. Loại phiền não này chỉ được diệt tận bằng Tuệ Học.

Ba loại phiền não này được diệt tận bằng Tam Học: Giới- Định-Tuệ.

Gới học loại bỏ được phiền não tác động nhờ sự giữ giới. Định học chế ngự được phiền não tư tưởng nhờ thực hành thiền định. Tuệ học diệt tận được phiền não ngủ ngầm nhờ Minh Sát tuệ và Thánh Tuệ.

Do sự giữ gìn thân khẩu và nhờ tạo thành thói quen không làm điều bất thiện, hành động và lời nói trở nên hòa nhã và dễ mến. Thiện nghiệp tạo nên bởi giới hạnh trong sạch có năng lực rất lớn và có hiệu quả hơn so với thiện nghiệp tạo nên từ sự bố thí. Nhờ giới hạnh, bạn không bị khổ vì nuông chiều lòng ham

muốn làm ảnh hưởng đến thân khẩu.

Tuy nhiên, đối với phiền não tư tưởng xuất hiện qua ý nghĩ không thể chế ngự bằng giới vì bạn không thể bằng cách đơn giản nói là “Tôi không ham muốn”. Loại phiền não xuất hiện trong tâm này chỉ được chế ngự bằng sự thực hành chánh niệm. Phiền não tư tưởng xuất hiện dưới ý nghĩ chiếm đoạt, tà hạnh khi có sự tham lam thái quá, hay ý nghĩ mưu hại, muốn giết, khi có sự sân hận quá mức, hoặc có sự cố ý dối trá để hãm hại hay lường gạt. Tất cả các tư tưởng bất thiện này phát xuất từ tham lam, sân hận và si mê. Do đó, phiền não tư tưởng không thể chế ngự bằng phương cách thông thường. Chỉ với chánh niệm mới có khả năng bảo vệ được tâm. Chánh niệm chỉ có được qua sự tu tập bằng sự tham thiền.

Khi tâm chưa phát triển, tâm mang đầy ô nhiễm. Tâm không bị kiểm soát, buông lung chạy theo những gì ưa ghét, như khi tâm ước muốn thấy vật đẹp hay nghe âm thanh hay, sự ham thích thái quá khiến phát sinh ý muốn chiếm đoạt, hay trở nên ích kỷ. Một tâm như vậy được xem là chưa phát triển. Tâm còn mang những loại tâm sở thấp kém khác như đã dụi buồn ngủ, không năng lực, hối tiếc, giao động, hay hoài nghi. Chúng ta không muốn có một cái tâm không trong sạch chứa các loại tâm thấp kém, bất thiện như vậy. Các loại tâm này tự phát sinh khi tâm ta buông lung, thiếu kiểm soát. Với chánh niệm bảo vệ cho tâm không bị các loại tâm bất thiện chi phối, nếu chúng xuất hiện, bạn ghi nhận và khắc phục được

chúng bằng chánh niệm. Tâm của người thường không biết thiền tập thường bị chế ngự bằng các tâm bất thiện. Các tâm bất thiện này còn được xem là chướng ngại cho sự phát triển trí tuệ. Chúng ngăn trở không cho trí tuệ phát triển, hoặc làm suy yếu trí tuệ khi mới vừa sinh trưởng.

Các chướng ngại như ái dục, sân hận, dã dượi buồn ngủ, trạo hối, và hoài nghi làm cản trở không cho trí tuệ phát sinh. Một khi chúng xâm nhập vào tâm, chúng làm cho tâm suy yếu như cơ thể suy yếu khi bị vi trùng xâm nhập. Muốn không bị vi trùng xâm nhập, cần phải phòng ngừa. Nếu bị nhiễm bệnh, cần phải dùng phương pháp điều trị hiệu quả. Cũng giống như vậy, tâm bị suy yếu khi bị các chướng ngại xâm nhập. Cần phải dùng chánh niệm để đề kháng lại các chướng ngại này. Muốn cho tâm khỏe mạnh cần phải có phương pháp phòng ngừa. Đó là sự thực hành chánh niệm. Nếu không tu tập bằng thiền minh sát, tâm không bao giờ được khỏe mạnh để có khả năng chống lại các chướng ngại. Khi tâm tiếp xúc vật gì đó, tâm sẽ bị các chướng ngại khống chế ngay lập tức giống như một người yếu đánh vật với một người mạnh sẽ luôn luôn thua người mạnh. Tâm cần phải tu tập, phát triển sức mạnh để có khả năng chống trả lại các chướng ngại. Nếu không hành thiền sẽ không thể làm tâm phát triển. Nếu không thực hành thiền định hay thiền Minh Sát, hay thiền Tứ Niệm Xứ, tâm sẽ vĩnh viễn suy yếu.

Do đó cần phải phát triển tâm để làm cho tâm có

khả năng đề kháng các ô nhiễm. Danh từ *bhāvanā*, trong *aquiditi bhāvanā*, là sự phát triển tâm thiện phi thường, *atikusala*, một tâm thiện vượt trội tâm thiện thông thường. Bồ thí vật chất bằng tâm từ bi là loại thiện nghiệp thông thường, một công việc xã hội mà ai cũng có thể làm được, nên bồ thí không thể được coi là loại thiện nghiệp phi thường. Giữ gìn giới hạnh, với tâm từ bi không muốn làm hại người khác, không muốn gây đau khổ cho người khác, đồng thời bảo vệ được mình và bảo vệ cho người khác là một loại thiện nghiệp có năng lực mạnh mẽ hơn thiện nghiệp do bồ thí. Giữ giới chưa phải là loại thiện nghiệp phi thường vì không có liên quan với sự phát triển tâm. Phát triển tâm khó khăn hơn đòi hỏi can đảm, nỗ lực mới tu sửa làm cho tâm được trong sạch. Do đó sự phát triển tâm được xem là thiện nghiệp phi thường.

Giới học chỉ có khả năng chế ngự tham sân si biểu hiện một cách thái quá, như khi quá tham làm phát sinh sự ích kỷ, khiến cho bạn mất sự nhẫn nhục, tha thứ, bỏ qua, hoặc khi quá sân cũng làm cho mê muội gây nên những hành động sai trái. Nhưng đối với loại tham sân si thông thường không thể chế ngự bằng giới.

Tham thiền là phương pháp hiệu quả nhất để chống lại loại tham sân si thông thường, loại ô nhiễm thường chiếm ngự tâm. Có hai phương pháp phát triển tâm: thiền vắng lặng, *samatha*, và thiền minh sát.

Thiền vắng lặng làm cho tâm an tịnh thoát khỏi ảnh



hường của tham sân si. Thiền Minh Sát phát triển được sự hiểu biết về tâm và vật chất cùng ba đặc tướng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Sự hiểu biết này làm tâm thoát khỏi tham sân si.

Khi tâm chưa được tu tập, tâm thường bị giao động bởi ái dục như thích thấy vật đẹp, nghe âm thanh hay, là điều tự nhiên của con người sống trong cõi dục giới. Sân hận phát sinh khi kinh nghiệm điều không ưa thích. Dã dục buồn ngủ làm cho tâm buông xuôi thiếu tinh tấn, hoặc nếu ráng cố gắng chú tâm thì mau cảm thấy mệt mỏi, đặc biệt thường phát sinh trong khi hành thiền. Phóng dật làm cho tâm không ở yên trên đối tượng đang quan sát, tâm trượt khỏi đối tượng, phóng chạy đây đó. Hối tiếc điều tội lỗi đã làm trong quá khứ, hay điều tốt chưa thực hiện được, làm cho tâm bất an giao động không ở yên trên đề mục. Hoài nghi không tin nơi pháp hành, nghi ngờ nhân quả, phân vân không biết đúng sai. Các loại tâm bất thiện này là những chướng ngại cho tâm, đối nghịch lại các loại tâm thiện phát sinh do sự tu tập cao thượng hơn. Chúng là kẻ thù bên trong chúng ta. Sự định tâm phát triển qua sự tham thiền có khả năng chế ngự được các chướng ngại và làm cho tâm an tịnh. Thiền vắng lặng và thiền định giúp chúng ta đạt được mục đích này. Đây là loại thiền thuộc thế tục, theo đó hành giả gom tâm tập trung vào đề mục thuộc tục đế. Thiền tâm từ thuộc về loại thiền thế tục. Hành giả nghĩ về người thân của mình, hướng tâm về người này, đặt sự chú tâm vào ý muốn mong cho

người này được an vui hạnh phúc. Sự hướng tâm về người được rãi tâm từ làm phát triển chi thiền Tầm, *vitakka*, một loại tâm thiện có hiệu quả làm cho tâm an tịnh do sự hướng tâm trên đề mục được duy trì lâu dài. Nhờ giữ tâm an trụ được lâu dài, tâm thoát khỏi các chướng ngại như ái dục, sân hận, v.v... Một tâm thiện khác là chi thiền Tư, *viccāra*, cũng được phát triển, khi tâm chà sát trên đề mục. Hai chi thiền này làm cho tâm tạm thời được an tịnh, đây là sự thực hành thiền vắng lặng, *samatha bhāvanā*. Khi tâm an tịnh, tham sân vắng mặt, chỉ có tâm vô tham và vô sân là hai loại tâm thiện phi thường. Sự an tịnh làm cho hành giả cảm thấy phấn khởi, vui thích, phát sinh hỉ, piti, qua nhiều giai đoạn. Hành giả cảm thấy hạnh phúc, an lạc. Thiền vắng lặng, *samatha bhāvanā*, làm cho tâm an tịnh khi tâm vắng bóng phiền não. Thiền định, *samādhi bhāvanā*, làm cho tâm an trụ chìm sâu trong đề mục.

Hành thiền vắng lặng hay thiền định đưa tâm phát triển qua bốn tầng thiền. Khi đến tứ thiền, tâm ở trạng thái rất an tịnh.

Tâm không bị ảnh hưởng bởi tham sân cũng như các tâm chướng ngại khác. Thực hành thiền vắng lặng làm cho tâm an tịnh. Nếu biết hành thiền vắng lặng, bạn cũng biết hành thiền định. Hai loại thiền này thuộc về loại thiền tục thế.



## Các Tầng Thiền trong Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát

Trong thiền vắng lặng, hành giả chú tâm liên tục trên một đối tượng duy nhất không thay đổi như đĩa đất *kasina*, hay chú tâm vào đối tượng là người thân như trong thiền tâm Từ. Thực hành thiền vắng lặng không cho hành giả đạt sự hiểu biết như phân biệt được tâm và vật chất hay danh sắc, hiểu rõ sự tương quan nhân quả, và hiểu được sự sanh diệt của đối tượng quán sát. Trái lại, trong sự thực hành thiền minh sát, dù rằng sự chánh niệm được giữ trên các đối tượng luôn luôn thay đổi, luôn luôn mới, nhưng giúp hành giả hiểu được thế nào là tâm và vật chất, sự tương quan nhân quả, và đặc tính sinh diệt của các đối tượng quán sát. Trong thiền vắng lặng, vì không cho hành giả sự hiểu biết về tâm và vật chất nên hành giả có sự chấp giữ những quan kiến như tin về sự hiện hữu của một tự ngã, hay linh hồn, hay một đấng Sáng Tạo. Hay hành giả không hiểu được sự tương quan nhân quả, sẽ tin nơi sự không có quả báo, hoặc chỉ tin vào nhân duyên một cách sai lạc làm cho hành giả tin có sự hiện hữu một đấng Tối Cao tạo ra muôn loài, tạo ra vũ trụ. Đây là những sự tin tưởng sai lầm. Khi không có sự hiểu biết về sự sanh diệt hành giả sẽ hiểu sai lạc. Nếu chỉ tin vào sự sinh mà không có sự diệt, hành giả sẽ tin vào sự thường còn vĩnh viễn, hay thường kiến. Hoặc chỉ tin vào sự diệt không thôi, sẽ tin vào không có tái

sinh, chết là hết, hay đoạn kiến. Do đó nếu không hành thiền minh sát, không có trí tuệ minh sát, hành giả sẽ tiếp tục mang trong tâm những sự tin tưởng sai lầm như vậy trong suốt nhiều đời nhiều kiếp. Vì thế, chính vì tính chất tục thế của tâm định đạt được trong thiền vắng lặng, nên hành giả chỉ đạt được sự an tịnh nơi tâm chứ không đạt được trí tuệ để giúp hành giả buông bỏ các tà kiến.

Sát na định, *khanika samādhī*, là sự gom tâm thành một điểm trong một khoảnh khắc khi tâm ghi nhận hay có sự chánh niệm, hình thành ngay lập tức khi đề mục xuất hiện. Sát na định là loại định tâm rất quen thuộc đối với hành giả thiền minh sát. Sát na định còn có đặc tính khác là sự gắn chặt cực mạnh vào đề mục, gom tụ tâm vào một điểm tương đương với cận định trong thiền vắng lặng. Sát na định chỉ sinh khởi khi có chánh niệm được giữ không gián đoạn, qua sự luôn luôn ghi nhận và liên tục ghi nhận đề mục. Nhờ sự liên tục của chánh niệm ở thời điểm trước và thời điểm kế tiếp, nên không cho các chướng ngại tâm chen vào được.

Khi sát na định phát triển mạnh mẽ, minh sát tuệ hình thành. Hành giả thấy sự sinh diệt vô cùng mau lẹ của đề mục quán sát. Trong khoảnh khắc này, tâm hành giả hoàn toàn vắng bóng các chướng ngại tâm như ái dục, sân hận, dã dượi buồn ngủ, phóng dật hối tiếc, và hoài nghi. Do đó, tâm trở nên an tĩnh. Đặc biệt khi hành giả đạt được tuệ giác xả hành, *sankhārupekkha-*

*nāna*, tâm hành giả trở nên cực kỳ định tĩnh, không thể bị các chướng ngại tâm này ảnh hưởng.

Khi sự định tâm mạnh mẽ, tâm trở nên định tĩnh và được gọi là chứng đặc thiên *jhāna*.

Có hai loại chứng đặc thiên: Chứng đặc qua thiên vắng lặng *āramanūpa-jhāna* hay *samatha-jhāna* và chứng đặc qua thiên minh sát *lakkhanūpa-jhāna* hay *vipassanā-jhāna*.

Trong thiên vắng lặng, hành giả thành tựu trạng thái định tĩnh này bằng sự quan sát liên tục đề mục như đĩa đất *kasina*. Khi hành giả thấy được đĩa *kasina* hiện rõ trong tâm, hành giả đặc thiên.

Trong thiên minh sát, hành giả đặc thiên trong hai trường hợp: đặc thiên trong khi quán sát đề mục phát triển tuệ minh sát, và đặc thiên khi chứng đạt Đạo Quả.

Trong trường hợp thứ nhất, hành giả thành tựu trạng thái định tĩnh khi đạt tuệ giác phân biệt tâm và vật chất, hay tuệ giác phân biệt danh sắc, hay khi hành giả hiểu được đặc tính riêng của đề mục, *sabhāva lakkhana*. Như trong lúc quán sát phòng xệp, hành giả thấy được đặc tính riêng của vật chất biểu hiện của tứ đại như yếu tố gió là sự chuyển động, hay của yếu tố đất là cứng mềm, của yếu tố lửa là nóng lạnh, hay của yếu tố nước là sự dính chặt hay ẩm ướt. Hay thấy đặc tính riêng của tâm biểu hiện qua sự nhận biết, buồn vui, ưa, thích, sợ hãi, khổ...v.v... Hoặc hành giả

thành tựu trạng thái định tĩnh này khi thấy đặc tính chung, *samañña lakkhana*, biểu hiện qua sự sinh diệt của đề mục. Tâm hành giả có sự định tĩnh. Hành giả chứng đắc tầng thiền minh sát.

Trong trường hợp thứ hai, hành giả đắc tầng thiền minh sát và chứng đạt sự diệt tận của danh sắc, thành đạt Đạo Quả. Hãy tạm thời để vấn đề này qua một bên.

Hãy đề cập đến hai chi thiền tâm, *vitakka*, và tứ, *viccāra*, trong thiền định. Khi quán sát đề mục, hành giả hướng tâm một cách chính xác và trực tiếp vào đề mục, đây là đặc tính của chi thiền *tām*. Sau khi đặt tâm trên đề mục, chi thiền tứ hình thành qua sự chà sát đề mục và giữ yên trên đề mục. Khi hai chi thiền này có mặt liên tục làm chế ngự được các chương ngại tâm như ái dục, sân hận đã dục, buồn ngủ v.v..không để chúng xâm nhập tâm. Tâm vắng bóng phiền não. Tâm trở nên an tịnh, tĩnh lặng. Trạng thái này gọi là tâm ẩn cư phiền não. Kế đến, hành giả cảm thấy hoan hỷ biểu hiện qua các hình thức như nổi óc, rờn rợn..và hành giả cảm thấy dễ chịu, an lạc, hạnh phúc. Tâm hành giả trở nên định tĩnh gom tụ thành một điểm, *ekkatatā*. Tóm lại, hành giả chứng đắc thiền định qua sự phát triển liên tục bằng các chi thiền tâm, tứ, hỷ, lạc, và nhất tâm.

Trong thiền minh sát, sự đắc thiền minh sát cũng được khởi đầu nhờ yếu tố tâm. Khi quán sát phòng xệp, phải vận dụng sự hướng tâm về đề mục, là tâm. Lúc

ban đầu, cần phải có yếu tố tâm, làm trung gian giữa chánh niệm và đề mục để nhận thấy được đặc tính riêng của đề mục, vì chánh niệm chưa làm quen với đề mục. Giống như một người lạ muốn vào gặp vua, không thể trực tiếp gặp nhà vua được, trước nhất cần có người trung gian tiến dẫn đến cho gặp vua. Sau này, quen dần, không còn cần người tiến dẫn nữa. Cũng như vậy, lúc đầu cần phải có sự hướng tâm về đối tượng hay tâm làm trung gian giữa chánh niệm và đề mục. Chánh niệm nhờ đó được giữ liên tục trên đề mục như thể xúc chạm, chà sát đề mục. Đây là biểu hiện của yếu tố tứ, sự xúc chạm và chà sát đề mục. Lúc này coi như chánh niệm có sự quen thuộc được đề mục. Do đó, nhờ sự phát triển của tâm và tứ, chánh niệm tăng trưởng sự tiếp xúc và duy trì trên đề mục mạnh hơn nữa, tăng trưởng sự quen thuộc với đề mục hơn nữa. Đến lúc này, hành giả cảm thấy tự tin với sự thực hành của mình. Hành giả cảm thấy hoan hỉ, sung sướng, bình an, đưa đến sự an tịnh trong tâm. Tâm trở nên định tĩnh. Hành giả kinh nghiệm sự đắc thiên minh sát.

Theo tiến trình thiền tập, sức mạnh sát na định trở nên mạnh mẽ bảo vệ tâm không bị phiền não xâm nhập. Tâm không còn bị giao động, trở nên an tịnh. Giống như một ly nước bị khuấy đục với cặn bã, khi được để yên, dần dần nước bớt đục, cặn bã lắng đọng xuống đáy ly, cuối cùng chỉ còn nước trong bên trên, cặn bã nằm bên dưới. Cũng giống như vậy, khi sát na định trở nên mạnh mẽ ngăn chặn không để các ô nhiễm ái

dục, sân hận, đã dượt buồn ngủ, v.v.. xâm nhập tâm, tâm trở nên trong sạch an tịnh. Nhờ tâm an tịnh, phát sinh sự hiểu biết như khả năng nhận thấy thế nào là đề mục quán sát và thế nào là tâm ghi nhận, hay sự phân biệt được tâm và vật chất (*namā* và *rūpa*), còn gọi là danh sắc. Hành giả cũng hiểu được thế nào là tương quan nhân quả của các hiện tượng tâm và vật chất. Đây là minh sát tuệ đầu tiên. Thấy được tác ý là tâm làm nhân, chuyển động là vật chất hay sắc, là quả. Hoặc thấy vật chất là nhân, tâm là quả, hay tâm là nhân, tâm là quả, hay vật chất làm nhân tạo ra vật chất là quả. Hành giả hiểu được rõ ràng tương quan nhân quả của các hiện tượng. Tiếp tục phát triển sát na định sẽ đưa đến sự hiểu biết bản chất sinh diệt của tâm và vật chất. Hành giả hiểu được đặc tánh chung của các pháp là vô thường, bất toại nguyện, và thấy rằng tất cả các hiện tượng tâm và vật chất chỉ đơn thuần là một tiến trình, mà không có cái tôi ta, tự ngã, hay linh hồn nào trong tiến trình này.

Theo sự tiến triển trong thiền tập, sức mạnh của chánh niệm và sát na định ngày càng phát triển hơn nữa, hành giả kinh nghiệm các pháp sinh diệt vô cùng mau lẹ. Tâm không bị phiền não chi phối do năng lực chánh niệm được duy trì liên tục. Ở giai đoạn này, ái dục, *kāmacchanda nīvaraṇa*, tạm thời không còn sinh khởi. Hi, lạc phát sinh. Tâm an tịnh một cách phi thường. Trạng thái này tương đương với sự thành đạt cận định hay nhập thiền trong thiền vắng lặng.



Đặc biệt khi hành giả đạt tuệ giác cao hơn như tuệ sinh diệt, *udayabbaya-nāna*, hay tuệ diệt, *bhanga-nāna*, sát na định càng trở nên mạnh nhiều hơn nữa. Hành giả cũng chứng nghiệm được hỉ, lạc, hay ánh sáng v.v...là những kết quả đem lại sự vui thích, khích lệ, làm cho hành giả không còn thoái thác trong thiền tập. Chánh niệm giờ đã quen thuộc với đề mục nên không còn nhờ yếu tố tâm làm trung gian. Thiền tập trở nên có trớn mạnh, không còn khó khăn như trước kia. Chánh niệm tự động hướng đến đề mục và tự động duy trì trên đề mục. Hành giả không còn cần phải cố gắng đưa tâm về đề mục và cố sức duy trì chánh niệm trên đề mục. Hai yếu tố tâm và tứ giờ đây không còn. Hỉ lạc phát sinh càng mạnh hơn. Hành giả vui thích với hỉ lạc nhiều hơn. Hành giả có khuynh hướng dính mắc vào các cảm giác sung sướng, lâng lâng, an lạc... Sự dính mắc vào các cảm giác, *nikanti*, làm cho đình trệ pháp hành. Hành giả phải tiếp tục gia tăng chánh niệm vào tất cả các hiện tượng, sao cho sự dính mắc không còn xuất hiện nơi tâm nữa.

Chúng ta đã bàn qua các điểm khác biệt giữa thiền vắng lặng và thiền minh sát. Trong thiền chỉ, đề mục hành thiền thuộc về tục đế. Hành giả chú tâm quán sát đề mục cố định, làm cho tâm định tĩnh. Trong thiền minh sát, đề mục hành thiền thuộc về chân đế. Hành giả quán sát tất cả các hiện tượng tâm và vật chất sinh khởi, hình thành tuệ minh sát. Hành giả hiểu được thế nào là thân tâm, hay danh sắc, thế nào

là nhân quả, và hiểu được ba đặc tánh: Vô Thường, Bất Toại Nguyên, và Vô Ngã, để cuối cùng chúng đạt Đạo Quả.

Do đó, thay vì thực hành thiên chí, bạn có thể trực tiếp hành thiên minh sát để thành đạt thánh quả.



## Phiền Não và Hạnh Phúc

Khi trạng thái tâm (tâm sở) thiện bị đem ra khỏi tâm, phiền não tuôn vào quấy phá. Phiền não trong tâm là nguyên nhân hình thành ý tưởng bất thiện, loại phiền não tư tưởng, như ý muốn chiếm đoạt, hay ý muốn hãm hại, và cuối cùng trở thành loại phiền não tác động, biểu hiện ra bên ngoài thành hành động và lời nói bất thiện. Trong lúc hành thiền, các chướng ngại tâm như ái dục, sân hận, đã dục buồn ngủ v.v...cũng xâm nhập vào tâm xua đuổi các tâm thiện lành ra khỏi tâm. Giống như khi cướp xâm nhập vào nhà, nắm quyền làm chủ căn nhà. Khi ái dục chiếm tâm, *kāmacchanda nīvaraṇa*, xua đuổi tâm sở thiện ra khỏi tâm. Tâm bị quấy phá không chỉ một loại phiền não, mà trong giây phút đó, còn bị ảnh hưởng bởi những loại phiền não khác như phiền não ngủ ngầm, *anusaya kilesa*, phiền não tư tưởng, hay phiền não tác động.

Tất cả đau khổ đều gây ra bởi phiền não. Con người bị đau khổ bởi tham sân si, hay ngã mạn, bủn xỉn v.v... Nó làm cho cá nhân đau khổ và người xung quanh cũng đau khổ theo. Do đó ngay khi phiền não chiếm ngự tâm, chúng hành hạ, thiêu đốt tâm, làm cho người này đau khổ. Đây là hiệu quả của phiền não. Đối với lửa thường còn cho thấy lửa và khói, nhưng lửa phiền não tham sân si không phát ra ngoài, nên khó thấy và khó dập tắt hơn lửa thường. Phiền

não ngũ ngầm, *anusaya kilesa*, là loại phiền não tiềm ẩn trong tâm luôn luôn chờ đủ cơ hội để phát tác. Loại phiền não này chỉ có thể xóa sạch bằng minh sát đạo và thánh đạo. Khi có điều kiện, phiền não ngũ ngầm sẽ chỗi dậy và biến thành phiền não tác động, biểu hiện thành hành động và lời nói. Phiền não ngũ ngầm rất khó thấy, khó như khi thấy một người đang ngủ, chúng ta không biết người này sẽ chỗi dậy lúc nào. Hoặc so sánh với khả năng gây hỏa hoạn tiềm ẩn trong diêm quẹt.

Khi không chánh niệm hay chánh niệm yếu, phiền não tư tưởng sẽ sinh khởi lúc tiếp xúc với vật hấp dẫn, đáng ưa thích làm phát sinh dính mắc, đưa đến dục vọng. Tâm bây giờ chỉ có sự ham muốn, không còn chứa điều gì thiện lành. Ngược lại, khi tiếp xúc vật không ưa thích, sẽ phát sinh sân hận. Khi đến mức độ thái quá, từ dạng phiền não tư tưởng sẽ trở thành phiền não tác động, biến thành hành động và lời nói bất thiện. Khởi đầu bằng phiền não ngũ ngầm, biến thành phiền não tư tưởng, tiếp theo là chuyển thành phiền não tác động, rồi cuối cùng thành hành động và lời nói. Cũng giống như hỏa hoạn bắt đầu từ tiềm năng tạo ra lửa từ diêm quẹt, khi được quẹt, sẽ bùng cháy gây nên hỏa hoạn. Do đó nếu không muốn tâm bị ô nhiễm, điều cần thiết là phải tận diệt phiền não ngũ ngầm, nhằm vô hiệu hóa tiềm năng gây nên ô nhiễm. Muốn vậy phải luôn luôn giữ chánh niệm. Dù tư tưởng bất thiện có kịp phát sinh, khả năng chánh niệm sẽ tận diệt ngay lập tức tư tưởng bất thiện này.

Nếu không có chánh niệm sẽ không thể chế ngự được phiền não, không phát triển được sự định tâm, do đó không phát triển được trí tuệ. Vì không có trí tuệ, nên không hiểu được bản chất thực sự của đối tượng đang quán sát, và do đó dính mắc vào dáng vẻ tổng quát sinh khởi nơi tâm, *nimitta-gaha*, rồi trở thành hình ảnh chi tiết, *anubyañjanaggaha*.

Khi người cùng phái ở chung với nhau sẽ không có gì xảy ra. Nhưng khi có người khác phái sống chung, sẽ phát sinh những sự ưa thích nơi hình dáng, dính mắc nơi sắc diện, hình ảnh đàn bà, đàn ông. Nếu không chánh niệm, sẽ làm phiền não phát sinh. Bắt đầu bằng sự phân biệt nam nữ, trở thành ý tưởng ưa thích, trở nên hình ảnh ưa thích, cuối cùng sinh khởi ái dục. Ngược lại nếu không thích, sẽ phát sinh sân hận, ghen ghét. Từ lúc thấy hình dáng tổng quát, tiếp tục nhìn mãi, sẽ thấy đối tượng mang nhiều chi tiết hơn, từ vóc dáng sang mắt mũi, tóc tai, v.v...và trở nên dính mắc vào các hình ảnh chi tiết trong tâm, phát sinh ái dục. Ý nghĩ về các chi tiết càng nhiều làm cho phiền não sinh khởi trong tâm càng lúc càng nhiều hơn. Nếu không có chánh niệm, tiếp tục suy nghĩ trong một giây, một giờ, tâm sẽ liên tục chứa đầy các ý tưởng ái dục hình thành từ các đối tượng sinh khởi qua lục căn.

Sự thỏa thích hưởng thụ cảm giác mang lại từ sự ưa thích này gọi là dục lạc, một loại hạnh phúc pha trộn, *vyāseka sukha*. Khi nghe bản nhạc du dương, tâm sinh khởi ưa thích và phát sinh sự ham muốn được

nghe thêm nữa. Sự ham muốn diễn ra liên tục trong khi hưởng thụ là loại hạnh phúc ái dục, thuộc loại hạnh phúc tạp nhập. Tự nơi đối tượng không mang ưa ghét, nhưng vì dính mắc nên phát sinh ý tưởng ham muốn. Hạnh phúc dục lạc hình thành bằng đường lối này. Giống như bản chất tự nhiên của thịt là lạt lẽo, nhưng trở nên thơm ngon khi được ướp gia vị. Hạnh phúc dục lạc hình thành bởi lòng ham muốn được bỏ thêm vào đối tượng. Do vậy, dục lạc, hay hạnh phúc ngũ dục thuộc loại hạnh phúc tạp nhập, *missaka sukha*. Cho dù đối tượng có đáng ưa thích, nhưng nếu không phát sinh ham muốn, hạnh phúc ngũ dục sẽ không hình thành. Ham muốn, hay tham ái là phiền não. Vì chứa đựng phiền não nên hạnh phúc ngũ dục còn được gọi là hạnh phúc bất tịnh, *aparisuddha sukha*.

Hạnh phúc phi dục lạc là loại hạnh phúc đối nghịch với hạnh phúc dục lạc. Bản chất của loại hạnh phúc này là trong sạch thanh tịnh. Đây là loại hạnh phúc mà các bạn đang theo đuổi. Nền tảng của loại hạnh phúc này là giới hạnh, chánh niệm và thu thúc lục căn. Giữ giới hạnh tròn đầy. Duy trì chánh niệm nơi tất cả các đối tượng sinh khởi nơi lục căn. Bảo vệ tâm thường xuyên bằng chánh niệm. Thu thúc lục căn luôn luôn. Kết quả của sự giữ giới, giữ chánh niệm, và thu thúc lục căn làm cho tâm được an định, *adhicitta*. Hạnh phúc tạo nên do sự định tâm được gọi là hạnh phúc an định.

Khi chánh niệm được giữ liên tục, chế ngự được các

phiền não, đẩy xa các chướng ngại, hình thành sát na định, tâm được an tịnh từ thời điểm này sang thời điểm khác. Hỷ, lạc phát sinh mạnh mẽ. Một loại hạnh phúc tuyệt diệu sinh khởi từ các tâm sở thiện lành. Đây là loại hạnh phúc phi dục lạc, loại hạnh phúc trong sạch thanh cao, *avyāseka sukha*.

Tóm lại, khi phiền não có mặt nơi tâm, tâm bất an giao động. Khi có dính mắc vào sự vật ưa thích, phát sinh tham ái, hình thành loại hạnh phúc pha trộn, tạp nhạp, không thanh cao vì chứa đựng phiền não. Hạnh phúc dục lạc hình thành từ tham ái. Hạnh phúc phi dục lạc là loại hạnh phúc khi tâm vắng bóng phiền não, không mang tham ái. Đây là loại hạnh phúc thanh cao thiện lành chỉ kinh nghiệm được trong thiền tập.



## Hai Loại Hạnh Phúc

Chúng ta đã bàn qua hai loại hạnh phúc: hạnh phúc ngũ dục và hạnh phúc phi ngũ dục. Hạnh phúc ngũ dục chứa đựng ái dục. Bản chất của ái dục là tâm tham. Nếu không có tham ái sẽ không hình thành loại hạnh phúc này. Vì chứa ái dục nên hạnh phúc ngũ dục là loại hạnh phúc mang phiền não, không trong sạch. Do đó, hạnh phúc ngũ dục còn mang nhiều tên khác như: hạnh phúc pha trộn, hạnh phúc tạp nhập, và hạnh phúc bất tịnh. Hạnh phúc phi ngũ dục là loại hạnh phúc không chứa ái dục. Hạnh phúc phi ngũ dục còn mang nhiều tên khác như: hạnh phúc không pha trộn, hạnh phúc thuần khiết, và hạnh phúc thanh cao. Hạnh phúc phi ngũ dục được hình thành trong quá trình thanh lọc tâm. Bắt đầu từ sự giữ giới, đến sự hành thiền thực hành chánh niệm. Nhờ giữ chánh niệm liên tục vào các hiện tượng sinh khởi qua lục căn, giúp bảo vệ tâm không bị phiền não xâm nhập. Thu thúc lục căn được duy trì liên tục. Kết quả từ sự giữ giới, duy trì chánh niệm, và thu thúc lục căn làm cho tâm được an định, tạo nên loại hạnh phúc an tịnh, thuộc loại hạnh phúc phi ngũ dục, hạnh phúc thanh cao, hạnh phúc không pha trộn, không tạp nhập.

Hôm nay chúng ta bàn tiếp loại hạnh phúc phi ngũ dục về hai phương diện pháp học và pháp hành.

Khi chú tâm theo dõi phòng xệp, bạn vận dụng tinh tấn, cố gắng hướng tâm đến đề mục, giữ chánh niệm



duy trì trên đề mục, trở nên gắn chặt với đề mục, và liên tục chà sát đề mục. Kết quả này đạt được nhờ tinh tấn và hai chi thiền Tầm và Tứ. Tầm giúp đưa tâm đến đề mục, và Tứ giúp chà sát đề mục. Đồng thời cũng do kết quả của năng lực dũng mãnh của sự tinh cần làm cho tâm trở nên năng động, linh hoạt và tỉnh giác. Các sức mạnh này đẩy lui các tâm sở như ái dục, sân hận, đã dục buồn ngủ, v.v... làm cho tâm trở nên rạng rỡ và sáng ngời. Tâm an trụ trên đề mục không còn phóng chạy nơi khác. Tâm giờ đây trở nên phi thường không giống như tâm thông thường. Tâm không còn bị ảnh hưởng bởi các chướng ngại như: ái dục, sân hận, đã dục buồn ngủ, bất an hồi tiếc, và hoài nghi. Đây là kết quả của sự rèn luyện tâm, phát triển các tâm thiện lành. Tâm trở nên cao thượng, phi thường. Trạng thái tâm an tịnh tĩnh lặng này là loại hạnh phúc phi ngũ dục.

Hạnh phúc an tịnh tĩnh lặng do tâm vắng bóng phiền não. Hạnh phúc này là kết quả tu tập theo pháp thiền Tứ Niệm Xứ “*Này chư Tỳ Khuru, đây là con đường độc nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.*” Kết quả này do sự thực hành chánh niệm quán sát các hiện tượng vật chất sinh khởi nơi thân, niệm thân hay quán thân trên thân, chánh niệm quán sát các cảm giác, niệm thọ hay quán thọ trong thọ, chánh niệm quán sát các hiện tượng thuộc về tâm, niệm tâm hay quán tâm trong tâm, chánh niệm

quán sát các hiện tượng qua lục căn, niệm pháp hay quán pháp trong các pháp.

Tóm lại, hành giả phải chánh niệm tất cả các hiện tượng tâm và vật chất ngay khi mới sinh khởi. Nhờ kết quả của tinh tấn và yếu tố Tâm, tâm được giữ an trụ nơi đề mục từng thời điểm này sang thời điểm khác, hình thành sát na định. Do vậy, tâm được an tịnh trong sạch, không phiền não, không ô nhiễm trong từng thời điểm liên tục tạo nên hạnh phúc an tịnh tĩnh lặng. Hành giả kinh nghiệm được hạnh phúc này trong thiền tập. Đây là kết quả của sự rèn luyện tâm giúp cho tâm phát triển lành mạnh, *bhāvanā*. Nhờ thiền tập, các tâm thiện được hình thành và phát triển, tâm hành giả trở nên mạnh mẽ, phi thường, *adhicitta*. Hạnh phúc hình thành từ loại tâm phi thường này gọi là *adhicitta sukha*, thuộc loại hạnh phúc trong sạch thanh cao, không pha trộn, *avyāseka-sukha*. Hạnh phúc do tâm thanh tịnh trong sạch là loại hạnh phúc khác hẳn loại hạnh phúc ngũ dục chứa đựng tham ái, mang bản chất không trong sạch. Tương tự như loại thức ăn có nhiều gia vị, nhờ gia vị nên làm cho người ăn cảm thấy khoái khẩu. Bản chất của ngũ dục không có gì thích thú, nhưng khi có sự tham ái làm cho người thọ hưởng cảm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc phi ngũ dục không pha trộn phiền não, loại hạnh phúc trong sạch thanh cao.

Hạnh phúc phi ngũ dục hình thành do sự thu thúc lục căn, cùng sự thực hành Tứ Niệm Xứ, chánh niệm không để phiền não xâm nhập vào tâm. Dù không

hành thiền, nhưng nếu có sự thu thúc kiểm soát lục căn cũng tránh được ảnh hưởng của phiền não.

Vào thời Đức Phật, có một vị vua rất thắc mắc về giới luật của các vị sư trẻ tuổi. Nhà vua bèn hỏi vị sư trẻ tuổi. “Thưa Đại Đức, ngài còn trẻ tuổi chịu ảnh hưởng bởi dục lạc. Làm thế nào Đại Đức kiểm soát được lòng mình không bị ảnh hưởng bởi ái dục?”

Vị sư trẻ tuổi trả lời: “Khi gặp phụ nữ, tôi xem họ như là em, là chị, hay là mẹ mình”.

Không bằng lòng câu trả lời này, nhà vua nói: “Nhưng tâm thay đổi rất nhanh có thể làm cho đại đức không coi người kia là em, là chị, hay là mẹ nữa. Vậy thì Đại Đức phải làm sao?”.

Vị sư trẻ tuổi trả lời: “Tôi quán tưởng đến sự bất tịnh của cơ thể dưới hình thức 32 phần ô trược. Quán tưởng sự ô trược của mỗi thành phần cũng giữ tâm không bị xáo trộn vì ái dục”.

Vẫn chưa thỏa mãn, nhà vua hỏi tiếp: “Nhưng có thể trong khi quán tưởng ô trược, tâm coi đó là những gì đẹp đẽ không ô trược thì sao?”

Vị sư đáp: “Tôi dùng thiền Tứ Niệm Xứ, thực hành chánh niệm, thu thúc lục căn, giữ tâm không bị phiền não xâm nhập. Và nếu có ý tưởng ái dục sinh khởi, tôi cũng dập tắt được ý nghĩ này nhờ sức mạnh của chánh niệm”.

Nhà vua thỏa mãn với câu trả lời như vậy, và nói

“Quả thật vậy Đại Đức, đúng với kinh nghiệm bản thân, mỗi khi có việc phải đi ngang qua Tam Cung Lục Viện, nhờ thu thúc lục căn nên trầm cảm thấy bình thản an nhiên, không bị xáo trộn vì ái dục”.

Qua thí dụ trên cho thấy, nếu thực hành chánh niệm, giữ gìn lục căn sẽ bảo vệ được tâm không bị phiền não quấy rối. Nếu không chánh niệm kịp thời vào lúc đối tượng sinh khởi, sẽ phát sinh sự ưa thích vào dáng vẻ tổng quát, đưa đến các ý tưởng chi tiết hóa đối tượng, làm cho tâm mang hình ảnh càng nhiều chi tiết giúp cho ái dục kích động tâm, tâm trở nên giao động bất an.

Khi giữ chánh niệm vào tất cả những gì sinh khởi qua lục căn, tâm được chánh niệm bảo vệ không bị phiền não quấy phá bởi ái dục, sân hận, v.v...nên tâm trở nên an tịnh trong sạch, tạo nên loại hạnh phúc bình an tĩnh lặng, *santi*, một loại hạnh phúc thanh khiết, trong sạch, không pha trộn.

Những ai thích hạnh phúc ngũ dục sẽ cho rằng hạnh phúc ngũ dục là loại hạnh phúc cao nhất, đáng hưởng thụ nhất. Họ không muốn từ bỏ, sợ hãi phải từ bỏ hay bị mất mát. Cho đến khi tới đây, thực hành thiền Minh Sát, thực hành đúng phương pháp, đạt kết quả, tự bản thân chứng nghiệm được hạnh phúc thanh tịnh thuần khiết từ trạng thái tâm trong sạch, an tịnh, không giao động, bạn mới hiểu được hạnh phúc phi ngũ dục vượt trội biết bao lần hạnh phúc ngũ dục. Bạn hiểu được lợi lạc của sự luyện tâm nên cảm kích pháp hành.

Bạn phát triển đức tin, thực hành nghiêm túc và cẩn trọng để rồi cuối cùng bạn sẽ chứng nghiệm loại hạnh phúc vô biên không gì sánh bằng. Đó là hạnh phúc Niết Bàn, loại hạnh phúc giải thoát cao tột, vô biên.



Tâm dẫn đầu mọi pháp  
tâm chú, tâm tạo tác  
vừa nói hay hành động  
với tâm từ thanh tịnh  
hạnh phúc sẽ theo ta  
như bóng không rời hình

Kinh Pháp Cú

L  
ĩa nào sánh ĩa tham  
ác nào bằng ác hận  
khổ nào sánh khổ thân  
lạc nào bằng tịnh lạc

Kinh Pháp Cú

## Tốt Đẹp Ở Chặng Đầu

Khi hành thiền đúng phương pháp, hành giả đạt được sự định tâm, phát triển được các loại tâm cao thượng, và chúng nghiệm được loại hạnh phúc thanh cao, tĩnh lặng, hạnh phúc Giáo Pháp.

Nếu theo đuổi hạnh phúc ngũ dục như khuynh hướng chung của đa số, sẽ không thể nào chúng nghiệm được loại hạnh phúc thanh cao tĩnh lặng này.

Trước khi thực hành Giáo Pháp, bạn nghe giảng Pháp. Nếu nghe một cách cẩn thận với một động lực đúng đắn, bạn sẽ hưởng được lợi lạc do Giáo Pháp mang lại. Chưa nói đến lợi ích do sự hành trì Giáo Pháp sẽ đưa đến sự chúng nghiệm hạnh phúc bình an, *santi sukha*, mang lại từ sự thực hành Giáo Pháp viên mãn, một loại hạnh phúc cao thượng, vượt trội hơn tất cả các loại hạnh phúc khác.

Hôm nay, chúng ta sẽ bàn đến làm thế nào bằng việc nghe Pháp sẽ dẫn đến sự trấn áp được phiền não giúp sự thực hành Giáo Pháp được tiến bộ, để cuối cùng hưởng lợi lạc của Giáo Pháp.

Bạn bỏ hạnh phúc thế tục phía sau để đến đây tu tập trong khóa thiền này. Nếu thực hành tinh cần, bạn sẽ chúng nghiệm được hạnh phúc Giáo Pháp. Nếu thực hành không cẩn trọng, dễ duôi, sai phương pháp, thực hành không theo đúng sự chỉ dẫn, tưởng tượng,



mơ mộng, sẽ không cho bạn thấy được Giáo Pháp, vốn là một pháp cao thượng, một pháp hành thực tế. Thực hành như vậy chỉ phí thì giờ. Không những bạn không hưởng được hạnh phúc Giáo Pháp mà còn mất luôn hạnh phúc thế tục. Thà rằng bạn dừng đến đây mà bạn còn hưởng được hạnh phúc thế tục, hơn là phí thì giờ và không hưởng được loại hạnh phúc nào hết.

Theo chú giải trong Thanh Tịnh Đạo, một trong sáu phẩm tính của Giáo Pháp, phẩm tính “Khéo Thuyết Giảng”, *svākkhato*, là một phẩm tính viên mãn, được diễn tả trong “*svākkhato bhagavata dhammo*”. Giáo Pháp dùng để tu tập thân khẩu ý trong sạch. Kết quả này bắt nguồn từ nghe, thực hành, và chứng đạt.

Khi nghe Giáo Pháp, người nghe cảm thấy tâm an lạc, tâm thoát khỏi năm chướng ngại như ái dục, sân hận, v.v... đó là đặc tính tốt đẹp ở chặng đầu của Giáo Pháp, *ādi-kalyāna*. Khi thực hành Giáo Pháp, là thực hành Tam Học, Giới-Định-Huệ. Hành giả luôn chánh niệm vào các đối tượng, không bỏ sót, nhờ đó phát triển được sát na định, thành đạt sự định tâm, hành giả kinh nghiệm sự tĩnh lặng, là loại hạnh phúc thiền định. Đặc biệt khi đến tuệ Sinh Diệt, *udayabbaya-nāna*, hành giả thấy được sự sinh diệt mau lẹ của các hiện tượng tâm và vật chất, kinh nghiệm được hạnh phúc minh sát. Hành giả thấy ánh sáng, kinh nghiệm phi lạc, an tịnh, đây là hạnh phúc minh sát. Khi đến tuệ xả hành, hành giả kinh nghiệm sự tịch tịnh, tâm vững trụ và bình an, đó là đặc tính tốt đẹp ở chặng

giữa của Giáo Pháp, *majjhe-kalyāna*. Do đó nếu ai theo được chánh đạo, thực hành theo Giáo Pháp, cuối cùng sẽ thành đạt sự quân bình nơi tâm, là phẩm chất tâm của vị A La Hán, dù chưa phải là A La Hán nhưng thực hành tốt đến giai đoạn này, hành giả sẽ kinh nghiệm được phẩm chất cao thượng này.

Hành giả có khả năng chịu đựng được mọi tốt xấu trên đời, an nhiên tự tại, nhờ sự mềm dẻo của tâm. Phẩm chất này gọi là *tatibhava*. Đây là đặc tính tốt đẹp ở chặng cuối của Giáo Pháp, *pirosāna-kalyana*.

Tóm lại phẩm tính Khéo Tuyên Giảng của Giáo Pháp biểu hiện bằng ba đặc tính trong ba giai đoạn. Đặc tính “tốt đẹp ở chặng đầu” là khi nghe Pháp, tâm thoát khỏi năm chướng ngại. Đặc tính “tốt đẹp ở chặng giữa” là khi thực hành Giáo Pháp, tâm quân bình. Đặc tính “tốt đẹp ở chặng cuối” là khi thực hành viên mãn chứng đắc Đạo Quả, thành đạt Niết Bàn, kinh nghiệm được hạnh phúc giải thoát.

Theo tinh thần nội dung “*svākkhato bhagavata dhammo*”, phản ánh ba đặc tính: phương pháp đúng đắn, thực sự hành trì, và thực chứng lợi ích. Đây là một cách diễn tả phẩm tính của Giáo Pháp.

Khi nghe Pháp, tâm thoát khỏi phiền não. Nghe Pháp là nhân duyên, thoát khỏi phiền não là kết quả. Đặc tính này cũng nằm trong ý nghĩa “khéo thuyết giảng”. Khi nghe Pháp với tâm ngã mạn, phê phán, không kính trọng, hoặc lơ đãng, không phải là động lực đúng đắn. Nếu bạn nghe Pháp với ý nghĩ muốn tu

tập để thoát khỏi phiền não, nghe với sự chú tâm, bạn mới hưởng được lợi lạc. Nhờ vậy, bạn mới hiểu được ý nghĩa “Giáo Pháp tối thượng”, hay Chánh Pháp, *saddhamma*. Từ sự hiểu biết bằng sự nghe Pháp, bạn phát sinh ý muốn thực hành Giáo Pháp.

Trong bảy lợi ích do thiên Tứ Niệm Xứ mang lại, lợi ích đầu tiên là thanh lọc tâm làm cho tâm được trong sạch. Bắt đầu bằng sự giữ chánh niệm liên tục trong các hiện tượng tâm và vật chất, cùng sự vận dụng năng lực của Tinh Tấn và Tầm. Hãy tưởng tượng, trong 1 phút sẽ giữ được 60 lần chánh niệm, trong 5 phút có 300 lần chánh niệm, và trong 1 giờ có 3600 lần chánh niệm. Nếu chánh niệm kịp thời khi đối tượng vừa sinh khởi, trong khoảnh khắc này tâm không mang các ý tưởng bất thiện như ái dục hay sân hận. Đây là kết quả tức thời của Giáo Pháp. Hành giả hiểu được sự vi diệu của Giáo Pháp. Đặc biệt khi hành giả có được sự tự tin và tín tâm nơi pháp hành, hành giả sẽ kết luận rằng đây đúng thực là Chánh Pháp. Khi vận dụng được năng lực dũng mãnh của tinh tấn, hiệu quả của tinh tấn làm ngăn chặn được phiền não. Chánh niệm phát triển giúp cho tâm được an định, làm cho trí tuệ phát sinh.

Khi nghe Giáo Pháp một cách chăm chú, sẽ chế ngự được các chướng ngại tâm như ái dục, sân hận, đã dục buồn ngủ, trạo hối, và hoài nghi. Tâm được an tịnh nhờ vậy hiểu được ý nghĩa từng chữ từng câu của bài Pháp, cùng sự suy tư về ý nghĩa, đánh thức được sự tin tưởng cùng đức tin tiềm ẩn trong tâm,

nhận thức được đây là chánh pháp. Nhờ nghe và học hỏi Giáo Pháp nên có được sự hiểu biết, nên không còn si mê.

Nếu thực hành Giáo Pháp, sẽ không buông lung theo ái dục, sân hận, nên không cư xử sai trái, tự kiểm soát được mình. Đây là sự tự thắng. Danh dự và phẩm giá được nâng cao xứng đáng là một con người. Vì không buông lung thân khẩu ý, nên không làm hại người khác. Như thế, tự bảo vệ mình sẽ giúp bảo vệ được cho người khác. Từ sự tự kiểm soát, tạo nên sự tự thắng lấy mình, đồng thời cũng giúp bảo vệ được cho người khác hay cho xã hội. Do đó, thực hành Giáo Pháp qua sự tự kiểm soát mình là nhân, tự thắng và bảo vệ được người khác là quả. Đây cũng là ý nghĩa “Khéo Thuyết Giảng” của Giáo Pháp.

Thực hành sự tự kiểm soát mình còn giúp tránh được ba điều nguy hại: (1) không tự chê trách nên không có sự buồn phiền trong tâm, (2) không bị trí nhân hay xã hội chê trách, và (3) không bị luật pháp trừng phạt vì sự biểu hiện bất thiện qua thân khẩu.

Nhờ sự tự chế và giới hạnh trong sạch nên kiếp tương lai không bị sa vào khổ cảnh. Chỉ mới bắt đầu sự giữ giới mà thành tựu được bao điều lợi lạc. Thử nghĩ xem, khi thực hành sự luyện tâm để thành đạt trí tuệ thì lợi lạc sẽ nhiều hơn biết bao!

Nếu nghe Pháp một cách cẩn thận và chăm chú sẽ đạt được sự hiểu biết, áp dụng để tu tập trở thành đệ tử của Đức Phật. Ai là người nghe Giáo Pháp một cách

cẩn thận và chăm chú như vậy? Đó là bậc Thánh Văn thánh đệ tử, *arya-savaka*. Như đã nói qua, nếu nghe Pháp cẩn thận và chăm chú, nghe với động lực chân chánh, trong sự kính trọng mới được xem là đệ tử của Đức Phật. Khi thật sự thực hành Giáo Pháp thành đạt được kết quả mới được xem là đệ tử thật sự của Đức Phật.

Theo Chú Giải trong Thanh Tịnh Đạo, qua sự nghe Pháp một cách cẩn thận, người nghe trở thành đệ tử Đức Phật. Các bạn ở đây đang nghe Pháp từ một vị thầy thay mặt Đức Phật, nói lại những gì Đức Phật đã giảng như được ghi lại từ kinh điển. Những gì giảng giải về pháp học và pháp hành chỉ nhằm mục đích hướng dẫn giúp đỡ các bạn. Đây không phải là những lời dạy riêng của cá nhân, vì tôi, Sư Cả, không có khả năng đi xa hơn những gì Đức Phật đã tuyên dạy. Tôi, Sư Cả, chỉ dạy những gì Đức Phật dạy từ kinh điển. Các bạn hãy tự xem xét để thấy mình có nghe Pháp một cách cẩn thận hay không.

Nếu nghe với sự phê phán không có sự chú tâm đúng đắn, không thể là người thánh văn đệ tử. Nếu nghe cẩn thận chăm chú, mới được xem là thánh văn đệ tử.

Sau khi nghe, có thật sự thực hành mới được xem là hành trì đệ tử. Và khi thực hành viên mãn đạt kết quả mới được xem là đệ tử chân chánh của Đức Phật.



## Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa

Mục đích của sự tu tập là làm cho thân khẩu ý trong sạch. Khi nghe Pháp với sự chú tâm cùng động lực chân chánh sẽ hiểu được Giáo Pháp, *atthaveda*. Khi hiểu rồi, bắt đầu thực hành và sau đó thấy rằng quả đúng là chánh pháp, *dhammaveda*. Đây là đặc tính “Tốt Ở Chặng Đầu” của phẩm tính “Khéo Thuyết Giảng” của Giáo Pháp.

Đặc tính kế tiếp là “Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa”. Khi thật sự thực hành và thực hành đúng phương pháp như được chỉ dạy sẽ hưởng được lợi lạc. Nếu chỉ nghe suông mà không thực hành sẽ không hưởng được gì hết. Giống như chỉ nghe biết vị ngon mà không thật sự ăn, sẽ không hưởng được vị ngon này. Hành giả phải thật sự thực hành, và thực hành tích cực mới hưởng được lợi lạc của Giáo Pháp qua sự chứng nghiệm hai loại hạnh phúc an tịnh, *samathasukha* và hạnh phúc tịch tĩnh hay hạnh phúc minh sát, *vipassanā-sukha*. Có như vậy, hành giả mới hiểu được ý nghĩa của đặc tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa” của Giáo Pháp.

Khi hướng tâm về đề mục và chánh niệm được giữ liên tục, tâm được an định nhờ vào ảnh hưởng của hai chi thiền tầm và tứ giúp tâm hút chặt và áp đặt tâm trên đề mục. Ảnh hưởng của hai chi thiền này xua đuổi ái dục, sân hận, cũng như các phiền não khác không cho xâm nhập tâm. Hi lạc phát sinh. Tâm an

tịnh. Đây là hạnh phúc an tịnh, *samatha-sukha*, một loại hạnh phúc do thiền định đem lại.

Đối với hành giả thiền minh sát, trong khi quán sát phòng xệp, hành giả chánh niệm vào các đối tượng xảy ra bằng tinh tấn, chuyên cần và tỉnh giác làm cho chánh niệm gắn chặt vào đối tượng, không bỏ sót. Chánh niệm xuyên thấu đối tượng, an trụ trong từng khoảnh khắc, hình thành sát na định. Đây là kết quả vận dụng năng lực của ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định trong Định Học. Năng lực của chánh tinh tấn ngăn chặn được phiền não, chánh niệm bảo vệ tâm, và chánh định làm cho tâm không còn giao động hình thành sự an tịnh nơi tâm trong từng khoảnh khắc. Tâm được giữ an tịnh từ thời điểm này sang thời điểm khác. Đây cũng còn là loại hạnh phúc an tịnh *samatha-sukha*, chưa phải là loại hạnh phúc tịch tĩnh của thiền minh sát, *vipassanā-sukha*. Tiếp tục thực hành, tâm trở nên an tịnh, nhuần nhuyễn, dễ dàng quán thấu đối tượng mà không chao động. Hỷ lạc phát sinh. Năng lực ngày càng mạnh mẽ của ba tâm sở thiện chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, làm cho phiền não ngày một xa dần. Tâm định mạnh mẽ hơn trước. Lúc này, hành giả có thể kinh nghiệm đối tượng ưa ghét, nhưng hành giả không còn phản ứng bằng tham sân. Trước đây khi nghe âm thanh chói tai, hành giả cảm thấy bực bội, khó chịu. Bây giờ, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận mà không còn phát sinh cảm xúc ưa ghét. Đây là kết quả của chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định với năng

lực tăng trưởng mạnh hơn đã giúp cho tâm không còn phản ứng lại bằng tâm bất thiện, vì các tâm bất thiện đã tạm thời bị chế ngự không còn ở trong tâm. Hành giả nhận thức được sự thay đổi này nơi tâm. Khi hồi tưởng lại phản ứng của mình trong khi kinh nghiệm với đối tượng ưa ghét trong quá khứ và so sánh với phản ứng trong hiện tại, hành giả thấy rằng mình không còn bị ảnh hưởng của loại phiền não tác động, vốn biểu hiện tham sân qua thân khẩu. Do phiền não vắng bóng, hành giả kinh nghiệm sự an tịnh, tĩnh lặng nơi tâm. Các tâm sở thiện chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định tiếp tục được trau giồi để trở thành tốt đẹp hơn nữa. Đây là ý nghĩa của chữ *bhāvanā*, phát triển tâm linh. Phiền não tư tưởng đã được chế ngự bởi Định học. Đây là kết quả ích lợi thiền minh sát. Như Đức Phật dạy rằng phải luôn giữ chánh niệm vào mọi đối tượng khi chúng vừa sinh khởi. Vì thực hành đúng theo sự chỉ dẫn như vậy, nên hành giả hưởng được lợi lạc đúng như vậy. Đó là hai hạnh phúc an tịnh và hạnh phúc tĩnh lặng.

Bắt đầu bằng sự nghe Pháp, sau đó thực hành và cuối cùng tự mình kinh nghiệm được lợi lạc của Giáo Pháp. Hành giả hiểu được thế nào là đặc tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa”. Hành giả nào thực hành không đúng phương pháp sẽ không thể hưởng được lợi lạc này. Chỉ có hành giả thực tập tinh cần và đúng phương pháp mới được bảo đảm thành tựu hai loại hạnh phúc này.

Hành giả kinh nghiệm sự rờn ốc, lạnh lạnh, ánh sáng,



nhẹ nhàng, hay mê mê, hay cảm thấy tràn ngập sung sướng. Tiếp tục thực hành, gia tăng sức mạnh của sát na định, hành giả sẽ phát triển được tuệ minh sát như phân biệt được tâm và vật chất, hay danh sắc, hiểu được tương quan nhân duyên, và tiến xa hơn khi hiểu được ba đặc tướng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các hiện tượng tâm và vật chất. Khi phát triển được sát na định mạnh mẽ hơn nữa, hành giả sẽ thấy được sự sinh diệt mau lẹ của các pháp. Lúc này, hành giả sẽ kinh nghiệm hỉ lạc với cường độ mạnh hơn, hoặc cảm giác nhấc bổng, lơ lửng, hay sự sung sướng tràn ngập làm cho hành giả không muốn mở mắt. Không còn giao động, phóng dật, chỉ có hỉ lạc, thanh tịnh, tĩnh lặng. Hành giả đang kinh nghiệm niềm vui pháp bảo. Tâm tĩnh lặng chú tâm theo dõi liên tục sự sinh diệt của các pháp. Hành giả thực chứng được hương vị Giáo Pháp.

Kinh Pháp Cú câu 374, diễn tả:

Người luôn luôn chánh niệm  
Sự sinh diệt các uẩn  
Được hoan hỉ hân hoan  
Chỉ bậc Bất Tử biết!

Khi hành giả thành đạt tuệ sinh diệt, *udhayabbaya-nāṇa*, kinh nghiệm hỉ lạc phi thường, hành giả được xem như có đủ phẩm tính để tiếp tục đi về nơi Bất Tử, hay còn gọi là Niết Bàn. Ở giai đoạn này, hành giả không còn ý muốn bỏ dở việc tu tập, trái lại có sự thôi

thúc quyết tâm tiếp tục hành trì để thành đạt cho được mục tiêu ngay trong kiếp sống này. Khi kinh nghiệm được sự sinh diệt, hành giả sẽ chứng nghiệm được pháp hỷ, một loại hạnh phúc khó quên. Đây là kết quả viên mãn của Định học, nhờ thực hành đúng phương pháp, nên đạt kết quả đúng là sự thành đạt tuệ minh sát thấy được sự sinh diệt, kinh nghiệm được hạnh phúc Giáo Pháp.

Khi dùng vật gì một thời gian sau trở nên cũ kỹ, người ta vất bỏ và mua vật mới. Hạnh phúc Giáo Pháp khác hẳn, loại hạnh phúc luôn luôn mới mẻ, không bao giờ cũ, tự nó tốt luôn luôn. Đây là loại hạnh phúc siêu phàm vượt trội hơn loại hạnh phúc của người và chư thiên. Đây là một phẩm tính siêu việt của hạnh phúc minh sát. Những ai nghĩ rằng hạnh phúc ngũ dục hay hạnh phúc thế tục là cao nhất, bây giờ kinh nghiệm được hạnh phúc Giáo Pháp mới thấy rằng hạnh phúc thế tục rất nhỏ nhoi, không thể sánh nổi với hạnh phúc Giáo Pháp vượt trội không biết bao nhiêu lần. Nhờ chính bản thân thực hành và chứng nghiệm loại hạnh phúc này, nên hành giả cảm thấy đầy tự tin, tràn ngập tín tâm nơi pháp hành. Hành giả muốn thực hành nhiều hơn nữa bao lâu mà thời giờ còn cho phép. Đây cũng là ý chí phát xuất từ sự chứng nghiệm hạnh phúc an tịnh sang hạnh phúc tĩnh lặng khi hành thiền minh sát.

Trong Kinh Pháp Cú, câu 290, Đức Phật sách tấn:

Nhờ từ bỏ lạc nhỏ  
Thấy được lạc lớn hơn  
Bậc trí bỏ lạc nhỏ  
Thấy được lạc lớn hơn!

Hạnh phúc thế tục thuộc loại hạnh phúc pha trộn, *vyāseka-sukha*, không thanh khiết. Thực hành thiền minh sát đưa đến sự chứng nghiệm hạnh phúc Giáo Pháp là loại hạnh phúc thanh khiết, *avyāseka-sukha*, và cuối cùng sẽ thành đạt loại hạnh phúc tột cùng, đó là hạnh phúc tịch tĩnh, *santi-sukha*, một loại hạnh phúc bảo đảm.

Các bạn thực hành Giáo Pháp cũng nhằm mục đích thành tựu loại hạnh phúc tột cùng này. Vì ý thức như vậy, bạn thấy mình đã quyết định đúng khi bỏ hạnh phúc thế tục đằng sau để đến đây tham dự khóa thiền. Sự mong các bạn thực hành một cách cẩn trọng và nghiêm túc.



## Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối

Theo Chú Giải, khi thật sự thực hành và thực hành hiệu quả, hành giả sẽ thành đạt hai loại hạnh phúc: hạnh phúc thiên định, *samatha-sukha*, và hạnh phúc minh sát, *vipassanā-sukha*, cuối cùng đưa tới hạnh phúc tịch tĩnh, *santi-sukha*, là loại hạnh phúc trong sạch thanh cao. Phẩm chất “Khéo Tuyên Giảng” của Giáo Pháp biểu hiện với ba đặc tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Đầu” là lúc nghe và hiểu phương pháp thực hành, “Tốt Đẹp Ở Chặng Giữa” là lúc thật sự thực hành, và “Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối” là khi thực hành có kết quả. Hai đặc tính đầu đã được bàn qua, bây giờ chúng ta nói đến đặc tính cuối “Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối”.

Cũng theo Chú Giải, cần phải thực hành đúng phương pháp theo như Đức Phật chỉ dạy, không phải theo ý riêng của cá nhân, và phải thực hành cho đến mức độ nào đó thì hành giả mới kinh nghiệm được hai loại hạnh phúc đầu tiên: hạnh phúc thiên định và hạnh phúc minh sát. Giống như khi mới tập viết, cần phải viết trong hai đường kẻ, để giữ cho chữ viết không bị lên xuống khó coi. Hay giống như khi cưa, muốn đạt đúng kích thước, phải cưa theo đường chuẩn đã vạch trước trên thanh gỗ. Cùng thế ấy, muốn đạt được hai loại hạnh phúc trên, cần phải thực hành tinh cần, đúng phương pháp như Đức Phật chỉ dạy, *patipada*, và phải thực hành với phương cách như vậy cho đến

khi tẩy sạch tất cả ô nhiễm nơi tâm, trở thành A La Hán, người hoàn toàn giác ngộ, chứng đạt tầng thánh cuối cùng. Hành giả khi hành thiền nên nuôi dưỡng ý định thực chứng được bốn tầng thánh, từ Tu Đà Hườn, *sotāpanna*, đến Tư Đà Hàm, *sakadāgāmi*, A Na Hàm, *anāgāmi*, và cuối cùng A La Hán, *arahanta*, để thành đạt hạnh phúc tịch tĩnh *santi sukha*.

Thực hành thiền minh sát qua sự theo dõi liên tục vào đối tượng ngày qua ngày sẽ giúp chánh niệm mạnh dần, tăng trưởng khả năng chế ngự phiền não của tâm. Hành giả thực hành để tiếp tục phát triển những điều thiện lành cần được phát triển theo đúng ý nghĩa của sự đào luyện ý, *bhāvanā*. Khi thành đạt tuệ minh sát, bắt đầu bằng sự phân biệt tâm và vật chất giúp xóa bỏ tà kiến về bản ngã, tôi, ta. Hiểu được tương quan nhân quả của các hiện tượng giúp xóa bỏ tà kiến về sự hiện hữu của một đấng Tạo Hóa, Thượng Đế, hay cho rằng chẳng có nhân quả. Hành giả không còn tin vào những điều như vậy. Và khi thấy các pháp vô thường, nên không tin vào thường còn, hiểu được khổ, nên không còn cho là vui sướng, và hiểu được vô ngã, nên không còn tin vào bản ngã thường còn. Khi thấy sự sinh diệt của các pháp, hành giả từ bỏ thường kiến và đoạn kiến. Cho đến khi đạt đến tuệ Diệt, *bhanga ñāṇa*, tuệ giác thấy được sự diệt của các pháp, hành giả kinh nghiệm sự diệt của đối tượng quán sát và tâm ghi nhận đối tượng theo từng cặp đôi một cách mau lẹ. Khi đạt tuệ minh sát cao hơn nữa, tuệ Xả Hành, *sankhārupekkhā ñāṇa*, tâm trở

nên nhu nhược có khả năng chịu đựng những gì tốt xấu, hợp ý hay trái ý. Dù chưa thành đạt A La Hán, nhưng tâm lúc này có sự an nhiên tự tại, như tâm của vị A La Hán. Tiếp tục tu tập, cho đến khi thực chứng Đạo Quả A La Hán, sẽ viên mãn được sức mạnh an nhiên tự tại, quân bình, thường trực nơi tâm. Đây là kết quả của sự tu tập, phản ánh đặc tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối”, *pariyosāna kalyāṇa*.

Khi tâm không được tu luyện, tâm rất non yếu, thường bị chế ngự bởi sự tốt xấu của đối tượng. Với đối tượng ưa thích, tham phát sinh; với đối tượng không ưa thích, sân hận phát sinh. Tâm luôn luôn bị phiền não chế ngự, trở nên mất thăng bằng, dễ nhạy cảm với các đối tượng ưa ghét. Khi thực hành thiền minh sát, tâm được chánh niệm bảo vệ không bị phiền não chi phối, tâm trở nên quân bình, thăng bằng. Trong đời sống phức tạp hàng ngày, con người va chạm, tiếp xúc với các đối tượng ưa ghét. Tâm hay phản ứng dưới hình thức vui buồn, yêu ghét, tạo nên sự căng thẳng, lo âu, khủng hoảng, có khi đưa đến quỵ sinh. Tất cả cũng vì sự chế ngự của phiền não. Muốn thoát khỏi phiền não, phải thực hành thiền Minh Sát. Bằng cách giữ chánh niệm, ghi nhận kịp thời mọi hiện tượng, làm cho phiền não suy yếu, tâm được chánh niệm bảo vệ trở nên khỏe mạnh, an tịnh nên có khả năng chịu đựng mọi hoàn cảnh tốt xấu trong đời. Sự tu tập giúp phát triển trí tuệ xóa bỏ Vô Minh. Tâm được phát triển, trở nên linh hoạt, lành mạnh không còn tham ái, sân hận, nhờ kết quả của sức mạnh Chánh

Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định trong nhóm Định học. Tâm con người vốn mang sẵn Vô Minh, và tham ái từ các kiếp trước. Mặc dù thể xác con người tăng trưởng, nhưng tâm không bao giờ tăng trưởng. Tuổi có cao, nhưng tâm vẫn luôn non yếu, không chống chọi được phiền não. Giống như khi cây còn non không đủ khả năng chịu đựng thời tiết, nắng mưa. Đến khi đã lớn mạnh, cây có khả năng chịu đựng tốt hơn. Tâm khi được phát triển trở nên trưởng thành có khả năng chống lại phiền não, không còn bị đối tượng ưa ghét làm ảnh hưởng tâm. Do đó, nếu không tu luyện, tâm sẽ không bao giờ trưởng thành. Như vậy, bằng sự thực hành thiền minh sát viên mãn, tâm phát triển hoàn toàn, trở nên an nhiên tự tại, *tadhibava*. Đây là phẩm tính của bậc A La Hán. Các ngài không còn bị lay động, ảnh hưởng trước Tám Pháp Thế Gian. Phẩm chất này biểu hiện của đặc tính Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối của Giáo Pháp.

Khi đạt đến tuệ Xả Hành, tâm luôn quân bình không ưa ghét, tâm không bao giờ rời khỏi đề mục quán sát. Do chánh niệm luôn liên tục, dù có hướng về đề mục mang tính chất ái dục hay sân hận, tâm cũng không bị ảnh hưởng, tâm chạy trở về với đề mục đang quán sát. Đây là hiệu ứng thu hồi của tâm. Giống như hiệu ứng thu hồi của thanh *boomerang*. Khi được ném trúng mục tiêu, thanh *boomerang* tự động quay trở về tay người ném. Ở tuệ Xả Hành, chánh niệm luôn gắn chặt vào đối tượng một cách tuyệt đối. Kinh điển diễn tả như sau: “Khi tâm vị Tỳ Khuru đã hoàn toàn

xóa sạch ô nhiễm, không còn vui buồn đối với những gì nhìn thấy, vị này an trú trong sự quân bình nơi tâm với chánh niệm và tỉnh giác hoàn toàn.”

Thực hành thiền minh sát thành công sẽ phát triển được các tuệ giác. Sức mạnh của các tuệ giác tạm thời ngăn chặn được phiền não, “tạm thời” vì chưa phải là vĩnh viễn. Hành giả đạt được sự bình an hạnh phúc tạm thời, một loại hạnh phúc minh sát. Chỉ đến khi chứng nghiệm sự diệt tận của danh sắc, hành giả mới thành đạt loại hạnh phúc cuối cùng, *accanta santi*, loại hạnh phúc bình an cao tột. Đây là phẩm tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối” của Giáo Pháp.

Trước khi đạt đến giai đoạn kinh nghiệm sự diệt tận của danh sắc, hành giả kinh nghiệm được trạng thái lục căn xả thọ, *chalanguppekha*. Hành giả thân nhiên nhìn sự diệt tận của các đối tượng qua lục căn. Tâm trở nên an nhiên trước thế gian pháp. Cho đến khi thành tựu Đạo Quả A La Hán, mới thật sự có được lục căn xả thọ một cách vĩnh viễn.

Cho dù chưa đạt đến tầng thánh cuối cùng, thành đạt tầng thánh Tu Đà Hườn cũng đủ bảo đảm không còn đọa vào bốn khổ cảnh. Đây cũng là phẩm chất Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối của Giáo Pháp.

Bắt đầu từ lúc nghe Giáo Pháp một cách chăm chú, phiền não bị chế ngự, tâm được thanh tịnh, bạn hiểu được phẩm tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Đầu”. Khi thật sự thực hành, hưởng được hạnh phúc Giáo Pháp tức thời, bạn hiểu được phẩm tính “Tốt Đẹp Ở Chặng



Giữa”. Khi thành tựu tầng thánh cuối cùng, kinh nghiệm hạnh phúc Niết Bàn, bạn hiểu được phẩm tính “Tốt Đẹp Ở Chặng Cuối”.

Và như vậy, qua sự thực hành Tam Học, Giới-Định-Huệ viên mãn, bạn thực sự hiểu được trọn vẹn ý nghĩa của phẩm tính “Khéo Tuyên Giảng” của Giáo Pháp.



## Người Bạn Đạo Lý Tưởng

Trong mấy ngày qua, chúng ta bàn về phiền não, nguyên nhân đau khổ của con người. Có ba loại phiền não: (1) phiền não tác động thuộc loại thô, (2) phiền não tư tưởng thuộc loại trung, và (3) phiền não ngủ ngầm thuộc loại vi tế. Phiền não ngủ ngầm không thường hiển lộ, chỉ khi có điều kiện thuận tiện sẽ sinh khởi trong tâm, trở thành phiền não tư tưởng, biến thành phiền não tác động, để cuối cùng biểu lộ qua hành động và lời nói bất thiện. Phiền não ngủ ngầm hình thành khi tâm tiếp xúc với đối tượng ưa ghét, làm phát sinh ngã mạn, sân hận, ác ý, v.v.. Ngay trong khoảnh khắc này, phiền não tư tưởng hình thành trong tâm, tâm thiện lành biến mất. Tâm bị quấy nhiễu bằng tư tưởng bất thiện. Sau đó, từ tư tưởng, biến thành phiền não tác động, bộc phát ra hành động và lời nói. Có thể so sánh phiền não ngủ ngầm giống như một người đang ngủ, phiền não tư tưởng giống như khi người này thức giấc, và phiền não tác động giống như khi người này rời khỏi giường. Phiền não ngủ ngầm được tận diệt bằng Tuệ Học qua sự phát triển tuệ Minh Sát và Thánh Đạo. Phiền não tư tưởng được chế ngự bằng Định Học qua hai phương pháp ngăn ngừa và tận diệt. Phiền não tác động được chế ngự nhờ Giới Học.

Chúng ta còn đề cập đến tiến triển trong thiền Minh Sát. Tuy nhiên, vì muốn cho hành giả tự chứng nghiệm

qua thực hành nên không trình bày chi tiết. Hơn nữa về phương diện thực hành, biết quá nhiều chi tiết sẽ không có lợi cho hành giả. Giống như khi làm toán, người thầy chỉ cho biết phương pháp mà không cho biết trước đáp số. Nếu làm đúng sẽ đạt đúng đáp số. Tương tự, thiền sư chỉ là người giúp hành giả thực hành cho đúng phương pháp. Nếu hành đúng, sẽ đạt kết quả đúng. Ngoài ra, khi đề cập sơ lược các tuệ Minh Sát chỉ nhằm khích lệ để hành giả thêm tinh tấn trong sự tu tập.

Hôm nay chúng ta bắt đầu bàn về bài kinh “Phát Triển Tâm Linh”

Sự tu tập Tam Học, Giới-Định-Huệ, giúp khắc phục được ba loại phiền não thô, trung và vi tế. Kết quả làm cho thân, khẩu, ý được trong sạch, biểu hiện qua sự cư xử hòa nhã, dễ mến. Đây là lợi lạc tức thời của sự tu tập Giới-Định-Huệ. “*Bhāvanā*” là sự tu tập đòi hỏi kỷ luật cao, nhằm rèn luyện tâm và phát triển trí tuệ. Giới hạnh được coi là thiết yếu cho mọi người. Giới học làm cho bạn sống đúng với ý nghĩa “con người”. Với khả năng định tâm, tâm được kiểm soát, Định học tạo cho tâm có bản chất thực sự đúng ý nghĩa “tâm của con người”. Hành thiền Minh Sát, phát triển trí tuệ, thành đạt Đạo Quả, trở thành thánh nhân, Tuệ học làm cho bạn trở nên “người cao thượng”, một con người hơn người bình thường.

Bậc hiền trí dạy rằng, bạn nên “tự mình làm người bạn tốt cho xã hội, cũng như tự mình tìm người bạn tốt cho mình”. Hay nói cách khác, bạn nên trở thành

một thành viên tốt cho gia đình, xã hội, quốc gia hay thế giới, và tìm bạn tốt cho chính mình. Nhờ thực hành thiền minh sát, bạn tu luyện được thân khẩu ý trong sạch và phát triển trí tuệ, trở nên người thiện lành, một thành viên tốt, một người hơn người bình thường. Bạn cần phải giúp người khác thực hành thiền minh sát để họ cũng trở nên tốt giống như bạn. Và bạn cần phải luôn trau dồi sao cho xứng đáng là một người gương mẫu để người khác noi theo. Được như vậy, bạn giúp cho tất cả mọi người trong gia đình, xã hội, quốc gia, đến thế giới, có được sự cư xử hòa nhã, thân khẩu ý thiện lành tốt đẹp. Đối với Đức Phật, khi còn là Bồ Tát, ngài thực hành Ba La Mật, ngài là người gương mẫu, luôn luôn giúp người giúp đời. Khi trở thành Phật, ngài viên mãn Giới-Định-Huệ. Với Minh Hạnh Túc, ngài có đầy đủ trí tuệ hiểu rõ đâu là đúng sai để dạy chúng sanh, và với tâm Đại Bi, ngài hướng dẫn chúng sanh theo Chánh Pháp. Do sự vẹn toàn Giới Hạnh và Trí Tuệ, ngài chỉ dạy chúng sanh, giúp họ tu tập để có thân khẩu ý trong sạch và phát triển trí tuệ để họ trở nên một con người hoàn hảo. Ngài là người gương mẫu để cho người khác noi theo. Do đó, nếu bạn tu tập để mình được trong sạch, và chỉ người khác tu tập sao cho tất cả mọi người được trong sạch, kết quả là gia đình, xã hội, quốc gia, thế giới được tốt đẹp thì cuộc đời này được hạnh phúc biết bao!

Vào thời Đức Phật, có ản sĩ *Sesaka Paripacheva*, chủ trương Ngã kiến, *attavada*, nổi tiếng học rộng và rất

hãnh diện về mình. Sau khi gặp Đức Phật chỉ dạy, vị này kính phục và ca tụng Đức Phật qua kệ ngôn “*danto sobhagava damathaya dammamdeseti*”. Ý nghĩa: “Đức Phật là người xứng đáng để nương tựa. Ngài phát triển chính mình được tốt đẹp, nên có động lực giúp người khác được tốt đẹp. Do vậy mà Ngài tuyên dạy Giáo Pháp.”

Đức Phật nhờ tu tập Giới Định Huệ, nên Ngài hoàn toàn trong sạch khỏi ba loại phiền não. Ngài trở nên người tốt đẹp. Sau khi thành đạo, Ngài không quên chúng sanh. Do tâm Đại Bi, Ngài thệ nguyện cứu giúp họ thoát khỏi đau khổ. Bậc trí nhân thường nói “Ở đâu có bạn lành, ở đó có hạnh phúc.” Đức Phật chính Ngài tìm được hạnh phúc, nên Ngài muốn chúng sanh cũng được hạnh phúc. Noi theo tinh thần này, bạn hãy tu tập theo lời Phật dạy. Bạn không mất mát gì hết, bạn luôn luôn được lợi lạc!

Theo Đức Phật, người bạn lành hay người bạn đạo lý tưởng, *kalyāṇa-mitta*, là mẫu người mang đủ bảy phẩm tính:

- (1) Dễ mến, *piya*: Người dễ mến, có đức hạnh, chân thật, sẵn sàng giúp người khác.
- (2) Được kính trọng, *garu*: Người có tâm trong sạch, có trí tuệ, thánh trí, hơn người thường. Có trí tuệ, biết đúng sai, nên có khả năng dạy người khác đi trên chánh đạo.
- (3) Được người khác dùng làm đối tượng để rãi tâm từ ái, *bhavanīya*: Do kết quả từ hai đức tính dễ mến

và kính trọng, nên người này được người khác rãi tâm từ.

(4) Có khả năng chỉ lỗi cho người khác để xây dựng, *vattāra*: Thay vì ngó lơ, người này có tâm ý thiện, chỉ giúp lỗi lầm, để giúp người được tốt đẹp.

(5) Có khả năng nhẫn nhục khi bị phê bình, *vasanakkama*: Không ngã mạn nghĩ mình là vị thầy khi bị phê bình. Dám chấp nhận để sửa sai.

(6) Có khả năng dạy những điều thâm sâu trong Giáo Pháp, *gambhira katham*: Giảng dạy Thiên Tứ Niệm Xứ về cả hai lý thuyết và thực hành. Khả năng giảng dạy một cách đơn giản cho người khác hiểu được nghĩa lý thâm sâu của Giáo Pháp.

(7) Không lợi dụng bạn hay học trò để được lợi cho cá nhân, *atthane no sa ni yogita*.

Một người bạn đạo hội đủ 7 phẩm tính như vậy sẽ có khả năng giúp cộng đồng, xã hội có được những thành viên đầy đủ trí đức hơn người bình thường. Người này cũng là một gương mẫu để người khác noi theo, đồng thời cũng chỉ dạy được người khác trở thành người tốt đẹp. Và như vậy làm cho gia đình, xã hội, quốc gia, và thế giới được an vui hạnh phúc, không bị đau khổ trong vòng luân hồi vô tận.

Đáng tiếc thay, người bạn đạo lý tưởng như vậy rất hiếm. Vì rằng nếu chính mình không phải là người bạn lành cho chính mình, sẽ không là người bạn lành cho người khác, và do đó không thể giúp cho người

khác trở nên người bạn lành. Thế nên, hãy tự tu sửa mình trước nhằm trở thành người bạn đạo lý tưởng. Đức Phật chính Ngài tu tập trở nên người bạn đạo cao thượng nhất cho chính Ngài, và trở thành người bạn đạo cao thượng cho chúng sanh. Với lòng bi mẫn, Ngài không vị kỷ quay lưng bỏ quên chúng sanh, trái lại Ngài hướng dẫn chúng sanh bằng Từ Bi Trí Tuệ để họ trở nên người tốt đẹp. Bạn hãy tu tập cho chính mình, sau đó hãy giúp đỡ người khác như người thân gần gũi, bạn bè, giúp hướng dẫn họ cùng thực hành Chánh Pháp.

Muốn được như thế, trước hết hãy tu tập bằng Giới học, hành thiện để thành đạt Định học, và thực hành viên mãn Tuệ học, để trở thành người bạn đạo lý tưởng cho chính mình, trở thành người bạn đạo lý tưởng cho người khác, và giúp người khác cũng trở thành người bạn đạo lý tưởng. Nếu có khả năng thực hành Tứ Niệm Xứ, sẽ làm cho thân khẩu ý trong sạch, có sự cư xử hòa nhã, dễ mến, tạo được hạnh phúc cho mình và cho hạnh phúc người khác. Để rồi an vui hạnh phúc được tạo từ cá nhân này sang cá nhân khác, cuối cùng toàn thể thế giới được an vui hạnh phúc. Đây là ý nghĩa của bài kinh “Phát Triển Tâm Linh”. Nếu ai thực hành dễ dãi, lãng phí thời giờ, buông lung theo dục lạc, dù mong ước được tiến bộ, cũng không thể nào thành sự thật!



## Vai Trò Cần Thiết Của Sự Luyện Tâm

Chúng ta đã nói về sự tu tập Giới-Định-Huệ giúp cá nhân có được một nhân cách thật sự, mang tâm tính thật sự của một con người, và có trí tuệ, trở thành người cao thượng hơn người thường. Khi tu tập có kết quả như vậy, bạn nên thúc đẩy người khác tu tập để có kết quả như mình. Phẩm giá cả hai được nâng cao. Bạn trở thành gương mẫu cho người khác noi theo. Bạn luôn luôn đề cao sự tu tập. Bạn trở nên người bạn đạo lý tưởng cho xã hội và giúp người khác cũng trở thành người bạn đạo lý tưởng. Nếu tất cả cá nhân trong thế giới đều được như vậy, tất cả đều là bạn lành với nhau thì cuộc đời này sẽ êm đẹp, dù rằng tất cả chúng ta đang nổi trôi trong luân hồi vô tận!

Sống có giới hạnh là tự thắng mình. Tự thắng mình để được trong sạch là chiến thắng tốt hơn chiến thắng để được địa vị, quyền lực, công danh, vật chất, hay các chiến thắng dùng đến vũ khí. Bằng sự tu tập để tự thắng được mình, bạn trở nên một người bạn đạo tốt đem sự an vui hạnh phúc cho gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới. Điều này không thể ước muốn suông thôi mà có được. Bây giờ chúng ta tiếp tục bàn về bài kinh “Phát Triển Tâm Linh”, sau đó giải thích ý nghĩa theo hai khía cạnh lý thuyết và thực hành.



Khuynh hướng chung của con người là chú trọng sự phát triển vật chất mà bỏ quên sự phát triển đạo đức. Muốn cho cuộc sống được an vui hạnh phúc, cần phải tu tập Giới-Định-Huệ để rèn luyện bản thân, tự thắng được mình. Nếu không như vậy, sẽ không có được an vui hạnh phúc. Nếu chỉ ước muốn suông sao cho mình và mọi người được an vui, mà không thực hành theo một phương pháp thích nghi có hiệu quả, thì chỉ có ước muốn mà không có lợi ích cụ thể nào cả.

Bao lâu chưa tu tập Giới-Định-Huệ, không thực hành thiền Tứ Niệm Xứ để phát triển trí tuệ, bạn vẫn còn chấp vào thân tâm này nên dính mắc hai tà kiến dục thủ, chấp giữ ngũ dục, và kiến thủ, gồm tà kiến về linh hồn và Thượng Đế. Nếu chỉ ước suông sao cho loại trừ được hai loại chấp thủ này thì không bao giờ thực hiện được. Đức Phật dạy như sau:

*“Này các Tỳ Khuru, Tỳ Khuru không tự mình cố gắng phát triển tâm mình bằng thiền tập, sinh khởi ước muốn “Mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ!” Tuy vậy, tâm vị này cũng không giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Vì có sao? Phải nói rằng vì vị ấy không có tu tập. Không tu tập cái gì?..”*

Theo nội dung đoạn kinh vừa qua, nếu chỉ ước suông mà không tu tập theo một phương pháp đúng đắn thì không thể khắc phục được hai loại chấp giữ này: dục thủ và kiến thủ. Và, nếu không tu tập theo phương pháp đúng đắn sẽ không mang lại kết quả. Ở đây,

Đức Phật đặt vấn đề, sau đó nêu lên câu hỏi, và chính ngài giải đáp. “*Vì có sao? Phải nói rằng vì vị ấy không có tu tập. Không tu tập cái gì?..*”

Ngài dạy rằng, cần phải tu tập 37 Phẩm Trợ Đạo, đó là: (1) Tứ Niệm Xứ, (2) Tứ Chánh Cần, (3) Tứ Như Ý Túc, (4) Ngũ Căn, (5) Ngũ Lực, (6) Thất Giác Chi, và (7) Bát Chánh Đạo.

Do vậy, vì không tu tập bảy nhóm này để phát triển những gì cần phát triển nên tâm không thoát khỏi dục thù và kiến thù. Do đó, mỗi khi tiếp xúc với sự vật qua lục căn, tâm bị ô nhiễm xâm nhập các căn, phát sinh sự dính mắc, ưa ghét, tham sân hay tin vào linh hồn, Thượng Đế. Vì không chánh niệm, nên không hiểu được bản chất của các hiện tượng. Vô minh che ngự tâm qua hai hình thức: không hiểu biết và hiểu biết sai.

Đức Phật còn dùng thí dụ gà ấp trứng để cho thấy ước muốn suông không tạo kết quả. “*Ví như, này các Tỷ-kheo, có tám, mười hay mười hai trứng gà, không được con gà mái ấp nằm đúng cách, không được ấp nóng đúng cách, không được ấp dưỡng đúng cách. Dầu cho con gà mái ấy khởi lên ý muốn: “Mong rằng những con gà con của ta, với chân móng và đỉnh đầu, hay với miệng và mỏ, sau khi làm bể vỏ trứng, được sanh ra một cách an toàn. Tuy vậy, các con gà con ấy không có thể, với chân, móng, đỉnh đầu hay với miệng và mỏ, sau khi làm bể vỏ trứng, được sanh ra một cách an toàn!”*”

Trong đoạn kinh này cho thấy nếu chính tự thân gà không lo ấp, không lo làm những gì cần làm, không ấp đúng cách, mà chỉ ước suông mong cho trứng nở thành gà con, thì không bao giờ có được. Cũng vậy, đối với hành giả, nếu tự mình không tu tập để trở nên người bạn lành, cũng như không thúc giục người khác tu tập để trở nên người bạn lành, để tạo được thế giới an vui, dù ước muốn có nhiều mấy cũng không thể nào thành sự thật. Không tu tập, sẽ tiếp tục chấp vào dục thù và tà kiến thù, không thể nào xóa bỏ được những ô nhiễm này.

Đa số con người đều tin rằng, đời sống cá nhân sẽ được nâng cao qua sự phát triển về vật chất, khoa học kỹ thuật, y tế, xã hội, hay chánh trị v.v.. Dù rằng các sự phát triển thế tục này có làm cho con người thăng tiến hơn, nhưng chúng không tạo được hòa bình và an ninh cho thế giới. Cho dù làm việc miệt mài ngày đêm, bỏ nhiều thì giờ vào nghiên cứu và phát triển, làm cho quốc gia này giàu mạnh, phát triển hơn quốc gia khác, nhưng vẫn không giúp được các vấn đề tâm thân như căng thẳng, lo âu, sợ hãi, thất vọng, v.v... Dù đạt được cuộc sống cao về vật chất, nhưng vẫn chưa đạt được mục đích tối thượng mong muốn, con người vẫn còn bị đau khổ bởi các vấn đề tâm thân, những bệnh tật của tâm, không dễ gì giải quyết được. Các thành tựu về khoa học kỹ thuật, y học, vẫn chưa đưa ra giải pháp bảo đảm nào cho các vấn đề này.

Trong dịp trao đổi giữa một khoa học gia người Anh và một viên chức tòa Đại sứ người Á châu về các

vấn đề xã hội tôn giáo, vị khoa học gia này nói rằng, sau thế chiến thứ hai, Anh quốc tập trung vào việc tìm tòi sáng chế để phát triển khoa học kỹ thuật. Vì phải vận dụng trí óc quá nhiều, làm việc với các vấn đề khoa học ngày một thêm phức tạp, nên làm cho các khoa học gia phải dùng đến thuốc an thần. Vì chỉ chuyên về khoa học kỹ thuật, nên các vị này thấy bối rối không biết làm sao giúp được cho chính họ khỏi các vấn đề căng thẳng, lo âu, thuộc về tâm thần này. Họ tìm đến sự thực hành theo Ấn Độ Giáo, thực tập yoga, nhưng thấy rằng yoga chỉ đem lại giải pháp tạm thời mà thôi. Đến khi nghiên cứu Phật Giáo, mới thấy rằng phương pháp thực hành của Đức Phật là thực tế, cụ thể. Sau khi thực hành, họ thấy rất lợi ích, nên tin rằng đây mới là giải pháp đúng đắn mà họ mong tìm. Đây chỉ là nhận xét riêng của cá nhân vị khoa học gia này. Tôi được nghe kể lại từ vị viên chức tòa Đại sứ, người trao đổi với vị khoa học gia nọ.

Cách đây 10 năm, khi hướng dẫn khóa thiền ở Yucca Valley, thuộc California, Sư Cả nói rằng xứ này giống như cõi chư thiên, chỉ có bầm nút thôi là có đủ thứ. Một thiên sinh nói với Sư Cả “Bạch Sư, sự thật là chúng con bị khổ vì dù ở trong phòng điều hòa mát mẻ, nhưng chúng con luôn luôn cảm thấy tim mình nóng như lửa.”

Do đó, các bạn thấy rằng ở quốc gia này, người ta cố gắng phát triển khoa học kỹ thuật nhằm nâng cao cuộc sống cho con người, nhưng chỉ có hiệu quả ở bên ngoài thân này, còn trong tâm, con người vẫn còn

bị lừa phiền não tham sân si, đốt cháy ngày đêm.

Ở Thiền Viện Hse Main Gon, Panditarama Forest Center, Miến Điện, sau khi tham dự khóa thiền dài hai tháng, trước khi về nước, một thiền sinh đã nói như sau: “Bây giờ, con mới sống được an vui hạnh phúc, và biết cách sống sao cho được an vui hạnh phúc, cũng như con đã biết được nơi an trú thật sự để có an vui hạnh phúc. Con thấy rằng, Miến Điện là quốc gia tốt nhất, có đủ điều kiện tốt đẹp cho sự thực hành thiền Minh Sát.” Đây là những nhận xét sau khóa thiền, phát xuất từ kết quả thiền tập và phản ảnh trung thực tâm của thiền sinh.

Một câu chuyện khác, Sư muốn kể thêm. Sau khi đến Thiền Viện này được bảy ngày, có một gia đình Phật tử gồm hai vợ chồng và ba người con, từ Oakland đến thăm Sư. Lúc trước, hai vợ chồng có đến hành thiền tại trung tâm của Sư. Người chồng tu được 1 tháng, phải về trước, người vợ ở lại tu 3 tháng, đạt được kết quả tốt, và rất cảm kích Giáo Pháp. Thời gian sau, họ có được ba đứa con, lớn nhất 16, 14, và 9 tuổi. Lần nào gặp, họ luôn nói rằng các cháu rất ngoan ngoãn hiền lành. Cả hai vợ chồng đều tin rằng đây là kết quả có được từ thiền tập. Do cha mẹ thực hành thiền Minh Sát, có được giới hạnh, tâm tánh thiện lành, nên họ tạo được ảnh hưởng thiện lành này cho các con của họ. Họ mới đúng là người bạn đạo lý tưởng cho gia đình và con cái.

Thế nên, muốn có được một cuộc sống an vui hạnh

phúc, trước hết bạn cần tu tập để trở nên người bạn đạo lý tưởng. Nhờ vậy, bạn giúp được những người trong gia đình bạn trở thành những bạn đạo lý tưởng. Giống như hạt giống tốt sẽ tạo cây tốt. Là cha mẹ, bạn tu tập theo Giáo Pháp, con bạn sẽ là những người tốt, cũng như trong quan hệ thầy trò, hễ thầy tốt thì trò tốt.

Tóm lại, khoa học kỹ thuật giúp cải thiện cuộc sống vật chất đem lại hạnh phúc cho thân, nhưng không đem lại được hạnh phúc cho tâm. Muốn tạo an vui hạnh phúc cho chính mình, trước hết hãy tự mình tu tập theo Tam Học, Giới-Định-Huệ, để trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng, một người có một nhân cách thật sự, mang tâm tính thật sự của một con người, và có trí tuệ, trở thành người cao thượng hơn người bình thường. Sau đó, giúp người khác cũng trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng. Từ cá nhân này sang cá nhân khác, rồi đến thế giới, nếu tất cả có được phẩm tính của Người Bạn Đạo Lý Tưởng, thì thế giới sẽ được an vui hạnh phúc. Muốn thế, chúng ta phải thực hành pháp Tứ Niệm Xứ, một pháp tu đúng đắn và hiệu quả nhất. Cầu mong các bạn hành thiền tốt đẹp.



## Tinh Tấn Và Dĩ Duôi

Như đã giảng nghĩa, Người Bạn Đạo Lý Tưởng là người tu tập Giáo Pháp để trở thành người có nhân cách tốt đẹp, tâm tư trong sạch, và có minh trí. Với ba phẩm tính này, Người Bạn Đạo Lý Tưởng là người cao thượng, vượt lên trên người thường.

Thế nên, sống trong cuộc đời, điều cần thiết là phải trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng, và giúp người khác cũng được trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng. Nếu tất cả chúng ta đều tu tập thiền Tứ Niệm Xứ để trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng, thì thế giới này sẽ an vui hạnh phúc. Từng cá nhân tu tập để trở thành Người Bạn Đạo Lý Tưởng, giống như từng ốc đảo hình thành riêng rẽ trong sa mạc. Nếu các ốc đảo được liên kết với nhau, sẽ làm cho đời sống sa mạc dễ chịu hơn. Tương tự, nếu các cá nhân, Người Bạn Đạo Lý Tưởng, liên kết được với nhau sẽ làm cho thế giới được an vui hạnh phúc. Do đó, Tứ Niệm Xứ là căn bản làm cho thế giới hòa bình an vui. Pháp thiền Tứ Niệm Xứ là pháp tu hiệu quả và thực tế nhất, sẽ giúp được bạn thành tựu để trở nên Người Bạn Đạo Lý Tưởng. Hôm nay, chúng ta tiếp tục bàn về bài kinh “Phát Triển Tâm Linh”.

Chúng ta đã nói qua sự tu tập của Tỳ Khuru so sánh với “việc ấp trứng của gà” trong bài kinh. Với ý nghĩa: Nếu vị Tỳ Khuru sống thờ ơ, buông lung, không thiền tập để phát triển tâm, không giữ chánh niệm, mà

chỉ ước muốn suông sao cho tâm thoát khỏi phiền não dục thủ, và tà kiến thủ, thì sẽ không bao giờ có được. So sánh với gà ấp trứng, nếu gà không lo ấp, ấp không đúng, mà chỉ mơ trứng nở, thì sẽ không sao có được. Đức Phật thường giảng dạy bằng cách so sánh hai sự tương phản tốt xấu, lợi hại, đúng sai, hay chánh tà. Chúng ta đã biết qua thế nào là con đường sai – con đường không đem an vui lợi lạc. Bây giờ hãy tìm hiểu con đường đúng -- con đường đem an vui lợi lạc.

*“Này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru sống chú tâm trong sự tu tập, dầu cho không khởi lên ước muốn: “Mong rằng tâm ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ”; tuy vậy, tâm vị ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ.”*

Đức Phật dạy rằng nếu có tu tập, rèn luyện tâm, thì dù cho bạn không ước muốn, bạn cũng giải thoát được khỏi sự dính mắc vào dục thủ và tà kiến thủ. Tại sao được như vậy?

Ngài dạy tiếp:

*“Vì có sao? Phải nói rằng vì vị ấy có tu tập. Có tu tập cái gì? Có tu tập Tứ Niệm Xứ, có tu tập Tứ Chánh Cần, có tu tập Tứ Như Ý Túc, có tu tập Ngũ Căn, có tu tập Ngũ Lực, có tu tập Thất Giác Chi, và có tu tập Bát Chánh Đạo.”*

Ở đây Đức Phật nêu lên vấn đề, và chính Ngài trả lời, Ngài không để hội chúng trả lời, vì họ chưa hiểu biết



nên không để họ trả lời. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy nhờ thực sự tu tập, tu tập để phát triển 37 Phẩm Trợ Đạo, chia theo 7 nhóm (1) Tứ Niệm Xứ, (2) Tứ Chánh Cần, (3) Tứ Như Ý Túc, (4) Ngũ Căn, (5) Ngũ Lực, (6) Thất Giác Chi, và (7) Bát Chánh Đạo.

Trong các nhóm này, một cách tóm tắt, viên mãn Thất Giác Chi là cốt lõi của sự tu tập theo Giáo Pháp của Đức Phật. Nếu bạn mới tu tập, hãy cố gắng làm cho Thất Giác Chi hình thành. Nếu đã biết tu tập, hãy cố gắng làm cho Thất Giác Chi lớn mạnh và cuối cùng phát triển được toàn vẹn.

Do đó, nếu bạn thật sự tu tập Giới-Định-Huệ, thực hành pháp thiền Tứ Niệm Xứ, phát triển được Thất Giác Chi, dù cho bạn không ước muốn thoát khỏi ảnh hưởng của dục thủ và tà kiến thủ, chắc chắn bạn sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi hai loại chấp thủ này. Đây là câu trả lời của Đức Phật. Người thành đạt được mục đích này được Đức Phật gọi là *anuyūttassa bikkhuno*.

Theo nghĩa thông thường, sự tu tập này là “phát triển tâm”, *bhāvanā*, nhưng theo nghĩa sâu hơn, là “sự tinh tấn”, *virīya*, hàm chứa “nỗ lực dũng mãnh”. Do đó, Phạm ngữ *bhāvanā*, được hiểu là “có được sự tinh tấn dũng mãnh, dám từ bỏ hạnh phúc thế tục, bằng hiểu biết và tín tâm, quyết chí tu tập để thực chứng hạnh phúc Giáo Pháp.” Với tín tâm, nên có sự hăng hái thực hành Giáo Pháp. Chỉ cần có đức tin là đủ. Nếu có đức tin mạnh mẽ, bạn sẽ không ngần ngại vận

dụng được sự tinh tấn dũng mãnh. Thí dụ, trong sự giữ giới, tinh tấn dũng mãnh được thể hiện qua sự can đảm giữ giới cho tròn đầy, và can đảm không phạm giới. Tuy nhiên, trong thực tế, đức tính can đảm này gần như không hiện hữu mà chỉ có được bằng sự tu tập Giới học. Sự can đảm không phạm những điều sai trái qua hành động như sát sanh, tà hạnh hay trộm cắp. Hoặc sự can đảm dám nói sự thật, không nói lời hung dữ, không nói lời gây chia rẽ hay nói lời vô ích. Do đó, để nâng cao đời sống đạo đức, bạn cần phải tu tập theo Giới học.

Cũng như trong sự tu tập Định học để rèn luyện tâm, phẩm tính can đảm thể hiện trong sự thực hành Thiền Chỉ và thiền Minh Sát. Đối với thiền Minh Sát, can đảm được hiểu là sự tinh tấn dũng mãnh biểu hiện qua các hình thức: cố gắng duy trì chánh niệm, cố gắng phát triển định tâm để hình thành sát na định, cố gắng khắc phục dể duôi, và cố gắng quyết chí tu tập để chứng đạt bốn tầng thánh Tu Đà Hườn, Tu Đà Hàm, A Na Hàm, và A La Hán. Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, mục tiêu thấp nhất là sự thành đạt tầng thánh đầu tiên, Tu Đà Hườn.

Người có ý muốn tu tập để giải thoát đặt mục tiêu thành đạt Tu Đà Hườn, quyết chí can đảm chấp nhận theo đuổi sự tu tập qua nhiều giai đoạn. Người có phẩm chất như vậy được Đức Phật gọi là *anuyutta*. Trong Phạn ngữ, *anuyutta* hay *anuyuttassa*, gồm chữ *yutta* và *payutta*. Theo kinh điển, *yutta* là tinh tấn khởi động, thuộc loại tinh tấn thông thường, trong

khi *payūta* là tinh tấn triển khai, thuộc loại tinh tấn mạnh hơn, với đặc tính sức tinh tấn gia tăng mạnh dần trong nhiều giai đoạn. Tinh tấn khởi động không đủ sức mạnh chế ngự được sự dễ duôi biếng nhác vốn đã sẵn có trong chúng ta từ vô lượng kiếp.

Do đó, cần phải khắc phục được sự dễ duôi biếng nhác bằng cách vận dụng tinh tấn theo nhiều giai đoạn để vượt qua sự biếng nhác.

Theo kinh điển, có ba loại tinh tấn: (1) Tinh Tấn Khởi Động, *ārambha-dhātu*, (2) Tinh Tấn Triển Khai, *nikkhama-dhātu*, và (3) Tinh Tấn Hoàn Thành, *parakkama-dhātu*.

*Anuyūttassa* mang nội dung ý nghĩa ba loại tinh tấn này và được diễn đạt qua Phạm ngữ *yūta* và *payūta*.

Pháp thiền Tứ Niệm Xứ đòi hỏi hành giả phải có kỷ luật cao trong sự tu tập để rèn luyện tâm và thành đạt trí tuệ. Ở giai đoạn này, Sư thấy cần nhắc nhở các hành giả ý nghĩa *atandito*, là sự siêng năng, chuyên cần, ngược với *tandito* có nghĩa dễ duôi biếng nhác. Hành giả phải khắc phục sự biếng nhác. Sự biếng nhác này không phải thuộc loại thông thường, nó thuộc loại biếng nhác cực độ. Biếng nhác làm hại cho việc hành thiền của bạn. Nó là kẻ thù bên trong tâm. Người thuộc loại biếng nhác dễ duôi này, được gọi là *tandito*, là người không có ý muốn hành thiền để rèn luyện tâm, mở mang trí tuệ. Nếu có cơ hội hành thiền thì người này hành một cách lơ là, không

ting cần, dễ duôi, nên không thành đạt trí tuệ. Hành giả hãy vận dụng tinh tấn dũng mãnh để khắc phục được kẻ nội thù này.

Khi đến đây tham dự khóa thiền, sau khi nghe thiền sư hướng dẫn cách hành thiền, bạn bắt đầu thực hành bằng cách chú tâm vào các hiện tượng sinh khởi trong thân, ghi nhận phòng xệp. Bạn cố gắng để hướng tâm đến phòng xệp, ghi nhận liên tục, chú tâm theo dõi đối tượng bằng nỗ lực, tinh cần và tinh giác. Đây là sự vận dụng Tinh Tấn Khởi Động, loại tinh tấn cần thiết ở giai đoạn đầu tiên trong khi hành thiền. Tuy nhiên, do quen sống tiện nghi, dễ dãi, nên chúng ta có khuynh hướng dễ duôi, nhất là trong vài ngày đầu khi khóa thiền mới bắt đầu. Hành giả không vận dụng được tinh tấn mạnh mẽ cần thiết để chế ngự biếng nhác. Lười biếng phát sinh, xâm nhập tâm làm ảnh hưởng sức mạnh của sự chú tâm, làm chánh niệm suy yếu không theo dõi đề mục chặt chẽ. Vì lười biếng, thiếu tinh tấn, dễ duôi, nên không thể thấy được chi tiết trong khi theo dõi phòng xệp. Bạn quán sát phòng xệp một cách lơ là, dễ duôi, dù theo dõi phòng xệp mỗi giờ, mỗi ngày, nhưng không thấy được chi hơn. Bạn trở nên chán nản, không muốn cố gắng hơn nữa, vì nghĩ rằng dù cố gắng hơn cũng không đến đâu, rồi trở nên mệt mỏi, ngán ngẫm. Thế là nghĩ ngợi mộng lung, rồi cảm thấy buồn ngủ, lắm khi ngủ trong lúc ngồi thiền. Cũng như trong khi kinh hành, do biếng nhác, dễ duôi, bạn không hết sức cố gắng chú tâm chánh niệm vào chuyển động của chân trong khi dõ,

bước, đạp, nên không thấy chi hơn nữa, bạn trở nên chán nản, hoài nghi. Vì không vận dụng được tinh tấn đúng mức, biếng nhác xâm nhập vào tâm làm cho bạn muốn bỏ cuộc. Bạn cần phải vận dụng loại Tinh Tấn Khai Triển để vượt qua trạng thái này nhờ vào sức mạnh của tinh tấn dần dần gia tăng nên chế ngự được biếng nhác. Sau đó, trên đường thực hành bạn áp dụng Tinh Tấn Hoàn Thành để phát triển tuệ Minh Sát và cuối cùng thành tựu mục tiêu.

Lúc đầu, bạn vận dụng tinh tấn Khởi Động, sau đó bạn vận dụng Tinh Tấn Khai Triển nhằm khắc phục sự dễ duôi biếng nhác, loại bỏ được kẻ nội thù gần nhất. Bạn được gọi là *anuyūta* là người có khả năng luôn vận dụng tinh tấn, không dễ dãi buồn ngủ, si mê. Biết được lợi lạc của pháp hành mang lại, bạn cảm kích Giáo Pháp, nên tu tập phần khởi. Tiếp tục tu tập, bạn sang giai đoạn vận dụng loại Tinh Tấn Hoàn Thành để cuối cùng thành đạt mục tiêu. Người tu tập với phẩm tính vận dụng được ba loại tinh tấn như vậy gọi là *vihārato*. Người này luôn luôn giữ được tinh tấn trong mọi oai nghi, quán sát mọi đối tượng trong chánh niệm, chú tâm theo dõi từng chi tiết trong các sinh hoạt, không bỏ sót kẻ cả lúc nhắm mắt hay mở mắt, hay những lúc thay đổi tư thế từ đi sang ngồi, hay ngồi sang đi. Nếu không giữ được chánh niệm liên tục trong mọi thời, mọi oai nghi, và mọi chi tiết, bạn coi như không vận dụng tinh tấn đúng mức.

Muốn có được khả năng vận dụng tinh tấn cao độ như vậy, bạn cần phải có động cơ mạnh mẽ thiết lập

đúng đắn mục tiêu tu tập. Bạn phải có được sự sợ hãi tội lỗi, *otappa*, loại sợ hãi tâm linh phát sinh từ trí tuệ. Nhờ sự sợ hãi này nên bạn có được tinh tấn dũng mãnh. Phạm ngữ *bikkhuno* nói lên phẩm tính này. *Bikkhu*, Tỳ Khuru, là người sợ hãi luân hồi, sợ hãi lòng tham và vật chất thể hiện qua sinh hoạt của lục căn. Chỉ với sự sợ hãi này mới làm cho bạn luôn giữ chánh niệm trong mọi thời, mọi oai nghi, và mọi sinh hoạt.

Phương tiện thế tục qua tiền tài, danh lợi không giúp nâng cao phẩm chất cuộc đời bạn, chỉ có tác ý, hay ý muốn ảnh hưởng đến điều này. Nếu có ý muốn xấu xa, bạn sẽ phạm những hành động sai trái, làm cho phẩm chất đời sống của bạn bị hạ thấp. Nếu có ý muốn tốt đẹp, bạn sẽ làm điều thiện lành như tu tập thiền Minh Sát để thành đạt nhân cách tốt đẹp, tâm tư trong sạch, trí tuệ sáng suốt, với hạnh phúc cao tột có được nhờ sự thành đạt trí tuệ Minh Sát, giúp cho phẩm chất đời sống bạn được nâng cao.

Làm con người, chúng ta muốn rất nhiều điều nhưng không bao giờ được toại nguyện. Chúng ta không muốn bệnh, nhưng phải bị bệnh, không muốn già, nhưng phải già, không muốn chết nhưng phải chết. Bao lâu còn thân và tâm này, thì bạn còn phải chịu đau khổ cả hai tinh thần lẫn vật chất. Hãy suy gẫm điều này để thấy rằng luân hồi là đáng sợ. Có thân tâm này là đáng sợ! Thấy như vậy nên sợ hãi. Sợ hãi sự hiện hữu của thân tâm như vậy mới được xem là Tỳ Khuru. Cho dù bên ngoài đắp y là Tỳ Khuru, nhưng

trong tâm không có sự sợ hãi thân tâm, thì chỉ là Tỳ Khuru hư danh. Tuy nhiên, dù là cư sĩ, nhưng có sự sợ hãi này, cũng được xem là Tỳ Khuru. Thế nhưng, sợ hãi suông thôi không đủ. Phải biết sợ cội nguồn tạo ra phiền não, hiểu được phiền não là nguyên nhân gây đau khổ, bạn mới có ý muốn quyết chí tu tập, với mục đích khắc phục phiền não. Bạn thực hành Giới, Định, Huệ, hay tu tập thiền Minh Sát phát triển tâm để cuối cùng chiến thắng phiền não.

Do đó, vì sợ hãi luân hồi, nên bạn phát sinh ý chí tu tập, làm cho bạn quyết chí vận dụng tinh tấn trong khi tu tập để chiến thắng phiền não. Và như vậy, bạn mới xứng đáng mang danh nghĩa Tỳ Khuru, *kilese pahinetiti bikkhu*, hay người diệt trừ được cả ba loại phiền não: phiền não tác động, phiền não tư tưởng và phiền não ngủ ngầm.



Vui thay, chúng ta sống  
không hận giữa hận thù  
giữa những người thù hận  
ta cũng không hận thù!

Kính Pháp Cú



**D**ầu tại bãi chiến trường  
thắng ngàn ngàn quân địch  
không bằng từ thắng mình  
thật chiến thắng tôi thường

Kinh Pháp Cú

## Hành Thiền Đúng Phương Pháp

Nếu muốn tu tập để rèn luyện tâm, thành đạt trí tuệ, chỉ cần vận dụng tinh tấn để duy trì chánh niệm liên tục. Người thực hành như vậy gọi là thiền sinh, *yogi*. Thế nên, là thiền sinh, bạn chỉ có nhiệm vụ duy nhất phải làm là chú tâm ghi nhận vào tất cả hiện tượng, quán sát phòng xep một cách kỹ lưỡng, vận dụng tinh tấn cùng sự hướng tâm đến đề mục, thiết lập chánh niệm, và duy trì chánh niệm trên đề mục bằng nỗ lực, tinh cần và tỉnh giác. Nhờ năng lực của chánh niệm, phiền não không chen vào tâm. Tâm thoát khỏi phiền não. Đúng theo ý nghĩa “chánh niệm chế ngự phiền não”. Tuy nhiên, nếu không thực hành theo tinh thần của một thiền sinh đúng nghĩa, bạn dễ duôi, mơ mộng, nói chuyện, phân tích, suy tư “tại sao như vậy, phải như thế này, như thế kia., v.v...”, làm mất chánh niệm, không theo dõi kịp đề mục. Thực hành như vậy thà rằng đừng thực hành chi hết, tốt hơn đừng hành thiền. Không chánh niệm và thất niệm làm cho phiền não xâm nhập khuấy phá tâm.

Đã hơn hai tuần qua, đầu khóa thiền, Sư đã giảng ý nghĩa, nội dung và phương pháp hành thiền, cũng như đưa thí dụ cụ thể, dễ hiểu để giúp các bạn hiểu và hành cho đúng. Tuy nhiên, Sư nhận thấy vẫn còn thiền sinh hành thiền không đúng cách. Có thể các thiền sinh này vẫn còn ưa suy nghĩ, phân tích, nên không thể nào chú tâm, quán sát được đề mục, giữ

được chánh niệm ghi nhận kịp thời khi đề mục xuất hiện. Ngoài ra, vẫn còn thiền sinh không trình pháp đúng cách như đã được chỉ dẫn.

Như đã bàn qua, mục đích của thiền tập là tu sửa để có được một nhân cách tốt đẹp, tâm tư trong sạch, và trí tuệ sáng suốt. Khi cá nhân tu tập viên mãn Giáo Pháp có được các phẩm tính cao thượng, được gọi là, *sāsana sampatti*, sự viên mãn Giáo Pháp. Nếu cá nhân viên mãn Giáo Pháp, sẽ có nhân cách tốt đẹp, phẩm giá cá nhân được nâng cao. Muốn thực hiện được mục đích này, cần phải đạt hai yếu tố: (1) Chăm chú lắng nghe Giáo Pháp để hiểu phương pháp và cách trình pháp, (2) Tinh tấn chú tâm đúng vào đối tượng, *yoniso mānasikāra*, để ghi nhận kịp thời và chính xác. Thực hiện viên mãn hai điều này gọi là *sāsana sampatti*.

Hai tuần hơn đã qua, nếu thiền sinh thực hành chưa tiến bộ, hay chưa biết được lợi lạc của pháp hành, thiền sinh coi như không đạt được yêu cầu của một hoặc cả hai điều này, có nghĩa thiền sinh không hành đúng, hay không có sự chú tâm đúng, không duy trì được chánh niệm. Đây là câu trả lời cho các thiền sinh thực hành chưa tiến bộ hay chưa biết được lợi lạc của pháp hành. Có những thiền sinh khác, khi được hỏi “Ghi nhận phòng xẹp như thế nào?”, “Giữ tâm trên phòng xẹp được bao lâu?”. Có thiền sinh nói “5 phút, 10 phút,” có người nói “lâu 45 phút”. Thiền sư nói “Tốt, nếu giữ được như vậy thì tốt!”, và hỏi “Bạn hiểu phòng xẹp như thế nào?”. Đáp “Vâng!

Tôi theo dõi và hiểu được phòng xep”. Trình pháp như vậy chứng tỏ thiền sinh thực hành không cẩn thận, không đúng cách, vì không chăm chú lắng nghe lời hướng dẫn. Thiền sinh nên biết, tâm rất khó kiểm soát, dù chỉ trong 1 giây hay 1 phút. Thiền sinh nói giữ tâm được 5, 10, 45 phút là chuyện không thể có được. Tuy nhiên đối với thiền sinh có chăm chú nghe cẩn thận và hành thiền đúng cách sẽ có khả năng vận dụng được tinh tấn, chú tâm duy trì chánh niệm trên phòng xep, thiền sinh hiểu được bản chất của đề mục quán sát. Nhờ vậy, thiền sinh có khả năng hay biết khi có phóng tâm và theo dõi được sự phóng tâm. Thiền sinh hiểu biết cụ thể việc hành thiền của mình ra sao. Đây là loại thiền sinh thực hành chân thật, và trình pháp chân thật. Có thiền sinh khác không dám nói thật rằng mình không có khả năng giữ được chánh niệm trên đề mục. Đây là loại thiền sinh thiếu chân thật. Những ai thực hành đúng đắn sẽ có khả năng hiểu được sự hành thiền của mình, nên họ chân thật thú nhận lúc nào có chánh niệm, lúc nào thất niệm. Thiền sinh thuộc loại chân thật như vậy sẽ thực hành tiến bộ, và sẽ mau đạt được tuệ Minh Sát.

Nếu thiền sinh vận dụng được tinh tấn, chú tâm quán sát phòng xep một cách cẩn thận, tinh cần, duy trì được chánh niệm liên tục, sẽ làm phát sinh sát na định, cũng như luôn duy trì chánh niệm trong mọi oai nghi, mọi nơi mọi lúc. Thực hành như vậy, cho dù chưa phát triển được tuệ Minh Sát, nhưng nhờ giữ chánh niệm liên tục trên đề mục, nên bảo vệ được tâm

không bị phiền não xâm nhập. Do tâm trong sạch không phiền não, nên không phát sinh tham ái, dính mắc đối với đề mục đang quán sát, cũng như đề mục không quán sát. Do tham ái không có mặt trong tâm, nên tâm không lấm nhơ bởi phiền não. Kết quả, dù không ước muốn tâm được giải thoát khỏi phiền não, thiền sinh cũng thực hiện được sự giải thoát. Tiếp tục thực hành đúng cách như vậy, thiền sinh sẽ đạt được sự phân biệt được tâm và vật chất, hay tuệ danh sắc, thiền sinh hiểu rõ ràng đối tượng quán sát và tâm ghi nhận, là hai hiện tượng riêng biệt. Thiền sinh còn hiểu được đặc tướng riêng của mỗi đối tượng quán sát như căng khi phồng, dẫn khi xẹp, chuyển động, hay cứng mềm, nóng lạnh, v.v...Thấy được như vậy, thiền sinh không còn tin vào đàn ông, đàn bà, hay cá nhân, tôi ta, tự ngã v.v..nơi đối tượng quán sát. Thiền sinh bỏ tham ái, thoát được dục thủ và tà kiến thủ. Do đó, thiền sinh thành tựu được điều mong ước mà không cần phải ước mong. Vì chính thiền sinh tự tu tập, tự chứng nghiệm kết quả qua sự thực hành, nên đương nhiên thiền sinh thành đạt đúng như vậy. Do đó, sự thực tiễn của Giáo Pháp thật rõ ràng: “có tu, có chứng”.

Từ sự thực hành có kết quả đúng đắn, thiền sinh hiểu được những lợi ích như sau:

- Khi giữ được tinh tấn, phiền não sẽ bị đẩy lui. Không tinh tấn, sẽ bị phiền não tấn công.
- Khi giữ được chánh niệm, chánh niệm sẽ bảo vệ

tâm không bị phiền não quấy phá. Không có chánh niệm tâm bị phiền não quấy phá.

- Khi chánh niệm duy trì liên tục, bám chặt đề mục, xuyên thấu đề mục, định tâm hình thành. Tâm an trụ trên đề mục. Nhờ vậy, không còn tham ái.

- Khi chánh niệm kịp thời đề mục sinh khởi, sẽ hiểu biết rõ ràng thực tướng thân tâm của đề mục. Nhờ vậy, buông bỏ tà kiến. Không còn tin vào đàn bà, đàn ông, tự ngã, tôi ta, linh hồn, Thượng Đế. Ngoài ra, còn loại bỏ ba bất thiện tâm: Dục Tướng, Sân Tướng và Hại Tướng. Phiền não bị khô cạn.

Nhờ tinh tấn, chánh niệm, và chánh định sẽ làm cho tâm thiền sinh trở nên khỏe mạnh, tăng trưởng được các tâm thiện lành, và phát triển trí tuệ. Đây là kết quả của sự tu tập.

Nếu giữ được tâm khỏe mạnh như vậy liên tục trong 1 giây, mỗi giờ tâm trong sạch được 3600 lần, kết quả luyện tâm như vậy thật là tốt đẹp biết bao!

Khi tâm bị phiền não như dục ái, hữu ái bám chặt tâm trở nên nặng nề, trì trệ. Khi tâm thoát phiền não, tâm trở nên nhẹ nhàng, linh hoạt, tươi mát. Nhờ sự hiểu biết thực tướng của các pháp, tâm trong sáng, an tịnh. Thiền sinh không còn vô minh tức không hiểu biết hay hiểu biết sai.

Vì tâm ảnh hưởng đến vật chất, nên khi tâm được thanh tịnh, linh hoạt, tươi mát, thân được thoải mái, khỏe mạnh, nhẹ nhàng.

Các kết quả đem lại từ sự hành thiền đúng phương pháp sẽ làm tăng trưởng tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, và tuệ lực. Thiền sinh phát triển được Ngũ Lực mà không cần phải ước mong. Đây là những kết quả đương nhiên thiền sinh gặt hái được nhờ thực hành một cách tinh cần, cần trọng.

Nhờ đâu thiền sinh có được tâm thanh tịnh, trong sạch, khỏe mạnh, giải thoát khỏi phiền não dục thù, tà kiến thù, không còn vô minh? Đức Phật dạy rằng, thiền sinh đạt các kết quả này, chính vì tự thiền sinh tu tập, tu tập những gì cần phải tu tập và tự chứng nghiệm.

Do tu tập bằng pháp nào đem lại các kết quả này? Chính là sự tu tập theo pháp thiền Tứ Niệm Xứ.



## Tỳ Khuru Và Thiền Sinh

Hôm qua, chúng ta đề cập kệ ngôn *bhāvanā anuyūṭassa bikkhāve bikkhuno vihārato*, mang hàm ý “bằng sự vận dụng ba loại Tinh Tấn, Tinh Tấn Khởi Động, Tinh Tấn Khai Triển, và Tinh Tấn Kiên Trì, để giữ chánh niệm trong tất cả bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi.” Trong thực hành, đó là sự vận dụng sức mạnh của tinh giác, tinh cần, và năng động để giữ chánh niệm trong tất cả bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, chánh niệm trong tất cả những gì xảy ra nơi lục căn, cũng như chánh niệm trong tất cả sinh hoạt hàng ngày, một cách tỉ mỉ, kể cả khi nhắm hay mở mắt, trong suốt từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ.

Thực tập chánh niệm như vậy được gọi là Tỳ Khuru. “*Bikkhuno*”, là người có khả năng hành thiền để đạt mục tiêu giải thoát. Danh nghĩa “Tỳ Khuru” không phải chỉ gọi suông. Tỳ Khuru được hiểu bằng hai ý nghĩa: (1) người sợ hãi luân hồi (2) người diệt tận phiền não.

Khi hành thiền, bạn thấy sự tuôn chảy liên tục không ngừng nghỉ của các hiện tượng tâm và vật chất. Vì thấy như vậy, nên phát sinh sự sợ hãi. Bạn hiểu rằng, dù làm điều thiện hay ác, đều đưa tới hậu quả là sự tuôn chảy không ngừng nghỉ này. Chính sự tuôn chảy không ngừng nghỉ này mới hình thành tâm và vật chất mới, hay tạo điều kiện tái sinh, làm cho bạn có một thân tâm mới, để tiếp tục trở thành đối tượng



của già, bệnh, chết. Hiểu như vậy nên bạn sợ hãi! Sợ hãi tạo nghiệp ngay trong kiếp hiện tại.

Bạn trở nên sợ hãi bất thiện nghiệp qua thân, khẩu, ý. "*Duccarita*", là sự tạo nghiệp bất thiện. Có mười bất thiện nghiệp: ba bất thiện nghiệp qua thân như sát sinh, trộm cắp, tà hạnh, bốn bất thiện nghiệp qua khẩu như nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời dữ, nói lời vô ích, và ba bất thiện nghiệp qua tư tưởng như mang ý tưởng chiếm đoạt, hãm hại, và tà kiến về nhân quả. Tà kiến nhân quả gồm hai loại: (1) không tin nhân tốt quả tốt, nhân xấu quả xấu, và (2) không tin có quả, chết là chấm dứt.

Vì hiểu thế nào là ác nghiệp, nên có sự sợ hãi không muốn phạm ác nghiệp. Người Tỳ Khưu là người sợ hãi ác nghiệp, vì ác nghiệp đưa tới hậu quả xấu. Tuy nhiên, hậu quả thuộc về tương lai chưa xảy ra, nên không đáng sợ bằng tạo nguyên nhân trong hiện tại. Do đó, sợ hãi tạo điều ác trong hiện tại, quan trọng hơn sợ hãi quả ác trong tương lai. Hiểu như vậy nên tránh xa không làm điều ác, cố gắng giữ giới, thu thúc thân khẩu ý. Đây là sự hổ thẹn tội lỗi, *hiri*. Sự hổ thẹn tội lỗi dẫn đến sự sợ hãi bị bậc trí nhân, hay xã hội chê trách, là sự ghê sợ tội lỗi, *otappa*. Chính hai tâm sở thiện lành hổ thẹn tội lỗi, và ghê sợ tội lỗi tạo sức mạnh cho ý chí giữ giới. Đây là hai pháp trắng, pháp chống lại ác nghiệp, pháp mang đặc tính không tiếp nhận ác nghiệp, tương tự như đặc tính không hấp thụ nhiệt của màu trắng. Vì không tạo ác nghiệp nên bạn sẽ không bị khổ. Theo ý nghĩa này, hổ thẹn tội

lỗi và ghê sợ tội lỗi còn được gọi là pháp hạnh phúc, *sukha-dhamma*. Ngoài ra, do ảnh hưởng sức mạnh của hộ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi, bạn bảo vệ mình không tạo ác nghiệp, nên thiện pháp này còn được gọi, “*người bảo vệ thế giới*”, *lokapalā*. Bao lâu bạn bảo vệ được mình thì bấy lâu thế giới xung quanh bạn cũng được bảo vệ. Ảnh hưởng của hai thiện pháp hộ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi còn giúp cho phẩm giá bạn sáng ngời, nên còn được gọi “*pháp sáng*”, *deva-dhamma*.

Thực hành thiền Tứ Niệm Xứ giúp chấm dứt nguyên nhân gây đau khổ. Hiệu quả của pháp tu này là khả năng diệt tận phiền não. Do phiền não nên có đau khổ. Không còn phiền não nên không còn đau khổ. Do đó, pháp thiền Tứ Niệm Xứ làm chấm dứt nguyên nhân khổ. Bạn nên tin tưởng vào lợi ích của sự thực hành Tứ Niệm Xứ. Thực hành pháp này tạo cho bạn tự thắng. Do tự bảo vệ mình nên bảo vệ được người khác. Xã hội nhờ vậy được thanh bình. Nếu bạn có ý định tự thắng để bảo vệ mình, giữ không làm điều tội lỗi, bạn sẽ quyết chí tinh tấn tu tập để diệt trừ phiền não, diệt trừ kẻ nội thù của bạn. Giống như chiến sĩ ngoài mặt trận, luôn luôn tỉnh giác, cẩn thận, năng động. Là hành giả cũng phải như vậy. Bạn luôn luôn cẩn thận giữ chánh niệm trong bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong các hiện tượng sinh khởi nơi lục căn, và trong các sinh hoạt, sao cho ô nhiễm không tấn công được tâm bạn. Chánh niệm giúp cho bạn tự bảo vệ không làm điều sai trái, nên bạn bảo vệ được

người khác.

Nếu không tu tập giữ chánh niệm, thì dù cho Tỳ Khuru hay cư sĩ cũng đều bị phiền não chế ngự. Tâm bị xâm chiếm bởi ba loại phiền não thô, trung và tế, hay phiền não tác động, phiền não tư tưởng, và phiền não ngủ ngầm. Ngược lại, nếu tu tập, thì dù Tỳ Khuru hay Cư Sĩ, cũng đều chiến thắng được phiền não, không bị chúng chiếm thượng phong.

Khi hạ quyết tâm giữ giới, thì dù trong hoàn cảnh nào cũng không phạm giới. Cũng như cho dù không có hoàn cảnh đưa đến sự phá giới, bạn vẫn luôn luôn có ý định giữ giới. Nhờ sự quyết tâm giữ giới nên bạn khắc phục được phiền não tác động, loại phiền não tạo nên hành động và lời nói bất thiện. Theo định nghĩa Tỳ Khuru, *kilese pahinetiti bikkhu* là người diệt trừ phiền não. Và do giữ giới nên có giới hạnh trong sạch. Dựa theo ý nghĩa này, người Tỳ Khuru được xem là Tỳ Khuru có Giới, hay Chánh Hạnh Tỳ Khuru, *silā-bikkhu*. Nếu là cư sĩ giữ giới trong sạch, cũng được gọi là Chánh Hạnh Cư Sĩ.

Khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, bạn vận dụng tinh tấn, duy trì chánh niệm, phát triển được tâm định. Tâm bạn được chánh niệm bảo vệ không bị ô nhiễm xâm nhập. Chánh niệm giúp ngăn chặn được phiền não. Nếu có xuất hiện trong tâm, bạn dùng chánh niệm diệt trừ phiền não khi chúng vừa sinh khởi. Do đó, chánh niệm giúp ngăn chặn và diệt tận phiền não tư tưởng. Nhờ sức mạnh của Chánh Tinh Tấn, Chánh

niệm, Chánh Định trong Định Học, bạn giữ tâm được trong sạch. Do vậy, bạn được gọi là Tỳ Khuru có Định, hay Chánh Định Tỳ Khuru, *samādhī bikkhu*.

Tiếp tục duy trì chánh niệm, tâm định phát triển mạnh hơn giúp cho bạn thấy được bản chất của hiện tượng, phát triển được tuệ minh sát, và cuối cùng thành đạt thánh tuệ. Nhờ trí tuệ, bạn tận diệt phiền não ngũ ngầm. Do vậy, bạn được gọi là Tỳ Khuru có Tuệ, hay Trí Tuệ Tỳ Khuru, *paññā-bikkhu*.

Thực hành Tam Học Giới-Định-Huệ sẽ giúp bạn tận diệt được ba loại phiền não: phiền não tác động, phiền não tư tưởng, và phiền não ngũ ngầm. Giới học, tận diệt phiền não tác động, Định học, tận diệt phiền não tư tưởng, và Tuệ học, tận diệt phiền não ngũ ngầm.

Nếu không tu tập Giới-Định-Huệ, dù cho là Tỳ Khuru, Cư Sĩ, hay thiền sinh, cũng chỉ là hư danh.

Khi có được hai tâm sở thiện, hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi, bạn có sự thu thúc không làm bất thiện nghiệp, và thực hành Tam Học Giới-Định-Huệ, tận diệt được ba loại phiền não. Nếu có thực hành Giới-Định-Huệ, bạn mới là Tỳ Khuru có tu hành, hay là Cư Sĩ, Thiền Sinh có tu hành. Như thế, bạn mới xứng gọi là Tỳ Khuru, Cư Sĩ, Thiền sinh theo đúng nghĩa.

Tỳ Khuru, Cư Sĩ hay Thiền Sinh nếu tu tập Giới-Định-Huệ viên mãn, sẽ trở nên người có nhân cách, tâm tư, và thánh trí xứng đáng là người cao thượng hơn người bình thường. Đây cũng là ý nghĩa sâu xa của

kệ ngôn, “*bhāvanā anuyūtassa bikkhāve bikkhuno vihārato*”.

Trong kinh điển thường hay dùng “Này chư Tỳ Khuru..” nên có người nghĩ Đức Phật thường quan tâm đến Tỳ Khuru, mà không thấy nhắc đến Tỳ Khuru Ni, Sa Di, Sa Di Ni, hay Thiện Nam, Tín Nữ, hay chư thiên hoặc Phạm Thiên. Thời đó, vì Tỳ Khuru là những người ngồi hàng đầu, nên khi giảng pháp, Đức Phật thường hay nhắc đến Tỳ Khuru. Theo Chú Giải, khi Đức Phật giảng pháp, ngài quan tâm đến tất cả chúng sanh, chứ không chỉ quan tâm đến một nhóm người riêng biệt nào. Khi Ngài giảng pháp, tất cả mọi người đều hưởng được lợi ích.

Giáo Pháp của Đức Phật không thể chỉ lãnh hội bằng đức tin suông không trí tuệ. Nếu tu tập theo Giáo Pháp, phẩm giá của cá nhân được nâng cao, nhờ đó đem an vui hạnh phúc cho mọi người xung quanh. Tuy nhiên, sự thành đạt này không thể tạo bằng phương tiện thế tục như kinh tế, xã hội, hay chánh trị, v.v..., mà chỉ chính bằng sự tu tập thực sự của cá nhân. Giáo Pháp giúp cá nhân tu tập để đạt được nhân cách, tâm tư xứng đáng, cùng thánh trí, là phẩm tính của người cao thượng.

Không phân biệt tôn giáo, ai cũng có thể thực hành Tam Học, Giới-Định-Huệ. Bất kỳ ai, nếu tu tập Tam Học, diệt tận được phiền não, đều được gọi là Tỳ Khuru hay thiên sinh. Theo kinh điển, *bhāvanāya yutta payuttā taya yogi*, mang hàm ý “Thiền Sinh”, có

nghĩa người tu thiền, có minh sát tuệ, và thực hành ba loại Tinh Tấn: Tinh Tấn Khởi Động, Tinh Tấn Khai Triển, và Tinh Tấn Kiên Trì. Theo nội dung này, Tỳ Khuru và Thiền Sinh đều giống nhau. Cả hai đều là người tu tập Giới-Định-Huệ, để diệt tận phiền não.

Do đó, bất kỳ ai tu tập Giới-Định-Huệ, đều xứng danh là Tỳ Khuru hay Thiền Sinh. Tỳ Khuru là thiền sinh; thiền sinh là Tỳ Khuru. Dù tên gọi có khác, nhưng ý nghĩa không khác nhau.



## Bốn Pháp Quán Niệm

Đối với thiên sinh mới, khi theo dõi phòng xệp, nhận thấy trong sự phòng có các cảm giác chuyển động, căng, cứng, và trong sự xệp, có các cảm giác chuyển động, dẫn, nhẹ. Các cảm giác này là đặc tánh riêng của yếu tố gió. Khi chú tâm vào chuyển động của bụng, bạn nhận thấy khi thở vào, bụng phòng, bạn ghi nhận hay niệm “phòng”; khi thở ra, bụng xệp, bạn ghi nhận hay niệm “xệp”. Sự chuyển động, căng dẫn được nhận biết trong khi quán sát phòng xệp là biểu hiện của yếu tố gió. Gió là một trong bốn nguyên tố chính hay Tứ Đại gồm đất, nước, gió và lửa. Sự quán sát Tứ Đại thuộc về niệm thân, *kayānupassāna*. Phạm ngữ *kayā* dùng để chỉ nhóm sắc pháp bao gồm nhiều loại vật chất khác nhau như: Đất biểu hiện qua sự nặng nhẹ, Nước biểu hiện qua sự dính chặt, ướt, Lửa biểu hiện qua sự nóng lạnh. Gió biểu hiện qua sự chuyển động, căng dẫn. Trong Tứ Đại, gió biểu hiện rõ nhất. Trong nhóm vật chất còn bao gồm phần nhạy ứng của mũi, mắt, tai v.v. trong sự ngửi, thấy, nghe, v.v.

Trong lúc quán sát phòng xệp, thiên sinh ghi nhận sự căng dẫn đồng thời cũng nhận biết được các cảm giác khác nhưng có thể bỏ qua vì chúng không vượt trội hơn sự phòng xệp. Thiên sinh giữ sự chú tâm các hiện tượng sinh khởi nơi thân bằng chánh niệm gọi là niệm thân. Các hiện tượng thuộc nhóm vật chất diễn

ra lập đi lập lại nhiều lần và thay đổi không ngừng. Phạm ngữ, *nupassanā*, có nghĩa thấy nhiều lần, lập đi lập lại.

Trong pháp niệm thân cũng có liên hệ đến danh từ “*satipaṭṭhāna*” gồm “*sati*” và “*paṭṭhāna*”. *Sati*, có nghĩa là chánh niệm, hay ghi nhớ. *Upa*, chặt chẽ. *Paṭṭhāna*, có nghĩa thiết lập. Tóm tắt, *satipaṭṭhāna*, có nghĩa sự thiết lập chánh niệm chặt chẽ. Trong thực hành, *satipaṭṭhāna*, có nghĩa “tâm ghi nhận gắn chặt vào đề mục”, hay “chánh niệm (được thiết lập) chặt chẽ nơi đề mục”.

Đây không phải là loại chánh niệm hời hợt, thông thường. Khi quán sát đề mục, chánh niệm được thiết lập liên tục và gắn chặt nơi đề mục, không trượt khỏi đề mục. Thay vì bỏ quên đề mục, chánh niệm bắt giữ đề mục, ghi nhớ đề mục liên tục. Thực hành theo cách như vậy chính là sự “tu niệm”.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Phạm Quán Thân, *kāyekaṃanupassī*, sắc pháp, *kāye*, biểu hiện rõ rệt nhất, vượt trội nhất. Quán sát sắc pháp là sắc pháp, hay quán thân trên thân, *kāyekaṃanupassī*, trong đó *kāye*, là đề mục quán sát, và *anupassati*, là phương pháp quán sát. Nói cách khác, khi thấy đề mục thuộc vật chất, hãy niệm theo vật chất, đừng niệm tâm hay cảm giác. Kinh nghiệm thế nào, hãy ghi nhận đúng như vậy. Thực hành theo Vi Diệu Pháp, khi có đề mục thuộc về sắc pháp, như sự căng niệm “căng”, dẫn niệm “dẫn”, cứng niệm “cứng”, mềm niệm



“mê”, v.v...đừng ghi nhận như một cảm thọ. Khi kinh nghiệm như thế nào, hãy ghi nhận đúng như thế ấy. Khi kinh nghiệm vật chất hay sắc pháp, hãy ghi nhận là vật chất. Đây là phương pháp dùng đặc tính riêng của đề mục, đề niệm trong khi quán sát đề mục. Phương pháp thực hành này không phải dễ đối với mọi người.

Kinh Tứ Niệm Xứ chỉ dẫn cách niệm đơn giản hơn, ai cũng có thể hiểu được. Khi thấy sự phồng nơi bụng xuất hiện, ghi nhận phồng, hay khi sự xẹp nơi bụng xuất hiện, ghi nhận xẹp. Bạn có thể dùng từ ngữ thông thường, đơn giản để ghi nhận hiện tượng, không cần suy nghĩ. Chẳng hạn khi thấy phồng, ghi nhận phồng, hay khi thấy xẹp, ghi nhận xẹp, dùng chữ thông thường theo tiếng nói riêng của mỗi xứ. Khi ngồi, niệm ngồi; khi đứng, niệm đứng. Khi kinh hành, dở chân, ghi nhận dở; khi đưa chân tới, ghi nhận đưa v.v..., hay lúc nhắm mắt, ghi nhận nhắm, lúc mở mắt, ghi nhận mở. Hãy ghi nhận, và niệm bằng từ ngữ thông thường. Thực hành một cách đơn giản sao cho từ thiếu nhi bảy tuổi, cho đến người trung niên, hay lão niên đều hiểu được. Đây là cách thực hành theo kinh điển, trong đó Đức Phật dùng lối chỉ dẫn đơn giản để ai cũng hiểu được.

Lúc mới thực tập, thấy bụng phồng, bạn niệm phồng; thấy bụng xẹp niệm xẹp. Sự quán sát như vậy còn mang hình tướng, hay vẫn còn thấy tính chất tục đế của đề mục. Bạn còn thấy hình tướng của bụng, và từ thế, *ākara*, bụng đang phồng, xẹp, hay đứng yên. Dần

dà, bạn thấy được đặc tánh riêng, *sabhāva lakkhaṇa*, của Tứ Đại qua cảm giác cứng, mềm, nặng, nhẹ, nóng, lạnh, v.v.. Tương tự như trong sự ăn, bạn thấy hình ảnh của món ăn và biết được vị của món ăn như mặn ngọt, chua chát, v.v...là đặc tánh riêng, *sabhāva lakkhaṇa*. Trong sự quán sát bụng, thấy hình tướng và tư thế của bụng, không phải là thấy bản chất thực, hay chân đế, *paramattha*, của đề mục. Thấy được đặc tính cứng mềm, căng dãn, chuyển động, v.v...mới là sự biểu hiện đặc tính riêng, *sabhāva lakkhaṇa*. Do đó khi bạn quán sát phòng xẹp, bạn thấy điều gì? Thấy hình dáng của phòng xẹp, hay tư thế bụng, hoặc đi xa hơn, bạn thấy được đặc tính riêng như đất, nước, gió, và lửa v.v.. Do đó, khi quán sát đề mục, bạn thấy cả hai tục đế lẫn chân đế.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, câu kinh *kāyekāyānupassi viharati ātāpi sampajāno satimā*. Chữ *ātāpi*, gốc từ *ātāpa*, có nghĩa “làm khô bọng nhờ thiền não”, thường được phiên dịch là “tinh cần” trong thực hành. Có nghĩa trong khi quán sát đề mục, bạn cần phải có nỗ lực tinh cần, hay tinh tấn, tinh giác, và năng động, tức “nỗ lực tinh cần” chứ không quán sát một cách dễ dãi, buông lung, lười biếng, cầu thả. Người có phẩm tính *ātāpi*, “nỗ lực tinh cần” là người làm khô bọng nhờ của thiền não. Do đó bạn cần thực hành với tinh tấn, tinh giác, và năng động mới đáp ứng được với tinh thần của chữ *anupassanā*, ghi nhận liên tục sao cho chánh niệm được thiết lập chặt chẽ trên đề mục quán sát. Đây không phải loại chánh niệm thông

thường, nhưng là loại chánh niệm gắn chặt theo sát, không vượt mắt đề mục, phản ảnh ý nghĩa quán sát, *anupassanā*.

Khi chánh niệm được duy trì chặt chẽ trên đề mục, làm hình thành sự định tâm, tâm an trụ trên đề mục, tạo nên sự định tĩnh, *samatha*. Sự định tĩnh hình thành vì với sự duy trì chánh niệm bằng nỗ lực tinh cần, chánh niệm không rời khỏi đề mục, nên không có sự giao động. Tâm trở nên an tịnh vì vắng bóng phiền não, theo như theo ý nghĩa *satimā*.

Sự định tâm càng sâu sẽ làm tăng sự hiểu biết về thực tánh của đề mục. Chẳng hạn, khi quán sát sự phồng, bạn sẽ thấy đặc tính riêng biểu hiện qua sự căng, cứng, hay chuyển động. Cũng như trong sự xếp, bạn sẽ thấy sự dẫn, mềm, hay chuyển động. Như vậy, bạn có sự hay biết hoàn toàn về đề mục. Bao lâu bạn có được sự hướng tâm về đề mục và duy trì chánh niệm liên tục trên đề mục, bạn sẽ có sự hiểu biết về đề mục. Sự hiểu biết này không phải bằng sách vở, nhưng là sự hiểu biết từ kinh nghiệm bản thân. Bạn hiểu sự thật về đề mục như bản chất của nó là vậy-- sự cứng, mềm, nóng, lạnh v.v., không thể sai lầm. Bạn hoàn toàn ý thức về đề mục. Nếu thực hành tinh cần sẽ thấy đúng như vậy. Phạm ngữ, *sampajañña*, là ý thức hoàn toàn (tỉnh giác). Trong sự phồng, bạn thấy rằng không chỉ là một sự phồng độc nhất, mà là có nhiều sự phồng nhỏ, hay ở dạng gợn sóng li ti, hay chuyển động nhấp nhô một cách vi tế, theo như thiên sinh diễn tả khi trình pháp. Đây là sự hiểu biết hoàn toàn

từ kinh nghiệm thực hành, không phải từ sách vở. Một sự hiểu biết biện biệt phi thường, *pajāñña*. Chữ *sampajāñña* diễn tả sự hay biết hoàn toàn, hàm ý sự hiểu biết rõ ràng, thấu đáo. Đây là ý nghĩa thiết yếu của *anupassanā*.

Khi chánh niệm được duy trì trong sự quán sát đề mục, tâm định phát triển, tạo nên sự hiểu biết thực tánh của đề mục, tâm tạm thời vắng bóng phiền não như tham, sân, buồn rầu, lo âu, chiếm đoạt, mưu hại, ghen ghét... Phiền não được ngăn chặn không xâm nhập tâm. Do đó, trong lúc quán sát đề mục, tâm bạn tạm thời loại trừ được phiền não. Đây là lợi ích tức thời của sự tu tập.

Tiếp tục quán sát đề mục, bạn thấy rằng sự cứng, mềm, căng, dãn, nóng, lạnh v.v..không tồn tại mãi, chúng sinh khởi rồi biến đi, hết hiện tượng này sang hiện tượng khác. Tất cả đều có bản chất chung hết sinh rồi diệt. Đây là bản chất vô thường của sắc pháp. Hiểu được bản chất vô thường, bạn buông bỏ ngã mạn. Thấy sự đến đi, sinh diệt liên tục của các pháp, bạn thấy bản chất bất toại nguyện của các pháp, bạn không còn coi chúng là đáng ưa, đáng vui thích, như trước đây bạn có sự luyến ái, dính mắc vào. Bây giờ, thấy chúng chỉ là khổ, bạn buông bỏ, không còn dính mắc, không còn tham ái. Hiểu rằng tất cả chỉ là tiến trình sinh diệt, không thực chất, bạn loại bỏ phiền não dục thù, và tà kiến thù, không còn chấp giữ dục ái và hữu ái. Vì bạn thấy sự thật nên bạn có chánh kiến, không còn mang tà kiến về các pháp. Bạn không còn

vô minh nơi sự vật đang quán sát, cũng như nơi sự vật không quán sát. Do đó, bằng sự tu tập, bạn phát triển và tăng trưởng được các tâm thiện lành. Đây chính là ý nghĩa của phát triển tâm, *bhāvanā*.

Do đó, qua thực hành sự quán sát thân nơi thân, bạn phát triển được chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định và chánh kiến, khắc phục phiền não và loại bỏ vô minh.

Trong khi quán sát phòng xệp, hay các đề mục khác, đôi khi bạn kinh nghiệm cảm giác dễ chịu, hay khó chịu nơi thân hay tâm, hoặc cảm giác đau, nhức, ngứa, tê v.v...Bạn theo dõi, quán sát các cảm giác này. Sự quán sát này được gọi là quán thọ trong thọ, *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*. Có lúc bạn chỉ có quán sát vào cảm giác, mà không thấy nơi chốn phát sinh cảm giác. Bạn chỉ chánh niệm theo dõi cảm giác mà không phát sinh ưa ghét. Tâm không dính mắc vào cảm giác, nên vắng bóng tham sân.

Khi theo dõi cảm giác, có lúc chánh niệm yếu, hay thất niệm, tâm phát sinh sự ưa thích đề mục, bạn hãy niệm “thích, thích”, hay “ham muốn”..v.v..bạn thực hành sự quán tâm trên tâm, *cittānupassanā satipaṭṭhāna*. Do chánh niệm kịp thời vào các trạng thái ưa thích, nên tâm không còn ham muốn, ưa, ghét.

Ngoài ra, trong khi nghe, thấy, ngửi, ăn, đụng chạm, có thể sinh khởi sự ưa ghét, hoặc sinh khởi đã dưng buồn ngủ, phóng dật, hối tiếc, hay hoài nghi. Quán sát các hiện tượng này, được gọi là quán pháp trên

các pháp, *dhammānupassanā satipatṭhāna*.

Tóm lại, hành thiền Tứ Niệm Xứ là sự thực hành chánh niệm, quán sát đề mục sinh khởi trong bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm và pháp. Sự quán sát này đưa đến sự hiểu biết thực tánh của đề mục hay sự hình thành tuệ minh sát. Bạn hiểu được bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của đề mục. Sự hiểu biết này có được nhờ chính bạn kinh nghiệm khi quán sát đề mục. Bạn có sự tỉnh giác hoàn toàn, đúng đắn, và cao tột. Bạn thành đạt trí tuệ trên đường tu tập mà không cần phải mong ước. Và đây là sự thật không thể chối cãi được.



## Gà Ấp Trứng

Trong bài kinh “Phát Triển Tâm Linh”, bài kinh số 149, Phẩm VII, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Đức Phật so sánh sự hành thiền Minh Sát với sự ấp trứng của gà. Ngài giảng bài kinh này nhằm mục đích giúp cho hội chúng là những người sống ở thôn quê hiểu được bản chất sự tu tập. Đối với những ai sống ở thôn quê sẽ hiểu dễ dàng việc gà ấp trứng, nhưng đối với người sống thị thành thì khó hiểu thấu đáo được việc này. Tuy nhiên bài kinh diễn tả rất đầy đủ chi tiết sống động, rất dễ hiểu.

Muốn trứng nở đúng thời hạn và gà con được chào đời mạnh khỏe, gà không thể chỉ ước muốn suông. Gà phải làm tròn ba bổn phận: ấp đủ thời gian đòi hỏi, cung cấp thân nhiệt truyền sang cho trứng, và cung cấp mùi để bảo vệ trứng. Chỉ một việc ấp trứng, nhưng tạo nên hai kết quả: hơi nóng và mùi. Ngoài ra, việc ấp trứng còn tạo thêm năm lợi ích: (1) ấp đủ lâu theo thời gian đòi hỏi, (2) cung cấp thân nhiệt đầy đủ, (3) cung cấp mùi để trứng không bị hư, (4) hơi nóng từ thân giữ trứng được khô ráo, không bị ẩm ướt, nhờ vậy vỏ trứng trở nên mỏng dần và (5) giúp điều kiện cho sự tượng hình, chân, cánh, mỏ.. phát triển trọn vẹn. Đúng thời gian đòi hỏi chừng đôi ba tuần, gà con lớn mạnh, chân mỏ đủ cứng cáp, phá được vỏ trứng, sanh ra mạnh khỏe an toàn.

Việc hành thiền cũng tương tự như việc gà ấp trứng

liên tục. Thiền sinh phải giữ chánh niệm liên tục vào phòng xẹp, quán sát các hiện tượng tâm và vật chất. Thiền sinh quán sát vật chất qua sự biểu hiện đặc tính riêng của Tứ Đại. Yếu tố gió thể hiện bằng sự thổi ra vô, rất dễ thấy. Vì yếu tố gió thể hiện rõ ràng nhất, dễ theo dõi nhất trong sự hít thở, nên hơi thở được dùng làm đề mục hành thiền trong pháp thiền chỉ và thiền minh sát. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng trong Tứ Đại, yếu tố gió biểu hiện rõ ràng nhất. Thiền sinh quán sát yếu tố gió thể hiện trong chuyển động phồng xẹp của bụng, hay trong chuyển động dờ, bước, đập của chân, cũng như khi đứng lên hay ngồi xuống.

Giống như khi gà ấp trứng, gà phải ngồi vào ổ một cách thận trọng, không làm vỡ trứng, và phải xòe cánh bao phủ trọn vẹn tất cả trứng, không để hơi lạnh len vào làm hư trứng. Bằng sự tinh tấn, vận dụng nỗ lực hướng tâm về đối tượng, chánh niệm, cẩn thận quán sát đối tượng bằng sự chuyên cần, tỉnh giác và năng động luôn luôn, giống như gà luôn luôn cung cấp hơi nóng cho trứng. Chánh niệm ghi nhận không bỏ sót hiện tượng, không để phiền não xâm nhập vào tâm, giống như gà cung cấp hơi nóng liên tục, bao phủ trọn vẹn ổ trứng, không để hơi lạnh len vào.

Định tâm phát triển giúp cho trí tuệ hình thành, bắt đầu là tuệ phân biệt được thân tâm, hay danh sắc, kế đến tuệ phân biệt nhân duyên, và sau đó là tuệ thấy được tam tánh: vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của các pháp. Khi thấy rằng tất cả các pháp đều sinh



diệt, không có gì thường còn, thiên sinh bỏ ngã mạn. Khi hiểu được đặc tánh khổ nơi các pháp, thấy không có sự vui thích nào trong các pháp, thiên sinh bỏ sự dính mắc, tham ái nơi các pháp. Khi thấy rằng chỉ đơn thuần là một tiến trình sinh diệt của tâm và vật chất, thiên sinh hiểu rằng chẳng có thực chất, có tôi ta, hay tự ngã, linh hồn trong tiến trình này, thiên sinh buông bỏ tà kiến về ngã. Tương tự với sự cung cấp hơi nóng bảo vệ cho trứng không hư, thiên sinh khi đã hiểu ba đặc tánh của các pháp, tâm không còn mang tà kiến, giống như trứng không bị hư, trứng tiếp tục phát triển. Cũng vậy, thiên sinh tiếp tục hiểu ngày một sâu sắc hơn, trí tuệ không còn bị thoái hóa, thái độ tu tập trở nên tích cực hơn, tinh tấn hơn, không muốn bỏ thiên tập. Thiên sinh trở nên chuyên cần trong chánh niệm bằng cách niệm ngay khi sự phòng xep xuất hiện, và niệm liền theo với sự phòng hay xep khác xuất hiện kế tiếp, thiên sinh liên tục niệm không ngừng nghỉ vào đối tượng quán sát.

Sự quán sát càng ngày càng rõ dần, chánh niệm trở nên bén nhạy, làm cho tâm định ngày càng sâu sắc hơn. Thiên sinh có sự tỉnh giác hoàn toàn nơi đối tượng quán sát, *sampajañña*, hay minh sát tuệ. Có nghĩa thiên sinh hiểu trọn vẹn, chính xác, phân biệt thân và tâm, tương quan nhân duyên rõ ràng, thấy sự sinh diệt của đối tượng biện biệt, hiểu được ba đặc tánh Vô Thường, Bất Toại Nguyện, và Vô ngã trong từng đề mục. Hết đề mục này biến đi, nối tiếp theo là đề mục mới, thiên sinh quán sát liên tục cùng với sự

hiểu biết trọn vẹn đề mục. Như vậy, thiền sinh quán sát sự lập đi lập lại của đối tượng và có sự hiểu biết đề mục hoàn toàn, theo đúng như ý nghĩa, *anupassanā*. Khi quán sát các hiện tượng vật chất sinh khởi nơi thân, thiền sinh thực hành đầy đủ theo ý nghĩa “quán thân trong thân”, nói cách khác, thiền sinh thực hành đúng đắn pháp Tứ Niệm Xứ. Ở giai đoạn này, thiền sinh không còn muốn pháp hành bị thoái bộ, cũng như trí tuệ bị đình trệ. Thiền sinh chỉ muốn sự thực hành của mình tiến bộ nhiều hơn nữa, mở mang sự hiểu biết sâu rộng hơn nữa.

Trở lại tiến trình ấp trứng của gà. Nhờ hơi nóng cung cấp, trứng được giữ khô ráo, làm cho vỏ trứng mỏng dần. Bằng cách giữ chánh niệm liên tục nơi đề mục, thiền sinh hiểu được ba đặc tánh của các pháp, nên buông bỏ tham ái và tà kiến, có được chánh kiến. Nhờ có chánh kiến, nên không còn vô minh. Sự vô minh ngày càng bớt dần theo công phu tu tập, giống như vỏ trứng trở nên mỏng dần do ảnh hưởng của hơi nóng. Vì không còn tham ái, nên không còn dính mắc, do đó không còn muốn tiếp tục hiện hữu, không muốn tái sinh. Phiền não tham ái, *tanhā*, làm bọn như tâm bớt dần, giống như vỏ trứng mỏng dần. Vì không còn tà kiến về ngã nên không còn ham muốn tái sinh hay hiện hữu. Phiền não ngã kiến làm bọn như tâm giảm dần, tương tự như vỏ trứng mỏng dần. Giống như những kết quả đạt được từ bốn phần ấp trứng của gà, thiền sinh đạt được sự hiểu biết, loại bỏ tà kiến, khắc phục phiền não, làm “mỏng vỏ” vô

minh, là những kết quả mang lại từ sự hoàn thiện bốn phận giữ chánh niệm của thiền sinh. Thiền não bị khô cạn dần theo tiến trình thiền tập một cách tự nhiên, không cần phải mong ước. Thiền sinh làm đầy đủ bốn phận đòi hỏi là vận dụng tinh tấn, cố gắng hướng tâm đến đề mục, thiết lập chánh niệm, duy trì chánh niệm liên tục, gắn chặt vào đối tượng quán sát. Kết quả là sát na định hình thành làm khai mở trí tuệ, khắc phục được vô minh và phiền não. Tất cả được thành tựu một cách tự nhiên không cần mong cầu. Đây là điều không thể phủ nhận được. Do đó, thực hành đúng chắc chắn sẽ đem lại kết quả, là đặc điểm thực tiễn của pháp hành.

Không còn vô minh, có nghĩa trước đây không hiểu biết, bây giờ có hiểu biết, và trước đây hiểu sai, bây giờ hiểu đúng. Trước đây không hiểu sự thật về khổ, bây giờ hiểu thế nào là khổ, nên không nghĩ rằng khổ là vui. Trước đây không hiểu tham ái là nguyên nhân khổ, bây giờ hiểu tham ái mới đúng là nguyên nhân khổ, nên không còn nghĩ rằng tham ái là nguyên nhân của sự vui sướng. Trước đây không hiểu sự chấm dứt khổ là hạnh phúc, bây giờ hiểu sự chấm dứt khổ mới đúng là hạnh phúc, nên không còn nghĩ rằng đó là sự chấm dứt hạnh phúc. Trước đây không hiểu thế nào là con đường diệt khổ, bây giờ hiểu thế nào là con đường diệt khổ, nên không còn nghĩ rằng đó là con đường chấm dứt hạnh phúc.

Khi thiền sinh phân biệt được thân và tâm, vô minh giảm dần; phân biệt được tương quan nhân duyên, vô

minh giảm dần; thấy được sự sinh diệt, và tam tánh, vô minh giảm dần. Đặc biệt khi đến tuệ Xả hành, *sankhārupekkhā nāṇa*, thiền sinh thấy sự sinh diệt tức thời, vô cùng mau lẹ, vô minh chấm dứt. Trên đường thực hành, sự tu tập làm cho màn vô minh từ dày đặc sang mỏng dần. Giống như gà con theo thời gian phát triển chân, móng, ngày càng cứng cáp, vỏ trứng mỏng dần. Hành thiền ngày càng tiến bộ, thiền sinh phát triển tuệ minh sát càng ngày càng sâu sắc, vô minh theo đó giảm dần.

Có câu “Thực hành thiền Tứ Niệm Xứ là thực hành tất cả các pháp.” hay “Tất cả các pháp đều nằm trong thiền Tứ Niệm Xứ”. Điều này có nghĩa, thực hành Tứ Niệm Xứ là thực hành Thất Giác Chi, hay Thất Giác Chi được thành tựu do sự tu tập Tứ Niệm Xứ như đã được bàn trước đây.

Do sự cố gắng duy trì chánh niệm, làm ngăn chặn không cho phiền não sinh khởi, phản ảnh yếu tố thứ nhất của Tứ Chánh Cần là tinh tấn ngăn chặn bất thiện pháp chưa sinh khởi, không làm cho sinh khởi. Do sự cố gắng duy trì chánh niệm tiêu diệt phiền não đang sinh khởi, phản ảnh yếu tố thứ hai của Tứ Chánh Cần là tinh tấn tiêu diệt bất thiện pháp khi đã sinh khởi, không cho tiếp tục phát triển. Tương tự, đối với hiệu quả của sự duy trì chánh niệm giúp phát triển các tâm thiện được sinh khởi, và làm phát triển tốt đẹp các tâm thiện đã sinh khởi, phản ảnh yếu tố thứ ba và thứ tư của Tứ Chánh Cần. Do đó, bằng sự thực hành Tứ Niệm Xứ, thiền sinh thực hành được luôn Tứ Chánh Cần.

Trong sự thực hành, có lúc thiên sinh dựa vào sức mạnh ý muốn (Dục) thành công, có lúc dựa vào sức mạnh tinh tấn (Tinh Tấn) để vượt qua trở ngại, có lúc tùy thuộc vào sức mạnh của tâm kiên định (Tâm Lực) không rút lui, và có lúc tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ (Trí). Đây là phản ảnh nội dung của Tứ Như Ý Túc: Dục, Tinh Tấn, Tâm Lực và Trí Tuệ. Do đó, bằng sự thực hành Tứ Niệm Xứ, thiên sinh thực hành được luôn Tứ Như Ý Túc.

Khi thiên sinh kinh nghiệm được sự sinh diệt mau lẹ của các pháp, Ngũ Căn và Ngũ Lực bắt đầu phát triển. Các yếu tố Tín, Tấn, Niệm, Định, và Tuệ phát triển trên đường tu tập. Như vậy, Ngũ Căn, Ngũ Lực cũng được phát triển trong khi thực hành Tứ Niệm Xứ.

Ngoài ra, khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, thiên sinh thực hành trọn vẹn Tam Học: Giới, Định, Huệ, do đó thực hành trọn vẹn Bát Chánh Đạo.

Tóm lại, thực hành Tứ Niệm Xứ là thực hành trọn vẹn 37 Phẩm Trợ Đạo.

Thực hành tốt đẹp, chánh niệm càng bén nhạy, tâm định càng sâu sắc, tinh giác càng biện biệt, tuệ minh sát càng mạnh mẽ. Chánh niệm ghi nhận một đối tượng, nhưng có sự hay biết nhiều đối tượng khác. Ghi nhận một sự phòng, nhưng hay biết nhiều sự phòng khác. Cũng như khi quán sát có sự căng dãn trong phòng xẹp, dù không có chú tâm ở nơi khác, thiên sinh đồng thời cũng hay biết sự nóng lạnh, cứng mềm, v.v... xuất hiện ở nơi khác. Tầm quán sát trở

nên rộng rãi, bao quát hơn. Dù ghi nhận một đối tượng, nhưng không bỏ sót các đối tượng khác. Trí tuệ ngày càng mở mang sâu sắc. Ở giai đoạn này, thiền sinh có thể dính mắc vào các chướng ngại vi tế, *nikanti*, xuất hiện như ánh sáng, phi lạc, trạng thái thân tâm an tịnh v.v.. Sự dính mắc này là hình thức vi tế của tham ái, tạo thành chướng ngại cho tâm. Nếu tiếp tục niệm vào những chướng ngại vi tế này sẽ làm cho tâm càng thêm trong sạch. Tín tâm tăng trưởng càng mạnh mẽ hơn, trí tuệ càng lúc càng trong sáng hơn. Đến giai đoạn này, thiền sinh cần nương tựa vào người thầy thích nghi có khả năng hướng dẫn để đạt tiến bộ trong pháp hành. Các yếu tố thích nghi khác cũng trợ giúp cho sự tu tập tiến bộ như: thích nghi về khí hậu, thực phẩm, nghe Pháp, v.v... Nếu đạt được đầy đủ các yếu tố này, thiền sinh sẽ chứng nghiệm Giáo Pháp trong vài ngày.

Từ lúc thấy sự sinh diệt của tâm và vật chất, tiếp tục tu tập tiến bộ, thiền sinh sẽ chứng nghiệm được sự diệt tận của tâm và vật chất, và cuối cùng thành đạt Đạo Quả. Giống như gà ấp trứng thành công, cuối cùng trứng nở, gà con chào đời mạnh khỏe an toàn. Thiền sinh chứng đạt Đạo.

Quả thoát ra khỏi cái vỏ tối tăm mù túng, giống như chú gà con sung sướng tung tăng trong thế giới mới lạ. Thiền sinh cảm thấy tràn đầy hạnh phúc, sung sướng, hoan hỉ cho sự tu tập thành công.

## Hồi Hương

Nguyện cho tất cả chúng sanh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành này đây  
Nguyện cho tất cả từ rày  
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền

Nguyện cho chư vị Long, Thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu  
Cùng chia công đức đây sâu  
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.

## **Tri Ân**

Như Lai Thiền Viện xin chân thành cảm niệm công đức:

- Tỳ Kheo Khánh Hỷ đã hoan hỷ hiệu đính bản dịch sách “Pháp Hành đưa đến Bình An”
- Họa sĩ Nguyễn ViệtAn và đạo hữu Bùi Hoài Thanh đã nhiệt tình giúp phần trình bày bìa sách và trang phụ bản.



## Phương Danh Hòn Phước Ấn Tống

- Quý Sư: Giới Hiền-Pháp Luân
- Quý Sư Cô: Tịnh Như-Viên Thành, Tịnh Thanh
- Quý Phật tử: Bùi Anh Tuấn. Bùi Anh Dũng. Bùi Anh Trí. Bùi Anh Huy. Bùi Hoài Thanh. Bùi Dương Nguyên. Bùi Thuý Hương. Bùi Davis (Michael-David-Russell) Bùi Duy Tân-Bùi Ngọc Tiêu. Cao thị Cúc. GD Chung Lộc. Chen Hillary. Đào Hữu Phan (Canada) Diệu Mỹ. Denise Leong. Đoàn Minh Tâm-Dương Jenny. Đỗ Đình Lộc. Đức Chơn. GD Hồng Hoa. Kim Ba Lee. Khanh Tư Hua. Huỳnh Thông-Mỹ. Huỳnh Thanh Xuân. Lê Thanh Hồng. Lê thị Hừng-Lý Mai-Lý thị Nhiên. Lục Vân. Sarah Marks. Nguyễn tri Tưởng (Pháp). Nguyễn Qui-Hiền. Nguyễn Việt TriKy. Nguyễn Việt An-Amy. Nguyễn Phê-Nguyễn Yvonne. Nguyễn Tony. Nguyễn Tú Anh. Nguyễn Hương-Hoàng. Nguyễn Sanh-Liên. Nguyễn Trâm. Nguyễn thị Kim Ngân. Nguyễn Cẩm Vân. Nguyễn văn Xiêm. GD Nguyễn Khiêm. Nguyễn Trang Anh. Nguyễn Thúy. Phạm Hoàng. Phạm Kevin. Phạm Hạnh. Phạm Linh. Phạm Phú Luyện. Phan Liên. Quách Ngọc Đông. Quảng Tín. Quế Lan Hứa. Quốc Huỳnh. Trần Bạch Tiết. Trần Anh-Lan Vu. Trần Du. Tâm Minh. Trần Kiều. Tường Huy. Trần Minh Lợi. Trần Ngọc Tôn. Nita Truitner. Từ Sơn. Trương Điền. GD Trương Hà. Võ Hồng Sơn. Võ văn Nhưõng. Vũ Bạch Tuyết. Vũ thị Mai. Vương Minh Thu-Lê thị Hơn. Các phật tử vùng Washington D.C.

Printed by **PAPYRUS**  
1002 S. 2nd Street  
San Jose, CA 95112  
Tel: (408) 971-8843  
[papyrusqt@yahoo.com](mailto:papyrusqt@yahoo.com)



Người luôn luôn chánh niệm  
Sẽ sanh diệt các vấn  
Được hoan hỷ bình an  
Chỉ bậc Đạt tử biết

Kính Pháp Cú

Như Lai Thiên Viện  
1215 Lucretia Avenue - San Jose, CA 95122  
Tel: (408) 294-4536 [www.tathagata.org](http://www.tathagata.org)

Sách Ấn Tống