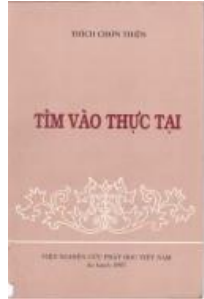


# Tìm Vào Thực Tại



HT Chơn Thiện

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

*Chuyển sang ebook 08-07-2015*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

## Mục Lục

### Lời Nói Đầu

### Chương I - Nhận Thức Cơ Bản Về Con Đường Thiền Định Của Phật Giáo

**Thiền định là con đường tu tập chính thống, độc nhất đi đến giải thoát của Phật giáo:**

**Thiền Định Là Pháp Môn Tu Phù Hợp Với Mọi Căn Cơ**

**Thiền Định: Hình Thức Giáo Lý Được Trình Bày Một Cách Giản Dị Nhưng Chứa Đựng Các Công Phu Đặc Thù**

**Thiền Định: Con Đường Giáo Dục Tâm Lý, Loại Bỏ Tức Thời Các Phiền Nã**

**Thiền Định Giữ Vị Trí Cần Yếu Trong Việc Xây Dựng Một Mẫu Người Giáo Dục Tốt**

### Chương II - Những Bước Thực Hành Tứ Niệm Xứ, Hay Niệm Hơi Thở Vào Hơi Thở Ra

**A. Điều Hòa Thân**

**B. Điều Hòa Tâm**

**C. Đối Trị Các ảo Giác Vọng Tưởng Trong Và Sau Khi Ngồi Thiền**

### **Chương III - Thiền Chỉ - Thiền Quán Bốn Mươi Đối Tượng Thiền Quán**

**Thiền Chỉ**

**Thiền Quán**

### **Chương IV - Lộ Trình Tu Chứng Của Thế Tôn Các Cảnh Giới Thiền Định - Bảy Bước Đi Thanh Tịnh**

**Con Đường Tu Chứng Của Thế Tôn ( Tăng Chi Bộ Kinh IIIA, 411-419, bản dịch của HT. Minh Châu, 1981).**

**Các Cảnh Giới Thiền Định**

**Bảy Bước Đi Thanh Tịnh**

### **Chương V - Sự Khác Biệt Giữa Thiền Định Phật Giáo Và Thiền Định Ngoại Đạo**

**Về Mặt Tu Tập**

### **Chương VI - Thiền Định Phật Giáo Việt Nam**

### **Chương VII**

**Phụ Lục (I) - Thiền Công Án**

**Phụ Lục (II) - Kinh Niệm Xứ**

---o0o---

### **Lời Nói Đầu**

Thiền định là con đường đi vào thực tại. Chứng ngộ của Phật giáo là chứng ngộ thực tại, là nhìn thấy thực tại đúng như thực tại. Sự nhìn thấy này phải thực hiện bằng con đường thiền định theo như truyền thống chứng ngộ của chư Phật. Do đó, việc nhận định và tu thiền đúng đắn là vô cùng cần thiết đối với người Phật tử.

Cuốn sách nhỏ này là kết quả của việc tìm hiểu và thực hành thiền định Tứ Niệm Xứ của chúng tôi từ năm 1961 đến nay. Đây là phương pháp thiền định của chính đức Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni, được ghi chép rõ ràng qua các kinh Nikàya như kinh Niệm xứ (Satipatthàna, kinh thứ 10 của Trung bộ), kinh Đại Niệm Xứ (Mahà Satipatthàna, kinh thứ 22 của Trường bộ). Phương pháp này đã được giảng giải, áp dụng cho các sinh viên học sinh và những người lớn tuổi theo đủ thành phần xã hội tại Đại học Vạn Hạnh, tại các khóa thiền tại Thiền viện Vạn Hạnh và đã đạt được nhiều thành quả đáng khích lệ.

Để giới thiệu với các bạn một số nét mới về thiền định và thực hành Thiền định, chúng tôi chia cuốn sách nhỏ này làm sáu chương, khởi đầu là những

nhận thức cơ bản về thiền định Phật giáo, kể đến là phần thực hành thiền định Tứ Niệm Xứ. Dựa vào các kinh nguyên thủy, chúng tôi phân tích ý nghĩa của Thiền chỉ và Thiền quán, đặc biệt là đối tượng Thiền quán. Tiếp đến, chúng tôi sơ phác con đường tu tập của đức Thế Tôn bằng thiền định Tứ Niệm Xứ qua các cấp độ, cảnh giới Thiền và sự chứng ngộ giải thoát tối hậu của ngài như là một kết quả tất yếu của một sự thực hành đúng đắn. Chúng tôi cũng giới thiệu một thể cách triển khai giáo lý và thực hành thiền Tứ Niệm Xứ của ngày Buddhaghosa (Phật Âm) qua tác phẩm Visuddhimagga (Con Đường Thanh Tịnh), đặc biệt là bảy cấp độ thanh tịnh được nêu trong đó. Một chương nhỏ (Chương V) cũng được dành riêng để nêu bật đặc trưng của Thiền định Phật giáo, khác với những Thiền định ngoại đạo khác. Chương VI là một cái nhìn khái quát về Thiền định Phật giáo Việt Nam, một triển khai từ Thiền định của đức Phật với những đặc thù của đất nước và con người Việt Nam, đầy tính dân tộc, phong phú, tích cực trong một vẻ hiền hòa, đầy đạo vị. Trong chương cuối cùng chúng tôi trình bày đôi nét về Thiền Tổ sư hay Thiền Công án của Trung Hoa, một phát triển độc đáo, sinh động từ giáo lý của đức Bổn Sư, dung hợp với triết lý, với bối cảnh và tâm hồn người Trung Hoa; tuy phong phú đặc sắc nhưng cũng có thể gây nhiều bối rối và ngộ nhận. Sau cùng, để độc giả tiện việc tra cứu, phần phụ lục là bản kinh Tứ niệm xứ (Satipatthana Sutta), được dịch từ nguyên bản Pali, có đối chiếu với các bản dịch Anh ngữ khác như của Pali Text Society và của một số học giả khác.

Cố gắng giới thiệu con đường Niệm Xứ mà đức Phật dạy là Con Đường Độc Nhất (ekāyano maggo), chúng tôi hy vọng cuốn sách nhỏ này, trong một chừng mực nào đó, giúp ít cho độc giả, nhất là cho những người đang tìm đường vào thực tại, vào chứng ngộ, giải thoát.

***Thích Chơn Thiện***  
***Sài gòn, 1997***

*(Chân thành cảm ơn anh HDC đã có thiện tâm giúp tổ chức đánh máy vi tính -- B. Anson, 10-2000).*

---o0o---

## **Chương I - Nhận Thức Cơ Bản Về Con Đường Thiền Định Của Phật Giáo**

Trước khi đi vào phân thực hiện Thiền Định Tứ Niệm Xứ, thiết tưởng chúng ta cần ổn định một số nhận thức về con đường Thiền định của Phật giáo. Từ những nhận thức đúng và tư duy đúng về Thiền định, ta dễ có những bước thực hiện có kết quả tốt đẹp về nó.

Từ lâu, có người cứ ngỡ Thiền như là một tông phái Phật giáo. Thiền đến với thế hệ chúng ta như là chỉ có Thiền Công Án (hay Thiền Tổ sư). Những hình ảnh quen thuộc với Thiền là những tiếng bồng, tiếng hét, tiếng quát, là những câu nói bí hiểm đầy ẩn dụ, hay là những lời dạy ngắn ngủi gọi là "thoại đầu" hay "thoại vĩ", là những hình ảnh phóng khoáng, tự do của các Thiền sư "thống tay vào chợ", là hình ảnh "chích lý Tây qui" (đi về Tây Trúc với một chiếc dép cỏ trên vai), là các bài kệ truyền thừa hay những mẫu đàm thoại ngắn giữa một Thiền sư và một người hỏi đạo. Thiền đến với ta với ý nghĩa của "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật" (truyền riêng ngoài giáo, không lập văn tự, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật). Hoặc với ý nghĩa của "Đa ngôn đa quá chuyên bất tương ứng, tuyệt ngôn tuyệt lộ vô xứ bất Thiền" (nói nhiều thì lỗi nhiều trở nên không hợp, bật nói năng bật suy nghĩ thì không đâu là không Thiền). Thiền đến với ta như là một pháp tu đặc biệt chỉ dành cho hàng căn tánh đặc biệt.

Tại Việt Nam, trong mấy thập niên gần đây các sách Thiền có ảnh hưởng phổ biến nhất là các cuốn viết về các Thiền sư Trung Hoa, cuốn Thiền Luận (Essays in Buddhist Meditation) của D.T. Suzuki, và cuốn Thiền Đại Đạo Tập (Zen Practice) của Chang Cheng Chi (Trương Trùng Cơ). Đây là ảnh hưởng tốt.

Bên cạnh ảnh hưởng của Thiền Công án ấy, còn có các hiện tượng "Thiền xuất hồn", "Thiền chữa bệnh" v.v... xuất hiện cùng với làn sóng dư luận rằng tu Thiền thì dễ điên, dễ lạc đạo, dễ "tẩu hỏa" v.v...

Một số người thì cho rằng muốn tu Thiền thì phải buông tha hết các công việc gia đình, xã hội, bỏ hết việc học hành, đi vào ở ẩn một nơi nào thật xa vắng. Thiền gắn liền với đời sống núi rừng.

Thật là đầy dẫy các ngộ nhận lớn về con đường Thiền định của Phật giáo. Thượng tọa W. Rahula, trong cuốn " Những Điều Đức Phật Dạy" (What the Buddha Taught), đã viết: "Thật không may rằng hầu như không có ngành nào của giáo lý đức Phật bị các Phật tử và những người khác hiểu lầm như Thiền định" (Chương VII).

Chúng ta cần ổn định nhận thức từng vấn đề:

**Thiền định là con đường tu tập chính thống, độc nhất đi đến giải thoát của Phật giáo:**

Trên lộ trình tu tập giải thoát, Thế Tôn đã đi qua hết đoạn đường Thiền định của ngoại đạo mà cao đỉnh là định Phi tướng phi phi tướng, và Ngài đã từ bỏ ra đi vì cho rằng con đường này còn bị vướng mắt vào sinh tử. Thế Tôn lại

hành khổ hạnh sáu năm liền, và Ngài đã từ bỏ ra đi, vì cho rằng đây không phải là chánh đạo dẫn đến giải thoát (xem "Phật Học Khái Luận", cùng soạn giả). Sau cùng, Thế Tôn quyết định Thiên quán dưới cội Bồ-đề (Assatha - Bát-đa-la) trong vòng ba tuần lễ (có nơi ghi 7 tuần lễ; thời gian này có thể ghi nhận từ 3 đến 7 tuần lễ) theo kinh nghiệm Thiên định đã giúp Ngài vào Sơ Thiên trong dịp vua Tịnh Phạn làm lễ "hạ điền" (xuống đồng). Ngài khởi niệm đoạn tận lòng tham ái và đã chứng đắc vô thượng bồ-đề. Đây là con đường độc nhất ngài chứng ngộ để về sau ngài tuyên thuyết con đường giải thoát sinh tử, khổ đau gọi là Phật giáo.

Do vậy, định giải thoát cao nhất của Phật giáo đến từ Thiên định (Thiền chi, Thiền quán).

Đạo đế gồm có 37 phẩm trợ đạo mở đầu là Tứ Niệm Xứ. Đây là pháp môn Thiên định. Tứ Chánh cần thì thuộc Định uẩn. Tứ như Ý Túc (dục định, niệm định, tâm định và tư duy định) cũng thuộc Định. Ngũ căn, ngũ lực (tín, tấn, niệm, định, tuệ) có ba chi phần (tấn, niệm, định) là thuộc Định uẩn. Thất Giác Chi (niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả) bao gồm các chi phần Thiên định. Bát Thánh Đạo có ba chi phần (chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định) thuộc Định uẩn. Thế có nghĩa là Đạo đế là con đường tu tập nổi bật sắc thái Thiên định.

Qua nếp sống của chư Tăng lời Thế Tôn tại thế, các vị Tỷ-kheo chỉ có hai việc chính phải làm là học hỏi Giáo lý và tu tập Thiên định (xem Phật Học Khái Luận, cùng soạn giả). Sinh hoạt cốt lõi của nếp sống giải thoát ấy rõ là Thiên định.

Kinh Pháp Cú, kệ số 301 chép:

*"Đệ tử Gotama  
luôn luôn tự tỉnh giác  
không luận ngày hay đêm  
Ý vui tu Thiên định".*

*("Suppabuddham pabujjhanti  
Sadà Gotamasàvakà)  
Yesam divà ca ratto ca  
Bhàvanàya rato mano")*

Kệ 386 chép:

*"Tu Thiên, trú ly trần  
Phật sự xong, vô lậu  
Đạt được đích tối thượng  
Ta gọi Bà-la-môn."*

*("Jhàyim, virajam àsinam  
Katakiccham anàsavam  
Uttamattham anuppattam  
Tam aham brùmi Bràhmanam")*

Quả chứng Lục thông của Phật giáo gồm Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông và Thần túc thông là kết quả tu tập Thiền chỉ; Thiên nhãn thông, Túc mệnh thông và Lưu tận thông là kết quả của tu tập Thiền quán. Quả vị Tam minh (Thiên nhãn, Túc mệnh và Lưu tận) là quả vị tu chứng đặc biệt chỉ có trong Phật giáo đã là kết quả đến từ con đường Thiền định của Phật giáo.

Qua chừng ấy trung dẫn, chúng ta đã thấy Thiền định là con đường tu chính thống của Phật giáo. Đức Thế Tôn còn xác định rõ hơn vị trí của con đường Thiền định này:

*"Này các thầy Tỷ-kheo, con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt qua mọi sầu não, khổ, ưu, thành tựu chánh lý, hiện chứng Niết-bàn là con đường này: đó là Bốn Niệm Xứ".*

*(Ekàyano ayam bhikkhave maggo sattànam visuddhiyà sokapatiddhavànam samatikkamàya dukkhadomanassànam atthagamàya nàyassa abhigamàya niggànassa sacchikiriyàta cattàro satipatthanà - Trung Bộ Kinh I, Kinh Tứ Niệm Xứ).*

Con đường trở về nương tựa chính mình và nương tựa Chánh pháp đúng nghĩa là con đường Thiền định. Thế Tôn dạy:

"Này, Ananda, vị Tỷ-kheo quán thân nơi thân, nhiệt tâm tinh giác, chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời, quán thọ nơi thọ..., quán tâm nơi tâm..., và quán pháp nơi pháp.... này Ananda, như vậy là vị tỷ-kheo tự mình làm ngọn đèn cho chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ dựa nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta." (Trường Bộ Kinh III, tr. 101, bản dịch của HT. Minh Châu, 1972).

Qua lời dạy này, Thiền định nổi bật sắc thái rất là chính thống của Phật giáo.

Trung A-hàm, Kinh Niệm Xứ, số 98, chép:

"Có một con đường tịnh hóa chúng sanh, vượt qua lo sợ diệt trừ khổ não, chấm dứt kêu khóc, chứng đắc Chánh pháp. Đó là Bốn Niệm Xứ. Các Như Lai, bậc Vô Sở Trước, Chánh Đẳng Chánh Giác ở quá khứ đều đoạn trừ Năm triền cái là thứ làm tâm ô uế, tuệ yếu kém, lập tâm chánh trú nơi Bốn Niệm Xứ, từ Bảy Giác Chi mà chứng quả Giác ngộ. Ta nay trong hiện tại, là

Như Lai, bậc Vô Sở Trước, Chánh Đẳng Chánh Giác, Ta cũng đều đoạn trừ Năm triền cái làm tâm ô uế, tuệ yếu kém, Ta cùng lập tâm chánh trú nơi Bốn Niệm Xứ, tu Bảy Giác Chi mà chứng quả Vô Thượng Chánh tận".

A-hàm thuộc Nhứt Thiết Hữu Bộ, qua đoạn kinh vừa dẫn, xác định rõ Thiền định Tứ Niệm Xứ là con đường tu tập truyền thống của ba đời chư Phật.

Đi vào các kinh thuộc Bắc Tạng, chúng ta cũng sẽ lần lượt tìm thấy một kết luận tương tự về Thiền định.

Thủ Lăng Nghiêm kinh chỉ bày con đường vào Lăng Nghiêm đại định để thấy rõ thật pháp hay chân tâm là con đường hành Thiền quán viên thông các căn, các trần, các thức, các đại. Thực ra đó là ngộ đường Thiền chỉ và Thiền quán của Thiền định. Kinh Viên Giác ngoài phần diễn bày viên giác tánh, đã giới thiệu các pháp tu chỉ, quán, và chỉ quán song tu.

Kinh Pháp Hoa thì đã khéo giới thiệu Đức Phật nhập Vô Lượng Nghĩa Xứ định rồi xuất Vô Lượng Nghĩa Xứ định mới tuyên thuyết Pháp Hoa (phẩm Tựa). Đây là cách diễn đạt Tri Kiến Phật chỉ xuất hiện từ đại định, hay nói cách khác, qua con đường Thiền định, hành giả mới đi đến Tri Kiến Phật.

Kim Kim Cang Bát-nhã thì với bài kệ kết thúc kinh được trình bày như là lời cô kết về con đường hàng phục vọng tâm, rằng:

*"Hết thấy các Pháp do duyên sanh  
Như mộng, như huyễn, như bọt nước  
Như sương mai, như ánh chớp  
Nên khởi lên cái nhìn như vậy".*

*(Nhứt thiết hữu vi pháp  
Như mộng, huyễn, bào ảnh  
Như lộ diệc như điện  
Ứng tác như thị quán)*

Đây là hình thức hành Thiền quán về tính vô ngã và vô thường của các pháp, nhìn rõ thấy tính không thật và tính mong manh của con người và thế giới để rời khỏi lòng tham ái và chấp thủ.

Pháp tướng Duy thức học là con đường dẫn đưa hành giả từ tướng trạng vào chân thể. Cơ sở nhận thức của tông phái này là lý Duyên khởi. Con đường thực hiện là Duy thức hạnh hay là Duy thức quán mà nội dung quán niệm gồm có năm bậc:

1. Quán nhận thức "biến kế" là sai lầm, do vì tất cả Pháp là Duyên sinh, nên hết thấy tướng trạng ấy là hư giả.

2. Quán hết thấy các Pháp là do "tám thức tâm vương" biến hiện ra, do đó không có thực thể.

3. Quán tâm thức năng biến và các pháp sở biến đều do duyên sinh, đều nương nhau mà có, nên tất cả đều không thật.

4. Quán 51 món "tâm sở" và 24 món "tâm bất tương ưng hành" là do các tâm vương biến hiện nên không thật.

5. Sau hết, quán "tám thức tâm vương" do duyên sinh, kỳ thực cũng phi thực.

Cái chân thật sau cùng là "tánh cảnh" thì rời hết mọi tướng trạng giả hợp. Đây gọi là Duy thức thật tánh.

Như vậy, con đường vào "Duy thức thật tánh" là con đường Thiền quán (Vipassana) về duyên sinh tính, vô ngã tính của các pháp. Đây là Thiền Định.

Nói tóm, con đường giải thoát dù được trình bày dưới hình thức nào của các Kinh Nam hay Bắc tạng, vẫn là con đường Thiền định loại trừ tham ái, chấp thủ và vô minh.

Ở đây, ta có thể kết luận rằng: Thiền định là con đường tu chính thống nhất của Phật giáo. Nói rõ hơn nữa, Thiền định là con đường độc nhất đi đến đoạn tận khổ đau.

### **Thiền Định Là Pháp Môn Tu Phù Hợp Với Mọi Căn Cơ**

Người ta thường xem Thiền là một tông phái của Phật giáo, và gọi là Thiền tông. Đây thật là một điều nhầm lẫn lớn.

Có người lại xem Thiền Công án, như chính là con đường Thiền định của Phật giáo, rồi cho rằng Thiền định chỉ phù hợp với một số ít căn cơ đặc biệt nào đó (hàng lợi căn), người đời nay vì nghiệp chướng nên phần lớn thích hợp với con đường Tịnh độ. Đây cũng là một quan niệm giới hạn và lệch lạc.

Khi đã chứng tỏ Thiền định là con đường độc nhất đưa đến giải thoát, có nghĩa là mọi người đi về giải thoát đi trên con đường Thiền định. Dù cho hành giả có muốn đặt tên nào khác cho con đường tu tập giải thoát, thì đòi hỏi tâm thức người ấy cũng phải hành Giới, Định, Tuệ, hay nói gọn là hành Thiền định. Hành giả không thể hành khác đi mà có thể giải thoát các lậu hoặc.

Truyền thống Thiền định Phật giáo, chia căn tánh con người làm sáu loại:



1. Căn tánh tham ái (ràga carita)
2. Căn tánh si mê (moha carita)
3. Căn tánh sân hận (dosa carita)
4. Căn tánh tín ngưỡng (saddhà carita).
5. Căn tánh tri thức, biện giải (buddhi carita)
6. Căn tánh phóng đảng (vitakka carita).

Mỗi người sẽ rơi vào một trong sáu căn tánh kể trên trong suốt đời hay trong một giai đoạn của cuộc đời.

Mỗi căn tánh lại có một số phương thức tu tập Thiền định thích ứng. Chẳng hạn, căn tánh sân thì đối tượng tu là "tù", căn tánh tham thì đối tượng tu là "bất tịnh tướng" v.v...

Riêng pháp môn tu Niệm giác hay Niệm xứ (trừ quán bất tịnh) thì phù hợp cho mọi căn tánh. Thế tôn đã truyền dạy Pháp Niệm hơi thở vào hơi thở ra (Anàpanasatisuttam, Tương Ưng Bộ Kinh, V) để an toàn tâm lý cho mọi hành giả thuộc mọi căn cơ. Do đó, pháp môn Thiền định này hẳn là phù hợp các căn cơ khác nhau của con người thời đại.

Chúng ta không thể viện ra bất cứ lý do nào để cho rằng căn cơ mình, điều kiện sống của mình không thích hợp với con đường Thiền định. Tùy theo điều kiện sống, giờ giấc, nhận thức, ý chí cầu tu và nỗ lực tu tập của mỗi người mà kết quả tu tập đến khác nhau sớm hay muộn, nhưng không có một thất bại nào hay một phản tác dụng tâm lý nào xảy ra.

Xét kỹ nội dung tu tập của Thiền định Phật giáo, ta cũng có thể nhận ra rằng trong các bước đi điều hòa hơi thở, điều hòa thân và điều hòa tâm với nhịp độ tu tập vừa phải thì sẽ không có một sự xáo trộn tâm lý, vật lý nào (kể cả sinh lý).

Ngày nay, với sự phổ biến rộng rãi kinh điển của các bộ phái, và với sự tiếp cận dễ dàng với các Thiền sư các Thiền viện đây đó, thế hệ chúng ta có thêm nhiều điều kiện tìm hiểu giáo lý sâu rộng và cởi mở, nên dễ ổn định về nhận thức. Chúng ta có thể phát biểu rằng nói đến Phật giáo là nói đến Thiền định, như quần chúng Việt Nam thường gọi cửa chùa là cửa Thiền. Nói đến Thiền định là nói đến Tứ Niệm Xứ hay Đạo đế (37 phẩm trợ đạo). Nói đến con đường tu tập giải thoát của hàng xuất gia và tại gia là đề cập đến việc học hiểu giáo lý và thực hành Thiền định. Công việc thực hành Thiền định là công việc chuyển đổi tâm lý có thể thực hiện được trong các công việc sinh hoạt hằng ngày, gồm cả việc giảng dạy giáo lý, bố thí, trì giới, tham gia các công tác xã hội đem lại an lạc và hạnh phúc chung.

Chính ý nghĩa trên của Thiên định Phật giáo mở ra một hướng thống nhất về quan điểm nhận thức và tập cho tín đồ Phật giáo của các bộ phái, xóa đi các ngộ nhận và cố chấp trên đường tu tập để có cái thấy đúng, cái tư duy đúng về con người giải thoát.

Như thế, Thiên định Tứ Niệm Xứ là giáo lý có thể được mọi người thực hiện trên một địa bàn rộng rãi khắp các sinh hoạt xã hội (đi, đứng, nằm, ngồi) từ công phu giản dị nhất đến công phu tế nhị nhất. Nói gọn là nó mang đủ ba tính chất: không phân biệt người, không phân biệt nơi chốn, và không phân biệt thời gian.

### **Thiên Định: Hình Thức Giáo Lý Được Trình Bày Một Cách Giản Dị Nhưng Chứa Đựng Các Công Phu Đặc Thù**

Giáo lý Tứ Niệm Xứ về "Niệm hơi thở vào hơi thở ra" trình bày với nội dung rất giản dị, nhưng không vì thế mà chúng ta nghi ngờ về công năng giải thoát của nó. Nhất là giáo lý này được chính Thế Tôn, bậc Đại Tuệ, tự ngài thân chứng và giảng dạy. Không có lời dạy nào của Thế Tôn mà lại rỗng không, không có chứa đựng thực tại giải thoát. Cứ đi vào công phu tu tập, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ cái thực tại giải thoát phong phú nằm ở đằng sau các ngôn ngữ giản dị của pháp môn Thiên định.

Thiên định Tứ Niệm Xứ sẽ giúp hành giả tự huấn luyện Niệm lực, Định lực và Tuệ lực. Niệm là công phu nhìn, quan sát, theo dõi một đối tượng. Nhìn từ điểm khởi đầu hời hợt chuyển dần đến chuyên sâu, từ trạng thái tâm lý đầy dao động đến trạng thái vắng lặng, an tĩnh, từ cấp độ tâm bị chi phối bởi ảnh hưởng từ nội tâm đến ngoại cảnh đến cấp độ làm chủ, kiểm soát, chế ngự các ảnh hưởng ấy. Công phu nhìn như thế sẽ giúp hành giả đi ra khỏi các sai lệch và giới hạn của tư duy, tình cảm và các tâm lý tham, sân, si, mạn, nghi của chính hành giả. Công phu nhìn như thế sẽ nuôi dưỡng chánh niệm, tỉnh giác là sự có mặt của trí tuệ, nhân tố soi đường vào giải thoát và tri kiến giải thoát. Tại đây, các tâm lý và cảm thọ đem lại sầu, bi, khổ, ưu, não chấm dứt; tại đây sự vật như thật xuất hiện.

Chính cái nhìn chuyên sâu ấy tạo nên Niệm lực và Định lực, Chánh niệm tỉnh giác tạo nên Tuệ lực đưa hành giả từ địa vị phàm phu lên địa vị các bậc Thánh Vô học (Thánh A-la-hán), chứng ngộ quả vị cao nhất của một bậc Đại nhân .

Suốt quá trình tu tập, hành giả luôn luôn đối mặt với những chuyển biến tâm lý của tự thân, thấy rõ phiền não, sự sinh khởi của phiền não, và thấy rõ lối đi ra khỏi phiền não (hay lối đi vào giải thoát). Hành giả có kinh nghiệm rất thực, rất là người, không bao giờ cầu xin hay chờ đợi một ân huệ nào từ đâu, biết rằng hạnh phúc và giải thoát do chính mình tạo bằng nỗ lực của chính

mình trong hiện tại và tại đây. Hạnh phúc ấy có thực, có mặt trong hướng sống đầy ý nghĩa trong lành ấy.

Chùng nào lòng tham ái và đắm trước (chấp thủ) lặn mất thì bấy giờ các việc thở vào thở ra, hay theo dõi hơi thở vào ra, đều là Bà-la-mật, rốt ráo Ba-la-mật.

### **Thiền Định: Con Đường Giáo Dục Tâm Lý, Loại Bỏ Tức Thời Các Phiền Não**

Phiền não được nói đến ở đây là phiền não của hành giả trước khi vào Thiền. Đối với tuổi trẻ, đây là một vấn đề giáo dục thật chủ yếu. Phiền não cướp đi mất hạnh phúc và tươi tắn của tuổi trẻ. Nó ngăn trở các nguồn sáng tạo, làm trì trệ việc phát triển khả năng, làm giảm sút nhiều hiệu năng tiếp thu của sinh viên, học sinh, có nghĩa làm mất đi nhiều hiệu năng của việc dạy, học, giáo dục. Nó là đối tượng chính của ngành tâm lý giáo dục hiện tại. Để giúp cho con người nói chung, tuổi trẻ nói riêng, hàng phục phiền não, các học đường tiên tiến đã áp dụng nhiều biện pháp giải trừ mà biện pháp Thiền chỉ và Thiền quán đã được vận dụng từ ba thập niên trở lại là hiệu lực nhất, dù mức độ phổ biến còn giới hạn.

Như chúng ta biết, đạo Phật là đạo đoạn trừ phiền não, khổ đau. Thiền định là con đường trực tiếp hàng phục nó. Nói thiền định có khả năng hàng phục phiền não và vô minh là nói đến khả năng hàng phục ở đương niệm, đương thời, tại đương xứ (nó giản dị là: nó hàng phục phiền não **ngay trong hiện tại và tại đây**).

Phiền não có mặt là có mặt ngay trong ý thức đang trôi chảy (đương niệm), có ý thức nắm giữ nó, nhìn nhận nó và đầu hàng nó, có khi mê mờ biến nó thành mình. Phiền não không thể, tuyệt đối không thể, đến với ta bằng ngõ đường nào khác. Nếu cánh cửa đương niệm (ý niệm tức thời) mở ra và cho phép, thì nó vào; nếu khép lại thì nó đi. Thiền định và Thiền quán là khả năng tạo cho đương niệm một cánh cửa tự động luôn luôn khép lại trước các thứ phiền não.

Giờ ta đi vào quan sát cánh cửa tự động ấy:

-- Nếu bạn chú tâm vào một đối tượng như là hơi thở, như đóa hồng, một đóa sen, mơ hồ nước một thác nước hay một kỷ niệm đẹp của thời thời thơ ấu v.v... thì bạn sẽ gạt khỏi tâm mình các đối tượng khác, trong đó có các đối tượng phiền não của bạn. Bạn có thể làm điều đó khi mở mắt đang đi, đứng, nằm, ngồi, nghĩa là bạn có thể gạt phiền não ra khỏi đương niệm bất cứ khi nào bạn muốn.

-- Nếu công phu thực hiện Thiền của bạn đã đến mức phấn khởi, sinh hỷ lạc, thì đương nhiên các phiền muộn tức bực, chán nản không có chân đứng trong tâm bạn.

-- Nếu bạn, theo phương pháp Thiền quán nhìn thẳng vào đối tượng phát sinh chán nản, sầu muộn, phân tích, tìm hiểu nguyên nhân, và các khía cạnh tiêu cực của nó, thì sầu muộn, chán nản sẽ mất dần đi. Nếu là loại phiền não bám rễ sâu vào tâm lý của bạn, bạn sẽ đi con đường suy nghĩ thoát khỏi nó, bạn sẽ thấy ngay và đi ra khỏi ngay không bao lâu sau, bởi vì nó vốn là khách trần, là ảnh tượng, bạn có thể mời nó ra khỏi đương niệm, ra khỏi căn nhà tâm lý của bạn bất cứ lúc nào.

-- Bằng Thiền Quán, bạn có thể dùng trí tuệ của mình đốt cháy nó. Bạn tự hỏi: nó là gì? Tại sao ta lại phải khổ đau vì nó? Ta vốn làm chủ và độc lập với nó, tại sao ta lại vướng mắc vào các bóng dáng, ảnh tượng ấy? Tại sao lại để nó (phiền não) trói mình? Rồi bạn sẽ thấy buồn cười, sẽ mỉm cười mình với nụ cười như "nụ cười niêm hoa" của Tôn giả Ca-diếp.

Trong khi thực hiện pháp quán này, dù bạn chưa đạt được cấp độ của "nụ cười niêm hoa", phiền não cũng đủ mất hết ảnh hưởng của nó và chết chìm trong tâm thức của bạn.

-- Nếu bạn biết trú vào Thiền quán Ngũ uẩn, Mười hai nhân duyên, thì bạn sẽ dễ dàng thấy phiền não không phải là mình, không phải của mình, không phải là tự ngã của mình, và dễ dàng buông bỏ nó.

-- Nếu bạn còn có mỗi nghi ngờ nào về các điều vừa được trình bày, thì hãy thử làm đi, bạn sẽ biết liền hư thực.

-- Khi tức giận, khi sợ hãi, lo âu, bất an, tim bạn thường nhảy loạn. Bạn chỉ cần theo dõi hơi thở ra vào, đếm từ 1 đến 10 (vào và ra: đếm 1...) và giữ cho hơi thở đều đặn, điều hòa, thì tim bạn sẽ trở lại bình thường và tâm lý của bạn sẽ trở lại trạng thái quân bình.

Bạn mất bình tĩnh trước đám đông, tim cũng nhảy loạn, bạn cứ làm y hệt như thế (điều hòa hơi thở), bạn sẽ lấy lại khá nhiều bình tĩnh.

-- Chỉ với sự khôn ngoan, với suy tư giản dị (dĩ nhiên, suy tư giản dị này cũng mang ý nghĩa Thiền quán) bạn cũng có thể đi ra khỏi rối loạn, phiền não. Bạn hãy từng bước đặt vấn đề:

**a.** Có một phiền muộn, nghĩa là bạn đang để tâm lý mình vướng mắc một phiền muộn. Bạn đang đối mặt với nỗi phiền muộn trong tâm của bạn. Về mặt tâm lý, bạn hầu như hoàn toàn tự do trong từng giây phút hiện sinh.

Không thực sự có một bàn tay hay một sức mạnh nào ngoài can thiệp cả. Bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn trong việc nắm giữ hay buông thả nó.

**b.** Bạn nhìn thẳng vào nỗi phiền muộn, đừng chạy trốn cũng đừng sợ hãi nó. Với thái độ đó, phiền muộn sẽ yếu hẳn đi, mất đi nhiều tác dụng trên tâm lý của bạn. Xét kỹ do nguyên nhân nào nó sinh, bạn sẽ thấy ra chỗ gở. Đồng thời bạn sẽ thấy ra rằng nỗi phiền muộn quấy rầy bạn thì ít, mà chính cái suy tư rắc rối, bối rối của bạn quấy rầy nhiều hơn. Bởi vì, trên bề mặt ý thức, phiền muộn ý thức, phiền muộn xuất hiện cũng như mây trời, như cỏ nội hoa ngàn, tự nó không quấy rầy, châm chích bạn. Duy chỉ vì bạn chấp chặt nó, suy tư về nó một cách lộn xộn, bệnh hoạn nào đó, bạn mới hốt hoảng, sầu muộn.

**c.** Bạn cần nhận ra rằng: Không ai bốc phiền não ném vào tâm mình cả, mà phiền não cũng không thật có để quấy rầy mình. Chỉ có một điều duy nhất là bạn biết giữ cho đương niệm (ý thức hiện tại) đừng dính mắc nó.

Chuyện theo dõi và kiểm soát đương niệm một cách nhẹ nhàng như vậy là chuyện đơn giản, nhưng nếu bạn thấy vẫn còn khó thực hiện, thì bạn hãy bắt chước kinh nghiệm của người đời xưa, bạn tự nói: Thân kệ nó! Để mai hẵng buồn, hẵng lo ... Rồi các công việc tiếp theo trong ngày, hay một giấc ngủ con sẽ giúp bạn đi ra khỏi nó. Điều đó có nghĩa là nếu bạn kệ nó, bỏ qua nó, thì nó qua. Mọi chuyện đời đều đơn giản. Chỉ có suy tư của rắc rối mà thôi!

Nhìn kỹ vào tâm lý của mình, bạn sẽ thấy phần lớn các phiền não rối loạn của mình dấy khởi đều do những tư duy của mình tiếc nuối quá khứ, hay những tư duy không thiết thực, mơ mộng hão huyền về tương lai. Bạn cần nhận rõ sống là sống trong hiện tại, sống bằng an lạc của đương niệm, bằng thực tại có thực đang trôi chảy. Quá khứ và tương lai đều là ảnh tượng, là những hình ma bóng quế. Từ đây, bạn mới có được một chọn lựa rõ ràng: nắm giữ hiện tại và buông bỏ những tiếc nuối, những mơ ước, mộng tưởng.

Thế Tôn đã dạy:

*"Không tiếc nuối quá khứ*

*Không mơ ước tương lai*

*Chỉ sống với hiện tại*

*Người tiếc nuối quá khứ*

*Và mơ ước tương lai*

*Dung sắc sẽ khô héo*

*Như bông lau lìa cành".*

*(Tương Ứng Bộ Kinh I, phẩm Cây Lau)*

*" Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng  
Quá khứ đã qua rồi  
Tương lai thì chưa đến  
Chỉ có Pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây". ...  
(Trung Bộ Kinh III, Nhất Dạ Hiền Giả)*

Từ một số ý kiến vừa trình bày, bạn hãy trầm tư và thực hiện. Thiên định chỉ cho ta trách nhiệm về chính sự vui, khổ của mình. Không đổ lỗi, cũng không chờ đợi một phép lạ nào khác. Chúng ta cần mãi nhớ rằng cái chìa khóa của kho tàng tâm thức , của hạnh phúc muôn đời đang ở trong tay mình, nó rất gần gũi và giản dị, nếu mình nhận ra điều đó .

## **Thiên Định Giữ Vị Trí Cần Yếu Trong Việc Xây Dựng Một Mẫu Người Giáo Dục Tốt**

### **1. Thiên định là con đường trở về với tự trách nhiệm, tự tri, tự giác, tự chế, tự lập... cho ta niềm tin xây dựng được một mẫu người giáo dục tốt**

Các hệ tư tưởng Hy Lạp, Ấn Độ, Trung Hoa và các hệ tư tưởng thời nay có thể được xếp vào một trong ba phạm trù sau đây:

-- Hệ tư tưởng ngôi thứ ba: Đây là những hệ tư tưởng chấp nhận có một chân lý hoàn toàn khách quan ở ngoài thiên nhiên (thế giới hiện tượng) và con người. Chân lý đó được hiểu như là một đẳng tối cao sáng tạo ra vũ trụ và con người, và quyết định số phận con người cùng các lẽ thiện, ác.

-- Hệ tư tưởng ngôi thứ hai: Là những hệ tư tưởng cho rằng có một chân lý khách quan, nằm trong hiện tượng giới, ở thế giới khách quan độc lập với con người.

-- Hệ tư tưởng ngôi thứ nhất: Hai nhóm hệ tư tưởng là hai nhóm triết lý vong thể (hay tha hóa), bởi vì chúng đã đánh mất con người, đưa con người đến một thân phận khốn cùng.

Để giải thoát ra khỏi thân phận bi đát ấy, con người đã vùng dậy khắp trái đất nói lên tiếng nói rất người đánh thức mình trở về chính mình. Ở đó, hy vọng sẽ tìm thấy hạnh phúc và sự thật buộc đời. Những tiếng nói của buổi đầu như "Thượng đế đã chết", "con người là thước đo vũ trụ", "con người đặt đê Thượng đế", "con người đánh giá mọi thứ", "con người là chủ nhân ông ...". Đó là giai đoạn triết lý phản tỉnh, khởi đầu bằng các làn sóng "hiện sinh" (Existentialism), tiếp đến là các thuyết nhân bản. Tổ chức nhân quyền của Liên Hiệp Quốc cũng nhấn mạnh đến con người, vì con người và cho con người. Đó là hệ tư tưởng ngôi thứ nhất.

*Con người đích thực của hiện sinh là con người của giáo lý Vô ngã:*

Nhưng con người là một hiện hữu phức tạp của một tổng hợp thể vật lý (sắc uẩn), tâm lý, tình cảm, ý chí và trí tuệ (thọ, tưởng, hành và thức uẩn). Nó đứng giữa đám sương mù của tim và óc, của quá khứ, hiện tại và tương lai. Sự trở về của hệ tư tưởng phản tỉnh ngôi thứ nhất là sự trở về với con người đầy sương mù ấy và không nhận ra nẻo vào con người đích thực của hiện sinh, con người của hạnh phúc và chân lý. Thiên định thật sự chỉ nẻo về con người đích thực ấy: con người đi ra khỏi những tiếc nuối về quá khứ, những mơ ước về tương lai, và không bị cuốn trôi bởi dòng thác ham muốn và sâu hận của hiện tại. Đây là con đường tự chủ, tự tri, tự trách nhiệm, tự phát triển bản thân. Tinh thần "tự" ấy lấy mình làm hòn đảo, làm nơi nương tựa cho chính mình, là tinh thần chỉ đạo cho một hệ thống giáo dục xây dựng một mẫu người đầy tính người. Ở mặt dân tộc, nó biểu hiện ra tinh thần độc lập, tự cường, tự trọng, bất vọng ngoại, bất khuất, là một trong những đòi hỏi cần thiết mà xã hội Việt Nam muốn học đường Việt Nam đáp ứng.

## **2. Chân lý, tự do và hạnh phúc**

Hai khát vọng thống nhất nhất của con người là hạnh phúc và chân lý (hẳn nhiên là bao gồm tự do). Lịch sử của nhân loại là lịch sử đi tìm kiếm hai đối tượng đó. Không ai có thể phủ nhận rằng con người sinh ra để sống hạnh phúc, chứ không phải để khổ đau hay vì mục tiêu nào khác. Các mục tiêu lý tưởng khác sở dĩ có giá trị, được chấp nhận là vì chúng phục vụ cho giá trị tối thượng: con người và hạnh phúc thật sự của con người. Thấy hạnh phúc, mang theo nó ý nghĩa thấy rõ mình và cuộc đời, là thấy sự thật.

Cho đến nay, người ta vẫn tiếp tục hỏi và trả lời về hạnh phúc và chân lý. Nghĩa là người ta đang ở trên con đường tìm kiếm chúng. Đó là lý do của sự tồn tại và phát triển của các tư tưởng hệ. Chừng nào nắm được hạnh phúc và chân lý, hay có niềm tin vững chắc vào một con đường dẫn đến hạnh phúc và chân lý, con người sẽ ngưng ngay vai trò của triết lý, khép cửa lại tư tưởng hệ. Chừng nào còn tiếp tục tìm kiếm, phó thác vận mệnh mình cho trí thức (nghĩa là cho các hệ tư tưởng), con người còn tiếp tục thất vọng dài dài trong thân phận: "mờ mờ nhân ảnh của người đi đêm" (Cung Oán Ngâm Khúc, Ôn Như Hầu).

Con người khát khao hít thở hạnh phúc và chân lý như khát khao chung sống với người yêu của họ, chứ không phải nói về người yêu cho đỡ nhớ, như triết lý; hay ngắm nhìn ảnh tượng của người yêu, như tôn giáo hình thức. Thiên định sẽ giúp con người ra khỏi ngõ đường thất vọng kia, đến gặp mặt người yêu - hạnh phúc - chân lý của họ.

Niềm hỷ, lạc của Sơ thiên đến Tứ thiên sẽ là những cảm nhận hạnh phúc với tần số rung động do vật chất hay do tương giao xã hội đem lại. Cũng từ Sơ thiên đến Tứ thiên, qua tuệ quán, con người có thể đắc quả Thánh từ Tu-đà-hoàn đến A-la-hán thấy được sự thật của cuộc đời. Đây là con đường sống rất thực, đang mở cửa rộng vẫy mời chúng ta và thách thức chúng ta đi vào thể nghiệm.

Tại đây, nếu giả định rằng con người chấp nhận Thiên định là con đường đưa đến hạnh phúc và chân lý, thì cuộc đời sẽ chấm dứt ngay các cuộc nút chiến về tư tưởng hệ, sẽ chấm dứt ngay các cuộc chiến do bất đồng quan điểm về con người ấy, và sẽ tiết kiệm được những khoản chi phí khổng lồ về giấy mực, bom đạn ... và rất nhiều xương máu. Chúng ta thấy rõ một phương trời sáng, an lạc, hạnh phúc của nhân loại mở ra ngay trước mắt.

### **3. Các tinh thần giáo dục của Thiên định**

Thiên định giáo dục ta tích cực chấp nhận mình và xã hội mình đang sống, phấn đấu khắc phục mọi khó khăn, không tiêu cực chạy trốn, và thể hiện một số tinh thần vừa cải thiện cá nhân vừa đóng góp vào việc xây dựng xã hội:

-- Thiên quán về lý Duyên sinh, Vô ngã sẽ giúp ta có thái độ sống lành mạnh, thân nhiên trước mọi biến chuyển và phát triển lòng dũng cảm, đức tính vô úy (không sợ hãi).

-- Huấn luyện tâm lý rời xa các điều ác và bất thiện dẫn đến hai thái độ sống tích cực: tránh mọi việc làm phương hại đến tập thể và tha nhân, làm các việc làm đem lại lợi ích cho tha nhân và tập thể.

-- Hướng tu tập xả bỏ vị kỷ của Thiên định là hiện thân của lòng vị tha, có thể giúp người biết xả thân vì xã hội.

-- Tinh thần không tham ái giúp người ta tránh tham nhũng, biết sống cần kiệm, liêm chính. Tại đây, có cơ sở tâm lý vững chắc trong việc bày trừ tham nhũng xã hội. Tiếng nói của nó sẽ hữu hiệu hơn bất cứ tiếng nói nào khác nhân danh luật pháp hay một đảng tôi cao nào, thiêu nền tảng tâm lý đầy tính người.

-- Tinh thần tu tập đập vỡ các sân hận và tính cố chấp sẽ là nhân tố tốt nhất cho một tinh thần tập thể tích cực. Nó mở ra một hướng văn hóa khai phóng đầy tính người và tạo dựng được tốt đẹp tình đoàn kết keo sơn của dân tộc, yếu tố quan yếu nhất quyết định sự tồn tại và phát triển của dân tộc Việt Nam.

-- Tinh thần tinh cần, không buông lung, không phóng dật, không lười biếng, sẽ phá đổ các căn bệnh tiêu cực của xã hội.



-- Thiền chỉ và Thiền quán (hay định và tuệ) sẽ là những nút bấm làm bung vỡ các nguồn sáng đã đóng góp lớn lao vào công việc kiến tạo xã hội và xây dựng văn hóa và văn minh.

-- Tinh thần tự chủ, trở về nương tựa chính mình của Thiền định sẽ là nhân tố chính của tinh thần độc lập của dân tộc, mở ra một nền văn hóa rất là dân tộc, mang đầy Việt tính.

Thời đại Lý Trần chịu ảnh hưởng lớn của giáo lý Thiền định của Phật giáo, dù chưa thể hiện đúng mức những giá trị của một nền văn hóa Thiền định, đã là những thời đại vàng son của lịch sử: anh dũng đánh thắng giặc ngoài đầy hung bạo, đoàn kết dân tộc keo sơn, và tổ chức tốt các mặt văn hóa, xã hội, học thuật và quốc phòng. Hai thời đại đó cho ta niềm tin về những đóng góp tích cực của một nền văn hóa Thiền định trong việc dựng xây con người và xã hội Việt Nam tốt đẹp.

Từ một số nhận thức cơ bản trên về Thiền định, chúng ta có thể ổn định tâm lý tự thân về cả hai mặt: an toàn tâm lý trong việc tu tập của cá nhân và đáp ứng được thao thức chung về việc góp phần xây dựng một cuộc sống hạnh phúc cho con người.

---o0o---

## **Chương II - Những Bước Thực Hành Tứ Niệm Xứ, Hay Niệm Hơi Thở Vào Hơi Thở Ra**

Con đường thực hiện Thiền định rất hiện tại và rất thiết thực. Tất cả những gì mà chúng ta trong chờ và vận dụng đều tập trung vào hai đối tượng: tự thân chúng ta và pháp Tứ Niệm Xứ do kinh nghiệm Thế Tôn để lại. Chúng ta không nên chờ đợi một ân điển, phép lạ nào. May mắn chính là nỗ lực của tự thân dưới sự soi sáng của giáo lý Thiền định.

Nhận thức như thế, chúng ta đi vào thực hiện từng bước điều hòa thân, điều hòa hơi thở và điều hòa tâm.

### **A. Điều Hòa Thân**

#### **Tổng Quát Về Thế Ngồi, Chỗ Ngồi, Thời Điểm Và Thời Gian Ngồi, Nhập Thiền Và Xả Thiền**

Ngồi thế hoa sen hay kiết-già:

Thực hiện nghiêm chỉnh các điểm sau đây:

-- Bàn chân phải đặt lên bắp vế chân trái trước, rồi tiếp đặt bàn chân trái lên bắp vế chân phải. Đặt chéo chân lên nhau theo thứ tự ngược lại cũng được.

-- Bàn tay trái đặt ngửa lòng trên gót chân (hai gót chân), rồi đặt bàn tay phải chồng lên bàn tay trái thế nào để hai đầu ngón tay cái giao nhau (chỉ vừa dính sát nhau). Đặt bàn tay theo thứ tự ngược lại cũng được, miễn là hành giả cảm thấy ổn.

-- Lung được giữ thẳng đứng .

-- Đầu được giữ thẳng, mắt khép nhẹ nhìn qua đầu chót mũi xuống sàn ngồi. Nếu mắt mở lớn thì sẽ dễ bị tán loạn.

-- Miệng ngậm lại một cách tự nhiên .

-- Nệm lót dưới bàn tọa để giữ lưng dễ thẳng đứng, nệm mềm mại và dày chừng 10cm, hay dày hơn một ít. Với những ai không thể ngồi theo thế hoa sen, thì có thể ngồi bán già hay xếp bằng. Các điểm khác vẫn giữ nguyên. Với những người lớn tuổi, có thể ngồi trên một cái ghế dựa có chỗ gác tay; chân buông thõng xuống, lưng vẫn giữ thẳng.

-- Thở bằng mũi, giữ cho hơi thở vào đến ngực hoặc vào sâu hơn một ít. Thở tự nhiên; đừng cố nín thở.

-- Có thể ngồi Thiền bất cứ chỗ nào mà bạn thấy thuận lợi. Chỗ ngồi cốt thế nào đừng nóng quá, đừng nhiều ánh sáng quá, đừng tối quá và đừng có gió lộng. Tránh chỗ ngồi có nhiều muỗi mòng, sâu bọ... tránh chỗ ngồi có nhiều tiếng động ồn ào.

-- Bạn có thể ngồi Thiền bất cứ giờ nào trong ngày mà bạn cảm thấy thích hợp với tâm lý và giờ giấc làm việc. Cần tránh ngồi ngay sau bữa ăn - ít nhất là sau bữa ăn chừng 30 phút.

-- *Nhập Thiền*: Trước khi vào ngồi Thiền bạn đừng làm các việc tháo mồ hôi. Nên hít thở và làm vài cử động để giảm gân cốt ở tay, chân, cổ và mình trước khi ngồi để cảm thấy dễ chịu hơn khi ngồi. Nên cởi soạt lại áo và quần mặc, đừng để nó bó sát vào mình gây trở ngại lưu thông của máu.

-- *Xuất Thiền*: Sau một thời gian ngồi Thiền thì bạn xả Thiền. Trước khi xả ít phút, bạn dừng lại sự theo dõi của tâm, lắc nhẹ hai vai, buông hai bàn tay ra trước, xát mạnh hai lòng bàn tay vào nhau cho ấm để hóp tay vào đôi mắt, làm như thế chừng 3,4 lượt; sau đó mắt từ từ mở, đoạn xả đôi chân ra, dùng tay xát mạnh trên mu bàn chân và suốt dọc ống chân cho máu lưu thông; làm như thế này chừng 3 phút, sau đó từ từ đứng dậy. Nếu cảm thấy chân và lưng thông máu hẳn bước đi; nếu còn nghe tê thì hãy chờ chốc lát cho máu thông rồi hẳn đi. Bạn phải làm kỹ như thế là để giữ cho mắt khỏi yếu và bước đi khỏi té.

Sau khi biết rõ một số việc cần làm ở trên, bạn đi vào các bài thực tập.

### **Bài thực tập số 1:**

Thời gian ngồi: 10 phút.

Ngồi theo các chỉ dẫn ở trên. Thở vào, ra đều đặn. Theo dõi hơi thở: hơi thở vào, ra, dài, ngắn, mạnh hay yếu như thế nào thì chỉ cần ghi nhận như thế ấy. Chỉ theo dõi hơi thở mà thôi, đừng để sự chú ý chạy qua đối tượng khác.

### **Bài thực tập số 2:**

-- Ôn lại bài thực tập số 1, trong chừng 5 phút, rồi tiếp làm theo lời chỉ dẫn dưới đây:

-- Thở vào, ra (hít vào và thở ra ) cho đều đặn, không quá nhanh và không quá chậm. Thở vào và ra, đếm 1 (đếm 1 khi hơi thở ra vừa dứt). Rồi tiếp thở vào, ra, đếm 2. Đếm như vậy cho đến số 10 hay ít hơn số 10 . Khi nào lãng quên số đếm, thì trở lại đếm 1. Tập cho đến khi ngồi liên tục 10 phút mà không bị nhầm, không bị lãng quên là tốt.

Trong khi đếm số, hành giả vẫn để ý theo dõi hơi thở vào ra, biết nó là mạnh hay yếu, dài hay ngắn.

### **Bài thực tập số 3:**

-- Ôn lại bài tập số 2 chừng 5 phút trước khi đi vào phần thực tập số 3.

-- Vừa theo dõi hơi thở vào, ra vừa nói thầm các câu ghi dưới đây, thế nào là câu hỏi dứt ở cuối mỗi hơi thở vào, ra.

#### ***Niệm thân:***

*(1). Hơi thở vào dài, tôi biết hơi thở vào dài  
Hơi thở ra dài, tôi biết hơi thở ra dài*

*(2). Hơi thở vào ngắn, tôi biết hơi thở vào ngắn  
Hơi thở ra ngắn, tôi biết hơi thở ra ngắn*

*(3). Cảm giác thân hành tôi sẽ thở vô.  
Cảm giác thân hành tôi sẽ thở ra.*

*(4). An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô.  
An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra.*

Lúc tập bài số ba này (từ đây trở đi), hành giả bỏ đi phần đếm số từ 1 đến 10, nhưng nỗ lực tăng thêm sự chú ý theo dõi hơi thở vào ra như ở bài tập số 2.

Bài tập số ba này là thuộc phần Thân Niệm Xứ hay Niệm về thân. Ở đây chỉ thực tập phần rất đơn giản về niệm thân, về sau sẽ thực tập sâu hơn.

Các em nhỏ trên 10 tuổi chỉ nên thực tập đến bài số 6, thời gian ngồi mỗi lần không kéo dài quá 20 phút.

Các em chỉ cần thực tập mỗi ngày một lần vào buổi sáng sớm sau khi thức dậy, hay vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

Luyện tập như thế này sẽ tăng trưởng ký ức và óc quan sát tốt cho các em. Sức khỏe cũng được bảo đảm tốt. Tính năng động sẽ kèm chế bớt.

#### **Bài thực tập số 4:**

-- Ôn lại bài thực tập số 3 trong 10 phút.

-- Thực tập Thọ Niệm Xứ (theo dõi cảm thọ).

Vừa theo dõi hơi thở vào ra, vừa nói thầm các câu sau đây:

*(5). Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô  
Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.*

*(6). Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô  
Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.*

*(7). Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô  
Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra*

*(8). An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô  
An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.*

Hỷ là niềm vui, thoải mái của tâm. Lạc là niềm thoải mái của thân (thoải mái của thân thì sâu hơn). Thời gian tập là 10 phút mỗi thời. Đây là phần thực tập theo dõi các cảm thọ, nhưng ở đây chỉ thực tập có tính hình thức và đơn giản. Phần thực tập sâu hơn sẽ được giới thiệu sau.

Thời gian thực tập là 10 phút.

#### **Bài thực tập số 5:**

-- Ôn lại bài thực tập số 4 chừng 10 phút.

-- Thực tập Tâm Niệm Xứ (theo dõi các trạng thái tâm lý).

Vừa theo dõi hơi thở vào ra, vừa nói thầm các câu sau đây:

*(9). Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô  
Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra.*

*(10). Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô  
Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra.*

*(11). Với tâm tịnh chỉ, tôi sẽ thở vô  
Với tâm tịnh chỉ, tôi sẽ thở ra.*

*(12). Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô  
Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.*

Phần thực tập này theo dõi các trạng thái vui, buồn, động tĩnh của tâm lý. Ngang đây, cũng chỉ thực tập có tính cách hình thức và đơn giản. Phần thực tập đi sâu hơn sẽ được giới thiệu sau.

Thời gian thực tập là 10 phút.

### **Bài thực tập số 6:**

-- Ôn lại bài thực tập số 5 chừng 10 phút.

-- Thực tập về Pháp Niệm Xứ (niệm về Pháp).

Vừa theo dõi hơi thở vào ra, vừa nói thầm với các câu:

*(13). Quán niệm vô thường tôi sẽ thở vô  
Quán niệm vô thường tôi sẽ thở ra*

*(14). Quán niệm tan rã, tôi sẽ thở vô  
Quán niệm tan rã, tôi sẽ thở ra.*

*(15). Quán niệm hoại diệt, tôi sẽ thở vô  
Quán niệm hoại diệt, tôi sẽ thở ra.*

*(16). Quán niệm từ bỏ, tôi sẽ thở vô  
Quán niệm từ bỏ, tôi sẽ thở ra.*

Phần này cũng chỉ thực tập có tính cách hình thức và đơn giản. Thời gian thực tập là 10 phút.

Các bài tập từ số 1 đến số 6 có thể được thực tập đối với mọi căn cơ ngồi Thiền. Đối với người lớn, tùy theo khả năng, có thể kéo dài thời gian ngồi Thiền mỗi thời là 15 phút.

### **Bài thực tập số 7:**

Tập chung bài thực tập số 3 và 4. Thời gian thực tập mỗi thời là 15 phút.

### **Bài thực tập số 8:**

Tập chung bài thực tập số 5 và 6. Thời gian thực tập mỗi thời là 15 phút.

### **Bài thực tập số 9:**

Tập chung bài thực tập số 3, 4, 5 và 6. Thời gian thực tập mỗi thời là 15 phút hay 20 phút. Bài thực tập này cần thực tập nhiều làm cho thuần nhuyễn. Mỗi câu nói thầm có thể lặp lại nhiều lần, nhịp nhàng với hơi thở vào ra.

Điều cần yếu nhất ở bài thực tập số 9 này là hành giả cần nỗ lực giữ sự chú tâm gắn chặt vào đối tượng theo dõi, giữ mình đừng lãng quên, đừng buồn ngủ, hay đừng tán loạn chạy theo các đối tượng khác khởi lên trong tâm.

### **Bài thực tập số 10:**

Thời gian thực tập là 20 phút.

Tập tương tự bài thực tập số 9, nhưng giữ sự chú tâm vào đối tượng theo dõi mạnh hơn. Trong khi thực tập, cần nhớ chừng giữ hai đầu ngón tay cái đừng rời nhau, giữ thân và đầu thẳng đứng theo thế ngồi đã giới thiệu ở trước. Bài thực tập này cũng cần được thực tập nhiều lượt cho tương đối nhuần nhuyễn.

Trong suốt thời gian thực tập bài số 9 và 10, hành giả nhớ rõ đây cũng là thời gian để luyện tập cho thân và hơi thở khá nhuần, khá nhuyễn.

### **Bài thực tập số 11:**

Khi hơi thở và thân khá điều hòa, hành giả đi vào thực tập bài số 11 này.

Phần thực tập từ bài số 1 đến số 10 là phần huấn luyện niệm lực (hay huấn luyện sự chú tâm theo dõi). Bài thực tập số 11 và 12 sẽ là phần huấn luyện sự để tâm một chỗ (hay gọi là trú tâm tại một điểm). Mức độ tập trung ở đây sẽ mạnh hơn, sâu hơn.

Thời gian thực tập mỗi thời vẫn là 20 hay 25 phút, nhưng phân ra nhiều lượt nhỏ: mỗi lượt nhỏ chừng 5 phút thì xả, rồi đến lượt tiếp theo.

Phần này là phần tập để tâm trước mặt, hay gọi là để niệm trước mặt. Để tâm hay để niệm tại một điểm là để sự chú ý tại điểm ấy.

Các chỗ để niệm, mà gọi là để niệm trước mặt, có thể là:

- a. Nhân trung (ở ngay phía dưới chót mũi).
- b. Đầu chót mũi
- c. Ấn đường (ở giữa hai chạng lông mày)
- d. Đơn điền (điểm ở dưới rốn chừng 5cm).
- đ. Một vùng nhỏ trước mặt trong tầm mắt nhìn ngang qua.

(Để tâm theo dõi hơi thở vào ra cũng gọi là để niệm trước mặt).

Hành giả nên thử tập để niệm ở 5 điểm vừa kể để xem điểm nào thuận để niệm cho hành giả thì hãy chọn điểm ấy mà thực tập để niệm (Như Lai thì thường để niệm ở một vùng nhỏ trước mặt, theo Nikàya).

Tâm theo dõi, hay sự chú ý, phải dừng ở điểm đã chọn, đừng để các ý tưởng, các hình ảnh khác trong tâm khởi lên kéo sự chú ý của mình đi nơi khác.

Khi thực tập bài số 11 và 12 thì hành giả tạm ngưng thực tập bài số 9 và 10 . Thời gian để niệm có thể kéo dài lâu hơn 5 phút, lâu như hành giả có thể. Tuyệt đối đừng cố gắng quá sức gây căng thẳng đầu óc. Trong thời gian thực tập, nếu cảm thấy mệt lúc nào thì dừng nghỉ xả hơi lúc đó.

Khi mà hành giả đã có thể để sự chú ý tại một điểm tương đối ổn trong khoảng thời gian ngồi nói trên, thì hành giả nên vừa để sự chú ý một chỗ, vừa nghe hơi thở vào ra và giữ cho hơi thở điều hòa.

### **Bài thực tập số 12 :**

Khi bài thực tập số 11 được thực hiện khá tốt, thì hành giả đi vào bài thực tập số 12 gồm các việc làm sau đây:

1. Nhìn kỹ hình tượng đức Thế Tôn, hay hình tượng Bồ-tát, rồi nhắm mắt lại mà vẫn tưởng ra được các đường nét rõ ràng của hình tượng. Cho đến khi hình tượng trong tâm tưởng xuất hiện uy nghi, không bị dao động thì bấy giờ khả năng tập trung đã đến lúc khá hữu hiệu, các tạp niệm đã lắng chìm khá nhiều. Hành giả vừa chú tâm vào hình tượng trong tâm tưởng vừa theo dõi hơi thở vào ra. Hành giả cũng có thể vừa tập trung vào hình tượng trong tâm tưởng vừa khởi niệm tác lễ như khi tác lễ hình tượng thật ở ngoài.

2. Tưởng ra một hồ nước trong trước mặt, hay một ao sen đẹp, rồi để niệm dừng ở đó. Khởi niệm tưởng như chính hành giả đang ngắm nước, ngắm sen bên bờ hồ, bờ ao vậy. Tập như thế này, tạp niệm sẽ tiêu dần và định lực dễ phát triển. Dĩ nhiên là hành giả cần phải giữ chánh niệm, tỉnh giác, không để các niệm tham, sân, ưu não khởi. Khả năng khởi tưởng và dừng tâm này sẽ được dùng trong các công phu tu tập về sau trong việc điều hòa giữa Thiền chỉ với Thiền quán.

3. Tương tự, hành giả có thể tập trú tâm vào một hình ảnh hay một cảnh tượng nào mà tự mình cảm thấy dễ lắng tâm, dễ an tịnh tâm. Tránh các đối tượng kích động dục vọng.

### **Ghi chú:**

- \* Thực tập theo dõi hơi thở vào, ra là huấn luyện niệm lực.
- \* Thực tập dừng tâm trên một đối tượng là huấn luyện định lực .
- \* Giác tỉnh, chánh niệm trong khi theo dõi và trú tâm trên đối tượng là sự có mặt của tuệ hay tuệ lực.
- \* Hành giả chỉ cần thực tập niệm hơi thở vào hơi thở ra, theo dõi 16 đối tượng, và để niệm an tịnh trước mặt theo các bài thực tập từ số 10 đến số 12 cũng đủ đi sâu vào Thiền định.

### **Bài thực tập số 13:**

Kiểm soát điều hòa hơi thở.

Có 4 tướng trạng của hơi thở mà hành giả trải qua:

1. Tướng trạng hơi thở động thành tiếng.
2. Tướng trạng hơi thở khò khè.
3. Tướng trạng hơi thở nhẹ, nhưng vào ra bị ngột ngạt, không thông.
4. Tướng trạng hơi thở vào ra nhẹ nhàng, rất là nhẹ nhàng, như có như không.

Chỉ có tướng trạng hơi thở số 4 (vào ra nhẹ nhàng và thông) tạm xem là tướng điều hòa của hơi thở.

Trong thời gian thực tập từ bài đầu đến bài số 12, cần đề ý giữ cho hơi thở dần dần trở nên điều hòa. Thực ra, theo Kinh tạng Nikàya thì sự chứng đắc điều hòa hơi thở cao nhất là khi mà hành giả tuệ tri sự tập khởi, sự chấm dứt, vị ngọt và sự nguy hoại của 6 xúc xứ, được giải thoát không có chấp thủ (Tương Ưng IV, bản dịch của HT. Minh Châu, 1982, tr. 259).

Hơi thở điều hòa thì thân thể an và tâm lý dễ an. Hơi thở mà thiếu điều hòa thì ngồi chóng mệt, thân dễ nóng và tâm dễ tán loạn. Do vậy, hành giả cần nỗ lực điều hòa hơi thở trước.

### **Bài thực tập số 14:**

Kiểm soát điều hòa thân

Hành giả cần lưu ý thực hiện tốt các điểm sau đây:

1. Ngồi đúng theo tư thế ngồi đã được giới thiệu từ phần đầu thực tập.
2. Tập cho đến khi hai đầu gối đặt sát sàn nhà (sàng ngồi) - hẳn là có nệm lót ở bàn tọa.
3. Giữ thân yên, không dao động trong suốt thời gian ngồi, ít nhất là 60 phút liền.
4. Thân nhiệt điều hòa, toàn thân đều ở trong tư thế nghỉ ngơi (thả hết các bắp thịt và gân, tuyệt nhiên không thể cho chúng căng lên, bởi nếu căng thì thân sẽ nóng lên, sẽ không an tịnh để ngồi Thiền lâu được).

Thực tập được bốn điểm trên là hành giả tương đối ổn định được phần điều hòa thân. Từ đó có thể ngồi lâu hơn, nếu muốn.

Điều hòa thân và điều hòa hơi thở có tương quan mật thiết đến sự chú tâm của bạn. Nói khác đi, nếu việc dán chặt tâm vào đường hơi thở thực hiện



được, thì tạp niệm lắng đi, không khởi lên được. Trong những lúc tạp niệm ít khởi lên, thì dễ rơi vào trạng thái buồn ngủ, mê mê hay vô ký, bởi vì đối tượng hơi thở mà bạn theo dõi thì nhạt nhẽo, chưa đến lúc tạo cho bạn một phần khích nào. Nếu bạn dán chặt sự chú tâm vào hơi thở với niệm giác tỉnh, thì bạn sẽ dần dần đánh tan được tạp cử và hôn trầm (sự chú tâm sẽ đánh tan tạp cử, niệm giác tỉnh sẽ đánh tan hôn trầm).

### **Bài thực tập số 15:**

Tập hai câu (1) và (2) trong bài số 3, trong chừng 5 phút đến 10 phút.

\* Với câu số (3) trong bài số 3, bạn vừa lắng nghe đường hơi thở vừa lắng nghe toàn bộ cơ thể của mình, những trạng thái nóng, lạnh, thoải mái ... và giữ niệm giác tỉnh rời khỏi các tâm lý tham, sân đối với các trạng thái thân hành đó. Thực tập chừng 5 phút đến 10 phút.

\* Với câu số (4) trong bài số 3, bạn tập nhiếp thân cho an tịnh, khởi tưởng về trạng thái an tịnh của thân bạn từng kinh nghiệm để đưa thân về trạng thái an tịnh đó. Thực tập như thế chừng 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (5), tập trung tâm để làm sinh khởi cảm giác hỷ hoặc tưởng lại kinh nghiệm về cảm giác hỷ mà bạn đã từng kinh nghiệm để dễ khởi lên cảm thọ về hỷ, hoặc quán niệm một đối tượng nào đó mà thường khiến bạn sinh tâm hoan hỷ. Thực tập chừng 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (6), tập tương tự câu số (5), thay thế cảm thọ hỷ bằng cảm thọ lạc. Thực tập chừng 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (7), bạn theo dõi tâm trạng bạn đang ở trạng thái buồn hay vui, khổ hay lạc... Tập từ 5 đến 10 phút.

\* Với câu (8), bạn nhiếp tâm đưa về trạng thái an tịnh, không khởi lên các cảm thọ hỷ, lạc, không hỷ, không lạc. An tịnh mà giác tỉnh. Trạng thái tâm lý này khác xa với trạng thái tâm lý vô ký, thụ động. Tập từ 5 phút đến 10 phút.

\* Với câu (9), lắng nghe tâm trạng từ trạng thái an tịnh ấy những gì khởi lên tiếp theo. Chỉ theo dõi và ghi nhận mà không phản ứng. Các tâm lý bấy giờ đang khởi lên là thuộc về tham, sân, si hay không tham, không sân, không si. Tập từ 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (10), bạn hãy khởi tưởng đến niềm tin đạo, niềm tin đi ra khỏi khổ đau, nghĩ đến kết quả giải thoát của từng bước tu tập mà bạn có thể gạt hái để lòng hân hoan khởi lên. tập chừng 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (11), bạn xét kỹ tâm lý hân hoan, bạn sẽ thấy nó là tâm lý dao động được cần nhiếp tĩnh, nghĩa là bạn ý thức rằng hân hoan là động, là tạp

cử, liền cố rời khỏi niềm hân hoan ấy để trở về với tâm lý an tịnh, dừng nghỉ. Dừng nghỉ trong tỉnh giác. Tập như thế chừng 5 đến 10 phút.

\* Với câu số (12), bạn cần nhận rõ tâm lý an tịnh hay tịnh chỉ còn vương mắc tính thụ động, hay nói cách khác đi nó chỉ là tâm lý phản ứng với tâm lý động (tâm lý hân hoan), khi tâm lý hân hoan chìm lắng thì tâm lý tịnh chỉ này sẽ khởi động hoặc chìm vào ngõ hên trầm thụ động. Do đó, bạn hãy cố dẫn tâm vào giải thoát. Tâm lý giải thoát là tâm lý đầy giác tỉnh, đi ra khỏi các cảm thọ về tâm, mà vẫn ghi nhận rõ ràng các hiện khởi của tâm lý đối với các ảnh tượng bên trong cũng như bên ngoài. Tập chừng 5 đến 10 phút.

### ***Ghi chú:***

Nếu bạn thực tập mỗi câu 5 phút, thì bạn có thể thực tập đủ 12 câu (từ số 1 đến số 12) trong một thời ngồi Thiền, để phù hợp với thời gian ngồi mỗi thời là 60 phút. Bạn có thể sắp đặt thời gian thực tập mỗi câu thế nào để thích ứng với thời gian ngồi Thiền mỗi thời của bạn, bạn cũng có thể thực tập 4 câu niệm thân một thời riêng, 4 câu niệm thọ một thời sau, và 4 câu niệm tâm trong một thời ngồi Thiền sau nữa.

### **Bài thực tập số 16:**

Phần lắng tâm theo dõi các câu nói từ (1) đến số (12) ở bài thực tập số 15 là thuộc thực tập về Thiền Chỉ. Phần thực tập riêng các câu từ số (13) đến số (16) sẽ được trình bày riêng ở bài thực tập này gọi là Thiền quán. Phần trình bày Thiền quán ở bài thực tập số 16 này mới chỉ là phần trình bày giới hạn và đơn giản. Phần Thiền quán toàn diện hơn sẽ được trình bày ở Chương III của cuốn sách này.

Trong suốt thời gian thực tập Thiền quán này, bạn có thể ngưng Thiền quán bất cứ lúc nào trong khi ngồi Thiền mà bạn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi, trạo cử, hay tâm giác tỉnh chìm lặn, yếu đi. Bây giờ bạn chuyển qua công phu, theo dõi hơi thở vào hơi thở ra theo bài thực tập số 2 cho đến khi xả Thiền. Bạn có thể chuyển đổi qua lại chỉ, quán xen kẽ cho đến khi xả Thiền.

- Về câu số (13), bạn suy tưởng về các hiện tượng vô thường: khi thì nghĩ đến vô thường thân sắc, khi thì nghĩ đến vô thường của tâm lý con người, khi thì nghĩ đến vô thường của đời sống v.v ... bạn có thể dừng niệm trên một hình ảnh vô thường nào đó đã khiến bạn xúc động nhất để từ đó bạn sẽ dễ dàng khởi tâm ly tham và tinh cần, hay ít ra để cho lòng tham và lười biếng chìm đắm dần xuống. Tập từ 10 đến 15 phút. Hoặc giả, do công phu Thiền chỉ liên tục mà bạn đi đến cái thấy biết (hay cảm nhận) vô thường từ dòng chảy của các quá trình tâm lý và vật lý.

- Về câu số (14), bạn nhìn một vòng xung quanh mình bạn sẽ thấy bất cứ cái gì hễ có sanh thì sẽ có diệt, có hợp thì có ly, có xuất hiện sẽ có biến mất. Mọi hiện hữu đều đi dần vào sự tan rã. Bạn cũng đang trên đường đến đó, mà thời điểm đến chưa biết lúc nào. Cứ nhìn hoại diệt ấy nhắc nhở bạn rời tâm chấp thủ và lòng tham ái, quen dần với hiện tượng hoại diệt để thức tỉnh đầy lui hữu ái và lòng sợ hãi về hoại diệt. Tập từ 10 đến 15 phút.

-Về câu (15) và (16), có thể từ quán vô thường và tan rã, bạn nhận ra rằng vô thường thì đau khổ, hoại diệt là khổ đau để khởi lên niệm từ bỏ tham ái, từ bỏ lòng chấp trước. Bạn cũng có thể thấy được khía cạnh nguy hiểm của tham ái và chấp thủ, những nguyên nhân dẫn đến sầu, bi, khổ, ưu, não mà rời khỏi chúng. Tâm giải thoát chính là tâm ly tham, từ bỏ ấy. Ý nghĩa của giải thoát là ý nghĩa đi ra khỏi trói buộc của lòng tham ái và chấp ngã.

Với đối tượng quán vô thường, hoại diệt và từ bỏ trên, bạn có thể thực hiện pháp quán bằng cách nhìn thẳng vào Năm uẩn trên cơ sở duyên sinh.

-- Sắc uẩn là do các duyên kết hợp: hương ẩm + tinh của cha + huyết của mẹ + các thức ăn nuôi dưỡng v.v .... Như vậy, sắc uẩn là không có tự ngã (bản ngã), là vô thường. Vì nó vô thường, biến dịch trước khát vọng thường hằng của bạn nên nó gây ra khổ đau. Vì là vô thường, vì đem lại khổ đau, nên sắc uẩn không thể được chấp nhận là ta, là của ta hay là bản ngã của ta.

-- Quán tương tự như thế đối với thọ uẩn, hành uẩn, tưởng uẩn và thức uẩn.

Từ sự giác tỉnh (thấy rõ) sắc uẩn vốn không có bản ngã, khởi lên lòng không chấp thủ, không tham ái thân sắc của mình, của tha nhân và thế giới.

Từ sự giác tỉnh thọ uẩn vốn không có tự ngã, bạn tỉnh ngộ ra rằng không thật có khổ, lạc, và thật không có chủ thể nhận chịu cảm giác khổ lạc ấy, tâm có thể đi vào tuệ giải thoát.

Từ sự giác tỉnh tưởng uẩn chỉ là các duyên phối hợp, vốn không tự ngã, bạn có nhân duyên thoát ly khỏi các trói buộc của chấp thủ kiến, của tư duy hữu ngã và của tư tưởng hệ. Bởi tưởng uẩn vốn không phải là ta, là của ta hay là bản ngã của ta, nên từ ngàn xưa đến ngàn sau, và cả trong từng giây phút hiện sinh, bạn muốn tự do tự tại ngoài nó, bạn có thể thoát khỏi ách trói buộc của nó bất cứ lúc nào. Nói khác đi, nó vốn không trói buộc bạn và không trói buộc ai cả.

Từ sự giác tỉnh hành uẩn vốn không tự ngã, bạn bừng ngộ ra rằng các hành động của thân, khẩu, ý, các lễ thiện ác đều không dính dấp gì đến bạn, chúng ta là những huyền ảo. Bạn vốn độc lập và tự tại ngoài hành ân.

Từ sự giác tỉnh thức uẩn vốn là không, bạn sẽ bừng tỉnh bằng mọi sự ghi nhận sự có mặt của các pháp vốn không có thật, tất cả đều là sương mù. Bạn có thể cảm thấy tự do, tự tại bất cứ khi nào.

Tất cả vốn không phải là bạn, vốn không phải là của bạn, và vốn không phải là bản ngã của bạn. Bạn có thể tự tại thoát ly tham ái, chấp trước cuộc hiện sinh một cách nhẹ nhàng như đối với cảnh mộng.

Bạn thực tập kiên trì như thế nhiều lần, nhiều trăm lần, và nhiều nhiều hơn nữa, bạn sẽ thấy rõ kết quả tốt đẹp của pháp quán trên. Đừng vì kết quả tu tập đến muộn mà rời bỏ pháp tu. Bạn nhớ nhé!

Trong việc thực hiện Thiền quán này, bạn cần chuẩn bị suy nghĩ trước những gì là vô thường, tan rã, hoại diệt và từ bỏ mà bạn sẽ phân tích, quán niệm khi ngồi Thiền. Bạn chuẩn bị đến một nội dung tư duy tương đối nào đó, nếu không, bạn khó để khởi Thiền quán và khó lâu trong Thiền quán. Hoặc giả, bạn liên tục hành công phu này sẽ dẫn bạn đến cái thấy biết rằng tất cả các hiện hữu do các duyên mà sinh đều vô thường, tan rã, hoại diệt và tâm bạn sẽ tự rời khỏi tham ái các hiện hữu. từ đây tâm giải thoát dấy khởi, tuệ giải thoát dấy khởi.

Những tư duy giản dị sau đây có thể gợi ý cho bạn về việc nghĩ trước đến một chặng đường Thiền quán sẽ đi qua:

### **1. Vũ trụ vật lý là vô thường:**

Văn học ghi: "Thanh hải biến vi tang điền" (biển xanh hóa thành ruộng dâu), nói lên sự thật biến đổi vô thường của trời đất như cụ Ôn Như hầu đã viết: "... Sơn hà cũng huyễn, côn trùng cũng như" (Cung Oán Ngâm Khúc).

Núi non cũng theo thời gian mà hao mòn biến đổi. Một cơn động đất là đã có thể đổi vùng núi thành biển, biển thành núi. Huống nữa là các hình thể vật lý mỏng manh khác.

Nắng, mưa, bão tố cũng đến, đi vô thường. Có một thời, nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều trăm nghìn năm trời không mưa, bây giờ tất cả loài thực vật đều khô cháy. (Theo Tăng Chi 3A, tr. 100, bản dịch của HT. Minh Châu, 1981). Đến một thời, thái dương hệ này xuất hiện hai mặt trời, rồi, 3, 4, 5, 6, 7 mặt trời, bấy giờ sông, biển đều khô cạn, cây cối khô cháy, trời đất sẽ không còn tồn tại nữa. Đây là hình ảnh các hành là vô thường (theo Tăng Chi 3A, tr 10: 103, bản dịch của HT. Minh Châu 1981).

### **2. Cơ thể vật lý là vô thường:**

Thai tạng chỉ là sự kết hợp của hương ẩm và tinh khí của cha mẹ trong thời kỳ bà mẹ có thể thụ thai. Đời sống của bào thai tùy thuộc vào bà mẹ và

nhiều yếu tố khác nữa, không có dấu hiệu gì bảo đảm an toàn cả. Sau khi trẻ ra đời, mệnh sống lại phụ thuộc vào các điều kiện sống rất là mỏng manh: bệnh tật, tai họa, gió độc v.v... có thể lấy đi mạng sống bất cứ lúc nào. Từ đây, kiến thức và sự nghiệp có thể bị thiêu cháy hoàn toàn. Nếu cơ thể được phát triển tốt đẹp, thì cũng sẽ bị kết thúc sớm hay muộn. Mọi người đều phải chết.

### **3. Tâm lý vô thường:**

Tâm mọi người thường thay đổi rất nhanh: thoát vui, thoát buồn, chợt hy vọng, chợt thất vọng v.v.... ít ai có khả năng làm chủ tâm lý mình, đồng tâm lý liên tục trôi chảy, thay đổi. Tình cảm cũng thân, sơ, nóng, lạnh, không thường, chịu phụ thuộc vào các yếu tố bất định ở bên trong và bên ngoài mỗi người.

### **4. Đời sống xã hội vô thường:**

Đời sống xã hội chịu ảnh hưởng của những thay đổi, xáo trộn về kinh tế, chính trị, an ninh. Xã hội lúc mang màu sắc này, lúc mang màu sắc khác, khi sáng sủa, khi ảm đạm. Cá nhân bị cuốn hút theo những thay đổi lớn của xã hội và chịu sức ép của những cuộc thay đổi.

Nói tóm, các pháp do điều kiện sinh nên vô thường. Vì vô thường đi ngược với những ham muốn nắm giữ cuộc đời của con người nên gây ra khổ đau. Ngay cả khi đang nắm giữ được hạnh phúc trong tay (tạm gọi thế), thì sự lo sợ hạnh phúc ấy ra đi cũng đủ xé nát tâm can con người. Các pháp là vô thường, khổ đau, nên thật là phi lý nếu ta nhận chúng là ta, là của ta hay là bản ngã của ta, bởi vì chúng không thuộc quyền kiểm soát, làm chủ của ta, và không mãi mãi ở lại với ta. Tại đây, ta cũng thấy rõ vô thường không hẳn là đem lại khổ đau, mà chính ham muốn thường hằng, ham muốn nắm giữ cái ngã (cái ngã của tự thân và của các pháp) là gốc của khổ đau, hay nói khác đi, chính tham ái và chấp thủ ngã tướng là khổ đau. Khi phân tích nhận ra mọi hiện tượng là vô ngã, vô thường thì tâm lý ta sẽ thức tỉnh đi ra khỏi chấp ngã và tham ái. Cũng có thể khi thấy các hiện tượng là vô thường thì sẽ xô ngã được cái gốc mà từ đó tham ái sinh khởi: đó là ý niệm về ngã hay ý niệm thường hằng.

Có một điều thật là cụ thể là một khi biết là lửa thì ta không để tay vào, một khi biết là mộng thì lòng yêu thích người và cảnh trong mộng tự tiêu. Cũng thế, khi đã nhận thức rõ ràng khía cạnh huyền mộng, nguy hiểm của các pháp, thì tham ái và chấp thủ tự tan. Kết quả kinh nghiệm giải thoát này đang chờ đợi công phu Thiền chỉ và Thiền quán của hành giả.

### **5. Phân tích Năm uẩn:**

\* *Về sắc uẩn*: sắc uẩn gồm có nội sắc (cơ thể của ta) và ngoại sắc (tha nhân và thế giới vật lý). Thân thể này là duyên kết hợp của tinh khí của cha, mẹ và nghiệp thức (hương ẩm của mình trong thời kỳ bà mẹ có thể thụ thai, và được thức ăn nuôi dưỡng...). Cơ thể phát triển hay hoại diệt không phụ thuộc vào ý muốn của mình (hay chỉ phụ thuộc rất ít). Nó có mặt do sự kết hợp của thọ, tưởng, hành và thức uẩn. Đây là một tập hợp duyên sinh nên vô ngã, vô thường và sẽ dẫn đến khổ đau.

Quán tương tự đối với tha nhân và thế giới. Tất cả đều không phải là ta, là của ta, hay là bản ngã của ta. Chúng không thật có. Ta vốn tự tại, độc lập trước những biến đổi của chúng. Hiểu như vậy là ta sẽ thoát khỏi các khổ đau vì sắc uẩn.

Nàng Abhirūpa Nandā (xem Trưởng Lão Ni kệ) là một cô gái có nhan sắc tuyệt trần, thuộc dòng Thích-ca, vị hôn phu bị bệnh chung, gia đình ép nàng xuất gia. Đã là một nữ tu sĩ, nàng vẫn thường kiêu hãnh về sắc đẹp của mình và thường lẩn tránh Thế Tôn vì sợ bị Thế Tôn quở trách. Một hôm, Thế Tôn hóa hiện một nữ nhân tuyệt đẹp đứng hầu cạnh Thế Tôn, trước mắt Nandā. Tiên nữ này đang chốc lát trở thành già nua, dung sắc tàn tạ nhanh chóng khiến Nandā xúc động mạnh về sắc tướng vô thường. Bấy giờ Thế Tôn liền nói lên bài kệ:

*"Này Nandā hãy nhìn,  
Bệnh hoạn và bất tịnh  
Tâm nàng hãy tu tập  
Đạt cho được nhất tâm  
Hãy tu tập vô tướng  
Do thắng tri được mạn  
Tám thân chỗ qui tụ  
Đầy hôi hám thối nát  
Quán tri tánh bất tịnh  
Tâm tư khéo Thiền định  
Hãy bỏ mạn tùy miên [\*]  
Nàng sẽ sống an tịnh".*

[\*] Có 7 mạn tùy miên: tham, sân, kiến, nghi, mạn, hữu ái, vô minh.

Nghe xong bài kệ, Nan-dà bưng ngộ và đắc liền quả A-la-hán.

Bài kệ của Thế Tôn như hồi chuông thức tỉnh Nandā ra khỏi mê chấp sắc thân, lòng buông xả các tùy miên mà chứng ngộ.

\* *Về thọ uẩn*: Các cảm nhận đau đớn, lạc thú, buồn, vui ... là thuộc về thọ uẩn. Do đó các mặt của sắc, tướng, hành và thức uẩn mà thọ uẩn có mặt. Nên thọ uẩn không thật có.

Do có nội sắc tiếp xúc với ngoại sắc (các trần khác) mà có cảm thọ, nên cảm thọ là do các duyên mà sinh, là vô thường; do vô thường mà cảm thọ dẫn đến khổ đau. Cảm thọ vốn không thật có, và chủ thể đón nhận cảm thọ cũng không thật có. Cả hai đều do vọng tưởng về ngã mà sinh.

Thực sự, không có sự kiện "khổ đau" hay "ta khổ đau".

Câu chuyện Tô Đạt-ma an tâm cho Nhị tổ Huệ Khả soi sáng quá trình phân tích cảm thọ ở trên.

Tô Huệ Khả thưa: "Tâm con bất an, xin ngài an cho". Tô Đạt-ma cười và dạy rằng: "Đem tâm ông ra đây ta an cho".

- Bạch, con tìm mãi không thấy tâm ở đâu cả.

- Vậy là ta đã an tâm cho ông rồi đó. ("Vô Môn Quan", Huệ Khai soạn).

Nghe xong Tô Huệ Khả bưng ngộ.

Ở đây, hẳn bạn thấy rõ trạng thái tâm lý là bất an là không có thật, cái gọi là tâm của Huệ Khả cũng không thật có, thì làm sao thật có cái gọi là "tâm con bất an" của Huệ Khả?

Cảm giác bất an và cảm giác mình bất an là kết quả của mê mờ, chấp thủ. Ai thấy được điều này có thể bừng tỉnh như Nhị Tổ, nếu tâm thức đã sẵn sàng với một căn bản định và tuệ.

\* *Về tướng uẩn*: tướng nương vào sắc, thọ, hành, thức mà có. Tướng do nhân duyên sinh nên vô ngã, vô thường. Vì vô thường, tướng đem lại khổ đau. Nói đến tướng là nói đến đối tượng của tướng, tướng về cái gì. Cái gì ấy là sắc pháp, cái sắc do tứ đại sanh (ý tướng, tư tướng được gồm về đây), và những cảm thọ ... Sắc và thọ uẩn ... đã là không thật, thì tướng uẩn không thể có chân đứng. Tướng vốn không có tự ngã, vốn vô thường và đem lại khổ đau nên tướng không thể là ta. Ta vốn độc lập ở ngoài tướng uẩn, ở ngoài các đối tượng sinh khởi tư tướng.

Trưởng Lão Ni Kệ ghi lại câu chuyện nàng Sihà, con gái của một võ tướng, một cô gái giản dị thông thường. Một hôm nghe bậc đạo sư thuyết pháp, nàng trở thành một tín nữ, rồi xuất gia không bao lâu sau đó. Bảy năm đầu tu tập Thiền quán, lòng nàng cứ nghĩ đến các cảnh trời đẹp ý, mộng và thơ, nên tâm tư bị dày vò khổ sở, thân thể bị hao mòn. Nàng sầu muộn không biết cách nào thoát khỏi trói buộc của các dục tướng này. Sau cùng nàng quyết định tự vẫn. Khi sợi dây thòng lọng vừa đưa vào cổ thì nỗ lực Thiền quán

trong bảy năm qua của nàng đánh thức nàng bừng tỉnh nhận ra rằng nàng phải đoạn diệt dục tướng chứ không phải là đoạn diệt thân sắc của nàng, cái cô xinh đẹp của nàng không phải là cái cô dục tướng. Buông thả chiếc thông lọng, nàng liền ngưng tâm, Thiền quán ngay tại chỗ, đánh tan được chút mê mờ chấp ngã mà nàng còn vướng mắc, chút mê mờ đã che khuất đôi mắt đẹp của nàng và che khuất cả trời đất vô ngã. Nàng thấy thật rõ dục tướng cũng vô ngã, không phải là nàng, không phải là của nàng, và không phải là tự ngã của nàng. Nàng liền chứng quả A-la-hán (Therigatha, Trưởng Lão Ni Kệ, 43).

\* *Về hành uẩn*: Hành uẩn có mặt là do sự có mặt của tập hợp sắc, thọ, tưởng và thức uẩn. Hành do duyên sinh nên vô ngã và vô thường, hành đem lại khổ đau.

Hành là các biểu hiện tâm lý tham, sân, si đối với năm uẩn (con người và thế giới). Sắc thọ, tưởng đã không thật thì hành cũng không thật có. Thiện, ác là thuộc hành uẩn, nên thiện, ác vốn là đối đãi, không thật. Thật phi lý, nếu nhận hành là ta, là của ta, hay là bản ngã của ta. Do lẽ này, ta vốn mãi độc lập với hành uẩn.

Trưởng Lão Tăng Kệ, số 65, thuật chuyện Tỷ-kheo Sora Kili Misa sinh trưởng từ một gia đình của một hội viên hội đồng thành phố, bị trói buộc bởi thân hành và ý hành nên không thể định tâm để phát triển Thiền quán. Tỷ-kheo Sona nỗ lực để vượt qua mà vẫn không thành tựu, bèn quyết định hoàn tục để tu phước (bố thí, cúng dường) - nghĩa là nuôi dưỡng các hành tâm sở. Thế Tôn thấy rõ tâm tư Sona và dạy Sona tu Thiền chỉ. Không bao lâu sau, Tỷ-kheo phát triển được Thiền định và chứng đắc A-la-hán.

Đi vào Thiền định là đi ra khỏi trói buộc của ý hành. Điều này chứng tỏ hành uẩn không phải là ta, là của ta hay tự ngã của ta.

\* *Về thức uẩn* : Thức có mặt là do có thọ, tưởng, hành và sắc uẩn. Theo 12 chi phân nhân duyên thì do có hành mà có thức. Khi hành đã không thật thì thức cũng không thật.

Thức lại nương vào căn và trần mà xuất hiện. Căn và trần đã là huyễn sinh thì thức cũng là huyễn hữu (không thật có). Do đó, thức không phải là ta, là của ta hay là bản ngã của ta. Nhận thức như vậy hành giả có thể rời xa cả hữu ái và vô hữu ái .

Kinh Sáu Xứ (Trung Bộ Kinh III, tr. 351,352, bản dịch của HT. Minh Châu) ghi lời giảng của Thế Tôn cho 60 vị Tỷ-kheo rằng :

" ... Nay các Tỷ-kheo, do duyên mắt và các sắc khởi lên nhãn thức - Tương tự, khởi lên nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức. Sự gặp gỡ của căn, trần và thức là



xúc. Do duyên xúc khởi lên các lạc thọ, khổ thọ, bất khổ, bất lạc thọ... Nay các Tỷ-kheo, vị ấy do đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, xả sân tùy miên đối với khổ thọ, nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, làm cho minh khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt khổ đau".

Được nghe Thế Tôn giảng dạy như vậy, tất cả 60 vị Tỷ-kheo ấy đều rời khỏi chấp thủ, giải thoát hết lậu hoặc. Đây là sự tự giải phóng ra khỏi thức uẩn.

Bạn nên thực tập nhiều lần Thiền quán với Năm uẩn như vừa được trình bày. Về sau, tùy theo căn cơ của bạn, nếu tâm lý bạn bị vướng mắc nặng vào uẩn nào(sắc hay thọ...) thì Thiền quán ngay uẩn đó.

Nếu cảnh sống nào hằng ngày gây một ấn tượng sâu sắc về vô thường, khổ đau trong lòng bạn, thì bạn hãy để tâm ngay trên cảnh sống ấy mà Thiền quán sâu xa, thật sâu xa, kết quả ly tham ái và ly chấp thủ sẽ được gặt hái nhiều hơn.

Kinh điển Phật giáo, đặc biệt là Trường Lão Tăng Kệ và Trường Lão Ni Kệ, ghi lại rất nhiều trường hợp các tu sĩ chứng đắc Thánh quả nhờ thấy rõ lẽ vô thường.

Chuyện kể (Kinh Bốn Sanh) trường hợp một đệ tử nhỏ tuổi của Tôn giả Xá-lợi-phất không thích ứng với pháp quán bất tịnh, đã được Thế Tôn cho phép ngắm nhìn một đóa hoa thật đẹp nở trên một hồ nước thật xinh, thật thơ mộng. Khi sự chú ý của người đệ tử này dán chặt vào đóa hoa thì Thế Tôn vận thân thông cho đóa sen hóa hiện kia héo rụng liền. Thấy từng cánh hoa bỗng nhiên héo úa và rơi rụng, người đệ tử trẻ tuổi bừng tỉnh lẽ vô thường, lòng ly tham hoàn toàn mà chứng đắc A-la-hán quả.

Bạn có thể thực tập pháp Thiền quán này vào các buổi chiều tàn trong một vườn hoa (gần một bồn hoa), hay vào những chiều lá đổ, bạn sẽ thấy các tâm lý ly tham, ly thủ, khinh an và xả xuất hiện, lòng bạn sẽ lắng tĩnh hơn và niềm tin vào "mục tiêu" và "con đường" sẽ tăng trưởng mạnh.

Khi mà tham dục và chấp thủ được buông xả, thì định và tuệ tự đến (hay tự chiếu). Định ấy chẳng là gì khác hơn là trạng thái tâm lý động viên Sự ra đi của các tâm lý vọng động chính là sự trở về của định và tuệ.

Nỗ lực đầu tiên của bạn khi thực sự đi vào công phu Thiền định, là dẹp bỏ các trạng thái tâm lý mệt mỏi, thụ động, buồn nản (hôn trầm), các trạng thái tâm lý tán loạn, lãn xãn, ồn ào (trạo cử), các tính nóng nảy, vội vã (sân), các ham muốn sắc, thanh, hương, vị và xúc chạm êm ả (dục), và các mối hoài nghi, do dự về "mục tiêu" và "con đường" .

Sau bước nỗ lực đó, bạn tu tập mạnh về chánh niệm, tỉnh giác, vận dụng Thiền quán về vô thường, vô ngã và khổ đau, bạn sẽ có kinh nghiệm đi sâu vào định tuệ.

Phần thực tập đi vào định và tuệ là phần thực tập trực tiếp điều hòa tâm.

---o0o---

## **B. Điều Hòa Tâm**

Điều hòa tâm là giai đoạn tu tập trọng tâm của Thiền định. Mở đầu là bước loại trừ Năm triền cái, tu tập chánh niệm tỉnh giác nhiếp phục tham, ưu ở đời. Tiếp theo là bước tu tập Thiền chỉ và Thiền quán.

Hai chứng bệnh (trở ngại) thường gặp phải trong thời gian tu tập Thiền định là trạo cử và hôn trầm, thụy miên. Hành Thiền, nếu bạn không giữ được chánh niệm, tỉnh giác thì bạn sẽ rơi vào một trong ba trạng thái tâm lý: trạo cử, hôn trầm và vô ký.

### **Đối trị Trạo cử**

Nếu bạn không thể dừng tâm vào một đối tượng đã chọn như ý bạn muốn, tâm cứ chạy dài từ đối tượng này qua đối tượng khác, thì đây là trạng thái tâm lý dao động, hay gọi là trạo cử.

Trạo cử là một tâm lý, gây trở ngại, ngăn cách bạn với Thiền định. Bạn cần nỗ lực vượt qua trạng thái tâm lý này.

Khi vừa nhận ra mình đang trạo cử, bạn liền dừng suy tư, để sự chú ý theo dõi hơi thở vào ra một cách chuyên chú cho đến khi bạn cảm thấy vừa ổn. Ổn định xong trạo cử, bạn có thể tiếp tục theo dõi hơi thở, Thiền chỉ hay trở ngại tư duy nếu bạn thấy cần.

Với những ai bị dao động nhiều bởi tư duy lúng túng của mình, thì chỉ nên theo dõi hơi thở hay hành Thiền chỉ trong một thời gian khá lâu trước khi có thể đi vào Thiền quán, hay chỉ quán song tu.

Có những cấp độ trạo cử thô và tế khác nhau bạn cần nhận rõ để vận dụng các công phu thích ứng.

Khi bạn chưa được vào Sơ thiền, có nghĩa là bạn còn vương mắc vào Năm triền cái, trong đó có trạo cử. Trạng thái trạo cử ở trên là thuộc cấp độ thô gọi là trạo cử của kẻ phàm phu chưa vào định.

Khi bạn đã vào định, những lo nghĩ, ưu tư của bạn khởi lên tìm cách để đi ra khỏi các kiết sử (thân, kiến, nghi, giới cấm thủ, dục, sân, hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử, vô minh) là hình thức trạo cử, nhất là những khi bạn không

nhận ra chỗ vướng mắc của mình để gỡ. Nhưng trạo cử ở đây ở cấp độ tế nhị hơn ở cấp độ trước.

Khi hành giả chứng được quả Thánh hữu học (từ Tu-đà-hoàn đến A-na-hàm), nghĩa là còn vướng mắc vào Năm thượng phần kiết sử (hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử và vô minh), nếu hành giả thao thức tìm lối thoát khỏi trói buộc của các kiết sử đó do vì không nhận ra chỗ vướng mắc của mình, thì đây là trạng thái trạo cử tế nhị nhất. Cho đến khi đắc A-la-hán, trạng thái tâm lý trạo cử mới hoàn toàn bị loại trừ.

Trạng thái tâm lý trạo cử nào cũng chướng đạo, cũng ngăn che giải thoát cả, hành giả cần nhiếp tâm chánh niệm, tỉnh giác để đi ra.

Theo dõi chuyên chú hơi thở vào ra, hành Thiền chỉ và chánh niệm tỉnh giác là biện pháp đối trị trạo cử một cách hữu hiệu.

### **Đối Trị Hôn Trầm**

Trạng thái tâm lý mệt mỏi, uể oải, lười biếng, buồn ngủ khi ngồi Thiền gọi là trạng thái hôn trầm thụy miên (có khi ngủ hấn một lát).

Khi bạn theo dõi một đối tượng trong khoảng thời gian khá lâu, sự theo dõi của bạn có thể lơ đãn, yếu dần, rồi mất dần luôn sự kiểm soát. Bây giờ, tâm lý của bạn chìm vào hôn trầm. Trạng thái tâm lý này sẽ ngăn trở bước tiến thực hành Thiền định của bạn. Bạn luôn luôn cần nỗ lực đi ra khỏi hôn trầm.

Khi biết mình đang bị hôn trầm, bạn liền thức tỉnh tìm cách đi ra. Bạn có thể để sự chú ý ngay trên đỉnh đầu một lát cho đủ tỉnh táo, rồi bạn tự trách mình ngay, khởi niệm nỗ lực ngay, trở về theo dõi chuyên sâu vào hơi thở vào ra. Phương thức đối trị hôn trầm hữu hiệu là bạn đi vào tư duy liền. Nghĩ ngay hôn trầm là tai hại lớn cho công phu thực tập Thiền định, rồi khởi lên Thiền quán đối tượng mà bạn thích. Bạn có thể Thiền quán lâu như bạn có thể.

Một số phương thức đối trị hôn trầm sau đây mà Thế Tôn đã dạy cho Tôn Giả Mục-kiền-liên (Tăng Chi 3A, tr 85-86, bản dịch của HT. Minh Châu, 1981) tám ngày trước khi Tôn Giả đắc A-la-hán, bạn có thể vận dụng:

1. Khi bạn đang ở tướng nào mà thụy miên kéo đến thì bạn rời khỏi tướng ấy, đừng tác ý đến tướng ấy, thụy miên sẽ tan đi.
2. Nếu rời khỏi tướng ấy mà thụy miên vẫn còn, thì bạn tư duy các giáo lý mà bạn vẫn nghe, đã học thuộc. Thụy miên sẽ bị loại trừ.
3. Nếu tư duy như thế mà thụy miên vẫn không tan, thì bạn đọc tụng Pháp như đã nghe, đã học thuộc. Thụy miên sẽ bị loại trừ.

4. Nếu thực hiện như vậy mà thụy miên vẫn chưa tiêu, thì bạn sẽ kéo mạnh hai lỗ tai và lấy hai tay xoa bóp tay, chân cho tỉnh.
5. Nếu làm như thế mà thụy miên vẫn tồn tại, thì bạn sẽ rời khỏi chỗ ngồi Thiền, ra ngoài lấy nước mát rửa mặt, nhìn về phía phương trời xa xăm sáng sủa, hay nhìn lên các vì sao (nếu về đêm), thụy miên sẽ tan mất.
6. Nhưng nếu các biện pháp trên không có kết quả, thì bạn hãy tác ý tưởng đến ánh sáng, tưởng ban ngày. Như thế, với tâm mở rộng, không hạn chế, tu tập tâm chói sáng, sẽ là tiêu tan hôn trầm.
7. Nếu tưởng ánh sáng ... không có kết quả, thì bạn hãy đi kinh hành, tác tưởng trước mặt và sau lưng, để tâm hướng nội, thụy miên sẽ bị loại trừ.
8. Nếu các biện pháp đối trị khi ngồi, khi đứng, khi đi không có kiến hiệu, thì bạn hãy nằm theo dáng nằm của sư tử, nghiêng về hông phải, đôi chân gác lên nhau, giữ chánh niệm các tướng thức dậy thật mau, không khởi niệm ham thích nằm ngủ, các tướng như vậy nhiều lần, thụy miên sẽ đi đến tiêu tán.

Khi bạn đang theo dõi một đối tượng, bỗng bạn lững quên đi một chốc, đánh mất sự kiểm soát, không biết bạn đang làm gì, bây giờ là lúc bạn bị rơi vào hôn trầm nhẹ. Chỉ cần giác tỉnh thì bạn liền đi ra khỏi hôn trầm ấy ngay.

### **Đối Trị Vô Ký**

Ngoài hai trạng thái tâm lý trạo cử và hôn trầm kể trên, có một trạng thái tâm lý không phải là tỉnh giác, không phải trạo cử, cũng không phải là hôn trầm mà chỉ hơi ngã về hôn trầm gọi là trạng thái vô ký. Đây là trạng thái tâm lý khờ khờ mà bạn có thể ngỡ là bạn đang tỉnh táo (không hôn trầm, không trạo cử). Bạn cần tỉnh giác đánh thức mình đi ra khỏi trạng thái ấy ngay, đừng làm lẫn nó với trạng thái tâm lý lắng đứng, an tĩnh.

Vô ký là biểu hiện của si tâm, tướng biểu hiện bên ngoài của hành giả là tướng "lặng chết" hay tướng lắc lư như đồng bóng. Chỉ cần tỉnh giác theo dõi hơi thở vào ra thì tâm lý vô ký lặn mất ngay.

Thông thường, pháp thực hành của bạn là Thiền chỉ hoặc Thiền quán. Khi bạn hành Thiền chỉ lâu, thì dễ bị rơi vào hôn trầm; khi bạn hành Thiền quán lâu, thì dễ bị rơi vào trạo cử. Do đó bạn cần tỉnh giác vận dụng chỉ, quán vừa đủ trong giai đoạn tu tập từ Năm triền cái, thế nào để loại trừ trạo cử và hôn trầm. Nếu bạn vận dụng chỉ quán song tu đúng mức thì đó là vận dụng tu tập thiện xảo, bạn có niềm tin đi vào Thiền định chóng. Nguyên tắc tổng quát để hành chỉ quán tốt là đề khởi quán khi tâm lý thụ động, và chỉ đề khởi khi

tâm lý năng động. Nếu bạn thực tập đi ngược với nguyên tắc đó thì chỉ dần đến kết quả lung tung trong trạng thái và hôn trầm.

Để đi nhanh vào định, song song với việc đối trị trạng thái, hôn trầm, bạn còn cần đối trị với dục, sân và nghi triền cái.

### **Đối Trị Dục Triền Cái**

Dục đề cập ở đây được giới hạn trong những ham muốn ngũ dục lạc: sắc, thanh, hương, vị và xúc.

Sơ Thiền được định nghĩa là "ly dục, ly ác pháp bất thiện pháp". Đối tượng trở lại nhất trong việc vào Sơ thiền là dục. Để đoạn trừ lòng dục về dục giới, bạn cần thường xuyên thực hiện ba việc tu tập, đào thải hôn trầm và trạng thái.

1. Thường quán vô ngã, vô thường và khổ đau hay là quán khía cạnh nguy hiểm của các pháp. Nhờ thấy rõ chân tướng vô thường và khổ đau mà hành giả tỉnh cơn mê đắm dục lạc.
2. Quán trực tiếp hậu quả tai hại, nguy hiểm của lòng ham muốn sắc, thanh, hương, vị và xúc, và nhìn thẳng vào khía cạnh bất tịnh của chúng. Nhờ thấy rõ khía cạnh nguy hiểm và bất tịnh mà bạn tỉnh mộng đắm say, đi ra khỏi các trói buộc của chúng.
3. Nghĩ đến hạnh phúc, an lạc của Thiền định và sự cần thiết của một căn bản Thiền định để đi sâu vào tuệ, giải quyết vấn đề khổ đau của sinh tử mù mịt. Niềm phấn khởi hân hoan đi vào Thiền định của bạn sẽ dễ dàng buông thả dục lạc rơi lại đằng sau.

Bạn trầm tư nhiều lần, cho đến lúc tâm bạn tự tách rời khỏi dục lạc như một ngọn lá vàng buông mình lìa khỏi cành. Hân hoan, hỉ lạc và niềm tin Thiền định sẽ đến với bạn vào thời điểm cánh lá vàng dục lạc ấy buông rơi.

### **Đối Trị Sân Triền Cái**

Sân là tâm lý vội vã, nôn nóng, nóng giận và ghét bỏ. Sân hận đối lập với từ bi như tâm lý học A-tỳ-đàm (Abhidhamma) xác định: "sân", từ Pàli gọi là dosa, và "từ bi" trong từ Pàli gọi là adosa.

Đối trị với tâm lý sân, bạn cũng có các phương cách tu tập:

1. Khởi niệm từ bi, hay gọi là quán từ bi, thì sân sẽ lắng dịu.
2. Nhìn thật kỹ thân phận khổ đau của con người thì lòng từ sẽ khởi lên và lòng sân sẽ chìm lắng xuống.
3. Quán khía cạnh nguy hiểm của sân: những hậu quả tai hại do sân đem lại trong hiện tại và tương lai.

Người ta thường bảo một đốm lửa sân có thể thiêu hủy các rừng công đức. Nhờ vậy để tự cảnh giác. Sân hận luôn luôn đầu độc tâm lý gây đổ vỡ làm xấu nhan sắc, giảm ngắn tuổi thọ và ít nhiều gây rối loạn tiêu hóa.

Suy nghĩ như vậy, bạn có dịp thức tỉnh đi ra khỏi sân.

### **Đối Trị Với Nghi Triền Cái**

Nghi, đó là nội dung của sự không nhận ra " mục tiêu" và " con đường" của Thiền định. Chương I của cuốn sách nhỏ này có thể giúp bạn một phần trong việc cởi bỏ lòng nghi ấy.

Nghi sẽ ngăn cản bạn đi vào sự tập trung tư tưởng. Cho đến khi bạn học pháp, nghe pháp và có chánh kiến về pháp thì bạn mới thoát khỏi lưới nghi. Cho đến khi ấy, bạn mới vận dụng hữu hiệu nỗ lực tu tập của bạn để loại trừ cái triền cái và các ảo giác, vọng tưởng.

---o0o---

### **C. Đối Trị Các ảo Giác Vọng Tưởng Trong Và Sau Khi Ngồi Thiền**

Đối tượng của tu Thiền là loại bỏ Năm triền cái sau bước điều hòa thân và điều hòa hơi thở. Tiến bộ đáng được ghi nhận và việc thực hành Thiền định qua quá trình đoạn trừ Năm triền cái ấy. Tất cả công phu là ở đó. Bạn đừng bày vẽ thêm gì nữa.

Ở giai đoạn đầu thực hiện, một số hành giả, do hành Tứ Niệm Xứ hay Niệm hơi thở vào hơi thở ra chưa nghiêm túc, có thể rơi vào một giấc ảo giác, vọng tưởng. Chẳng hạn, ảo giác nghe có kiến bò trên mình, mặt, nghe ngứa, cảm giác ngồi nghiêng lệch v.v ... là do chưa điều hòa tốt thân và hơi thở. Nghe lâng lâng, tưởng chừng mình có thể bay liệng là do hai đầu gối chưa để sát sàn ngồi (bị hổng). Có khi trong trạng thái tâm lý mê mê hay vô ký rồi ý khởi tưởng ra nhiều hình ảnh, màu sắc mà ngỡ là kết quả của tu tập hay lo sợ về chúng v.v...

Bạn cần ổn định dứt khoát rằng pháp Niệm hơi thở vào hơi thở ra tự nó đã là pháp đối trị với các thứ vọng động, loạn tưởng, bạn đừng chờ đợi một biện pháp đối trị nào khác cho các vọng tưởng, loạn động khác hơn là chính việc nghiêm chỉnh hành Niệm hơi thở vào và hơi thở ra đó. Pháp tu ấy dẫn đến định, có nghĩa là đi ra khỏi mọi thứ loạn động, loạn tưởng thì Thế Tôn đã dạy thêm cho chúng ta các pháp đối trị khác. Thấy rõ "mục tiêu" và "con đường" của Thiền định là ổn định rằng "Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất đưa đến giải thoát", có khả năng để đẩy lùi các vọng động và loạn tưởng.

Có người hành Thiền bần khoản không biết mình có thể tự biết mình đang ở đâu trên con đường Thiền định, mình đang ở Sơ Thiền, Nhị Thiền chăng ?

v.v... Nhất là khi ngồi Thiền thấy hân hoan, và sau khi ngồi Thiền trong đêm có các giấc mộng lành. Bạn đừng băn khoăn điều đó. Chùng nào mà tâm lý của bạn có mặt tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm thay chỗ cho Năm triền cái, thì bạn nhận ra ngay bạn đang ở Sơ Thiền và v.v...

Cái điều duy nhất đúng mà bạn phải thấy khi ngồi Thiền là thấy rõ sự vào ra của hơi thở, sự khởi diệt của các cảm thọ và các tâm lý. Thấy rõ mà vẫn giữ niệm giác tỉnh đi ra khỏi các tham ưu ở đời.

Để hỗ trợ cho các công việc đối trị các triền cái và các loạn tướng, bạn có thể và chỉ nên thực hiện thêm pháp Sám hối và Bồ thí. Hai pháp này sẽ làm tăng trưởng thiện tâm và xả bỏ các tham ái, sân hận và các mặc cảm tội lỗi gây dao động tâm lý bạn.

Khi bạn đã ý thức và đã chọn con đường thực hiện Thiền định được trình bày ở trên, bạn hãy trung thành với nó. Bạn đừng ngóng vọng một ngã đường tu tập nào khác, đừng để mình rơi vào cảnh "đứng núi này trông núi nọ", bởi vì đó là cảnh nuôi dưỡng tạp cử và nghi triền cái đi ngược với mục tiêu ban đầu của bạn.

---o0o---

### **Chương III - Thiền Chỉ - Thiền Quán Bốn Mười Đôi Tượng Thiền Quán**

Có hai hình thức thực hiện Thiền định của Phật giáo gọi là Thiền chỉ (Samatha) và Thiền quán (Vipassana). Các hành giả thường có chủ trương hành rờng Thiền quán, có người chủ trương hành rờng Thiền chỉ, có người chủ trương hành Chỉ Quán song tu, có người đặt nặng Thiền chỉ, có người lại đặt nặng Thiền quán. Các chủ trương ấy đều đúng cả, nhưng chỉ thích ứng với một số căn cơ nào đó, mà không phải thích ứng với mọi căn cơ. Hình thức thực hiện Thiền định thiện xảo nhất là hành Chỉ Quán Song Tu (tu tập xen kẽ Chỉ và Quán). Cứ xét kỹ 37 phẩm trợ đạo ta sẽ thấy rõ điều đó.

Trong Tứ Niệm Xứ, mỗi đối tượng thân, thọ, tâm và pháp đều có hai phần thực hiện: chỉ và quán. Phần quan sát, theo dõi các đối tượng gọi là Thiền chỉ, phần quán tánh sanh diệt trên mỗi đối tượng gọi là Thiền quán.

Trong Tứ như ý túc, Tâm định là thuộc Thiền chỉ, Tư duy định là thuộc Thiền quán.

Trong Năm căn và Năm lực, chi phần Niệm chính là Bốn Niệm Xứ gồm đủ Thiền chỉ và Thiền quán.

Trong Bát Thánh Đạo, Chánh niệm tương đương với Tứ Niệm Xứ, Chánh tư duy thì tương đương với Thiền quán. Nói tóm, Đạo để hay con đường Thiền định của Phật giáo là con đường tu tập rất quân bình của Chỉ và Quán.

---o0o---

### **Thiền Chỉ**

Nếu bạn dừng suy nghĩ và để tâm theo dõi hơi thở vào ra, hoặc để tâm dừng trú trên một đối tượng nhất định với chánh niệm tỉnh giác, thì đây gọi là Thiền chỉ. Thiền chỉ là phần tu tập giữ tâm lý ở trạng thái tĩnh có tác dụng đối trị các tâm lý dao động, trạo cử, đối trị với các vọng niệm thường khởi lên những ham muốn, những ưu tư v.v... Hành Thiền chỉ, bạn dễ đi vào thân an và tâm an, và do đó dễ đi vào định.

Trong Bảy giác chi, Niệm giác chi là chi phân quân bình động tĩnh; Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi và Hỷ giác chi là thuộc phần động; Khinh an giác chi, Định giác chi và Xả giác chi là thuộc phần tĩnh, thuộc Thiền chỉ.

Thông thường, khi nào tâm lý hành giả dao động, bồn chồn, hân hoan thì hành giả nên đề khởi Thiền chỉ, tránh đề khởi Thiền quán. Bấy giờ nếu hành Thiền quán thì tâm lý sẽ trở nên động hơn, khó phát triển định lực.

Theo dõi hơi thở vào ra, hay theo dõi thân nhiệt, chỉ ghi nhận mà không tư duy và không có phản ứng tâm lý nào đối với thân hành là hành Thiền chỉ về niệm Thân.

Theo dõi các cảm thọ trong tự thân, cảm thọ như thế nào thì ghi nhận như thế ấy - hỷ, lạc hay không hỷ không lạc, hoặc các cảm thọ sầu, ưu khác... - mà không có tư duy về các cảm thọ, cũng không có phản ứng tâm lý đối với các cảm thọ ấy, là hành Thiền chỉ về niệm Thọ.

Theo dõi các sinh khởi của tâm lý mình - tâm lý tham khởi, sân khởi, si khởi hay không tham, không sân, không si khởi - và chỉ ghi nhận sự có mặt các tâm lý ấy mà không có phản ứng tâm lý khác tiếp theo và không tư duy, phân tích các hiện tượng tâm lý ấy là hành Thiền chỉ về niệm Tâm.

Lắng tâm trú niệm trên một cảnh vô thường, khổ đau hoặc diệt nào đó đã để lại một ấn tượng sâu sắc trong lòng mình, hoặc để tâm trên các quá trình của tâm - vật lý, hay để tâm chú ý trên hình ảnh của chiến tranh, của lá đổ v.v... mà không tư duy phân tích các hiện tượng ấy là hành Thiền chỉ về niệm Pháp.

Trú tâm trên hình ảnh của Thế Tôn, trên những đức tánh và đức tướng của Thế Tôn, hoặc trú tâm trên hình ảnh của một gương mẫu thanh tịnh xuất thế nào đó, cũng là hành Thiền chỉ.



Để niệm theo dõi ảnh tượng êm đềm của thời thơ ấu, của các cảnh trời được diễn đạt trong kinh điển v.v... cũng là hành Thiền chỉ.

Để tâm lắng tĩnh và yên lặng dừng lại ở niệm từ bỏ, ở niệm không ham muốn cảnh đời phiền trọc là hành Thiền chỉ về niệm Pháp.

Thường thì các hành giả trong giai đoạn đầu tu tập nên hành Thiền chỉ hay nặng về Thiền chỉ để lắng đứng các vọng động của thân và tâm trước khi hành chỉ quán song tu hay đi sâu vào Thiền quán. Ở Thiền chỉ, bạn huấn luyện niệm lực vừa định lực để có khả năng tập trung và quan sát sắc bén, sau đó mới có hy vọng phát triển Thiền quán.

Nếu tâm lý thích ứng với Thiền chỉ thì bạn có thể hành Thiền chỉ liên tục cho đến khi nào còn thấy cần thiết và còn dẫn đến kết quả tốt. Nếu không phải là căn tánh đó, thì giai đoạn đầu tu tập là giai đoạn trừ ngũ cái bạn cần để khởi Thiền chỉ hay Thiền quán thích ứng với việc đối trị từng chi phần của ngũ cái và thích ứng với tâm lý bạn từng lúc ngồi Thiền.

Đặc biệt đối với căn tánh tư duy quá nhiều thì pháp môn Thiền chỉ như là pháp môn được chọn lựa thực hiện để quân bình tâm lý.

Những lúc cần tĩnh dưỡng sức khỏe để phục hồi năng lực, bạn hành Thiền chỉ. Nếu bạn ngồi Thiền giữ chánh niệm đi ra khỏi trạo cử và hôn trầm, và chỉ chờ các vọng niệm khởi lên thì bạn xóa, thì đây là hình thức Thiền chỉ. Nhưng bạn cần tỉnh giác để biết rằng tâm tịnh chỉ đến một mức độ nào đó bạn cần phải đề khởi Thiền quán để có thể đi sâu và nhanh vào Thiền định, vào việc loại trừ dần các kiết sử. Thiền quán mới là sắc thái trí tuệ đặc biệt của Thiền định Phật giáo.

---o0o---

### **Thiền Quán**

Nếu theo dõi phân tích một đối tượng, dù đối tượng đó là hơi thở hay Năm triền cái, Năm uẩn, Mười hai giới, Bốn đại, Bảy giác chi hay Bốn Thánh Đế, và cái nhìn tư duy vận chuyển trên nền tảng Duyên khởi hay Ba pháp ấn, thì đó là Thiền quán. Nói giản dị, Chánh tư duy (tư duy về pháp, về không tham, không sân, không si, không hại) là Thiền quán. Nếu chỉ đơn thuần tư duy mệnh mang trong các pháp "thế gian" thì chỉ gọi là tư duy mà không phải là Thiền quán.

Nếu tư duy phân tích về tánh sanh khởi và đoạn diệt của thân hành thì gọi là Thiền quán về Thân hành.

Nếu tư duy, phân tích tánh sanh khởi và đoạn diệt của các tâm lý tam, sân, si, vô tham, vô sân, vô si thì gọi là Thiền quán về Tâm.

Nếu tư duy, phân tích để hiển lộ tánh vô ngã, vô thường, tánh hoại diệt, khổ đau của các pháp, thì gọi là Thiền quán về các Pháp.

Nếu tư duy, phân tích các pháp để ly tham ái, ly chấp thủ thì cũng gọi là Thiền quán về các pháp. Theo dõi đường hơi thở vào, hơi thở ra và cái thấy biết về thân, tâm của sự theo dõi cho đến khi bùng tỏ sự thật rằng: không có một tự ngã nào có mặt trong quá trình vật lý, tâm lý ấy, và không có một tự ngã nào gọi là ông A, bà B đang hành Thiền cả, thì đây được gọi là hành Thiền Quán. Lập đi, lập lại công phu này cũng gọi là hành Thiền quán.

Theo truyền thống của kinh tạng Nikàya (Kinh Bộ) và kinh tạng A-hàm, hành giả chỉ hành Thiền quán hữu hiệu để loại trừ các kiết sử sau khi đắc Tứ Thiền sắc định hay ít nhất là Sơ Thiền, Nhị Thiền hay Tam Thiền. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu rằng con đường vào giải thoát nói gọn là Bát Thánh Đạo, mà hai chi phần Chánh kiến và Chánh tư duy là thuộc Tuệ uẩn, thuộc Thiền quán, nên trước khi vào Sơ Thiền, chúng ta có thể hành Thiền quán xen kẽ vào Thiền chỉ để dễ loại trừ dục, sân và nghi triền cái. Thiền quán lúc bấy giờ chỉ được thực hiện vừa đủ, nếu nghiêng nặng Thiền quán lúc bấy giờ thì dễ rơi vào trạo cử, chập vào định. Thiền quán sau khi rời Tứ Thiền là bước thực hiện quyết định để loại trừ tận gốc rễ các kiết sử, tham ái và vô minh.

Suốt lộ trình hành Thiền định, bất cứ khi nào tâm lý ở trạng thái tĩnh hay thụ động như khinh an, xả, định ... thì hành giả cần để khởi Thiền quán mới phát triển được tâm.

Bạn có thể thực hiện Thiền quán trong các sinh hoạt hằng ngày bất cứ khi nào bạn muốn và bạn có thể. Đây là phương cách bạn quan sát và phân tích sự vật với niệm giác tỉnh.

Truyền thống tu tập thường ghi lại bốn mươi đối tượng tu tập Thiền quán dành cho sáu căn tánh khác nhau.

Sáu căn tánh nổi bật của con người là:

1. Căn tánh tham ái (ràga carita).
2. Căn tánh sân hận (dosa carita).
3. Căn tánh si mê (moha carita).
4. Căn tánh về đức tin (saddhà carita).
5. Căn tánh tri thức, luận giải (buddhi carita).
6. Căn tánh phóng đảng (vitakka carita)

Bốn mươi đối tượng Thiền quán bao gồm:

**1. Mười đối tượng liên hệ đến các vật có tướng trạng** như: đất, gió, lửa, vật màu xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng và không gian.

Về đất, bạn có thể phân tích về tính duyên sinh của nó, có thể quan sát tính nhẫn chịu, không dính mắc hay tính thanh tịnh của nó như các chất nhơ không thể làm bền được đất, như các loài thực vật có thể sinh sống từ đất v.v... để bạn giác tỉnh rằng cái tánh của tâm mình cũng thế.

Về nước, tương tự, các chất nhơ cũng không có thể làm nhơ được nước, nước dung chứa tất cả và nhẫn chịu tất cả. Tâm của con người cũng vậy.

Về gió, không có gì có thể làm nhơ được gió, gió thổi qua tất cả mà không dính mắc. Tâm của con người cũng vậy.

Về lửa, các chất nhơ không làm hoen ô được lửa. Lửa đốt cháy tất cả mà vẫn tĩnh lặng, không dính mắc. Tâm của con người cũng vậy.

Chúng ta phải học nhiếp tâm mình theo tánh của đất, nước, gió, lửa.

Về màu sắc, có tâm lý thích hợp với màu xanh, có tâm lý thích hợp với màu đỏ v.v... Bạn hãy quán sát tâm lý của mình thích hợp với màu sắc nào thì bạn chọn vật có màu sắc ấy làm đối tượng Thiền quán. Nếu màu thích ứng tâm lý thì bạn dễ hân hoan đi vào quán niệm; ngược lại, màu chọi lại tâm lý thì bạn sẽ không tập trung được tâm vào Thiền quán, có khi còn bị phản ứng đi vào sâu não, chán nản.

Về ánh sáng, không gian bạn cũng hành Thiền quán tương tự. Ánh sáng và không gian đều thanh tịnh và bủa khắp, không có gì làm ô uế được. Tâm của con người cũng vậy.

**2. Mười đối tượng về xác chết** như: sinh, biến sắc, rã, chảy nước dơ, bị cắt đứt đoạn, bị xé nát, bị bung rời từng mảnh, không nguyên hình thể, dầm máu, bị dòi rĩa, thi hài chỉ còn cốt.

Quán mười đối tượng xác chết này gọi là quán bất tịnh tướng, chỉ áp dụng để đối trị các tâm tham ái, tham dục: cứ tập trung nhìn, quan sát kỹ mười đối tượng ấy cho đến khi lòng tham dục lắng dịu hẳn. Chỉ nên quán vừa đủ mà không nên đi sâu vào quán pháp này, bởi vì nó có thể dẫn đến phản tác dụng tâm lý khiến hành giả chán nản đến không muốn sống (hay đến độ tự hủy hoại mạng sống).

Với các căn tánh nặng về sân thì tuyệt nhiên không nên hành pháp quán bất tịnh ấy. Với các căn tánh thích sạch và ghét dơ cũng thế.

**3. Mười đối tượng suy niệm** như: Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên, Niết-bàn, Chết, Thân và Hơi Thở vào, ra.

Về Phật, quán niệm nội dung: Đức Phật là bậc đã chứng ngộ vị giác ngộ cao cả nhất, đã chứng ngộ từ lý Duyên khởi, đã thấy rõ tất cả pháp, đã mở ra con đường giải thoát chưa từng được khai mở, là bậc Thầy cao cả của Trời và Người.

Về Pháp, quán niệm nội dung: Pháp đã được Đức Phật khéo thuyết giảng, có tác dụng đoạn tận tham sân si, đoạn tận khổ đau. Bản chất của Pháp là ly dục.

Về Tăng, quán niệm nội dung: Tăng là đoàn thể sống hòa hợp, có giới đức thanh tịnh, là những người đang thực hiện con đường giải thoát mà Đức Phật đã tuyên thuyết, đang hành Đạo và sẽ thành tựu Đạo.

Về Thí, quán niệm về tánh khoan dung, vị tha để loại trừ các hại tâm, bất thiện tâm.

Về Thiên, quán niệm cuộc sống thiện dẫn đến quả báo Thiên giới để chìm sâu các dục ái.

Về Niết-bàn, quán niệm nội dung của giải thoát là ái diệt, sân diệt và vô minh diệt, vọng tưởng thức diệt, thủ diệt ..., Niết bàn là pháp vô vi, không sinh diệt.

Về Chết, quán niệm rằng mọi người đều phải chết và có thể chết bất cứ lúc nào thân bị diệt, tuổi thọ diệt hay mạng sống diệt. Quán niệm nhiều lần như thế để thấy vô thường mà nỗ lực hành Thiền định, và để không sợ hãi trước cái chết.

Về Thân, quán niệm tái sinh diệt của thân, quán niệm tánh bất tịnh của thân ... để giác tỉnh đi ra khỏi lòng tham ái, chấp thủ sắc thân của mình và của người.

Về Hơi thở vào hơi thở ra, quán niệm tái sinh diệt của hơi thở vào ra, quán niệm mạng sống của con người treo trên đầu hơi thở, rất là mỏng manh, vô thường. Sự nghiệp cuộc đời của con người cũng mỏng manh như hơi thở: hơi thở vào mà không ra hay hơi thở ra mà không vào là thời điểm khép kín thế giới hiện tại này, bây giờ tất cả chỉ là bóng mộng đối với hành giả.

Tất cả các pháp quán trên đều nhắm đến một mục tiêu duy nhất là đánh thức tâm thức rời khỏi tham ái và chấp thủ.

#### **4. Bốn Thiền vô sắc:**

Thiền quán bốn cảnh Thiền vô sắc chỉ thực hiện sau khi đã vào Tứ Thiền sắc giới, nghĩa là lúc tâm thức đã nhuần nhuyễn chỉ còn xả và nhất tâm để đưa vào bốn đối tượng vô sắc.

- Quán niệm "không gian là vô biên" và an trú tâm ở đó.
- Quán niệm "thức là vô biên" và an trú tâm ở đó, sau khi đã vào Không vô biên xứ.
- Quán niệm "không có gì cả" và an trú ở đó, sau khi đã vào Thức vô biên xứ.
- Quán niệm rằng "không có tướng, cũng không phải là không có tướng" và an trú ở đó, sau khi đã vào Vô sở hữu xứ.

Căn bản của bốn quán niệm trên là thường giác tỉnh rằng các cảnh giới đang trú là hữu vi nên vô thường và chúng sẽ dẫn đến đoạn diệt, khổ đau. Nhờ niệm giác tỉnh ấy hành giả mới từ bỏ các cảnh giới Thiên vô sắc để đi vào Diệt thọ tưởng định để đoạn tận các lậu hoặc.

Thường thì, để được an toàn, hành giả dừng lại ở Vô sở hữu xứ định và hành giả hành Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả).

### **5. Tứ vô lượng tâm:**

Tứ vô lượng tâm là đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả. Kinh Bộ (Nikaya) chỉ có vài phẩm Kinh đặc biệt xác định hành giả chỉ tu Bốn vô lượng tâm từ Vô sở hữu xứ định để băng vượt Phi tướng phi phi tướng định thẳng vào Diệt thọ tưởng định.

Hành giả quán niệm rải tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả khắp các phương hư không nhiều lần cho đến nhuần nhuyễn thì sẽ được định Diệt thọ tưởng.

Một số kinh khác (của Kinh Bộ và A-hàm) thì chỉ khích lệ hành giả dừng lại ở Tứ thiên sắc định. Tại đó, dùng Thiên quán để loại trừ, đốt cháy các lậu hoặc.

### **6. Một đối tượng về tướng (sannà):**

Tướng đến khía cạnh nguy hiểm (vô thường và khổ đau) của bốn loại thức ăn (đoàn thực, tư niệm thực, thức thực và thiên duyệt thực) để xả bỏ hết thảy tham sân.

### **7. Đối tượng phân tích, luận giải:**

- Phân tích Năm uẩn như đã trình bày ở chương II.
- Phân tích Sáu giới (địa, thủy, hỏa, phong, không gian và thức) và quán sát như thật rằng Sáu giới ấy ở trong thân thể ta và ở ngoài thể giới đều là Duyên sinh, không có tự ngã; chúng không phải là ta, là của ta hay là bản ngã của ta. Quán sát và phân tích như thế để giác tỉnh đi ra khỏi chấp thủ ngã và chấp thủ pháp.

- Phân tích Mười hai nhân duyên: hết thấy các pháp ở trong cũng như ngoài ta đều do duyên sinh nên hữu vi, vô thường và dẫn đến khổ đau. Do vậy, không thể xem chúng là ta, là của ta hay là bản ngã của ta. Mỗi chi phần trong Mười hai chi nhân duyên cũng do duyên mà sinh (do mười một chi phần kia duyên nhau mà sinh). Hết thấy là vô ngã, nên thật là sai lầm nếu ta nhận thấy có bóng dáng của cái ngã ở một nơi nào đó. Thấy vô ngã sẽ rời khỏi chấp thủ ngã. Thấy vô thường, khổ đau sẽ rời khỏi tham ái và sân hận.

Ở vị trí phàm phu, nhờ thấy lý Duyên khởi mà ly dục; ở Tứ thiên sắc định, nương vào tâm thức nhu nhuyễn ở đây, hành giả có thể từ pháp quán Duyên sinh để giác tỉnh vào Thánh vị. Ở địa vị hữu học, các bậc Thánh có thể nương vào pháp quán nhân duyên mà đoạn trừ hết thấy lậu hoặc, đặc A-la-hán quả.

Từ Thiên quán, hành giả thấy rõ giả tướng của cuộc đời và của các Thiên cảnh. Tác dụng của cái thấy ấy là buông xả ái, thủ. Một nguồn hỷ lạc đầy thanh thoát, giải thoát đến ngay sau cái ấy và sự buông xả ấy tùy thuộc vào cái thấy sâu hay cạn, toàn vẹn hay giới hạn mà sự buông xả sẽ trọn vẹn hay giới hạn. Từ đây, bạn có thể định nghĩa **Thiền là buông xả, hay ra đi, hoặc từ bỏ**, như ý nghĩa của "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" (nên khởi lên niệm không trú trước, không dính mắc, hay không chấp thủ - Kinh Kim Cang), hoặc như lời Tổ dạy "Tọa Bồ- đề tòa, tâm vô sở trước" (ngồi chỗ giác ngộ, tâm không dính mắc).

\* \* \*

Qua phần Thiền quán được trình bày ở trên, bạn có thể đi đến một nhận thức mới về pháp tu đơn giản "Niệm hơi thở vào, hơi thở ra" rằng hình thức đơn giản ấy không còn giản đơn nữa. Trong nó có chứa đựng diệu pháp, diệu nghĩa của giải thoát. Nếu không thế, thì hóa ra pháp tu ấy có ngã tính không đi vào diệu pháp, là một điều trái ngược với sự thật vô ngã.

Thực sự, đi vào pháp hành, bạn sẽ thấy chánh niệm tỉnh giác là trú trên niệm vô ngã, là rời xa khỏi sự chấp trước của tướng ngã, Nhơn, chúng sinh và thọ giả (ly tứ tướng), đây là ý nghĩa ba-la-mật. Đạo đã có mặt ngay tại chánh niệm tỉnh giác theo dõi hơi thở vào ra, có thể nói đó là "niệm hơi thở vào, hơi thở ra" Ba-la-mật. Chỉ vì trong tập thể tâm thức của hành giả đang có mặt nhiều tiếng nói ồn ào của Năm triền cái, của các kiết sử nên hành giả chưa kịp thấy rõ đạo hay chứng ngộ Đạo. Do vậy, công phu Thiền chỉ trong buổi đầu tu tập là làm lắng dịu và dập tắt đi những tiếng nói ồn ào kia để từ Thiền quán mà làm hiển lộ Đạo như thật. Từ đây hiện rõ lên rằng: sự khác biệt của người có chánh kiến đang tu tập Thiền định và người đã chứng đắc định và Thánh quả là ở sự có hay không có mặt của những tiếng nói ồn ào

nói trên. Nói cách khác, con đường Thiền định là con đường đánh tan sự hoạt náo của Năm triền cái và Mười kết sử. Bạn không thể mơ màng chờ đợi công phu hành Thiền những gì khác hơn.

Tuy nhiên, giữa phàm phu và Thánh giả, và giữa Thiền chỉ và Thiền quán không hoàn toàn có sự cách biệt, mà là có một cái gì liên tục, xuyên suốt như là một sợi chỉ đỏ xuyên suốt chuỗi ngọc bích, đó là Chánh niệm tỉnh giác.

Thông thường, cái nhìn, quan sát hay theo dõi các pháp của hành giả chỉ dừng lại ở sự có mặt của tư duy nhị nguyên đầy ngã tính thì chỉ gọi là niệm. Nhưng, khi cái nhìn, quan sát hay theo dõi của hành giả có mặt tính sáng suốt của tâm thức, tính nhận ra vô ngã tính, vô thường tính và khổ tính của các pháp - hay gọi là tuệ (panna), nhân tố điều chỉnh cho đúng các hành động thân, khẩu, ý và giữ tâm ra khỏi các phiền não, tham, ưu, thì bấy giờ nó được gọi là Chánh niệm. Tánh sáng suốt kia có mặt gọi là Tỉnh giác. Do đó, Chánh niệm luôn luôn đi đôi với Tỉnh giác. Cũng có thể nói Chánh Niệm là Tỉnh giác, hay Tỉnh giác là Chánh niệm.

Nhờ tánh sáng suốt của tuệ có mặt trong từng niệm mà hành giả luôn luôn thấy có mặt của mục đích giải thoát trong từng bước đi, trên con đường đi, và biết chọn lựa đối tượng Thiền chỉ và Thiền quán một cách thiện xảo, thích ứng với điều kiện tu tập của tự thân, hầu để dẫn đến sự phát triển tốt về Thiền định.

Cho đến khi nào mà Chánh niệm Tỉnh giác không còn việc gì để làm nữa, nghĩa là cho đến khi nào mà các phản ứng tâm lý tham ái và chấp thủ bị loại ra hết ngoài cái nhìn, ngoài sự quan sát hay theo dõi các pháp của hành giả, thì cho đến khi ấy khổ đau được hoàn toàn đoạn tận, đây là đích điểm cuối cùng của lộ trình tu tập giải thoát của Đạo đế, hay của con đường Thiền định, như Thế Tôn đã dạy:

*"Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ, tưởng, sẽ chỉ là thọ, tưởng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri. Như vậy là đoạn tận khổ đau".* (Tiểu Bộ Kinh I, tr.398, bản dịch của HT . Minh Châu, 1982).

Chính Chánh niệm, Tỉnh giác đã có mặt từ đây đến đó, từ phiền não đến Niết-bàn. Nó như đôi chân của ngỗng trời lội trong dòng sinh tử mà không dính mắc sinh tử, và có tác dụng đưa ngỗng trời qua bên kia bờ sông nó muốn, mà hai câu thơ của nhà sư Việt Nam, sư Pháp Thuận (thế kỷ thứ 10) đã nói đến khi nối tiếp hai câu thơ của Sứ thần Trung Quốc là Lý Giác:

*"Bạch mao phô lục thủy  
Hồng trạo bãi thanh ba"*

*(Lông trắng phô dòng lục  
Sóng biếc chân hồng bơi*

*-- TT. Mật Thể dịch)*

Để có thể biết thêm về lộ trình tu tập Thiền định, chúng ta hãy nhìn lại đoạn đường Thế Tôn đã đi qua, đã thân chứng. Và duyệt lại công phu của mình qua bảy bước đi thanh tịnh mà Luận sư Phật Âm (Buddhaghosa) và Hòa thượng Mahasi Sayadaw trình bày trong tập Thăng Tiến Tuệ Giác (The Progress of Insight) mà chúng tôi sẽ trình bày trong chương IV.

---o0o---

## **Chương IV - Lộ Trình Tu Chứng Của Thế Tôn Các Cảnh Giới Thiền Định - Bảy Bước Đi Thanh Tịnh**

### **Con Đường Tu Chứng Của Thế Tôn**

**(Tăng Chi Bộ Kinh IIIA, 411-419, bản dịch của HT. Minh Châu, 1981).**

Con đường tu chứng của Thế Tôn sắp được trình bày ở đây không phải là con đường tu tập Thiền định ngoại đạo mà Thế Tôn đã học từ Alàra và Uddaka, hai Thiên sư ngoại đạo chứng ngộ cao nhất đương thời, cũng không phải là quá trình sáu năm tu khổ hạnh với năm Tôn giả Kiều-trần-như... , mà là con đường Thiền định tự Thế Tôn khám phá dưới cội Bò-đề bốn (hay bảy) tuần lễ trước ngày chứng ngộ Vô thượng Bò-đề.

Tăng Chi Bộ Kinh, tập IIIA, tr. 411-419, đã ghi lại rõ những lời Thế Tôn thuật lại cho Tôn giả Ananda nghe về quang đường Thiền định ấy.

Trước khi giác ngộ, lúc còn đang tìm kiếm con đường, Thế Tôn đã nhận thấy con đường xuất ly là an tịnh, nhưng rồi lại cảm thấy không hứng khởi. Thế Tôn bèn suy nghĩ cùng độ đến sự nguy hiểm của các dục lạc ở Dục giới (ở đời) thì sự hứng khởi của tâm xuất ly nảy sinh, và Thế Tôn cảm thấy "đây là an tịnh". Liên sau đó, Thế Tôn chứng đắc và an trú Sơ thiền.

Trong khi trú Sơ thiền, thì các tướng liên hệ đến dục lạc vẫn có mặt. Bảy giờ, các tướng này, đối với Thế Tôn, đã trở thành ung nhọt, bệnh hoạn và gây ra khổ đau. Thế Tôn liền nhiếp niệm ngưng "tâm" và "tứ" và chứng đắc Nhị thiền. Nhưng, Thế Tôn lại cảm thấy không hứng khởi, không giải thoát. Thế Tôn bèn suy nghĩ cùng độ đến sự nguy hiểm của "tâm" và "tứ", liền thấy hứng khởi, giải thoát, biết rằng "đây là an tịnh".

Nhưng, khi trú Nhị thiền, các tướng cùng đi với tâm và tứ cũng còn có mặt. Bảy giờ, chính các tướng liên hệ tâm và tứ là ung nhọt, bệnh hoạn, gây ra



khổ đau. Thế Tôn liền rời khỏi Hỷ thiên chi và chứng đắc Tam thiên. Thoạt đầu Thế Tôn cảm thấy không hứng khởi, không giải thoát, Ngài bèn suy tư đến cùng độ nguy hiểm của Hỷ thiên chi, thì liền cảm thấy hứng khởi và giải thoát, biết rằng "đây là an tịnh". Sau một thời gian trú Tam thiên, các tướng cùng đi với Hỷ vẫn tái xuất hiện, bấy giờ chính các tướng này là ung nhọt, là bệnh hoạn. Thế Tôn bèn từ bỏ Hỷ và Lạc thiên chi và liền chứng đắc tứ thiên.

Thoạt đầu trú ở thiên thứ tư, Thế Tôn cảm thấy không hứng khởi, giải thoát. Sau đó Thế Tôn suy tư cùng độ đến nguy hiểm của Lạc thiên chi (Tam thiên) thì cảm thấy hứng khởi, giải thoát của xả niệm lạc trú (Tứ thiên) và biết rằng "đây là an tịnh".

Trong khi an trú Tứ thiên, xả lạc, xả khổ, thì các tướng cùng đi với lạc vẫn hiện hành, bấy giờ chính lạc là ung nhọt bệnh hoạn. Ngài bèn đi ra khỏi các sắc tướng, chấm dứt hoàn toàn sắc tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt và liền chứng đắc Không vô biên xứ định. Lúc đang trú ở Không vô biên xứ định, Thế Tôn cảm thấy không hứng khởi không giải thoát. Thế Tôn bèn suy nghĩ cùng độ đến nguy hiểm của các tướng, liền cảm thấy hứng khởi, giải thoát và biết rằng "đây là an tịnh".

Sau một thời gian trú Không vô biên xứ định, các sắc tướng vẫn còn khởi lên, bấy giờ sắc tướng là ung nhọt, là bệnh hoạn như là khổ đau đến với người đang sung sướng. Thế Tôn bèn từ bỏ hoàn toàn Không vô biên xứ định, và chứng đắc Thức vô biên xứ định. Lúc đầu chứng đắc, Thế Tôn cảm thấy không hứng khởi, không an tịnh và không giải thoát, Ngài bèn suy nghĩ cùng độ đến sự nguy hiểm của Không vô biên xứ định và liền cảm thấy hứng khởi, an tịnh, giải thoát, biết rằng "đây là an tịnh".

Sau một thời gian trú Thức vô biên xứ định, các tướng liên hệ đến Không vô biên vẫn hiện hành, bấy giờ đối với Thế Tôn, các tướng ấy là ung nhọt, là bệnh hoạn, như là khổ đau đối với người đang sung sướng. Thế Tôn bèn từ bỏ Thức vô biên xứ và chứng đắc Vô sở hữu xứ. Lúc đầu chứng đắc, Ngài cảm thấy không hứng khởi, không an tịnh, giải thoát, Ngài bèn tư duy cùng độ đến sự nguy hiểm của Thức vô biên xứ và liền cảm thấy hứng khởi giải thoát, biết rằng "đây là an tịnh".

Sau một thời gian trú Vô sở hữu xứ định, các tướng liên hệ Thức vô biên xứ lại khởi lên, bấy giờ tướng này đối với Thế Tôn là ung nhọt, là bệnh hoạn như là khổ đau đến với người đang sung sướng. Ngài bèn từ bỏ hoàn toàn Vô sở hữu xứ, và liền chứng đắc Phi tướng phi phi tướng xứ. Lúc đầu chứng đắc Thế Tôn cảm thấy không hứng khởi, không an tịnh giải thoát. Ngài

chuyển sang suy nghĩ cùng độ đến nguy hiểm của Vô sở hữu xứ và cảm thấy hứng khởi, an tịnh giải thoát, biết rằng "đây là an tịnh".

Sau một thời gian trú Phi tướng phi phi tướng xứ định, các tướng liên hệ đến Vô sở hữu xứ lại xuất hiện, bấy giờ đối với Thế Tôn, các tướng này là ung nhọt, là bệnh hoạn như là khổ đau đến với người đang sung sướng. Rồi Thế Tôn lại từ bỏ Phi tướng phi phi tướng xứ định ra đi và liền chứng đắc Diệt thọ tướng định. Dù biết rằng "đây là an tịnh", lúc đầu chứng đắc, Thế Tôn vẫn cảm thấy không hứng khởi, không giải thoát. Ngài bèn suy nghĩ cùng độ đến nguy hiểm của Phi tướng phi phi tướng xứ định thì liền cảm thấy được lợi ích của Diệt thọ tướng định với tâm hứng khởi, an trú và giải thoát. Thế Tôn thấy "đây thật là an tịnh".

Sau một thời gian trú Diệt thọ tướng định, Thế Tôn thấy với trí tuệ rằng tất cả các lậu hoặc đều đi đến tận diệt. Sau khi thuận thứ và nghịch thứ chứng đắc, an trú và xuất khởi nhuần nhuyễn chín cảnh Thiền định kể trên, Thế Tôn mới tuyên bố ngài đã chứng đắc "Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác".

Lộ trình tu chứng của Thế Tôn là lộ trình liên tục từ bỏ, ra đi, liên tục giác tỉnh rằng các cảnh giới Thiền vẫn là bệnh hoạn và u nhọt đem lại khổ đau. Tất cả cảnh giới ấy do công phu tác thành đều là hữu vi vô thường. Ngài liên tục khởi lên ưu tâm tìm kiếm đến giải thoát chân thực bằng chính trí tuệ và nỗ lực của tự thân. Ưu tâm ở đây không phải phiền não mà là một thức tỉnh, một sức mạnh cần thiết để đi ra khỏi dính mắc các cảm thọ, các tướng, các cảnh giới Thiền định hữu vi.

\* Một bài học về thực hiện Thiền định Phật giáo đặc biệt quý giá được rút ra từ kinh nghiệm Thiền định của Thế Tôn là thường giữ niệm tỉnh giác về thực tính vô ngã, vô thường, khổ đau của các pháp, giác tỉnh về mục đích đoạn tận khổ đau và giác tỉnh về vị trí đang là của hành giả để vận dụng đúng pháp đi sâu vào Thiền định.

\* Một bài học khác nữa là hành giả cũng cần giác tỉnh về mục đích chiến thuật của từng giai đoạn tu tập, đó là nuôi dưỡng bền bỉ niềm phấn khởi, an tịnh và giải thoát. Phương cách để an trú vững chắc trong phần khởi an tịnh ở một cảnh Thiền là suy nghĩ cùng độ đến khía cạnh nguy hiểm của cảnh giới hay cảnh Thiền thấp hơn nó một bậc. Chính từ cái thấy nguy hiểm, vô thường, khổ đau của một cảnh giới thì tâm yếm ly, ly tham cảnh giới ấy mới sinh khởi. Tâm từ bỏ cảnh giới ấy sinh khởi có nghĩa là tâm của cảnh giới Thiền cao hơn một bậc xuất hiện. Cứ thế, hành giả đi hết quãng đường Thiền định.

\* Bài học thứ ba là, chừng nào tướng uẩn và thọ uẩn còn có mặt thì các tướng về cảnh giới vừa đi qua thường xuất khởi trở lại gây nên ưu não cho hành giả. Hành giả phải liên tục từ bỏ các cảm thọ, các tướng cho đến khi các thọ tướng không còn điều kiện sinh khởi nữa, như ở Diệt thọ tướng định. Bấy giờ điều kiện gây nên ưu não không còn nữa, hành giả đang bước đi bước cuối cùng dập tắt toàn bộ lậu hoặc khổ đau.

Đoạn diệt tướng uẩn, có nghĩa là đoạn diệt Năm uẩn. Năm uẩn diệt là thế giới của khái niệm, của tướng trạng sinh diệt diệt, hay toàn bộ Khổ uẩn diệt (Năm uẩn là khổ).

\* Bài học thứ tư là điều mà một số Thiền sư giữ tâm Không, giữ Vô niệm, Vô trụ, thực nghĩa của nó là chánh niệm tỉnh giác rời khỏi chấp thủ các uẩn, trực tiếp là rời khỏi tướng và thọ uẩn. Từ bỏ, không chấp thủ ở đây không phải là đi vào trống rỗng mà là thường trú niệm trong chánh niệm tỉnh giác và thường ở trong trạng thái tâm lý đầy phần khởi, an trụ và giải thoát. Chính sự dừng lại hay đăm trước, hoặc chấp thủ một cảnh giới mới là đi vào các bệnh hoạn, khổ đau và rỗng không của tâm lý.

\* Bài học thứ năm là, Thiền định chính là chánh niệm tỉnh giác đi ra các vọng động của tâm thức mà không phải là thế ngồi, không phải là hơi thở vào ra, không phải là kỹ thuật thở hoặc kỹ thuật vận chuyển của tay chân, không liên hệ đến các thứ chứa đựng trong bao tử, ruột non, ruột già, không phải là kết quả của sự cầu nguyện, cầu xin hay ban ân, không phải là kết quả của một sự hành xác nào, cũng không phải là kết quả của sự thụ động không làm gì cả. Định và tuệ là kết quả của chánh niệm tỉnh giác qua công phu Thiền chỉ và Thiền quán. Kết quả ấy cụ thể là các cảnh giới Thiền mà hành giả đi qua sắp được đề cập đến ở phần trình bày kế tiếp.

---o0o---

### **Các Cảnh Giới Thiền Định**

Truyền thống Kinh tạng của các bộ phái thường đề cập đến chín cảnh giới định gồm Tứ sắc định, Tứ không định, và Diệt thọ tướng định.

#### **Sơ Thiền:**

Hán tạng định nghĩa Sơ thiền là "ly sanh hỷ lạc". Ly ở đây có nghĩa là rời khỏi các dục lạc (các lạc ở dục giới).

Kinh bộ (Nikàya), khắp năm bộ kinh, định nghĩa Sơ thiền là "ly dục, ly ác pháp, bất thiện pháp". Nội dung cụ thể là rời khỏi Năm triền cái: trạo cử, hôn trầm, dục, sân và nghi như đã được trình bày ở Chương II. Nói cách khác, khi trạo cử chìm lặng, thì lạc khởi; khi hôn trầm tan, thì tâm tâm sở xuất

hiện; khi dục tiêu thì xả và nhất tâm hiện; khi sâu lắng thì hỷ sanh; khi nghi hết thì tứ tâm sở đến. Khi cả Năm triền cái được thay thế bằng năm Thiền chi thì hành giả vào định Sơ thiền, cảm nhận sự phấn khởi và an tịnh.

### **Nhị Thiền:**

Hán tạng định nghĩa Nhị thiền là "định sanh hỷ lạc". Ở Sơ thiền, tâm và tứ tâm sở hoạt động nên tâm lý ở vào trạng thái động, nhẹ về định. Khi hành giả rời khỏi tâm và tứ thì có định của Nhị thiền.

Kinh bộ xác định trạng thái tâm lý của Nhị thiền gồm có ba Thiền chi: hỷ, lạc và nhất tâm (hay hỷ lạc, xả và nhất tâm). Cảm thọ nổi bật của Nhị thiền là hỷ, đây là trạng thái thoải mái của tâm.

### **Tam Thiền:**

Hán tạng định nghĩa Tam thiền là "ly hỷ diệu lạc". Rời khỏi hỷ và vào được lạc sâu hơn.

Kinh bộ xác định tâm lý của Tam thiền gồm có hai Thiền chi: lạc và nhất tâm. Lạc là trạng thái thoải mái của thân. Hỷ, lạc ở Tam thiền có những rung động sâu hơn ở Nhị thiền.

### **Tứ Thiền:**

Hán tạng định nghĩa Tứ thiền là "xả niệm thanh tịnh". Xả niệm ở đây có nghĩa là xả các cảm thọ lạc, khổ, đi vào thanh tịnh.

Kinh bộ cũng định nghĩa tương tự: xả lạc, xả khổ, dứt hỷ ưu. Hai Thiền chi của Tứ thiền là xả và nhất tâm. Tứ thiền sắc định và Tứ không được gọi là Định bất động, luôn luôn có mặt hai Thiền chi: xả và nhất tâm.

Sơ thiền có tâm, tứ nên tâm dao động. Ở Nhị thiền, hỷ gây ra tâm lý dao động. Tam thiền, lạc tuy trầm nhẹ hơn hỷ nhưng vẫn gây dao động tâm lý. Nên cả ba Thiền đầu đều không được gọi là định bất động.

Ở Tứ thiền, hành giả đã có thần thông có thể đi trong nước, trong lửa, có thể với tay đến mặt trời, mặt trăng, có thể bay lên cõi trời Phạm thiên... Tâm lý ở đây nhu nhuyễn nên hành giả dễ dẫn tâm, hướng tâm vào Tứ không định, và dễ vận dụng vào Thiền quán để đoạn trừ tham ái, vô minh. Thiền lạc của Tứ thiền bảo dưỡng rất tốt cho sức khỏe và đôi mắt của hành giả.

### **Không Vô Biên Xứ Định:**

Từ Tứ sắc định, hành giả khởi tưởng "không gian là vô biên" cho đến khi nhuần nhuyễn liền chứng Không vô biên xứ định (cõi định đầu tiên của cõi Vô sắc). Do vì tâm lý của hành giả khởi lên niệm chán ngán, yếm ly sắc, mà tu tập đi vào Vô sắc.

### **Thức Vô Biên Xứ Định:**

Từ không vô biên xứ định, do khởi niệm nhằm chán "không gian là vô biên", hành giả khởi tưởng "Thức là vô biên", và sau một thời gian liền chứng Thức vô biên xứ định.

Đọc lại lộ trình tu chứng của Thế Tôn, ta sẽ rõ những động cơ thôi thúc hành giả đi tới các định cao hơn.

### **Vô Sở Hữu Xứ Định:**

Từ Thức vô biên xứ định, hành giả khởi tưởng "không có vật gì cả" sẽ đắc Vô sở hữu xứ định do nhờ từ bỏ tưởng "Thức là vô biên".

Thông thường kinh bộ khuyến cáo hành giả nên dừng lại ở định này tu tập Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) để vào thẳng Diệt thọ tưởng định mà không đi ngang qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ định, bởi vì, ở định Phi tưởng phi phi tưởng chỉ có tưởng rất nhỏ nhiệm có mặt rất khó cho hành giả hành Thiền quán để đoạn tận Tham và Vô minh lậu hoặc.

Tại đây, hành giả hành Thiền quán rải từ tâm, bi tâm, hỷ tâm và xả tâm khắp đến mười phương hư không. Năng lực đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả ấy là sức mạnh đưa hành giả vào Diệt thọ tưởng định.

### **Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định:**

Từ Vô sở hữu xứ định, nếu hành giả rời khỏi tưởng "Vô sở hữu", tác ý "không có tưởng cũng không phải không có tưởng" thì sau một thời gian hành giả sẽ chứng đắc định Phi tưởng phi phi tưởng. Ở cảnh giới Thiền này tưởng có mặt rất tế đến nỗi nói có tưởng cũng không hẳn, nói không có tưởng cũng không đúng, cho nên có tên gọi là "Phi tưởng phi phi tưởng". Kinh bộ thường khuyến cáo hành giả nên tránh vào cảnh giới định này, bởi vì tại đây có rất ít điều kiện để đoạn trừ lậu hoặc.

### **Diệt Thọ Tưởng Định:**

Gọi định này là định Diệt thọ tưởng, do vì khi chứng nhập định này hơi thở dứt (thân hành diệt), tầm tứ dứt (khâu hành diệt) và đặc biệt là thọ, tưởng dứt (tâm hành diệt). (Theo "Hữu Minh Tiểu Kinh", Trung Bộ I, tr .302, bản dịch của HT. Minh Châu, 1973).

Ở đây thọ uẩn và tưởng uẩn diệt nên thật khó để đề cập đến định này. Vì vậy, chỉ có thể trình bày một ít nét đại cương. Khi vào Diệt thọ tưởng định thì khâu hành, thân hành và ý hành diệt theo thứ tự đó. Hành giả không hề nghĩ rằng: "Tôi đang chứng Diệt thọ tưởng định", do vì vị ấy trước đó tu tập như vậy nên dẫn đến kết quả như vậy (Ibid., tr.302).

Khi ra khỏi Diệt thọ tướng định, hành giả không có nghĩ rằng: "Tôi sẽ ra khỏi Diệt thọ tướng định", hoặc "Tôi đã ra khỏi Diệt thọ tướng định". Nhưng, khi ra khỏi định này thì tâm hành, thân hành và khẩu hành lại theo thứ tự này khởi lên trở lại. (Ibid., tr.302).

Đặc biệt khi ra khỏi Diệt thọ tướng định thì hành giả cảm nhận ba loại xúc: Không xúc (cảm xúc vô ngã), Vô tướng xúc (vô thường), và Vô nguyện xúc (không đưa đến khổ, hành giả nhận rõ Niết-bàn không có tham, sân, si) và có khuynh hướng độc cư ( Ibid., tr. 302).

Chính tại định Diệt thọ tướng, một khi hành giả đã chứng nhuần nhuyễn định này thì tất cả lậu hoặc tiêu. Chánh trí phát khởi và chứng đắc vô lậu Niết-bàn.

Qua phân trình bày lộ trình tu chứng của Thế Tôn trải qua chín cảnh giới định, và qua các định mà Thế Tôn dạy cho các đệ tử về sau, chúng ta nhận ra một điểm nhất quán rằng: từ cảnh giới định này bước vào một cảnh giới định cao hơn, hành giả cần khởi tâm từ bỏ. Tâm từ bỏ có thể do hai động cơ: hoặc khởi tâm mong muốn đi vào sâu trong cảnh giới định mà từ bỏ giới định đang trú, hoặc thấy tướng vô thường và khổ đau của định đang trú mà khởi tâm nhàm chán từ bỏ ra đi. Ra đi là đi vào định cao hơn. Năng lực giác tỉnh mạnh mẽ nhất và có tính "Phật giáo" nhất là luôn nhận thức rõ khổ đau của cảnh giới đang là, như chính chúng ta đang nhận rõ khổ đau của kiếp người, để phát khởi tinh tấn lực và tăng cường niệm giác tỉnh đi vào giải thoát. Nhận thức này rất phù hợp với điều mà Thế Tôn thường nhấn mạnh: "Ta chỉ dạy rõ khổ đau và con đường đoạn tận khổ đau".

Do vậy, hành giả cần thường giác tỉnh khổ đau và giác tỉnh đi ra khỏi cảm thọ khổ đau trong hiện tại. Thường giác tỉnh như thế không có nghĩa rằng suốt con đường ta đi luôn luôn đối mặt với khổ đau hay luôn luôn cảm nhận khổ đau. Thực sự, con đường Thế Tôn và các đệ tử của Ngài đi qua đã đầy phấn khởi, tịnh lạc và giải thoát. Cũng thế chính tại đời sống này ta nuôi dưỡng niệm giác tỉnh đời là vô thường, khổ đau, đồng thời ta vẫn có thể đón nhận các nguồn hỷ lạc và giải thoát.

Bạn cần trầm tư nhiều lần về mục tiêu và con đường Thiên định để nhận ra như thế nào là Thiên định Phật giáo? Và nó cần thiết đến như thế nào đối với chúng ta trên đường về an lạc và hạnh phúc?

Nhận ra được tính Phật giáo và tính cần thiết nói trên là chúng ta đã phân định rõ ràng giữa con đường đúng và con đường sai, giữa Thiên định Phật giáo và các nẻo Thiên định khác mà Chương V của cuốn sách nhỏ này sẽ trình bày.

---o0o---

## **Bảy Bước Đi Thanh Tịnh**

Chúng tôi đã giới thiệu con đường thực hiện Tứ Niệm Xứ, pháp môn điều hòa Chỉ và Quán tự pháp hành. Con đường ấy, theo lời dạy của Thế Tôn, thích hợp với hầu hết các căn cơ tu tập. Theo pháp thực hành ấy, hành giả phát triển sự chú tâm chuyên sâu dần vừa vào tâm thanh tịnh loại bỏ các tạp niệm, vừa loại bỏ Năm triền cái, lần lượt vào Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Từ căn bản của Tứ sắc định, hành giả hành Thiền quán Ba pháp ấn hay Năm uẩn. Có thể thực hiện Thiền quán trên dòng tâm lý và cảm thọ bảy giờ. Hành thật chuyên sâu, với sự chú tâm chuyên sâu được thực hiện nhiều lượt, hành giả sẽ thấy rõ tướng vô thường, khổ đau và vô ngã của thân, tâm và các pháp hữu vi, sẽ lần lượt đoạn trừ Mười kiết sử (thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục, sân, hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử và vô minh) và chứng đắc các thánh quả Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm và A-la-hán quả giải thoát của đời sống Phạm hạnh.

Lộ trình tu tập của đức Thế Tôn thì thể hiện Thiền chỉ và Thiền quán song tu rất là thiện xảo. Chúng ta, dù chọn phương tiện tu là "chỉ" hay "quán", cũng cần trầm tư về những bước chân đi của Ngài.

Nay, để tăng thêm điều kiện tham cứu cho quý bạn đọc, chúng tôi xin trân trọng giới thiệu bảy bước đi thanh tịnh của Thiền định Phật giáo - có thể gọi là bảy bước đi hồng ngọc - dựa vào Thanh Tịnh Đạo Luận của Đại Luận sư Phật Âm qua bản "The Path of Purification" (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1979) và dựa vào bản Thăng Tiến Tuệ Giác của Đại sư Mahasi Sayadaw (The Progress of Insight, by Mahasi Sayadaw, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1978).

### **Bước 1: Cấp độ thanh tịnh giới**

Dù hành giả tu tập lấy Thiền chỉ (Samatha) làm phương tiện hay lấy Thiền quán (Vipassana) làm phương tiện thì cũng cần thực hiện thanh tịnh giới trước khi đi vào công phu Thiền định.

Nếu là cư sĩ thì giữ gìn nghiêm tịnh Ngũ giới, Thập thiện giới, hay Bát quan trai giới mà hành giả đã lãnh thọ. Nếu là tu sĩ, thì hành giả giữ gìn giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa: 250 giới, 225 giới, hay 350 giới.

Nhờ giới thanh tịnh, hành giả tránh được nhiều rối loạn từ bên ngoài đem lại, và ổn định một phần nội tâm.

### **Bước 2: Cấp độ thanh tịnh tâm**

Hai căn cơ tu tập Thiền chỉ hay Thiền quán đều phải thành tựu cấp độ thanh tịnh tâm này.

Hành giả hành chú tâm chuyên sâu trên 16 đối tượng đã được giới thiệu ở Chương I, II và III. Chỉ thực hiện sự chú tâm theo dõi chuyên sâu, thế nào trong thời gian hành Thiền mỗi thời kéo dài chừng 60 phút mà làm lắng tịnh hết các tạp tưởng - các tướng "lạc điệu" khởi lên cắt đứt sự chú tâm của mình.

Chương ngại của bước tu tập này chính là các tạp tưởng (thuộc trạo cử). Nếu hành giả hành nhiều thời ngồi 60 phút ấy và nhiếp phục được các tạp tưởng một cách ổn định thì gọi là thành tựu bước đi thanh tịnh thứ hai: thanh tịnh tâm.

### **Bước 3: Cấp độ thanh tịnh kiến**

Từ cấp độ này đến cấp độ thanh tịnh cuối cùng là thuộc pháp hành của Thiền quán dựa vào sự chú tâm.

Hành giả tiếp tục huấn luyện sự chú tâm chuyên sâu theo dõi đường hơi thở vào ra, và theo dõi tâm theo dõi, cho đến khi nhận ra rằng cái gọi là ta và thế giới thực sự chỉ là các quá trình vật lý và tâm lý quyện vào nhau:

- Một quá trình vật lý của hơi thở vào và hơi thở ra: không có cái ngã của hơi thở ra, hơi thở vào; và không có mặt cái ta của hành giả trong quá trình vật lý đó.

- Một quá trình tâm lý nhận biết về hơi thở vào, hơi thở ra, và nhận biết về sự nhận biết trên: không có cái ngã gọi là nhận biết, và không có mặt cái ta của hành giả trong quá trình tâm lý.

Hành giả chú tâm quan sát như vậy nhiều lần cho thật nhuần.

Nhận biết như vậy là thành tựu bước đi thanh tịnh thứ ba: thanh tịnh kiến.

### **Bước 4: Cấp độ thanh tịnh do thắng vượt nghi ngờ**

Khi thanh tịnh kiến đã thực hiện, hành giả tiếp tục chú tâm chuyên sâu và lan rộng ra các quá trình hoạt động của thân và tâm. Trước chú tâm chuyên sâu ấy, các quá trình vận chuyển của thân và tâm sẽ tự nó hiện rõ, mà không cần đến khả năng suy diễn. Hành giả quan sát cho đến khi thấy rõ sự sinh khởi, sự tồn tại, và sự tan rã của các quá trình tâm lý (tư tưởng, cảm thọ buồn, vui...) ấy. Cứ một quá trình tâm lý mới khởi lên, hành giả lại đặt sự chú tâm vào và theo dõi cho đến khi thấy thật thành thực sự sinh khởi, sự tồn tại và sự biến mất của chúng.



Bấy giờ hành giả bừng sáng ra rằng không có mặt bất cứ một tự ngã nào ở đời cả, ngoài các quá trình thân, tâm năng duyên và thân, tâm bị duyên.

Các quá trình khởi, diệt của thân tâm được chú tâm theo dõi sẽ tự phô bày sự thật rằng: tất cả hiện hữu đều đi đến chỗ tan biến, nghĩa là vô thường; tất cả đều dẫn đến khổ đau trong ý nghĩa chúng bị tan rã, và tất cả đều không có tự ngã nào cả.

Tại đây, hoạt động lý luận, suy diễn bắt đầu can thiệp. Hành giả suy diễn: tất cả hiện hữu do các duyên hợp thành đều vô thường, dẫn đến khổ đau và đều vô ngã.

Ở cấp độ thực hành này, hành giả phát triển định lực mạnh hơn, cái nhận biết do chú tâm quan sát sắc bén hơn, lòng tin thuộc tuệ giác trở nên mạnh hơn, hỷ tâm khởi lên ở nhiều cấp độ mạnh, yếu khác nhau, tâm tĩnh lặng xuất hiện và hạnh phúc (lạc thú) hay gọi là thanh tịnh do thắng vượt nghi ngờ.

### **Bước 5: Cấp độ thanh tịnh qua thấy biết những gì là Đạo và những gì là không phải Đạo.**

Khi đạt được hỷ lạc ở bước đi thanh tịnh thứ tư, hành giả đi đến một cảm nhận rằng: chỉ có bây giờ ta mới thực sự thấy hạnh phúc (lạc thú) của Thiền định. Tại đây, hành giả cần cảnh giác và cần lưu ý thực hiện mấy điểm cần yếu sau đây:

- Không khoe khoang kinh nghiệm vừa sở đắc.
- Tiếp tục công phu chú tâm ở mức độ vừa phải, đều đặn, không buông lơi cũng không nỗ lực căng thẳng.
- Cần nhận rõ ràng cảm giác hỷ lạc ấy là chương ngại việc thực hiện phát triển Thiền quán, tuệ giác. Cần giác tỉnh và trú xả (giữ tâm tĩnh lặng).

Đây là bước đi thanh tịnh thứ năm do thấy biết Đạo và phi Đạo.

### **Bước 6: Cấp độ thanh tịnh do thấy biết quá trình thực hành**

Hành giả tiếp tục hành chú tâm theo dõi chuyên sâu và giữ tâm trú xả. Dần dần hành giả đi đến chỗ thấy biết không phải toàn bộ quá trình sinh khởi, tồn tại và tan rã, mà chỉ thấy rõ hiện tượng tan rã của các quá trình thân tâm. Các hiện hữu giờ đây hầu như đều vắng mặt, không còn hiện hữu nữa. Sự chú tâm do đó trải qua một thời gian lặn mất đối tượng theo dõi khiến hành giả có cảm nhận in như mất Thiền quán, vắng tuệ giác. Cần giác tỉnh tiếp tục công phu thực hành, không dao động.

Thế rồi hành giả kinh nghiệm hẳn có một đối tượng được chú tâm thì nó liền tan rã, và sự chú tâm lặn mất. Có thể hành giả sẽ trải qua những cảm nhận sợ hãi, khổ đau vì cái thấy "tan rã" đó. Nhưng cứ giữ tâm giác tỉnh, hành giả sẽ khởi tâm nhàm chán các hiện hữu, không ham muốn bất cứ gì, rồi khởi niệm mong muốn giải thoát ra khỏi hết thấy các pháp hữu vi.

Tiếp tục công phu chú tâm cho đến lúc thành thực, cái thấy biết các pháp hữu vi của hành giả sẽ trở lại rõ ràng trong trạng thái tâm lý thanh tịnh: chúng là vô thường, đưa đến khổ đau và không có tự ngã. Bấy giờ thấy biết rất tự nhiên và rất thanh thản; không vận dụng chú tâm mà chú tâm vẫn mạnh mẽ, không chấp trước mọi cấu thành (hữu vi) và nhận ra giải thoát là sự bật dứt các cấu thành. Đó là Niết-bàn.

Thấy biết thanh tịnh này cần được thực hiện cho đến lúc chín muồi. Đó là bước đi thanh tịnh thứ sáu; thấy biết quá trình tu tập.

### **Bước 7: Cấp độ thanh tịnh do Biết và Thấy.**

Hành giả tiếp tục bước đi thứ sáu với sự tập trung trọn vẹn thì sẽ đi đến xả bỏ hoàn toàn sự chấp trước mọi cấu thành (mọi pháp hữu vi) đi vào các Thánh đạo và Thánh quả. Có thể từ bước công phu này tu tập hoàn thành Năm căn, Năm lực (tín, tấn, niệm, định, và tuệ) cho đến quả A-la-hán.

\* \* \*

Nếu hành giả lấy Thiền chỉ làm phương tiện tu tập thì sẽ đi vào định nhanh hơn. Tiếp tục nhiếp niệm trên một đối tượng gọi là Kasina từ bước đi thanh tịnh tâm, sẽ lần lượt vào Sơ thiền cho đến Vô sở hữu xứ (không nên vào Phi tướng phi phi tướng xứ).

Hành giả Thiền chỉ có thể dừng ở Tứ sắc định mà hành Thiền quán Ba pháp ấn, hay Năm thủ uẩn để vào các thánh quả. Hoặc từ Vô sở hữu xứ định hành Bốn vô lượng tâm để vào Diệt thọ tưởng định. Tại đó, Chánh trí giải thoát xuất hiện.

Giữa căn cơ tu Thiền chỉ và Thiền quán thực ra chỉ có điểm khác biệt căn bản là:

- Nếu hành giả hành Thiền quán ngay từ đầu không chờ vào cận định hay toàn định, thì gọi là căn cơ thuần Thiền quán.
- Nếu chỉ hành Thiền quán từ Tứ sắc định, hay từ Vô sở hữu xứ định thì gọi là căn cơ hành Thiền chỉ.

Nếu hành Thiền quán như là phương tiện tu tập thì hành giả sẽ khá chậm vào định, có khi rất chậm. Trong trường hợp này, hành giả đừng nóng lòng, đừng mong chờ đắc định, chỉ theo dõi công phu phát triển Thiền quán, phát triển

tuệ giác, hành giả cũng sẽ vào các Thánh quả khi công phu Thiền quán đi đến chín muồi.

Trên đây là một số nét tổng lược về công trình Viêt về Thiền định Phật giáo của hai vị Thiền sư lỗi lạc của Phật giáo thế giới: Thiền sư vừa là Luận Sư Phật Âm (người Ấn Độ) và đại lão Mahasi Sayadaw (người Miến Điện). Trong khi đó, Thiền định Phật giáo còn được phát triển tùy theo căn cơ hoàn cảnh của những con người, những địa phương, tạo thành những sắc thái đa dạng, phong phú như trường hợp Phật giáo Thiền ở Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản./.

---o0o---

## **Chương V - Sự Khác Biệt Giữa Thiền Định Phật Giáo Và Thiền Định Ngoại Đạo**

Qua các tài liệu lịch sử về đức Phật, và qua các kinh nói đến quảng đường xuất gia tu hành của Ngài, có một sự kiện lịch sử đánh mạnh vào sự chú ý của chúng ta là: Thoạt tiên Thế Tôn tu tập Thiền định với hai ngoại đạo sư là Alàra và Uddaka (xem "Phật Học Khái Luận", cùng soạn giả) chứng đắc đến định Vô Sở hữu và Phi tướng phi phi tướng, cảnh giới định cao nhất của ngoại đạo. Bây giờ Thế Tôn đã thấy rõ các định ấy còn bị vướng mắc vào sanh tử, Ngài đã một mình từ giả con đường tu chân chánh dẫn đến đoạn tận khổ đau.

Sau sáu năm khổ hạnh dò dẫm, Thế Tôn lại thấy rõ đây cũng không phải là Chánh đạo. Sau cùng, Ngài đã trải qua bốn tuần lễ Thiền quán dưới cội Bồ-đề ở Ưu-tâu-lần-hoa (Uruvelà) và chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Điều đó nói lên con đường Thiền định Phật giáo do Thế Tôn khai mở hoàn toàn khác biệt với các lối Thiền định của ngoại đạo đương thời. Chúng ta hãy đi thẳng vào nội dung của sự khác biệt này.

Trước khi Thế Tôn ra đời và trong thời Thế Tôn tại thế, tại Ấn Độ đã có 62 học thuyết ngoại đạo chủ trương khác nhau về con người và thế giới. Có một số ít học thuyết là kết quả của các suy luận thuần lý đầy tham ái và chấp thủ kiến. Những chủ trương khác còn lại là do kinh nghiệm thực tại có giới hạn của các nhà khởi xướng, và do tham ái và chấp thủ kiến của họ. Do vì họ tu tập Thiền định qua ngõ đường: "Nhiệt tâm, tinh tấn, cần mẫn, không phóng dật, chánh ức niệm nên tâm nhập định". Do tâm nhập định họ biết được nhiều đời sống quá khứ, nhiều thành kiếp hoại kiếp, nhiều trăm ngàn thành kiếp, hoại kiếp, và họ chấp thủ vào cái thấy qua ký ức giới hạn ấy. (Kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh I). Thế Tôn đã xác nhận, "các kiến chấp của

họ là do xúc phạm các căn", do "cảm thọ qua các định" và "do bị tham ái chi phối" mà có (Trường Bộ Kinh I, Kinh Phạm Võng).

Như vậy nội dung và kết quả tu tập Thiền định của ngoại giao là do tu tập thuần túy Thiền chỉ và thiếu sự giác tỉnh về vô ngã tính, duyên sinh tính của các pháp nên rơi vào tham ái và chấp thủ, dù họ có thể vào đến định Phi tướng phi phi tướng và thấy được rất xa các đời quá khứ về con người và thế giới.

Con đường Thiền định của Thế Tôn cũng thấy được tất cả những gì mà ngoại đạo thấy, còn thấy xa và nhiều hơn thế nữa. Thế Tôn ngoài phần Thiền chỉ, còn hành sâu Thiền quán và thường giác tỉnh các pháp là duyên sinh vô ngã, vô thường, khổ đau mà rời khỏi hết các tham ái và chấp thủ nên đoạn trừ hết nhân sinh tử, chứng đắc Niết-bàn.

Từ đó, ta rút ra hai điểm khác biệt chính, rất nền tảng, giữa hai ngã đường Thiền định trên.

1. Thiền định ngoại đạo chỉ có Thiền chỉ (nhiệt tâm, tinh cần, không phóng dật và nhiếp niệm tập trung) mà không có Thiền quán (quán vô ngã, vô thường tan rã, hoại diệt) như ở Phật giáo.
2. Do ngoại đạo chỉ có Thiền chỉ giới hạn, không nhận rõ lý Duyên sinh, Vô ngã của các pháp nên dẫn hành giả vào sâu hướng tham ái và chấp thủ. Con đường Thiền định Phật giáo thường nuôi dưỡng chánh niệm tỉnh giác (thấy rõ vô ngã, vô thường và khổ đau của các pháp) lìa khỏi các tham ái và chấp thủ.

Từ hai điểm khác biệt lớn trên dẫn đến hai kết quả tu tập thật là khác biệt:

- Phật giáo nhờ hành Thiền quán, giác tỉnh, ly tham ái, ly chấp thủ mà dẫn đến kết quả đoạn tận khổ đau, dứt trừ nhân sinh tử.
- Thiền định ngoại đạo, do vì bị vướng mắc vào cảm thọ, vào xúc, vào chấp thủ và tham ái nên dẫn hành giả chạy vòng quanh trong sinh tử, vướng mắc sinh tử, tuyệt nhiên không thể dứt trừ được sinh tử, đoạn tận khổ đau.

Do đó, con đường ngoại đạo dừng lại ở định Phi tướng phi phi tướng mà không bao giờ thoát qua khỏi định này.

Tu tập theo Phật giáo, hành giả có thể từ Tứ thiền sắc định, hành Thiền quán để vào thẳng Diệt thọ tưởng định hay chứng đắc các Thánh quả (từ đệ nhất đến đệ Tứ Thánh quả). Cũng có thể từ Tứ thiền phát triển mạnh Thiền quán để dứt trừ hết các lậu hoặc chứng đắc A-la-hán. Cũng có thể từ Vô sở hữu xứ định hành Thiền quán hay Bốn vô lượng tâm để vào thẳng Diệt thọ tưởng định và đắc Thánh trí giải thoát. Cũng có thể bằng Thiền quán đi vào Phi

tưởng phi phi tưởng xứ định rồi xuất khỏi định này để vào Diệt thọ tưởng định và chứng ngộ Niết-Bàn.

Trong một số trường hợp đặc biệt, đối với các đệ tử của Thế Tôn có trí tuệ siêu việt, có thể từ Sơ thiền, Nhị thiền hay Tam thiền vào thẳng các Thánh quả và dứt trừ vô minh lậu hoặc bằng Thiền quán.

Nói tóm lại, Thiền định ngoại đạo chỉ có Thiền chỉ (Samatha) thiếu hẳn Thiền quán (Vipassana) -- chánh kiến và chánh tư duy, nên chỉ có thể đưa hành giả vào tâm giải thoát và dẫn đến các quả vị cao nhất là Thiền nhĩ thông, Tha tâm thông và Thần túc thông. Thiền định Phật giáo gồm đủ Thiền chỉ và Thiền quán nên dẫn đưa hành giả vào tâm giải thoát và tuệ giải thoát, chứng đắc Lục thông - Thiền nhĩ thông, Thần túc thông, Tha tâm thông, Thiên nhãn thông, Túc mệnh thông và Lậu tận thông. Ở đây hành giả hoàn toàn thoát khỏi sanh tử, chứng đắc Niết-bàn.

Từ các điểm khác biệt căn bản trên đưa đến một số điểm khác biệt liên hệ khác về các mặt nhận thức và tu tập của hành giả.

Về mặt nhận thức, một Phật tử luôn luôn đi với Chánh kiến và Chánh tư duy trên suốt lộ trình giải thoát (xem thêm "Phật Học Khái Luận" của cùng soạn giả). Phật tử khởi đầu bằng nhận thức cuộc đời là vô thường và khổ đau, gốc của khổ đau là tham ái và chấp thủ; con đường diệt tận khổ đau là hành Thiền định để loại trừ tham ái và chấp thủ các tướng. Từ đó, họ rời khỏi tham ái ngũ dục để vào Sơ Thiền, rồi Sơ Thiền để vào Nhị Thiền..., họ từ bỏ các pháp bị tác thành bởi các nhân duyên cho đến khi Chánh trí giải thoát xuất hiện thấy rõ mình đã lìa hết tham, sân, si, thể nhập Niết-bàn. Trên đường đi, Phật tử giữ gìn các hành động của thân, khẩu, ý phù hợp với hướng ly tham và ly thủ ấy. Có nghĩa là họ niệm tưởng đến vô tham, vô sân, vô si, vô hoại ấy. Họ vào định, vận dụng định để phát triển tâm lý về vô tham, vô sân, vô si, vô hại mà không phải để hưởng thụ các lạc thú Thiền định hay để chấp chặt những gì đang có. Họ luôn luôn, dù ở trong định nào, giác tỉnh rằng Năm Uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là duyên sinh; vì duyên sinh nên chúng vô ngã, vô thường, khô đau nên không nhìn chúng là ta, là của ta hay là bản ngã của ta. Nhìn với sự giác tỉnh như thế, họ đoạn trừ được lòng tham ái Năm uẩn và lòng chấp thủ Năm uẩn, đi vào tối thắng tịch tịnh. Ở đây Chánh trí giải thoát phát khởi.

Còn hành giả ngoại đạo vì không có Chánh kiến và Chánh tư duy nên đi đến chỗ không có Chánh niệm, Chánh tinh tấn và Chánh định. Ở định nào, họ cũng thiếu mặt Chánh kiến và Chánh tư duy. Do thiếu mặt Chánh kiến và Chánh tư duy họ rơi vào chấp thủ và tham ái. Họ từ bỏ dục lạc để nắm giữ và thụ hưởng lạc Sơ thiền; họ từ bỏ Sơ thiền đó nắm giữ và thụ hưởng lạc

Nhị thiên ... . Dừng lại ở cảnh Thiên nào thì họ cho cảnh Thiên ấy là có thật, là thường hằng, còn các cõi thấp hơn là không thật. Bởi vì họ chấp Năm uẩn là họ, là của họ, là tự ngã của họ cho nên cái thấy của họ luôn luôn bị giới hạn bởi những gì họ đang có và đang là (như 62 chủ trương học thuyết ngoại đạo được trình bày ở kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh I). Chính vì tham ái và chấp thủ là nhân tố của sinh tử, nên việc nắm giữ tham ái, chấp thủ đã giữ chặt họ trong vòng sinh tử. Họ có vào định, nghĩa là có tâm giải thoát, nhưng thiếu tuệ nên ở cảnh Thiên nào họ cũng xa rời chân lý, sự thật vô ngã của các pháp. Vô minh phủ dày suốt lộ trình Thiên định ngoại đạo đó.

Từ điểm khác biệt về chánh kiến ở trên đưa đến hiện tượng hai kết quả tái sinh khác nhau. Do có Chánh kiến, một người được sanh Thiên. Sau khi hết tuổi thọ ở cõi trời đó, người ấy được tiếp tục thác sanh trên cõi Trời cao hơn; cứ thế, người ấy đi dần đến giải thoát. Do thiếu Chánh kiến, một người có phước báo sanh Thiên, sau khi hết phước báo ở cõi trời, người ấy thác sanh xuống cõi thấp hơn, có thể rơi vào ba đường dữ. Chính nhờ có Chánh kiến mà người trước xa lìa dục vọng nên được thác sinh đi lên; chính vì thiếu Chánh kiến, nên người sau đắm chìm vào hưởng dục, nên thác sinh đi xuống địa ngục, bàng sinh (Theo kinh Đại Nghiệp Phân Biệt, Trung Bộ Kinh III).

---o0o---

### **VỀ MẶT TU TẬP**

Nhận thức hướng dẫn hành động. Nhận thức hữu ngã sẽ dẫn đến các hành động nuôi dưỡng ngã mạn, nuôi dưỡng dục, sân và chấp thủ kiến. Do chấp thủ kiến, dẫn đến hành động khen mình, chê người, không chấp nhận quan điểm khác, dù quan điểm ấy tốt đẹp hơn; thái độ sống này sẽ đưa đến tình trạng chậm tiến bộ.

Do hành Thiên chỉ, chỉ vận dụng được sức tập trung tư tưởng, nhiệt tâm và tinh cần qua động cơ ham muốn một cảnh giới cao hơn, bền vững hơn, nên năng lực xả ly các dục chậm và yếu hơn là do thấy thẳng vô thường tướng, khổ tướng và bất tịnh tướng của cảnh giới đang là.

Do không có hành Thiên quán, nên phạm vi tu tập bị thu hẹp lại. Với Thiên quán và Chỉ quán của Phật giáo, hành giả có thể thực hiện mọi lúc trong các thế đi, đứng, nằm, ngồi, miễn rằng giữ được Chánh niệm tỉnh giác. Bạn đang làm gì, bạn biết bạn đang làm gì về niệp phục tham ưu ở đời là đủ. Với phương pháp thực hiện này, các căn cơ đều có thể thích ứng, khác với Thiên định ngoại đạo (Thiên chỉ), chỉ thích ứng với với một số căn cơ phù hợp. Bạn có thể ngắm cảnh trời chiều, nhìn lá đổ, mây bay, hay đi chơi núi, chơi biển v.v... ở đâu bạn cũng có thể thực hiện Thiên quán và phát triển Thiên quán. Tiến bộ tâm lý của bạn đáng được ghi nhận là thấy rõ tướng vô thường

và khổ đau ở trong bạn và xung quanh bạn để xả dần các dục ái và chấp ngã, đều hoàn toàn không có ở ngoại đạo.

Hẳn nhiên, hướng đi của hai con đường Thiên định khác nhau, còn nảy sinh ra nhiều thái độ sống và biện pháp thực hiện khác nhau nữa. Ở chương sách nhỏ này, người viết không có tham vọng đi sâu vào các điểm khác biệt ấy.

Đến đây, hẳn bạn đã thấy rõ danh từ Thiên định, định lực, và cả thế ngồi hoa sen, niệm hơi thở vào, hơi thở ra, chưa nói lên được gì cả về ý nghĩa như thế nào là Thiên định ngoại đạo. Chỉ ở nội dung của việc vận dụng tâm lý và chuyển đổi tâm lý nói lên được sắc thái của Thiên định mà bạn đang hành. Điều này chỉ có hành giả mới xác định được về mình cho chính mình.

Ngoài sự khác biệt về nội dung của Thiên định Phật giáo và Thiên định ngoại đạo như vừa được trình bày, các phương thức tu tập, thực hiện Thiên định Phật giáo ở các dòng văn hóa khác nhau vẫn biểu hiện khác nhau. Nói thế, có nghĩa là giữa phương thức thực hiện Thiên định Phật giáo truyền thống của đời đức Thế Tôn tại thế ở Ấn Độ hẳn là có khác biệt với phương thức thực hiện Thiên định Phật giáo ở Việt Nam ngày xưa và ngày nay.

Bây giờ, chúng ta đi vào chương sách tiếp theo: Thử tìm hiểu sắc thái của Thiên định Phật giáo Việt Nam của nhiều thế kỷ qua và thử nghiệm xem phương thức thực hiện nào sẽ thích ứng tốt nhất cho xã hội Việt Nam hiện đại theo hướng đi lên của lịch sử.

---o0o---

## **Chương VI - Thiên Định Phật Giáo Việt Nam**

Đến đây, như chúng ta đã biết, con đường giải thoát sinh tử khổ đau là con đường Giới, Định, Tuệ. Nói gọn là con đường Thiên định với Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là tiêu biểu.

Thế Tôn dạy: "Này các Tỷ-kheo, khi nào các Thầy có giới khéo thanh tịnh và Chánh tri kiến, các Thầy hãy y cứ trên giới, tu tập Tứ Niệm Xứ theo ba cách: Nhiệt tâm, Chánh niệm tỉnh giác và Nhiếp phục tham ưu ở đời" (Tương Ưng Bộ Kinh V, tr.148)

Chúng ta có thể phát biểu rằng: Phật giáo qua quá độ tiền triển đã có nhiều bộ phái ra đời có những hình thức sinh hoạt tu tập khác nhau; tuy nhiên, tất cả nội dung tu tập vẫn hướng về một điểm là làm thanh tịnh ba nghiệp thân, lời và ý, loại trừ tham, sân, si. Chúng ta cũng có thể nói rằng: bất cứ một phương thức tu tập nào đưa vào giải thoát cũng chứa đựng một nội dung Thiên định (giới, định, tuệ), hay bất cứ bước đi giải thoát nào cũng là bước

đi của Thiền, như chính lời Thế Tôn đã dạy "Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất đưa đến giải thoát" (Trung Bộ Kinh I, tr.57). Từ nhận định này, ta đi vào khảo sát sắc thái của Thiền định Phật giáo Việt Nam.

Về lịch sử Phật giáo du nhập Việt Nam có nhiều tài liệu trình bày khác nhau của các nhà nghiên cứu lịch sử.

Trước kia, người ta cứ nghĩ rằng Phật giáo Việt Nam là chính Phật giáo từ Trung Quốc truyền qua. Gần đây các sử gia, học giả đã chứng minh rằng Phật giáo đã có mặt tại Việt Nam trước khi du nhập Trung Quốc. Hẳn dòng Phật giáo này phải từ Ấn Độ qua theo đường biển.

Theo các tài liệu đã được nêu dẫn, trung tâm Phật giáo Việt Nam xưa nhất được tìm thấy là trung tâm Luy Lâu có mặt vào thế kỷ thứ nhất Tây lịch, trước cả trung tâm Phật giáo Lạc Dương và Bành Thành của Trung Quốc. Dù Phật giáo đến Việt Nam bằng con đường nào thì thời gian du nhập vẫn được các nhà nghiên cứu sử đồng ý là vào thế kỷ thứ nhất, thứ hai Tây lịch, và nội dung Phật giáo gây ảnh hưởng ở Giao Chỉ vẫn chỉ là hai nguồn giáo giao nhau: một nguồn Phật giáo từ Trung Hoa và nguồn kia từ Ấn Độ.

Nguồn từ Ấn Độ theo đường biển do các thương nhân Ấn đem tín ngưỡng nhân gian Ấn và tín ngưỡng Phật giáo của cư sĩ Ấn đến. Đại để là các giáo lý nhập môn như Bồ thí và Năm giới (năm giới của Phật tử tại gia), kính ngưỡng ngôi Tam Bảo. Phật giáo qua ảnh hưởng của các thương nhân Ấn thì nặng sắc màu tín ngưỡng hơn là sắc thái định và tuệ. ảnh hưởng này đã lan rộng vào quần chúng bình dân Việt Nam, như chính danh từ "Bụt" (Buddh hay Buddha) đã có mặt trong văn học dân gian Việt Nam (tiêu biểu là danh từ Bụt có mặt trong câu chuyện tấm Cám, cổ tích Việt Nam).

Các tu sĩ Ấn cũng theo thương thuyền đến Giao Chỉ và lập nên trung tâm Phật giáo Luy Lâu. Có lẽ nội dung dòng Phật giáo này là Bắc tông, đến từ trung tâm Bắc tông của Ấn Độ phát triển ở miền Duyên Hải Đông Nam Ấn.

Nguồn Phật giáo từ Trung Quốc sang cũng là Bắc tông, giới thiệu hầu hết là các kinh điển Bắc tông, đặc biệt là Thiền Tổ sư Đạt-mạ truyền bá.

Kết quả của các ảnh hưởng giáo lý Bắc tông đã để lại Việt Nam các Thiền phái Tỳ-ni-đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường qua nhiều thế kỷ.

Thể cách tu tập nổi bật là Thiền Công án hay Thiền Tổ sư. Giáo lý mở tông nổi bật là giáo lý Bát-nhã, trực tiếp là kinh Kim Cương Bát-nhã. Đây là giáo lý nền tảng của các bộ phái thuộc Bắc tông.

Tôn chỉ của Thiền Công án là "Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật" (truyền riêng ngoài giáo, không lập văn



tự, chỉ thẳng vào tâm người, thấy tánh hành Phật) nên việc truyền bá bị giới hạn ở đối tượng tiếp thu và ở mặt phổ biến văn hóa giáo dục Phật giáo trong quần chúng. Thiền này chỉ đặc biệt thích ứng với các căn cơ thông hội, trí tuệ - thường là tầng lớp thượng lưu trí thức của xã hội. Do đó, Phật giáo bấy giờ phát triển rất giới hạn và có một chỗ đứng rất là khiêm tốn trong lòng dân tộc Việt. Mãi cho đến triều đại Lý, Trần, khi mà các vua, tôi trong triều có đủ nhân duyên nghiên cứu sâu rộng giáo lý đức Phật và phát tâm dần thân tu tập giải thoát thực sự, thì Phật giáo mới tìm thấy một chỗ đứng ảnh hưởng tương đối thích đáng trong xã hội ta, và hưng khởi theo với triều hưng thịnh của dân tộc trong suốt bốn trăm năm lịch sử.

Phật giáo dưới triều Lý, Trần có thể được xem là tiêu biểu cho Phật giáo Việt Nam. Chúng ta có thể khảo sát và tìm hiểu giai đoạn Phật giáo này như là sắc thái đặc biệt của Phật giáo Việt Nam mà dòng Thiền Trúc Lâm là tụ điểm.

Năm 971, Thiền sư Ngô Chân Lưu, Thiền phái Vô Ngôn Thông, được vua Đinh Tiên Hoàng phong chức Tăng thống với hiệu Khuông Việt Thái Sư, cố vấn một số chính sự cho nhà vua. Phật giáo bấy giờ đã được chấp nhận như là vai trò hướng dẫn và chỉ đạo quốc sự. Tiếp đến, vua Lê Đại Hành lại mời sư Pháp Thuận và sư Vạn Hạnh cố vấn các quốc sự. Thiền sư Vạn Hạnh tiếp tục cố vấn cho vua Lý Thái Tổ, đầu triều Lý. Các Thiền sư chỉ đóng góp vào chính sự mà không tham dự vào chính quyền, vẫn giữ nguyên cương vị tu sĩ Phật giáo và sống ở chùa riêng mình.

Cứ thử đi vào một số thi ca của các Thiền sư, ta có thể nhìn được nguồn giáo lý mà quý vị đã hấp thụ và dung hóa.

Chẳng hạn về Thiền sư Vạn Hạnh trong vãn thi cảm sau đây:

*Thân như điện ảnh hữu hoàn vô  
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô  
Nhận vận thịnh suy vô bố ý  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô*

Tạm dịch:

*Thân cây như chớp "hữu" rồi "vô"  
Cây cỏ xuân tươi, thu lại khô  
Theo vận thịnh suy lòng chẳng sợ  
Thịnh suy đâu cỏ hạt sương phô.*

Thấy cuộc đời (hay các pháp) là mỏng manh, vô thường, nhưng Thiền sư Vạn Hạnh vẫn thanh thản, nhẹ nhàng, an tĩnh nhìn dòng đời vô thường đi qua. Nói theo ngôn ngữ của Thiền, Thiền sư đã Chánh niệm tỉnh giác nhìn

đời. Do đó cái nhìn đầy hương đạo giải thoát đó, Thiền sư mới tự tại ra phò vua giúp nước, giúp dân.

Cái nhìn ấy phản ảnh rất trung thực với cái nhìn các pháp được trình bày trong năm bộ kinh Nikàya và trong bốn A-hàm, nó cũng là cái nhìn chính thống của Kim Cang Bát-nhã, như những gì được nói ở bài kệ cuối của kinh Kim Cang:

*Nhứt thiết hữu vi pháp  
Như mộng huyễn bào ảnh  
Như lộ diệt như điện  
Ứng tác như thị quán*

*(Hết thấy các pháp được tác thành  
Như mộng như huyễn, như bọt nước  
Như sương mai, như ánh chớp  
Nên khởi lên cái nhìn như thế)*

Kinh Pháp Cú, kệ số 170 (Tiểu Bộ Kinh) chép:

*Hãy nhìn như bọt nước  
Hãy nhìn như ảo ảnh  
Nên nhìn đời như vậy  
Sẽ không thấy thân chết.*

Đây là cái nhìn sự vật mang tính truyền thống Phật giáo.

Sư Pháp Thuận, chỉ với hai câu thơ, họa tiếp hai vắn thơ của Lý Giác như đã nêu trước đây (cuối chương III) cũng nói lên sự hấp thụ và dung hóa cùng một giáo lý truyền thống ấy:

Sư Pháp Thuận tiếp:

*Bạch mao phô lục thủy  
Hồng trảo bãi thanh ba*

Hình ảnh ngỗng trắng trên dòng nước là hình ảnh của con người trên dòng sinh tử. Đôi chân hồng bơi, đây là Chánh niệm tỉnh giác của các Thiền sư vào đời, giúp đời mà không vướng trần bụi. Chánh niệm tỉnh giác đi qua vùng sanh tử qua đôi chân hồng qua bên kia bờ không vướng mắc dòng nước mà để lại dòng nước sau lưng.

Đây cũng là những biểu hiện nét Thiền rất là truyền thống. Chịu ảnh hưởng tinh thần Phật giáo của các danh Tăng kể trên, triều Lý đã là một thời vàng son của lịch sử: Bắc thắng Tống, Nam bình Chiêm, phát triển văn hóa, giáo dục, nghệ thuật và quốc phòng tốt. Bảy giờ Ý Lan Thái Phi đã thay vua Nhân Tông nhiếp chính thành công, biểu hiện tinh thần dân chủ rất cao (thế

giới phương Tây cho đến ngày nay mới có các nhà nữ lãnh đạo ở chức vụ đầu nhà nước).

Đến đời Trần, Phật giáo còn được phát triển mạnh hơn. Các Thiền phái Tỳ-ni-đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Trường đã được thống nhất vào Thiền phái Trúc Lâm (xem "Phật giáo Việt Nam Sử Luận", Nguyễn Lang, 1973, Sài gòn).

Thường thì các nhà nghiên cứu sử cứ gọi chung các nhà Thiền sư khai nguồn Trúc Lâm là Trúc Lâm Tam Tổ: Điều Ngự Giác Hoàng - Trần Nhân Tông (đệ nhất tổ), Pháp Loa (đệ nhị tổ) và Huyền Quang (đệ tam tổ). Thực ra phải kể từ Hiện Quang Thiền Sư, đến Trúc lâm Quốc Sư (Thiền sư Viên Chứng, thầy của vua Trần Thái Tông), rồi thứ đến vua Trần Nhân Tông (Điều Ngự Giác Hoàng), Pháp Loa và Huyền Quang.

Biểu hiện tiêu biểu nhất cho sắc thái Thiền Trúc Lâm Yên Tử là biểu hiện qua tư tưởng và hành động của Trần Thái Tông, Trần Nhân Tông và Tuệ Trung Thượng Sĩ.

Bài tựa của Thiền Tông Chỉ Nam ghi vua Thái Tông bỏ ngôi báu vào Yên Tử xuất gia. Trúc Lâm Quốc Sư bảo: "Trong núi vốn không có Phật, Phật ở trong tâm ta. Nếu tâm ta lắng lại và trí tuệ xuất hiện thì đó chính là Phật...". Quốc Sư đã khuyên vua trở về ngôi vị: "Đã làm vua thì không còn có thể theo ý thích riêng mình được nữa. phải lấy ý muốn của dân làm ý muốn của mình, phải lấy lòng dân làm lòng của mình. Nay dân đã muốn vua trở về thì vua không về làm sao được?". Quốc Sư cho rằng vua có thể vừa trị dân vừa tu học.

Qua các lời ngăn ngại trên, Quốc Sư đã nói lên tiếng nói vừa tích cực nhập thế hộ đời, vị tha của Phật giáo Việt Nam, vừa Chánh niệm tinh giác, rời khỏi chấp thủ ngã.

Trần Thái Tông đã thực hiện đúng theo lời khuyên của Quốc Sư.

Nay, Thiền Tông Chỉ Nam và Kim Cương Tam Muội kinh, sáng tác của nhà vua, đã bị thất lạc, ta chỉ có thể đi vào tìm hiểu sắc thái con đường tu tập của các vua qua Khóa Hư Lục.

Thái Tông giới thiệu Tứ đại và Ngũ uẩn là vô ngã. Cảnh tỉnh người đời thấy vô thường, khổ và vô ngã của thân sắc và đời sống để thúc liễm thân tâm. Tiếp theo, nhà vua giới thiệu về Giới, Định và Tuệ. Nội dung rất phù hợp với giáo lý Nguyên thủy. Trên đường tu tập Giới, Định, và Tuệ ấy, vua đề bạt một phương thức sám hối lục căn rất thiết thực: vừa giúp hành giả xóa tan các mặc cảm tội lỗi, vừa xua tan các dao động tâm lý, vừa đánh tan tham, sân, si ở các địa bàn hoạt động chính của chúng. Phương thức sám hối lục

căn ấy, một mặt nói lên tính sáng tạo riêng của Phật giáo Việt Nam trong sinh hoạt Thiền định, vừa thể hiện đúng giáo lý truyền thống, mặc khác đưa vào việc tu tập thêm một hình thức sinh hoạt tôn giáo để quân bình tâm lý rất là thiết thực và đầy trí tuệ. Nhà vua hoàn toàn không giới thiệu các nghi lễ phiền phức, các tế đàn tốn kém, cũng không đi vào các thần chú của Mật tông. Sắc thái của nếp sống đạo của nhà vua là thế. Vua vận dụng khả năng và nỗ lực của chính mình để chuyển đổi các tâm lý tham, sân, si thành không tham, không sân, không si để vào sâu định và tuệ giải thoát. Vận dụng tu tập trong đời sống xã hội, ngay giữa trách nhiệm xây dựng và phát triển xứ sở và bảo vệ đất nước.

Tinh thần sống đời và đạo ấy được nuôi dưỡng tốt cho đến cuối đời Trần. Đây là dòng Thiền rất là Việt Nam mà rất phù hợp với giáo lý truyền thống, dù hướng phát triển còn giới hạn và còn ít nhiều chịu ảnh hưởng Thiền Công án của Trung Hoa.

Đến đời vua Trần Nhân Tông thì sắc thái Phật giáo Việt Nam, nói rõ là sắc thái Trúc Lâm Yên Tử biểu hiện rõ ràng. Sinh tiền, nhà vua là một hoàng tử có sắc thân đẹp, uy nghi. Tâm tuệ thông minh lại chuộng đời sống xuất gia. Lúc tại ngôi, vua đã cùng với Hưng Đạo Đại Vương và các tướng nhà Trần hai lần đánh tan hai đạo quân Mông Cổ, đạo quân đã từng đánh bại cả Châu Âu. Ở ngôi vua 20 năm, đến năm 41 tuổi thì nhường ngôi cho Anh Tông và xuất gia ở Yên Tử.

Tinh thần của Điều Ngự Giác Hoàng (vua Nhân Tông) thì rất siêu thoát, mà sự tướng biểu hiện bên ngoài thì rất cung cách oai nghi. Chính đây mới là sự biểu hiện cả hình thức lẫn nội dung rất Việt Nam, tách ra khỏi nét quá phóng khoáng tự do của các Thiền sư Trung Quốc, nhưng lại gần với phong cách của chư đại đệ tử của Thế Tôn dưới thời Thế Tôn còn tại thế. Cũng chính đây mới là phong cách của vị Tăng thống lãnh đạo Phật giáo đưa sự phát triển Phật giáo lên cao điểm.

Trong thời gian xuất gia, Điều Ngự thường đi chu du hoằng hóa và thường quan tâm đến một số vấn đề quốc sự, đặc biệt là mối bang giao Việt-Chiêm.

Nhà vua là một mẫu người Việt thông sáng rất tích cực phục vụ đời vừa rất thiết tha yêu giải thoát, đã đóng góp vào đời, những thành quả lẫy lừng trong lịch sử, mà cũng đã xây dựng đạo rực rỡ hơn lúc nào.

Lịch sử Việt Nam đòi hỏi cao độ sự đóng góp xây dựng của toàn dân và đoàn kết keo sơn của dân tộc để tồn tại độc lập và phát triển hùng cường. Trong hướng phát triển với yêu cầu đó của lịch sử, Phật giáo Việt Nam hẳn phải có hướng đi thích đáng như hướng đi của Thiền phái Trúc Lâm. Do đó,

đòi hỏi phát triển mạnh Thiền học và tu tập Thiền định theo truyền thống vừa Phật giáo Việt Nam vừa Phật giáo Nguyên thủy.

Sinh thời, Điều Ngự đã thực hiện đoàn kết triều đình, thống nhất Tam giáo (Phật, Lão, Nho), và kết hợp toàn dân qua Hội Nghị Diên Hồng. Tất cả đều sống đạo đức và hết lòng bảo vệ xây dựng xứ sở. Điều Ngự đi đến đâu cũng khuyến dân chúng tu Thập thiện giới (có nghĩa là giữ gìn ba nghiệp thân khẩu ý tốt đẹp theo giáo lý Phật giáo).

Nhận thức của Điều Ngự về đạo giải thoát rất là cơ bản và chính xác. Thái độ sống đạo thì rất là tự nhiên và thông lợi như mấy vầng thơ sau đây của Điều Ngự đã nói rõ:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên  
Cơ tắc xan hề, thốn tắc miên  
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch  
Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiền.*

Tạm dịch:

*Sống đời vui đạo hãy tùy duyên  
Hễ đói thì ăn, mệt nghỉ liền  
Trong nhà có ngọc đừng tìm kiếm  
Đối cảnh tâm không, hỏi chi Thiền.*

Hai câu thơ đầu nói lên thái độ sống rất tự nhiên, thích ứng hoàn toàn với hoàn cảnh xã hội mình đang sống, chấp nhận hiện tại với tinh thần không chấp thủ.

Hai câu thơ cuối chỉ hướng sống quay trở về chính mình, nương tựa chính mình, chính trí tuệ của mình (giác tính), bằng nỗ lực của mình trở về với tính giác (ngọc báu cất giữ trong mình) mà không cầu xin, vọng ngoại. Đây là biểu hiện tinh thần tự độ của Phật giáo, vừa biểu hiện tinh thần tự chủ, độc lập, tự cường của dân tộc. Giải thoát an lạc, hạnh phúc nằm ở nơi mình, nơi thái độ sống nhìn đời mà không dấy khởi tham, sân, si của mình (vô tâm ở đây có nghĩa là không có phản ứng tâm lý tham, sân, si đối với ngoại cảnh). Nhìn cảnh mà không tham, không sân, có nghĩa là giải thoát khỏi tham, sân. Tham, sân là nhân chính dẫn vào khổ đau sinh tử. Giải thoát khỏi tham, sân là ý nghĩa và là nội dung của giải thoát khổ đau. Sống là đi từng bước giải thoát như thế, từng bước làm chủ tâm lý mình ra khỏi tham, sân. Con đường sống ấy có nghĩa là con đường giải thoát. Không tham, không sân là không chấp thủ, không vướng mắc ngoại cảnh, là ý nghĩa đích thực của Thiền. Nhìn đời như thế quả là cái nhìn Chánh niệm tinh giác đích thực của Phật giáo Nguyên thủy.

Sắc thái Thiền đặc biệt Việt Nam ở đây là thể hiện Chánh niệm tỉnh giác rất linh hoạt đi vào xã hội cứu đời, mà không nghiêng nặng về thái độ trầm tư hoặc tưởng hành Thiền định ở nơi tịch mịch xa cách đời như có một số quan điểm chủ trương. Phương cách ứng dụng tu tập này của Điều Ngự vừa phù hợp với hoàn cảnh đất nước ta, vừa khế hợp với lời dạy của Thế Tôn về Thiền định Tứ Niệm Xứ, rằng có thể hành chánh niệm tỉnh giác và Thiền quán trong bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi).

Điều Ngự thường cảnh tỉnh môn đồ về vô thường của cuộc sống để khiến họ nỗ lực tinh tấn thực hiện giải thoát ngay trong hiện tại, bằng chính con người Năm uẩn giới hạn này. Thiền quán về vô thường là sắc thái giáo lý rất truyền thống mà ta thường gặp ở các kinh Nikàya và A-hàm. Pháp Thiền quán và Thiền định của Điều Ngự cũng như giáo lý của Nguyên thủy, có thể thực hiện bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào: đối tượng để nhìn, quan sát và phân tích có thể là hơi thở, có thể là mây trời, là cơm, là cháo, là cái chén, cái thìa ... như lời dạy của Điều Ngự dưới đây:

" Nay quý vị, thời gian qua đi mau chóng, mạng sống con người trôi chảy không ngừng, tại sao hằng ngày biết ăn cháo, ăn cơm mà không biết tham khảo ngay về vấn đề cái chén, cái thìa?" (Việt nam Phật Giáo Sử Luận, Nguyễn Lang, 1973, tr.317).

Và:

*Thân như hơi thở qua luồng phổi  
Kiếp tợ mây luồng đỉnh núi xa  
Chim quyen kêu rã bao ngày tháng  
Đậu phải mùa xuân để luồng qua.*

*(Thân như hô hấp tị trung khí  
Thế tợ phong hành lĩnh ngoại vân  
Đỗ quyen đề đoan nguyệt như trú  
Bất thị tâm thường không quá xuân).*  
(Ibid. tr. 317)

Đúng như giáo lý Phật giáo truyền thống, thấy vô thường là thấy vô ngã, thấy vô thường là thấy khổ đau. Thấy tính vô thường, khổ đau là vô ngã, của sự thật là thấy Pháp; thấy Pháp là thấy Phật. Hết như thấy Duyên khởi là thấy Pháp, và thấy Pháp là thấy Phật. Thấy vô thường và khổ đau thì sẽ rời khỏi tham ái, và chấp thủ. Do rời tham ái và chấp thủ, hành giải thoát khỏi sàu, bi, khổ, ưu, não. Đây là đường vào giải thoát mà hành giả có niềm tin và hy vọng thực hiện được giữa những trách nhiệm và bồn phận ở đời.

Tự thân Điều Ngự đã thực hiện nếp Thiền nói trên và đã đóng góp rất ý nghĩa cho lịch sử của Phật giáo Việt Nam và lịch sử dân tộc Việt Nam. Đây là một bài học lịch sử rất quý giá cho hậu thế, cho những vị có trách nhiệm phát huy Phật giáo tại Việt Nam.

Ở Tuệ Trung Thượng Sĩ, có một nét đặc thù khác: Thượng Sĩ là một cư sĩ, sống đời sống gia đình, có tước Vương (Hung Ninh Vương), đã từng trấn giữ đất Hải Dương và giữ chức Tiết độ sứ trấn hải đảo Thái Bình, có công hai lần ngăn giặc Bắc xâm lăng, nhưng đã đắc đạo Thiền, và đã được vua Trần Thánh Tông là Thượng Sĩ (Bồ-tát). Đã là thầy trực tiếp dạy đạo Thiền cho vua Trần Nhân Tông. Nói đặc thù là nghĩa đặc thù đối với xã hội Phật giáo Trung Hoa và Việt Nam. Thực ra, ở thời đức Phật tại thế đã có rất nhiều nam, nữ cư sĩ đắc đạo từ Tu-đà-hoàn đến A-na-hàm quả. Có một số cư sĩ đặc biệt đắc quả A-la-hán trước khi xuất gia. Nét đặc thù thứ hai ở Thượng Sĩ, khác với Điều Ngự Giác Hoàng, là tánh phóng khoáng tự tại bộc hiện cả đến hình thức sinh hoạt bên ngoài. Tuệ Trung Ngũ Lục ghi lại một mẫu chuyện rằng: Lúc dùng cơm chung với Hoàng hậu Thiên Cảm (mẹ vua Nhân Tông), Thượng Sĩ dùng luôn cả thức ăn mặn khiến Hoàng hậu kinh ngạc hỏi: "Anh tu Thiền mà ăn thịt cá thì làm sao thành Phật được?" Thượng Sĩ đáp: " Phật là Phật, anh là anh, anh không cần thành Phật, Phật không cần thành anh".

Khi vua Nhân Tông hỏi về tông chỉ Thiền để biết chỗ giác ngộ của Thượng Sĩ, Thượng Sĩ đã ngộ: "Hãy quay về tự thân mà tìm lấy tông chỉ ấy, không thể đạt được từ một ai khác" (Ibid, tr. 279).

Đây là nỗ lực của tự thân để làm bộc hiện tuệ giác giải thoát và Thiền định, như chính đức Thế Tôn đã dạy nhiều lần cho các vị Tỷ-kheo rằng:

"Hãy là ngọn đèn, hãy là nơi nương tựa cho chính mình, đừng tìm một nơi nương tựa nào khác".

Hay:

"Người là nơi nương tựa cho chính người, ai khác có thể là nơi nương tựa?"

-- Pháp Cú XII, 4.

Trường bộ Kinh III, tr. 101, ghi lời Thế Tôn xác định ý nghĩa "trở về chính mình, nương tựa chính mình, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, làm chỗ nương tựa" chính là ý nghĩa thực hành Thiền định Tứ Niệm Xứ.

Tông chỉ ấy đúng là việc trở về chính mình và trú trên Chánh niệm tỉnh giác đi ra khỏi các lậu hoặc tham, sân, si ...

Đọc đến tập Tuệ Trung Ngũ Lục ta sẽ có dịp thưởng thức những tư tưởng thâm trầm của Thượng Sĩ. Những lời lẽ bên ngoài vẻ táo bạo nhưng bên

trong thực sự là cái gì hiển dụ của dòng sữa Pháp. Phải có một nhận thức khá sâu sắc và một thái độ tìm hiểu đầy cẩn trọng mới có điều kiện đọc Ngũ Lục của Thượng Sĩ, bấy giờ mới có thể rời khỏi hình thức ngôn ngữ khái niệm để đi vào thực tại mà Thượng Sĩ muốn nói. Những lời lẽ đối đáp với các vị hỏi đạo đã có nhiều công phu tu tập chỉ là những lời nói gián tiếp, giúp họ đi ra khỏi thế giới khái niệm để thấy thực tại, do vậy có nhiều lời dạy nghe có vẻ là lạ, bí hiểm.

Bên cạnh các lời lẽ có vẻ là lạ ấy, Thượng Sĩ vẫn nói đạo với ngôn ngữ thông thường, vẫn nói về vô thường và tỉnh giác Chánh niệm. Cái gọi là Thiền Tâm là cái nhìn sự vật vô thường mà giác tỉnh, dập tắt tham, sân, si trong lòng mình, như những gì Thượng Sĩ diễn đạt trong bài ngẫu tác sau đây:

### **Chợt Hứng**

*Đoan trang ngòi tịnh lặng không lời  
Nhìn ngắm non sông vệt khói trôi  
Ấy lúc chân còn tâm tự bật  
Cứ gì niệm xét với Thiền soi  
(Trúc Thiên dịch)*

### **Ngẫu Tác**

*Đường trung đoan tọa tịch vô ngôn  
Nhàn khán Côn Luân nhất lũ yên  
Tự thị quyện thời tâm tự tức  
Bất quan nhiếp niệm bất quan Thiền.  
(Tuệ Trung Ngũ Lục, Tu Thư Vạn Hạnh, 1968)*

Ở đây có nghe văng vẳng những lời cảm hứng ngộ đạo của Trưởng lão Tăng kệ và Trưởng Lão Ni kệ vọng về, và có thấp thoáng những bóng hình giải thoát của các Thành đệ tử của Thế Tôn.

Với Thượng Sĩ, đạo không phải cái gì để hỏi, để bàn bạc, để tìm kiếm, mà là để sống. Sống đạo có nghĩa là sống đời mà giác tỉnh, mà xả bỏ các vọng niệm (tham, sân, si... ). Nói cách khác đi, đạo chính là đời được loại bỏ các phiền não.

Một vị Tăng hỏi: Thế nào là Đạo?

Thượng Sĩ đáp: "Đạo không có trong câu hỏi, Câu hỏi không có trong Đạo" (Ibid., tr.23).

Hỏi và trả lời là của thế giới khái niệm mà không phải là của Thực tại. Đạo thay Thực tại chính nó thì khác với khái niệm.



Cái nhìn chân xác và thiết thực này của Thượng Sĩ giúp người đời trở về với các hành động thiết thực đưa mình và người đi ra khỏi các phiền não và vọng tưởng. Thượng Sĩ đã từng khuyên hàng học giả thức tỉnh điều đó.

### ***Bảo cho hàng học giả***

*Mật mù học giả hướng nào dong?  
Gạch ngói mài chỉ uống phí công  
Thôi chớ cửa người nương dựa nữa  
Ánh xuân một điểm khắp trời bông.  
(Ibid., tr. 155)*

### ***Thị học***

*"Học giả phân phân bất nại hà  
Đồ tương linh đích khổ tương ma  
Báo quân hưu hỷ tha môn hộ  
Nhất điểm xuân quan xú xú hoa".*

Thiền của Trúc Lâm Yên Tử tiêu biểu Thiền Việt Nam là thế! Sống về với chính mình trong hiện tại và tại đây trên cuộc đời này: giác tỉnh đi ra khỏi tham, sân, si trong các công việc tích cực xây dựng, bảo vệ xứ sở và hạnh phúc của toàn dân.

Qua một số điểm vừa được trình bày ở trên, từ đầu Chương VI cho đến đây, chúng ta đã có thể đi đến một số nhận định:

1. Kinh điển Phật giáo dưới triều đại Lý, Trần được phổ biến thì có giới hạn: chỉ phổ biến một ít kinh điển Bắc tạng và Thiền Công án trong một số tầng lớp nhân dân giới hạn.
2. Vấn đề giảng dạy Kinh, Luật, Luận cho chư Tăng và Phật tử vẫn còn giới hạn.
3. Hình thức nói Đạo (Bát-nhã và Thiền) vẫn còn chịu ảnh hưởng của các Thiền Sư Trung Hoa.
4. Thiền định được biểu hiện như một pháp môn còn xa cách quần chúng Việt Nam.
5. Dù nằm trong các giới hạn đó, Phật giáo Lý Trần đã nỗ lực tạo nên một sắc thái Việt Nam và tương đối đã thành công trong nỗ lực này: Đó là sắc thái Thiền Trúc Lâm Yên Tử.
6. Qua sắc thái Việt Nam đặc thù ấy, Phật giáo đã thực hiện đoàn kết dân tộc, đoàn kết được toàn dân và hàng ngũ lãnh đạo.

7. Hình ảnh hưng thịnh của Phật giáo đi theo với sự hưng thịnh xứ sở dưới triều đại Lý, Trần là một bài học lớn của lịch sử, có thể chỉ hướng cho các công cuộc chấn hưng Phật giáo về sau.

8. Các vua quan triều Lý, Trần là những nhà lãnh đạo giỏi, tổ chức xã hội và quốc phòng giỏi, đã thành công rực rỡ trong việc giữ nước và dựng nước, lại là những người thiết tha yêu chuộng đạo Phật, yêu chuộng con đường giải thoát, đã để lại một ấn tượng sâu sắc trong lòng người dân Việt Nam rằng: không ai còn có thể hồ nghi về tính chất nhập thế tích cực của Phật giáo, và tính hữu hiệu trong việc đóng góp xây dựng xứ sở hùng cường của Phật giáo, nghĩa là không ai có thể hồ nghi về giá trị đích thực của Phật giáo trong vấn đề giải thoát cá nhân và kiến tạo xã hội.

9. Sắc thái đặc biệt của Phật giáo Việt Nam chính là sắc thái Thiền mà không phải Tịnh hay Mật: Đó là con đường tu học Giới-Định-Tuệ, giác tỉnh tính vô thường, vô ngã và khổ đau của các pháp mà rời khỏi tham ái và chấp thủ.

10. Tinh thần giáo dục đặc biệt mà Thiền định Phật giáo đã để lại trong lịch sử là tinh thần tự chủ, tự cường, tự tri, tự giác, không vọng ngoại, tinh thần vô chấp, phóng khoáng, vị tha, dung hợp và trí tuệ.

Sau các nhận định ấy chúng ta thấy rằng: với tinh thần đạo của Thiền Trúc Lâm Yên Tử cộng thêm vào sự truyền bá giáo lý sâu rộng bằng các phương tiện hiện đại, và truyền bá Thiền định truyền thống (Như Lai Thiền) phổ biến sâu rộng trong quần chúng thì hẳn là Phật giáo Việt Nam sẽ tiếp tục có những đóng góp đầy ý nghĩa cho lịch sử dân tộc.

Dù cho những đặc trưng như đã nêu, Thiền học Việt Nam vốn cũng chịu ảnh hưởng sâu đậm của Thiền Hoa trong giáo lý, trong các hình thức sinh hoạt, trong lối ứng cơ tiếp vật, tu tập, giáo hóa, truyền thừa. Thiền Trung Hoa hay Thiền Tổ Sư, Thiền Công án đã tạo một sắc thái mới, đặc thù trong cả một khu vực châu Á gồm các nước Trung Quốc, Việt Nam, Nhật bản và Triều Tiên. Do đó, việc giới thiệu Thiền Công án qua một số Công án và một vài nhận định tương cũng cần thiết cho một số bạn đọc, hay ít ra, cũng có thể được xem như một phần phụ lục của cuốn sách nhỏ này.

---o0o---

## **Chương VII**

### **Phụ Lục (I) - Thiền Công Án**

#### **Thực Chất Của Công Án**

Thật là lúng túng khi bàn đến Công án Thiền. Hỏi Công án là gì cũng như hỏi Chân như là gì hay Diệu nghĩa của Phật pháp là gì! Làm sao đặt chân đến đó với ngôn ngữ khái niệm quá nghèo nàn, giới hạn?

Đề cập đến Công án một cách gián tiếp, phủ định chẳng? - Nếu bằng cách đó thì chúng ta đã trở lại ngôn ngữ mà Công án sử dụng.

Mở cửa Công án bằng những Công án mới chẳng? Cách này chỉ đem lại cho người đọc thêm những lúng túng, mà vấn đề Công án vẫn còn bỏ ngõ.

Người viết bèn phương tiện mượn ngôn ngữ nhật dụng để nói đến Công án, nhưng nói đến thái độ đầy cẩn trọng.

Tông chỉ của Thiền Công án (hay Thiền Tổ sư) là: "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật" (truyền riêng ngoài giáo, không lập văn tự, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật). Do đó, Công án Thiền thật sự dành riêng cho căn cơ đặc biệt thích hợp với nó. Tiếng hét, tiếng bồng, lời lẽ v.v... hình như chỉ đến riêng với hành giả đang đối diện với Thiền sư ở một thời điểm đặc biệt nào đó. Mỗi Công án, vì vậy, có một tác dụng riêng. Điểm giống nhau của các Công án là trợ giúp hành giả bừng ngộ. Nói đến Ngộ là nói đến ngộ tự tánh, hay pháp tánh. Như thế, dù đối tượng nắm giữ có khác nhau, thời gian nắm giữ đối tượng có dài ngắn khác nhau ở mỗi hành giả, chung qui chỉ có một việc: thế nào để làm hiển lộ tâm giữa đám sương mù của vọng niệm. Nếu không phải thế thì chúng ta không có gì để bàn đến Thiền Công án cả, trong ý nghĩa đi tìm giải thoát từ nó.

Thật ra không chỉ có Công án Thiền hay ngôn ngữ Thiền Công án là khó hiểu, bí mật, mà mọi sự đang trình diện trước mắt ta, gồm cả ngôn ngữ khái niệm, cũng đầy bí mật cả. Bởi vì, thấy rõ thật nghĩa, thật tướng của chúng tức là thấy rõ Chân tính hay Niết-bàn. Thế giới mà ta gọi là hiện tượng giới hay thế giới vật lý, bình tĩnh mà nói theo ngôn ngữ triết học Tây phương, còn siêu hình hơn cả những gì siêu hình. Ta có thể lập luận: nếu triết lý là nói về cuộc sống, thì chính cuộc sống là triết lý siêu đẳng. Tương tự nếu Công án là để chỉ thấy Tánh, thấy Pháp, thì Pháp là Công án thượng thừa.

Với Công án Tổ dạy, do vì hành giả đặt nhiều tin tưởng vào đó, nắm giữ nó như nắm giữ chiếc đũa thần, nên hành giả tập trung mạnh tâm thức vào đó mà sớm vỡ lẽ tâm, pháp.

Với sự vật trước mắt, nếu hành giả can đảm, có đủ lòng tin, tập trung quán tưởng vào đó, chúng cũng sẽ giúp hành giả đi đến một thành tựu tương tự.

Một điều duy nhất đã làm cho Công án trở nên bí ẩn và làm cho việc thấy tánh trở nên khó khăn là do sức tập trung thức không đủ mạnh để làm tan vỡ

các vọng niệm. Sức tập trung tâm thức ấy chỉ đủ mạnh nếu hội đủ hai điều kiện:

1. Đối tượng quán thích hợp với điều kiện tâm lý của hành giả, thu hút được sức tập trung mãnh liệt của hành giả.
2. Lòng tin của hành giả chú tâm vào đối tượng.

Nói cách khác, bí ẩn của Công án chính ở chỗ làm dấy lên được sức tập trung mạnh để xóa tan các vọng niệm ấy.

Hai trường hợp được kể sau đây sẽ giúp ta soi sáng điều đó:

1. Trở về câu chuyện người đệ tử trẻ của Tôn giả xá-lợi-Phất: "Hãy thay bèn nước khác"(Bôn sanh Titttha, Jàt. 182).

Chuyện kể rằng theo lời dạy của Tôn giả, một người đệ tử trẻ đã thực hành quán tưởng bất tịnh trong bốn tháng nhưng vẫn không có tiến bộ trong việc phát triển Thiền quán. Tôn giả quán biết người đệ tử có duyên được Phật độ, đã đưa người đệ tử đến yết kiến Thế Tôn và trình lên Thế Tôn sự việc.

Thế Tôn biết tâm hướng của người đệ tử trẻ ấy thích hợp với đối tượng quán tịnh hơn, do vì nhiều kiếp trước sinh vào gia đình thợ vàng chuyên thấy vàng thanh tịnh. Thế Tôn bèn cho người đệ tử trẻ ấy, mặc y phục trong và ngoài tốt đẹp, dẫn đi khát thực các thức ăn thượng vị, cho nghỉ trưa ở hương phòng, rồi cho đi ngắm một hồ sen tuyệt đẹp (hồ sen do thần lực của Thế Tôn thị hiện), ở đó có đóa hoa tuyệt thắm, đẹp mắt. Thế Tôn bảo người đệ tử trẻ ngắm sen và chờ Thế Tôn về hương phòng một lát sẽ trở lại.

Đang lúc mãi ngắm đóa sen tuyệt thắm, đóa sen bỗng dung héo và rụng. Người đệ tử hoát nhiên bừng sáng lý vô thường, tâm hoàn toàn ly tham, trực đắc A-la-hán quả.

Đây là một trường hợp điển hình về đối tượng quán tưởng tương ứng với tâm lý của hành giả.

2. Chuyện "Vội ít vốn, người trí" (Bôn Sanh Cullapanthaka, Jàt. 114).

Tỷ-kheo Cullapanthaka ám độ, bốn tháng chưa học thuộc bài kệ bốn câu. Tỷ-kheo thất vọng muốn hoàn tục để tu phước. Thế Tôn thấy rõ tâm hướng, bèn trao cho một tấm vải sạch bảo vừa lau bụi vừa nói: "Đồ lau bụi"...

Khi miếng vải tinh bị nhóp, Cullapanthaka bỗng hoát nhiên bừng tỉnh tỉnh vô thường của các hành, tâm an trú trên đoạn diệt, phát triển mạnh trên Thiền quán. Thế Tôn liền bảo Cullapanthaka để ý bụi tham, sân, si trong tâm, hãy lau sạch chúng và Ngài nói lên ý nghĩa đó bằng một bài kệ. Nghe

xong, Cullapanthaka đắc A-la-hán, đắc Vô ngại giải, thông suốt Ba tạng giáo điển.

Trường hợp này là trường hợp điển hình đặt niềm tin mãnh liệt vào đối tượng quán. Do sức tập trung ấy, hành giả phát triển được Thiền quán và bùng tỏ thấy tánh.

Kiến tánh, như thế chỉ là sự bùng vỡ của nguồn tuệ có sẵn bên trong hành giả. Công án và các đối tượng quán tưởng khác không mang một bí ẩn nào khác hơn là trợ duyên tốt cho hành giả trong việc tập trung tư tưởng, phát triển Thiền quán. Những trường hợp đặc biệt của tiếng bồng, tiếng hét, đập gai, vấp ngã, nghe sỏi rơi, bị chặt đứt một ngón tay, bị nghiền nát bàn chân v.v... đều mang ý nghĩa trợ duyên ấy. Có lúc hành giả chỉ cần một sự kích động nhỏ khai thông chỗ kẹt là đủ để đánh thức giác tánh.

Đốn ngộ ở Thiền quán cũng không phải là trường hợp ngẫu nhiên hay đặc biệt. Mọi sự bùng ngộ hầu hết là hoát nhiên. Điềm khác biệt nhanh, chậm giữa những người cùng tu là ở người này vô minh chỉ còn là làn sương mỏng, ở người kia là một lớp băng giá, phải cần nhiều nhiệt năng và thời gian mới có thể làm tâm thức hiển lộ.

Các trường hợp bùng ngộ được ghi lại rất nhiều ở Kinh Bộ, ở Trường Lão Tăng Kệ và Trường Lão Ni Kệ, qua đó ta có thể thấy rằng Thiền Công án không phải là khám phá đặc thù của Thiền Tổ sư.

Việc nắm giữ Công án thường là việc nắm giữ ròng Thiền quán về một đối tượng. Nó đặc biệt hợp với căn cơ luận giải và có một căn bản định lực (tối thiểu là Sơ thiền, Nhị thiền), không phải là căn tánh đó thì khó có thể, hay không thể, phát triển Thiền định. Nếu ngược căn tánh, có khi nỗ lực thực hành thì sẽ dẫn đến ảnh hưởng trái ngược, tâm lý dễ bị xáo trộn giữa lúc hành giả đang bận phải đối mặt với lăm phiền não ở đời. Để tránh tai hại ấy, hành giả cần tự xét căn tánh của mình, cần luôn luôn tỉnh giác khi đến với Thiền Công án.

Tại đây, ta có thể rút ra một vài kết luận:

- Công án Thiền không thể bí ẩn và khó hiểu hơn cuộc đời vọng động mình đang sống. Công án không thể mang ý nghĩa nào khác hơn là một đối tượng Thiền quán.
- Việc chọn đối tượng Thiền quán thích hợp với căn tánh hành giả là quan trọng trong việc phát triển Thiền định.
- Mọi sự vật ở đời đều có thể trở thành Công án hay đề tài Thiền quán cả.

## Ngôn Ngữ Công Án

Mọi thứ ngôn ngữ chỉ là dấu hiệu. Dấu hiệu chỉ là biểu tượng. Biểu tượng thì phải biểu tượng một cái gì khác nó. Thế nên, cái mà ngôn ngữ biểu tượng thì không có trong ngôn ngữ. Muốn biết nó, người ta phải chấp cánh cho ý niệm bay vào thực tại ở đằng sau ngôn ngữ ấy. Từ ngôn ngữ đến thực tại là một khoảng cách dài của: ngôn ngữ - ý niệm - tư tưởng - thực tại.

Tư duy hay tư tưởng, chỉ là sản phẩm của Năm uẩn đầy hư ảo. Nó không phải là thực tại.

Thiền sư biết rõ như thế, nên đã chủ trương "giáo ngoại biệt truyền", và trong việc "khai thị hành giả ngộ nhập thực tại chi tính" đã dùng đến một loại ngôn ngữ riêng gọi là ngôn ngữ Công án. Đó là ngôn ngữ khái niệm được dùng qua một lối diễn đạt độc đáo. Ngôn ngữ của một Công án này không hẳn là loại ngôn ngữ của một công án khác, và không phải là ngôn ngữ khái niệm.

Dù sao, Thiền sư cũng phải nói tiếng nói con người. Và tiếng nói con người, dù được hiểu bằng cách nào cũng không rời khỏi tướng thanh trần. Nếu thấy được trần, thì sẽ thấy được đạo. Cái thấy đạo phải là cái thấy rời khỏi tướng "nhị thủ" (năng và sở). Do đó, khi Công án bừng sáng, thì bừng sáng một lượt với tâm thức ở ngoài vùng chấp thủ tướng của hành giả.

Bây giờ, ta thử đi vào một số Công án tượng trưng. Người viết không hề có tham vọng nói lên đúng ý nghĩa của Công án mà Thiền sư muốn nói mà chỉ thử đề nghị một lối đi vào để bạn có thể ổn định rằng: ***Công án không phải là cái gì bí mật mà cũng không phải là lời nói trống rỗng. Nó nói ít mà ý nhiều, sống động, và có khi có tác động mạnh vào tâm lý, lay đổ các vọng tưởng của hành giả.***

\* \* \*

### Thử Bàn Một Số Công Án

(Phần nguyên văn trích từ *Vô Môn Quan*, bản dịch của Trần Tuấn Mẫn, Lá Bối, Sài Gòn 1970).

#### 1. Công án số 1: Con chó của Triệu Châu.

Một ông Tăng hỏi Hòa thượng Triệu Châu:

- Con chó có Phật tánh không?

- Không.

**Thử bàn:** Như bạn đọc biết, đức Phật dạy: "Hết thảy chúng sinh đều có Phật tánh". Khi đặt câu hỏi trên, có lẽ vị Tăng nghĩ rằng Phật tánh có mặt một nơi

nào đó. Vị Tăng đang bị vướng mắc vào nghĩa Có-Không đối đãi của ý niệm. Để giúp vị Tăng gỡ rối, Thiên sư liền đáp "không". Tiếng "không", và có lẽ cả thái độ của Thiên sư lúc đó, có tác dụng gây một chấn động vào suy nghĩ của vị Tăng, lay tỉnh vị này ra khỏi cơn mơ màng của tư duy hợp lý, của chấp tướng có không.

Hẳn nhiên câu trả lời ấy chỉ đặc biệt có tác dụng đối với vị Tăng ấy.

## **2. Công án số 5: Hương nghiêm leo cây.**

Hòa thượng Hương Nghiêm hỏi:

- Như người trên cây miệng cắn vào cành, tay chân lơ lửng. Dưới cây có người hỏi ý "Tây lai", không đáp thì phụ câu hỏi, còn đáp thì bỏ thân mạng. Vậy phải đối đãi làm sao?

**Thử bàn:** Ý "Tây lai" là chỉ sứ mạng của Bồ-đề-đạt-mạ từ Tây Trúc sang, sứ mạng chỉ cho người khác kiến tánh.

Thật tánh hay thấy thật tánh thì ở ngoài thế giới ý nghĩa của ngôn ngữ khái niệm. Hỏi hay trả lời đều hư vọng cả, vì vậy Hương Nghiêm ví người trả lời câu hỏi như người miệng đang cắn cành cây, tay chân lơ lửng. Nếu mở miệng nói thì liền rơi xuống toi mạng. Nhưng nếu im lặng không đáp, thì sự im lặng có thể do vì không biết, hoặc do biết vấn đề không thể nói ra lời, hay do vì chưa phải lúc nói, cả ba lý do ấy đều phụ câu hỏi cả, bởi vì câu hỏi đang đòi hỏi câu đáp. Thái độ đối đãi thích hợp phụ thuộc vào sự sẵn sàng giác tỉnh của người hỏi, mà không hẳn phụ thuộc vào nói hay không nói của người đáp.

Nếu thiếu sự giác tỉnh của người nghe, thì nói hay không nói đều là không thích hợp. Nếu có sự giác tỉnh ở người nghe, hay người nghe đang ở bên bờ giác tỉnh, thì nói hay không đều hợp.

Thật tánh thì ở ngoài vòng đối đãi. Nên chỉ có sự giác tỉnh không đối đãi là không phụ ai.

## **3. Công án số 7: Triệu Châu rửa bát**

Một vị Tăng hỏi Triệu Châu:

"Tôi mới vào chùa, xin ngài chỉ dạy".

Sư hỏi: "Ăn cháo chưa?"

Tăng đáp: "Ăn cháo rồi"

Sư nói: "Rửa bát đi."

Ông Tăng liền ngộ.

**Thử bàn:** Thử hỏi: Ông Tăng ngộ gì nhỉ? Có lẽ tâm vị Tăng bừng sáng lên và nhận ra rằng Thiền hay Đạo có mặt trong mọi sinh hoạt hằng ngày, trong các việc làm giản dị như ăn cháo, rửa bát, quét nhà, gánh nước, bửa củi v.v... nếu biết nhiếp niệm tinh giác như chính đức Phật đã dạy ở Kinh Bộ (Thiền định có thể thực hiện trong bốn oai nghi). Điều này mở ra hai lối đi vào sự bừng ngộ của vị Tăng:

- Nếu giữ mình trong chánh niệm tinh giác thì ở đâu, làm gì cũng là Thiền cả.

- Ở trong bất cứ sinh hoạt nào của con người, hành giả cũng có thể thực hiện Chánh niệm tinh giác, nghĩa là có thể đi vào Thiền.

#### **4. Công án số 19: Tâm bình thường là đạo.**

Triệu Châu hỏi ngài Nam Tuyên: "Đạo là gì?"

Sư đáp: "Tâm bình thường là đạo".

Triệu Châu lại hỏi: "Đến đó được không?"

Sư đáp: "Nghĩ đến đã sai".

Triệu Châu tiếp: "Không nghĩ đến làm sao biết đó là đạo?"

Sư nói: "Đạo không thuộc chuyện biết hay không biết. Biết là biết sai, không biết thì có ăn thua gì! Nếu quả đến được Đạo, bây giờ cũng như thái hư, trống rỗng khoáng khoáng há có thể gượng cho là phải trái sao?"

Triệu Châu liền ngộ.

**Thử bàn:** Lời lẽ của Thiền sư Nam Tuyên đã quá sáng sủa, rõ ràng, vừa có vẻ nhẹ nhàng, hiền hòa và tự nhiên. Đoạn văn đáp hiện ra như là một bài pháp mà không là ngôn ngữ của công án nữa.

Như bạn đã biết, đối tượng mà các Thiền sư mở ra cho hành giả thấy là Đạo hay chân tánh; Đạo là thoát ly ý niệm, thoát ly trí thức phạn biệt, thoát ly các cặp giá trị đối đãi (hữu - vô, tịnh - nhiễm, khứ - lai, năng - sở... ). Cái tâm bình thường mà Sư nói là tâm giác tỉnh, không chấp tướng, ở ngoài các giá trị đối đãi ấy. Từ tâm vô chấp thủ ấy, Đạo hiển lộ ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào. Bởi vì Đạo ở ngoài ý niệm, nên suy tư không đặt chân đến được (nghĩ là sai), bởi vì nó ở ngoài đối đãi của chủ thể và đối tượng, nên "biết đến là sai".

Ở ngoài vọng tưởng đối đãi, hành giả sẽ thấy các pháp đang an trú trong tánh vắng lặng của chúng. Đạo tràn ngập cả trong lẫn ngoài. Ở ngoài sự chấp thủ tướng, cái nhìn của hành giả sẽ không còn bị vướng mắc vào thế giới tướng trạng nữa. Tâm khoáng khoáng như thái hư là thế.



## 5. Công án số 23: Không nghĩ thiện, ác

Huệ Minh (người cố ý đoạt y bát của Lục Tổ) hỏi: "Xin hành giả khai thị cho."

Lục Tổ nói: "Không nghĩ thiện, không nghĩ ác. Ngay lúc ấy thì mặt mũi xưa nay của Thượng tọa Huệ Minh là gì?"

Huệ Minh liền ngộ, khắp mình đầm mồ hôi, khóc lóc, sụp lạy nói: "Ngoài mặt ý, mặt ngữ đó ra, ngài còn truyền thọ ý chỉ gì nữa chăng?"

Tổ nói: "Điều tôi nói với ông đây có chi là mật. Nếu ông tự quay nhìn mặt mũi của chính mình thì bí mật chính là ở phía bên ông."

**Thử bàn:** Lời Lục Tổ đã dạy rõ như ban ngày, còn tác ý thiện, ác là rời khỏi vọng niệm. Rời khỏi vọng niệm là chánh niệm hay vô niệm. Ở trong vô niệm các pháp hiển lộ thật tướng.

Nói cách khác, niệm là chấp thủ tướng, rời khỏi vọng niệm là rời khỏi chấp thủ tướng, đi vào vô ngã tướng hay thật tướng. Đó há không phải là "bản lai diện mục" của Huệ Minh hay sao?

Huệ Minh ngộ chỗ đó. Lục Tổ đã xác quyết sự thật thì hoàn toàn không mật, mà mật là ở về phía người tìm kiếm sự thật. Bí mật ở người tìm kiếm sự thật hay bí mật trong việc kiến tánh là sự ngăn che các suy nghĩ, lập luận nhiễm đầy thói quen và "mặc cảm bốc phân" của kẻ cùng tử trong Kinh Pháp Hoa. Bí mật luôn ở về phía chúng ta.

## 6. Công án số 25: Tòa thứ ba nói pháp.

Hòa thượng Ngưỡng Sơn nằm mơ thấy đến chỗ Phật Di-lặc ngồi tòa thứ ba. Có một Tôn giả bạch chùy thưa: "Hôm nay đến phiên tòa thứ ba nói pháp".

Sư liền đứng dậy bạch chùy nói: "Pháp Ma-ha-diễn rời bốn câu lý luận, dứt hết trăm cách phụ nhận. Nghe cho kỹ, nghe cho kỹ."

**Thử bàn:**

\* Ma-ha-diễn là dịch âm từ Mahàyana (Đại thừa).

\* Tứ cú: Bốn phạm trừ tư tướng:

- Có
- Không
- Có và không
- Không phải có, không phải không

\* Bách phi: Mọi lối phủ định.

Lời công án trên của Hòa thượng Nguỡng Sơn rõ ràng là bài pháp về thật nghĩa thật pháp.

Thật tướng là vô ngã tướng. Do đó, rời khỏi thật tướng mà chấp thủ tướng bằng bốn phạm trù tư tướng, dù là phạm trù phủ định, cũng đều là rơi vào ý niệm, vọng niệm. Đi ra khỏi vọng niệm là đi vào pháp Ma-ha-diễn của Nguỡng Sơn.

### **7. Công án 26: Hai Tăng cuốn rèm**

Trước giờ trai, các Học Tăng đến thăm hỏi ngài Đại Pháp Nhân ở chùa Thanh Lương. Sư gơ tay trở bức rèm. Bấy giờ có hai ông Tăng cùng ra cuốn rèm. Sư nói: "Một được một mất."

**Thử bàn:** Lời Sư nói thật gọn, có một sức mạnh của chứng nghiệm thực tại chuyển qua đó.

Hai vị Tăng cuốn rèm là đang làm một việc giống nhau. Nói "một được một mất" tức là nói một đúng Đạo, một sai, hay một chân một vọng, một ngộ một mê.

Chúng ta thấy cùng trì giới mà một người thì rơi vào giới cấm thủ, một người thì đi vào Ba-la-mật. Cùng bố thí, một người thì bố thí để cầu danh lợi hay phước, một người thì đi vào Ba-la-mật. Cùng niệm hơi thở vào hơi thở ra, một người thì ngập chìm trong Năm triền cái, chấp thủ ngã và ngã sở, người kia thì đi vào định tuệ, vào Bà-la-mật; một người Chánh niệm tỉnh giác, người kia thì loạn tướng.

Đó không phải là một được một mất thì là gì?

Công án trên là một bài Pháp nói rằng diệu pháp không ở nơi các tướng trạng chấp thủ được biểu hiện ở bên ngoài, mà là ở tâm tỉnh giác, bừng ngộ có mặt nơi các tướng trạng ấy.

### **8. Công án số 27: không phải tâm, không phải Phật, không phải vật.**

Một ông Tăng hỏi Hòa Thượng Nam Tuyên:

"Có pháp nào chưa dạy nữa không?"

Sư đáp: "Có".

Ông Tăng lại hỏi: "Pháp chưa dạy là pháp gì vậy?"

Sư nói: "Không phải tâm, không phải Phật, không phải vật".

### **9. Công án 30: Tức tâm, tức Phật**

Ngài Đại Mai hỏi ngài Mã Tô:

"Phật là gì?"

Sư đáp: "Tức tâm, tức Phật"

### **10. Công án 33: Chẳng tâm, chẳng Phật**

Một ông Tăng hỏi ngài Mã Tổ:

" Phật là gì?"

Sư đáp: "Chẳng tâm, chẳng Phật."

#### **Thử bàn:**

Vị Tăng, ở Công án 27, pháp mà Hòa Thượng Nam Tuyên chưa dạy là thật pháp, và muốn được nghe Hòa thượng dạy pháp ấy là gì. Tâm của vị Tăng chưa ngộ đạo này luôn luôn biến tất cả pháp thành ngã tướng để nắm bắt, dù là thật pháp như Phật tánh hay chân tâm. Vì thế, Hòa thượng Nam tuyên bèn nói: "Không phải tâm, không phải Phật, không phải vật" để giúp tư duy chấp ngã của vị Tăng kia rơi vào hụt hẫng mà tỉnh ngộ, hay ít ra để giác tỉnh rằng thật Pháp ở ngoài mọi khái niệm (về tâm, Phật, vật, v.v... ).

Về Công án 30 (Tức tâm, tức Phật), ngài Mã Tổ muốn giúp ngài Đại Mai thấy thật Pháp ở nơi tâm: khi thấy thật pháp thì cái thấy ấy là thật pháp, thật tâm, là cái thấy của Phật hay là Phật. Hệt như lời dạy: "Ai thấy duyên khởi thì thấy pháp; ai thấy pháp thì thấy Phật". Hẳn nhiên ngài Mã Tổ muốn nói đến cái tâm lìa khỏi hết thấy các chấp thủ tướng, lìa khỏi hết các ngã niệm. Bây giờ, câu hỏi và câu trả lời của Công án 27 và 30 là chỉ một.

Về Công án 33, tương tự hai Công án vừa bàn, dù bảo "Chẳng tâm, chẳng Phật" nhưng tựu trung ý vẫn muốn chỉ thật nghĩa của Phật (hay thật pháp) thì thoát khỏi mọi khái niệm (bao gồm cả khái niệm về tâm và Phật).

Cái điểm duy nhất nhắm đến các câu trả lời trong ba Công án trên vẫn là: thật pháp ở ngoài thế giới khái niệm, cần được trí tuệ vô ngã thể nhận; nó là cái gì của sự thể nhập hay chứng ngộ.

### **11. Công án 35:**

Ngài Ngũ Tổ hỏi một ông Tăng:

" Cô Thanh lìa hồn, cô nào là thật?"

#### **Thử bàn:**

Nếu biết rằng nhân duyên sinh thành các pháp thì nhận ra ngay rằng: chỉ có mặt toàn bộ khổ uẩn tập khởi và đoạn diệt của mười hai duyên, mà không ai có mặt, ai khổ hay ai hết khổ. Đã không hề có mặt ngã tướng (ai) thì làm sao có chuyện "Cô Thanh lìa hồn, cô nào thật, cô nào giả".

Công án 35 là một cái bẫy chấp thủ của Ngũ Tổ đặt ra.

## 12. Công án 36: Gặp người đắc đạo

Ngũ Tổ nói:

"Giữa đường gặp người đắc đạo, chớ nói hay im mà đối đãi. Thử hỏi đối đãi ra làm sao?"

**Thử bàn:** Người đắc đạo là người thoát lý lẽ thị phi, đối đãi bình thường. Cách đối đãi xứng hợp với người là vượt ra ngoài mọi đối đãi. Vì thế, nếu nói năng hay im lặng như Chánh pháp (thoát lý đối đãi) là cách đối đãi tương xứng, nếu nói năng im lặng của phàm phu thì không hợp vậy.

Đó là lý do mà khi các Thiền sư đối đãi nhau bằng tràng cười hay máy động chân tay một cách giải thoát biểu lộ vô chấp. Nếu bạn thấy còn gì bí mật ở Công án này thì đó là phần bí mật của bạn.

Trên đây là 12 Công án được nêu lại và được thử bàn vừa để cống hiến bạn đọc giải trí trong các giờ nhàn rỗi.

Thiền sư Huệ Khai, người kiết tập và chọn lựa 48 Công án Thiền có ướm thách ở lời tựa Vô Môn Quan rằng: "Đã không cửa làm sao được?"

Thế hệ chúng ta, những kẻ đã "lì" trong sinh tử thì có khó gì mà không lọt qua cánh cửa không cửa của ngài Vô Môn Huệ Khai.

Cứ việc gói cái "ngã" (cái tôi) ném xuống vực thăm thì một nghìn cánh cửa không cửa cũng qua lại được như không.

Như thế, vấn đề đã được rút gọn, tuy nhiên, việc thực hiện, giải quyết vốn còn do ở tự thân mỗi người.

### Nhận xét tổng quát về Công án

Sau các phần tìm hiểu trên, chúng ta đi vào nhận xét toàn diện về Công án hầu có thể định vị trí của Thiền Công án trong dòng Thiền định Phật giáo.

### Ý nghĩa Công án

Người Trung Hoa viết: Công án, người Nhật gọi là Koan, R.H. Blyth dịch là "Public affirmation", D.T. Suzuki dịch là "Public document".

Thoạt đầu, Công án có nghĩa là án lệnh ở công đường, công bố cho nhân dân. Sau đó nó trở thành pháp lệnh của nhà nước đáng để mọi người dân tham cứu.

D.T. Suzuki viết: "Một Công án, nói theo sách vở, là một chứng ngôn công khai dựng lên một tiêu chuẩn đoán án, nhờ đó mà người ta có thể khảo chứng trường hợp lãnh hội chính xác về Thiền. Một Công án thường là một

phát ngôn nào đó do một Thiền sư xưa kia nêu lên, hay một câu trả lời nào đó được Thiền sư nói do người hỏi". (D.T. Suzuki, "Essays in Zen Buddhism", bản dịch của Tuệ Sĩ, An Tiêm, Sài Gòn 71, tập II, tr. 130).

Thiền Sư Vô Môn thì nói về việc tham Công án rằng:

"Hãy tận dụng 360 xương cốt, 84.000 lỗ chân lông, vận dụng cả thân tâm trở thành một mối nghi ... ngày đêm nghiền ngẫm... như nuốt phải hòn sắt nóng, muốn nhả mà nhả không ra" (Ibid. 17-18).

Blyth thì viết: "... Đây là một loại châm chọc thì việc làm khởi lên mối nghi lớn, mối nghi về chính Thiền, là việc đầu tiên của Thiền sư." ("Teaching is a kind of teasing and to arouse the Great Doubt, the doubt of zen itself, was the first work of the Master" -- R. H. Blyth - Zen and Zen classics; vol. 4, P.189).

Một số Thiền sư thì gọi Công án là dây bìm, dây sắn (cát đặng) chỉ làm cho người ta thêm rối rắm:

" Nó trói buộc, làm rối rắm, vì theo các Thiền sư không nên có một sự việc nào như là một Công án trong chính bản chất của Thiền, đó là một sáng tạo không cần thiết làm cho sự việc trở nên khó khăn phức tạp hơn trước. Thiền không cần tới Công án..."

(... which are entwining and entangling, for according to the masters there ought not be any such thing as a Koan in the very nature of zen, it was an unnecessary invention making things more entangled and complicated than ever before. Zen has no need for Koan... -- D.T. Suzuki, Essays in Zen Buddhism, 1st Series, p. 225, Grove Press Inc., New York, 1961).

Còn nhiều lời bàn khác nhau về Công án nữa, ở đây chúng ta đã có thể đưa ra một số nhận xét:

1. Qua trình bày của Thiền Luận (Essays in Zen Buddhism) của D.T. Suzuki và của Thiền Đạo Tu tập (The Way of Zen Practice) của Chang Chen Chi, ta thấy có hai tác dụng chính của Công án:

- Rửa sạch tri thức (tâm phân biệt) để rời khỏi chấp thủ.
- Tạo nên mối nghi tình lớn trong tâm thức hành giả để chuẩn bị cho một cuộc bùng vỡ của tâm thức (kiến tánh).

2. Mỗi Công án chỉ đặc biệt khế hợp căn cơ của hành giả mà Thiền sư có thời gian theo dõi và nắm vững.

3. Khi một Công án cũ đến với ta thì nó chỉ còn giá trị văn học của văn học Thiền, mà không còn có tác dụng của một Công án nữa. điều này có nghĩa

Công án không còn được dùng, và không nên được dùng để khai tâm cho người đời sau, trừ trường hợp do chính một Thiền sư sử dụng.

Nếu về sau có người "tham" lại Công án cũ mà kiến tánh, thì đây là trường hợp ngẫu nhiên. Có thể do người ấy có cùng căn tánh với người đã "tham" Công án cũ, hoặc do người ấy đã "tham" Công án với cách riêng và đã kiến tánh theo một nhân duyên riêng. Trường hợp "tham" này hiện rõ nét tình cờ hơn là "đúng điệu" Công án.

4. Thật khó mà có nhận định chính xác về tác dụng của mỗi Công án, khi mà văn học Thiền Công án không ghi rõ các tình tiết như là:

- Căn cơ của hành giả (trình độ tu học, kinh nghiệm Thiền định, ý chí giải thoát... ) lúc đón nhận Công án.

- Liên hệ giữa Thiền sư và hành giả.

- Bối cảnh Công án nói lên.

Khi mà nội dung Công án được khẩu truyền qua nhiều thế kỷ, thì mức độ chính xác của nó hẳn nhiên bị đặt thành nghi vấn.

5. Văn học Thiền không ghi lại các trường hợp khai thị hành giả bị thất bại, có thể dẫn đến một số bi kịch không tránh khỏi trên đường hoằng hóa.

6. Có nhiều trường hợp Thiền sư hành giả bạo như chém mèo, chặt ngón tay, nghiền nát bàn chân... mà ta không tìm thấy có trường hợp tương tự ở đức Phật hay ở các đệ tử lớn của Ngài trong suốt chặng đường giáo hóa.

Ở đây ta không biết cắt nghĩa thế nào cho ổn trong tư cách hành xử bạo của một nhà giáo dục mô phạm Phật giáo như các Thiền sư. Chỉ mong rằng đây là một số trường hợp quá đặc biệt mà không phải là phổ biến.

7. Về vấn đề "nghi tình" mà Công án dẫn dắt hành giả đi đến trạng thái tâm lý căng thẳng, đề từ đó Thiền sư chỉ dạy cho hành giả một bước nhảy sau cùng đi vào sự bung vỡ của tâm thức, ta không biết trạng thái tâm lý ấy hẳn là trạng thái Thiền sư từ Sơ thiền đến Phi tướng phi phi tướng?

Nếu "nghi tình" được hiểu như là khát vọng, hay khổ cầu, để thấy tánh, thì nó sẽ là nhiệt tâm, tinh cần và tỉnh giác, hoặc là "Dục như ý túc" của Tứ như ý túc trong 37 phẩm trợ đạo. Nếu thế, thì dù có tham Công án hay không, hành giả vẫn có thể vận dụng tâm để khởi lên nhiệt tâm, tinh cần và tỉnh giác. Nếu không phải thế thì Thiền Công án cần trình bày trạng thái rõ hơn tâm lý căng thẳng ấy là trạng thái tâm lý nào? Bởi vì có nhiều trạng thái tâm lý căng thẳng đưa đến nhiều ảnh hưởng tâm lý khác nhau. Cần xác định trạng thái tâm lý căng thẳng ấy thuộc cảm thọ khổ hay lạc. Nếu nó thuộc cảm thọ lạc thì là thuộc Thiền tâm, nếu nó thuộc cảm thọ khổ thì nó không

thể đưa hành giả vào giải thoát dù bằng bước nhảy nào. Trừ phi phải chuyển tâm lý qua Thiền định (hay qua định). Nếu nó là trạng thái Thiền định, thì hành giả hành Công án là hành Thiền định, chứ không thể mang một ý nghĩa nào bí mật hơn.'

8. Chúng ta cần xét nghiệm để phân loại các Công án (có chừng 1700 Công án). Có những Công án là bài pháp rõ ràng, nhưng rất tóm tắt, hành giả cần hành theo để chứng ngộ, như Công án "phi thiện, phi ác" "phi hữu, phi vô", "ung vô sở trụ như sinh kỳ tâm" v.v...

Có những Công án không phải là giáo lý, mà là lời nói có tính chất kỹ thuật khai ngộ, đánh thức hành giả, như Công án "Đình tiền bách thụ", "Dược đảo tịnh bình", "Đạt-mạ an tâm" v.v...

Có những Công án đòi hỏi hành giả phải hành sâu Thiền quán để thấy thật tướng các pháp, phá hủy ngã chấp, như Công án "Thanh nữ ly hôn", "trí bất thị đạo" v.v...

Dù Công án thuộc loại nào, nó vẫn không thể đi ra khỏi con đường Thiền định đã được dạy đầy đủ ở Kinh Tạng Nikàya và A-hàm, tác dụng của Công án không thể khác hơn việc phát triển định, tuệ và duy trì nhiệt tâm, tinh cần.

Tỉnh giác của Thiền định truyền thống theo đúng lời đức Phật dạy là đã loại đi tất cả vọng niệm phân biệt, kết quả là mọi Công án nhắc đến.

9. Và sau cùng, có thể có những mẫu chuyện được gọi là Công án nhưng thực ra chỉ là Công án giả hiệu, do người thuật, người chép thiếu hiểu biết, thiếu trình độ. Đôi khi sự việc, ngôn ngữ trong một tình huống bình thường, lại được thuật lại như một mẫu thức để tham cứu; đó là chưa nói đến trường hợp "Công án" do một người hoặc do nhiều người, nhiều đời đóng góp qua sự tưởng tượng, sự thêm thắt, thậm chí bịa đặt! Những trường hợp như thế hẳn không phải là ít, hẳn gây rối rắm, mất thì giờ, công sức hay tai hại cho hành giả biết bao nhiêu!

Tóm lại, về Thiền Công án ta có thể nghi nhận rằng:

- Thiền Công án đã triển khai một vài khía cạnh Thiền của Thiền định theo Kinh tạng. Nói khác đi, Thiền Công án thể hiện một vài nét khía cạnh của Kinh tạng trong điều kiện của văn hóa và lịch sử Trung Hoa.

- So sánh với Thiền Công án, thì Thiền định truyền thống của Kinh tạng nổi bật sắc thái "hiền thiện", hợp với mọi căn cơ, thích ứng với các văn hóa, rất đáng được thời đại xiển dương.

- Thiền Công án có đóng góp thực sự vào việc làm phong phú thêm văn học Thiền.

- Thiên Công án vẫn có thể sử dụng lại trong việc khai ngộ một số căn cơ thích hợp, nếu được vận dụng bởi một Thiên sư có chứng đắc, dưới một cái nhìn mới mẻ.

---o0o---

## Phụ Lục (II) - Kinh Niệm Xứ

Tôi đã được nghe như vậy: Một thời, Thế Tôn sống giữa những người Kuru, tại Kamsásadamma, một đô thị của dân Kuru. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo" và các vị ấy đáp: "Bạch Ngài, chúng con đây." Thế Tôn thuyết giảng như sau:

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, thắng vượt phiền muộn bi thương, diệt trừ khổ đau sâu não, đạt đến chánh đạo, chứng đắc Niết-bàn, đó là Bốn niệm xứ.

Bốn niệm xứ ấy là gì? Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán tâm thể trong thân thể, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục, và sâu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục và sâu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán tâm thức trong tâm thức, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục và sâu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức (hay pháp) trong đối tượng tâm thức, thắng vượt tham dục và sâu não trong cuộc đời này.

### I. Quán Thân Thể

#### 1. Niệm tâm và sự hít thở:

Này các Tỷ-kheo, sau khi đã đến khu rừng, đến một gốc cây hay đến một nơi trống trải, ngồi xuống theo thể kiết già, giữ thân thể ngay thẳng và sự chú tâm sẵn sàng. Chú tâm, vị ấy hít vào, và chú tâm, vị ấy thở ra, hít vào dài, vị ấy biết, "Tôi hít vào dài", thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài", hít vào ngắn, vị ấy biết "Tôi thở vào ngắn", thở ra ngắn, vị ấy biết "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm nghiệm cả toàn thân (hơi thở), tôi sẽ hít vào" vị ấy tập như thế, "An tịnh sự hoạt động của thân thể (thân hành), tôi sẽ thở ra", vị ấy tập như thế.

Như một người thợ tiện khéo léo, hay một người đang học nghề tiện, khi quay một vòng dài, biết rằng "Tôi quay dài", hoặc khi quay ngắn, biết rằng "Tôi quay ngắn". Cũng y như thế, một Tỷ-kheo khi hít vào dài, biết rằng "Tôi hít vào dài" hoặc khi thở ra dài, biết rằng "Tôi thở ra dài", hoặc khi hít vào ngắn, biết rằng "Tôi hít vào ngắn", hay khi thở ra ngắn, biết rằng "Tôi thở ra ngắn". "Cảm nghiệm toàn cả thân thể như thế, tôi sẽ hít thở vào", vị ấy tập như thế. "Cảm nghiệm toàn cả thân thể như thế, tôi sẽ thở ra". Vị ấy



tập như thế, "An tịnh sự hoạt động của thân thể, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập như thế.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài, vị ấy mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa "có thân thể đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một vị Tỷ-kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đây.

## **2. Các tư thế của thân thể:**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo khi đang đi, biết rằng "Tôi đang đi", khi đang đứng, biết rằng "Tôi đang đứng", khi đang ngồi, biết rằng, "Tôi đang ngồi, khi đang nằm xuống, biết rằng "Tôi đang nằm xuống", hoặc thân thể vị ấy được đặt trong tư thế nào, vị ấy biết thân thể ấy đúng như thế ấy.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc tâm niệm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đây.

## **3. Niệm tâm với sự liễu hội (tỉnh giác):**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo khi đang đi tới và khi đang đi lui, vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang nhìn ngay vào và khi đang quay nhìn đi, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm, khi đang co cúi và khi đang uốn duỗi, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang mang y bát, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang ăn, uống, nhai, nếm, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang đại tiểu tiện, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang ngủ, đang thức, đang nói và đang im, vị ấy vận dụng sự liễu hội điều mà mình đang làm.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể, bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây" đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Đây các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo mà quán thân thể trong thân thể như thế đây.

#### **4. Quán tưởng về sự ghê tởm thân thể:**

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, một vị Tỷ-kheo quán tưởng về chính cái thân thể này, được bao bọc bằng da và đầu cả những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, mà suy nghĩ rằng: "Trong thân thể này đây có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mỡ đặc, mỡ nước, nước miếng, nước nhờn, nước khớp xương, nước tiểu".

Này các Tỷ-kheo, cũng giống như một bao tải có hai nắp đựng đầy các loại hạt như lúa, gạo lứt, đậu xanh, đậu mè, gạo và một người có mắt tốt, sau khi mở bao ra, nên quán tưởng rằng: "Đây là lúa, đây là gạo lứt, đây là đậu xanh, đây là đậu mè, đây là mè, đây là gạo". Đây các Tỷ-kheo, cũng như thế, một Tỷ-kheo quán tưởng về chính cái thân thể này được bao bọc bằng da, và đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, mà suy nghĩ rằng: "Trong thân thể này có tóc, lông, móng, ... nước tiểu".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Đây các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo mà sống quán thân thể trong thân thể như thế đây.

#### **5. Quán tưởng về Tứ đại:**

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán tưởng về chính cái thân thể này theo như các tư tưởng thế mà nó được đặt để, sắp xếp, về mặt Tứ đại: "Trong thân thể này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại".

Này các Tỷ-kheo, cũng giống như một người đồ tể khéo léo hay một người đang học nghề đồ tể, sau khi đã giết một con bò và xẻ nó ra từng phần, đang ngồi giữa ngã tư đường; cũng như thế, một tỷ-kheo quán tưởng chính thân thể này, theo như các tư thế mà nó được đặt để, về mặt Tứ đại: "Trong thân thể này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy mà sống các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đây.

## **6. Chín phép quán nghĩa địa:**

1/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết để đã một, hai, ba ngày, trương sinh, xanh thâm, vầy thối rã, bị vứt bỏ trong bãi tha ma, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể mình như thế: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết để đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đây.

2/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma, đang bị quạ, điều hâu, kên kên, chó, dã can hay các loài giòi bọ khác nhau ăn, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây, cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

3/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vớt bỏ trong bãi tha ma mà chỉ còn là một bộ xương với (một tí) thịt và máu (dính trong đó), được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và cũng không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

4/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vớt bỏ trong bãi tha ma và chỉ còn là một bộ xương, còn dính máu và không còn thịt, được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

5/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vớt bỏ trong bãi tha ma và chỉ còn là một bộ xương không có thịt và máu, được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

6/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vớt bỏ trong bãi tha ma và chỉ là những cái xương rời, rải rác khắp mọi phía - chỗ này một xương bàn tay, chỗ kia một xương bàn chân một xương ống chân, một xương đùi, xương sống, xương chậu, xương sọ - rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

7/ Lại nữa, này các Tỷ-kheo, cũng như một Tỷ-kheo thấy một xác chết bị vớt bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là những cái xương trắng bệch như màu vỏ ốc...

8/ ... chỉ còn là những cái xương, đã hơn một năm, nằm trong một đồng...

9/... chỉ còn là những cái xương mục rã hết và trở thành bụi, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "... "

---o0o---

## II. Quán Cảm Thọ

Và này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thì biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích"; khi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ", khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích, không phiền khổ, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm cảm thọ không vui thích không phiền khổ"; khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc tinh thần"; khi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc tinh thần"; khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc tinh thần".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán cảm thọ bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong cảm thọ, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong cảm thọ, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong cảm thọ. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Họ cảm thọ đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ như thế đấy.

---o0o---

## III. Quán Tâm Thức

Và này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán tâm thức trong tâm thức như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo khi tâm có tham dục, biết rằng tâm có tham dục; khi tâm không tham dục, biết tâm không tham dục, khi tâm có sân hận, biết rằng tâm có sân hận, khi tâm không có sân hận biết rằng tâm không có

sân hận; khi tâm có si muội biết rằng tâm có si muội; khi tâm không có si muội biết rằng tâm không có si muội; khi tâm có ở trong trạng thái nhu thiếp, biết tâm trong trạng thái nhu thiếp; khi tâm ở trong trạng thái tán loạn, biết tâm ở trong trạng thái tán loạn; khi tâm ở trạng thái phát triển biết tâm ở trạng thái phát triển; khi tâm ở trạng thái chưa phát triển, biết rằng tâm ở trạng thái chưa phát triển, khi tâm ở trạng thái có một trạng thái khác cao hơn nó, biết tâm trạng ở trạng thái cao hơn nó; khi tâm ở trạng thái không có một trạng thái nào khác cao hơn nó; khi tâm ở trạng thái định, biết rằng tâm ở trạng thái định; khi tâm ở trạng thái chưa định... ; khi tâm ở trạng thái giải thoát... ; khi tâm ở trạng thái chưa giải thoát, biết ở trạng thái chưa giải thoát.

Theo như thế, vị ấy mà sống quán tâm thức trong tâm thức bằng cách hướng vào bên trong... bằng cách hướng ra bên ngoài,... bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống quán các yếu tố sinh khởi trong tâm thức,... các yếu tố hoại diệt trong tâm thức,... các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong tâm thức. Hoặc niệm tâm vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có tâm thức đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo mà sống quán tâm thức trong tâm thức như thế đây.

---oOo---

#### **IV. Quán Đối Tượng Tâm Thức (Pháp)**

##### **1. Năm triền cái:**

Và bày các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức thuộc Năm triền cái.

Này các Tỷ-kheo, khi có ái dục, một Tỷ-kheo biết: "Trong tôi có ái dục"; hoặc khi không có ái dục, vị ấy biết "Trong tôi không có ái dục". Vị ấy biết ái dục chưa sanh khởi nay sanh khởi như thế nào, vị ấy biết ái dục đã sanh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết ái dục đã bị khử diệt và không sanh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có sân hận, vị ấy biết: "Trong tôi có sân hận", hoặc khi không có sân hận, vị ấy biết: "Trong tôi không có sân hận".vị ấy biết sân hận chưa sanh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết sân hận đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết sân hận đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có hôn trầm và thụy miên, vị ấy biết: "Trong tôi có hôn trầm và thụy miên"; hoặc khi không có hôn trầm và thụy miên, vị ấy biết: "Trong tôi

không có hôn trầm và thụy miên". Vị ấy biết hôn trầm và thụy miên chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết hôn trầm và thụy miên đã sinh khởi nay khử diệt như thế nào, và vị ấy biết hôn trầm và thụy miên đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có trạo hối, vị ấy biết: "Trong tôi có trạo hối", hoặc khi không có trạo hối, vị ấy biết: "Trong tôi không có trạo hối". Vị ấy biết trạo hối chưa sinh khởi, nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết trạo hối sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết trạo hối đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có đối tượng tâm thức đây"; đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức như thế đây.

## **2. Năm uẩn:**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức vào Năm uẩn.

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Năm uẩn như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo nghĩ: Đây là sắc, đây là sự sinh khởi của sắc, và đây là sự hoại diệt của sắc. Đây là thọ, đây là sự sinh khởi của thọ, và đây là sự hoại diệt của thọ. Đây là tưởng, đây là sự sinh khởi của tưởng và đây là sự hoại diệt của tưởng. Đây là hành, đây là sự sinh khởi của hành, và đây là sự hoại diệt của hành. Đây là thức, đây là sự sinh khởi của thức và đây là sự hoại diệt của thức.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức, trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh

khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoặc tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có đối tượng tâm thức đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức như thế đây.

### **3. Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ:**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về sáu nội xứ và sáu ngoại xứ.

Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo biết con mắt và sắc, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này (mắt và các hình sắc) vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết tai và các thanh và biết các kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết mũi và các mùi hương, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết thân và các đối tượng của sự xúc chạm, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết ý thức và các đối tượng của ý thức, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Theo như thế, nay các Tỷ-kheo, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức bằng cách hướng về bên trong, hoặc vị ấy sống quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoài niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa:



"Có đối tượng tâm thức đây", đến mức cần thiết cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về sáu nội xứ và sáu ngoại xứ như thế nào.

#### **4. Bảy giác chi:**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức về bảy giác chi.

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức về Bảy giác chi như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, khi có Niệm giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Niệm giác chi", hoặc khi không có Niệm giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi không có Niệm giác chi", và vị ấy biết Niệm giác chi chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, và Niệm giác chi đã sinh khởi nay phát triển viên mãn như thế nào.

Khi có Trạch pháp giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Trạch pháp giác chi", ...

Khi có Tinh tấn giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Tinh tấn giác chi"...

Khi có Hỷ giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Hỷ giác chi",...

Khi có Khinh an giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Khinh an giác chi", ...

Khi có Định giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Định giác chi", ...

Khi có Xả giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Xả giác chi", ...

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong.

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Bảy giác chi như thế đấy.

#### **5. Tứ đế:**

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế.

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo biết đúng theo thực tại: "Đây là khổ", vị ấy biết đúng theo thực tại: "Đây là sự chấm dứt khổ"; vị ấy biết đúng theo thực tại: "Đây là con Đường dẫn đến sự chấm dứt khổ".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong,... (như phần trước). Nay các Tỷ-kheo,

một Tỷ-kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế như thế đấy.

\* \* \*

Thực vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau: quả vị Chánh trí ngay trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Này các Tỷ-kheo, đừng nói chi đến bảy năm, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này trong sáu năm... trong năm năm... Vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong bảy tháng... trong sáu tháng... trong năm tháng ... trong bốn tháng ... trong ba tháng ... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng..., vị ấy cũng có thể chứng trong một hay hai quả vị sau: quả vị Chánh trí ngay trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn, nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Này các Tỷ-kheo, đừng nói chi đến nửa tháng. Vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong một tuần, vị ấy cũng có thể chứng một trong hai quả vị sau: quả vị Chánh trí trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn, nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Vì như thế nên ta nói: "Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, thắng vượt phiền muộn bi thương, diệt trừ khổ đau sâu não, đạt đến Chánh đạo, chứng đắc Niết-bàn, đó là Bốn Niệm Xứ".

Thế Tôn thuyết dạy như thế. Các vị Tỷ-kheo hoan hỷ thọ trì lời dạy của Ngài.

---o0o---

**HẾT**