

**KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN
QUA CÁC DÒNG THIỀN MIẾN ĐIỆN**

www.vietheravada.net

www.vietheravada.net

KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN
QUA
CÁC DÒNG THIỀN MIỄN ĐIỆN

Nhiều tác giả

Bản tiếng Việt: Giác Nguyên

(Toại Khanh)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

www.vietheravada.net

TỰA

Lâu nay chữ Thiền là một trong vài thuật ngữ Phật học được sử dụng rộng rãi và cũng có phần bừa bãi nhất ở cả những người trong và ngoài Phật Giáo. Trong sách này, có lẽ ta nên tìm lại định nghĩa nguyên thủy nhất của từ này. Một cách chính xác, ngắn gọn và cần thiết nhất, chữ Thiền trong kinh điển Pali chỉ gồm trong hai trường hợp sau:

-Theo tinh thần giáo lý Tam Học của Phật giáo nguyên thủy, bên cạnh một đời sống thanh tịnh trên ngôn từ và sinh hoạt tức Giới Học, người hành đạo giải thoát dứt khoát phải có được khả năng tập trung tư tưởng tức Định học, gọi tắt là *Samatha* (Chỉ), gọi đủ là *Ārammaṇūpanijjhāna* hay Thiền Tập Chú Cảnh ĐỀ MỤC, tức khả năng tập trung tư tưởng vào một đề mục nào đó.

-Từ nền tảng Định Học, với *Ārammaṇūpanijjhāna* trên đây, hành giả dùng sức định tâm của mình để quan sát thân tâm xem chúng là gì và đang ra sao. Phải thấy thân tâm, thiện ác, buồn vui thật ra là gì thì hành giả mới có thể chán sợ và lìa bỏ sinh tử được. Công phu này được gọi là *Lakkhaṇūpanijjhāna* hay Thiền Quán Chiếu Bản Tướng Vạn Hữu. Công phu này chính là Tuệ Học trong Tam Học, cũng được gọi là pháp môn *Vipassanā*.

Hơn hai ngàn năm lưu truyền ở đời, giáo pháp của của đức Thích Tôn qua những bước đường du nhập và kế thừa ở các miền đất thỉnh thoảng có thêm những kiểu diễn dịch trình bày mà ít nhiều phảng phất dấu ấn cá nhân của những người hoằng đạo. Ta người đời sau học

để biết thêm những cái riêng tư ấy, thấy tâm đắc thì theo và dĩ nhiên thấy bất phục thì tránh.

Nội dung sách này là một tập đại thành những kinh nghiệm riêng tư của các thiền sư Myanmar dựa trên cái chung là kinh điển *Pāli* mà chúng tôi đúc kết lại từ các nguồn tài liệu tiếng Anh trên cả Internet và sách in (vào Google thì biết ngay). Đó là những kinh nghiệm có được từ công phu hành trì của các hành giả thực thụ chứ không phải những lý luận suy diễn của các học giả một sách. Hai thứ này khác nhau nhiều lắm, vì một bên là ngắm nhìn ảnh chụp và một bên là sờ chạm trực tiếp.

Chúng tôi đọc nguyên tác và viết lại nội dung, không phải phiên dịch, chỉ vì lâu nay vẫn thấy thoải mái với lối chuyển ngữ này hơn. Ai muốn kê cứu gì ấy thì chỉ cần một Smartphone cũng đủ.

Các truyền thống *Vipassanā* được nhắc đến trong sách không hẳn là những dòng thiền lừng lẫy nhưng ít nhất cũng là những địa chỉ được nhiều người tu học trong và ngoài Myanmar biết đến hoặc quan tâm. Người Việt có lòng cầu thị Phật pháp ở Miền Điện có lẽ ít nhiều cũng nên có chút khái niệm về bối cảnh kiến giải của xứ sở này trước khi bỏ công qua đó xếp bằng nhắm mắt.

Nói đến kinh nghiệm Tuệ Quán Myanmar là xem như đang chạm vào khu rừng thiêng mấy nghìn năm phong kín của một xứ sở Phật giáo mà cả chiều dài lịch sử lẫn chiều dày truyền thừa đều đáng nể, đôi ba trăm trang kiểu cưỡi ngựa xem hoa thì có bỏ bèn thấm tháp vào đầu. Đó chính là lý do tập sách này có ít nhất hai quyển, tổng

chi non nghìn trang. Sự nhiệt tình đón đọc của quý độc giả dành cho tập 1 sẽ giúp tập 2 sớm được chào đời.

Niềm mong mỏi lớn nhất của chúng tôi chỉ đơn giản là bà con Phật tử người Việt có cái giắt lưng khi vừa đặt chân lần đầu trên đất Myanmar. Khi đã biết mình sẽ về đâu, làm gì, với ai thì tập sách này khi ấy chỉ là của thừa.

Lời cuối, chúng tôi cũng nhân đây xin đặc biệt tán thán công đức của chị Võ Thu HỒNG (Thụy Sĩ), người đã nhiệt tình đề nghị chúng tôi thực hiện tập sách này cùng công khó đánh máy, vẽ các biểu đồ và cẩn thận rà soát toàn bộ bản thảo trước khi giao nhà in. Tiền thì có thể xoay sở nhiều cách, nhưng công sức thì trong hoàn cảnh của chúng tôi không phải chuyện dễ. Mấy dòng này là thay lời cảm ơn chân thành nhất của chúng tôi cho chị.

Mong lắm vậy thay !

Toại Khanh, tháng 4 năm 2017

www.vietheravada.net

MỤC LỤC

Tựa	5
I. Chỉ Quán Song Tu (<i>Yuganaddhabhāvanā</i>).....	15
Tổng lược:.....	15
A. Hành Trình Định Học.....	17
B. Phép Niệm Hơi Thở.....	19
C. Bốn Đề Mục Hộ Thân (<i>Caturārakkhakammaṭṭhāna</i>)	24
1. Phép Niệm Từ Tâm.....	25
2. Phép Niệm Hồng Ân Phật Bảo	27
3. Phép Quán Niệm Bất Tịnh.....	28
4. Phép Niệm Chết.....	28
D. Sơ Lược Phép Tu 10 Đề Mục <i>Kasina</i>	29
E. Các Tuệ Minh Sát.....	31
1. Cách Nhận Diện Sắc Pháp.....	33
2. Cách Nhận Diện Danh Pháp.....	35
3. Sơ Lược Về Giáo Lý Duyên Khởi (<i>Paṭiccasamuppāda</i>).....	42
4. Sơ Lược Về 4 Niệm Xứ.....	51
5. Giai Đoạn Chứng Đạo	57
II. Kinh Nghiệm Tuệ Quán Chanmyay Sayadaw.....	107
A. Tứ Đế	107
1. Khổ Đế (<i>Dukkhasacca</i>):.....	107
2. Tập Đế (<i>Sumudayasacca</i>).....	111
3. Diệt Đế (<i>Nirodhasacca</i>).....	113
4. Đạo Đế (<i>Maggasacca</i>).....	114
B. Các Cấp Độ Tuệ Quán.....	116
1. Trí tuệ phân biệt Danh Sắc (<i>Nāmarūpaparicchedañāṇa</i>)	117
2. Liễu Duyên Tuệ, tức trí tuệ nhận diện Duyên Khởi của Danh Sắc (<i>Paccayapariggahañāṇa</i>).....	118

3. Quán sát Tuệ, tức trí quán sát Tam Tướng (Sammāsanañāṇa).....	120
4. Sanh Diệt Tuệ, tức trí quán tánh sanh diệt (Udayabbayañāṇa).....	123
5. Hoại Diệt Tuệ, tức trí quán tánh băng hoại của Danh Sắc (Bhaṅgañāṇa).....	126
6. Kinh Úy Tuệ, tức trí thấy tánh đáng sợ trong Danh Sắc (Bhayañāṇa).....	127
7. Nguy Hại Tuệ, tức trí thấy mặt trái của Danh Sắc (Ādīnañāṇa).....	127
8 & 9. Yếm Ổ Tuệ, tức trí chán nản Danh Sắc (Nibbidāñāṇa) và Dục Thoát Tuệ, tức trí hướng đến sự lìa bỏ Danh Sắc (Muñcitukamyatāñāṇa).....	128
10. Quyết Trạch Tuệ, tức trí nhìn lại cảnh Danh Sắc (Patisaṅkhāñāṇa).....	130
11. Hành Xả Tuệ, tức trí thấy hững hờ trong Danh Sắc (Saṅkhārupekkhāñāṇa).....	130
12. Thuận Thứ Tuệ, tức trí tùy thuận cảnh Níp Bàn (Anulomañāṇa).....	131
13. Chuyển Tột Tuệ, tức trí lìa thân phận (Gotrabhuñāṇa).....	132
14.&15. Thánh Đạo và Thánh Quả (Maggañāṇa & Phalañāṇa).....	132
16. Phản Khán Tuệ, tức trí nhìn lại con đường đã đi (Paccavekkhanañāṇa).....	132
C. Vài Hướng Dẫn Cơ Bản Về Kỹ Thuật Tuệ Quán Của Dòng Thiền Chanmyay.....	133
1. Thiền Tọa.....	134
2. Thiền Hành.....	135
D. Kinh Nghiệm Trình Pháp.....	138
III. Tâm & Thọ Quán Niệm Xứ.....	140
A. Vô Minh là gì?.....	148
B. Hành duyên Thức.....	149

C. Thức duyên Danh Sắc	149
D. Danh Sắc duyên Lục Nhập	149
E. Lục Nhập duyên cho Xúc	151
F. Xúc duyên Thọ	151
G. Thọ duyên Ái	151
H. Ái (Thủ) duyên Hữu	152
I. Nghiệp Hữu duyên Sanh	152
J. Tâm Quán Niệm Xứ	153
K. Thọ Quán Niệm Xứ	166
IV. Tìm Hiểu Samatha Và Vipassanā	171
A. <i>Samatha</i> Là Gì?	171
B. <i>Vipassanā</i> Là Gì ?	172
C. Sơ Lược Về Kỹ Thuật Tu Tập <i>Samatha</i>	173
D. Kỹ Thuật Tu Tập <i>Samatha</i>	174
E. Đề Mục Hơi Thở	176
F. Kỹ Thuật <i>Vipassanā</i>	181
G. Các Bước Công Phu <i>Vipassanā</i>	183
H. Đề Mục Hơi Thở Trong Chỉ Quán	187
V. Thọ Quán Niệm Xứ	191
A. Phân Tích 3 Thọ	193
B. Phép Quán Thọ Qua Hai Trường Hợp Danh Sắc	199
C. Kỹ Thuật Quán Thọ	211
D. Tác Dụng Của Phép Thọ Quán Đối Với Phiền Não ..	224
E. Nhận Thức Về Ba Thọ Trong Tuệ Quán	234
VI. Kỹ Thuật Thiền Quán Mahasi Cho Người Sơ Cơ	239
A. Bài Thực Tập 1	240
B. Bài Thực Tập 2	241
C. Bài Thực Tập 3	242
D. Bài Thực Tập 4	245
VII. Kinh Nghiệm Tuệ Quán Của <i>Thae Inn Gu Sayadaw</i>	
.....	247

A.	Tiểu Sử Thiền Sư <i>Thae Inn Gu</i>	247
B.	Phương Pháp Chính Thức Của Trường Phái <i>Thae Inn Gu</i>	251
C.	Pháp Môn Niệm Xứ.....	253
D.	Quán Niệm Tam Tướng Và Tu Năm Quyền	260
VIII.	Tuệ Giác Sunlun Sayadaw.....	263
A.	Cuộc Đời Thánh Tăng Sunlun Sayadaw	263
B.	Sư <i>Kavi</i> Tu Thiền Chỉ	280
C.	Pháp Thoại Đầu Tiên Của Đại Đức <i>Kavi</i>	286
D.	Rắc Rối Gia Đình	290
E.	Một Trọng Sự Trong Đời Tu.....	291
F.	Cuộc Gặp Gỡ Với <i>Sayadaw Gyok Pin U Tikka</i>	298
G.	Cuộc Đàm Đạo Với <i>Phet-Pin Aing Sayadaw</i>	300
H.	Với Bốn Vị <i>Sayadaw</i>	308
I.	Cuộc Đàm Đạo Giữa Ngài <i>Kavi</i> Với <i>Taungthar Sayadaw</i>	315
J.	Một Cuộc Pháp Đàm	321
K.	Hội Thoại Về Bộ Duyên Hệ (<i>Paṭṭhāna</i>).....	325
L.	Vài Vấn Đề Giáo Lý Thường Được <i>Sayadaw Sunlun</i> Nhắc Nhở	335
M.	Cuộc Gặp Gỡ Giữa Hai Bậc Thánh.....	337
N.	Pháp Thoại Về Nàng <i>Paṭacārā</i>	342
O.	Chuyện Đời Thánh Ni <i>Soṇā</i>	347
P.	Cuộc Vấn Đáp Với Cự Thủ Tướng <i>U Nu</i>	349
Q.	Kỹ Thuật Tuệ Quán <i>Sunlun</i>	352
R.	Thất Tịch Trong Truyền Thống <i>Sunlun</i>	363
IX.	Sống Và Chết Trong Trí Tuệ.....	379
	Tiểu Sử Tác Giả.....	411
X.	Kinh Nghiệm Cận Tử	413
	Chuyển hóa đời sống bằng Thiền Định	426

www.vietheravada.net

www.vietheravada.net

I. CHỈ QUÁN SONG TU (YUGANADDHABHĀVANĀ)

*Bhaddanta Āciṇṇa (Pa Auk Sayadaw)
& Dr. Mehm Tin Mon*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Tổng lược:

Mục đích của Định Học là thanh lọc nội tâm nhằm lìa bỏ 5 Triền Cái (*nīvaraṇa*) để chứng thiền và lìa bỏ các phiền não còn lại để chứng đạo. Dĩ nhiên Định Học chỉ là nền tảng quan trọng cho Tuệ Học, tức chỉ là giai đoạn Tâm Tịnh (*cittavisuddhi*) trong Thất Tịnh.

Theo Tăng Chi Bộ, 2 bài *Ālokasutta* và *Pacalāyamānasutta*, thì trí tuệ kết hợp với Sơ định (*Parikammasamādhī*) mới có thể làm tốt việc quán chiếu Danh Sắc. Sự kết hợp này cho tâm ta một tia sáng để soi rọi các pháp được tốt hơn. Và cứ vậy từ Sơ định, tức khả năng định tâm của hành giả buổi đầu, trí tuệ của hành giả sau đó sẽ ngày một tinh tường hơn khi khả năng định tâm đã tới mức Cận Định (*upacārasamādhī*) và cuối cùng khi chứng đạo (dù tầng thánh nào bất luận) thì một hành giả chưa từng đắc thiền đi nữa cũng phải có được trình độ Sơ thiền để thấy được tận cùng bản chất Chân Đế của Danh Sắc và chấm dứt phiền não một phần hay toàn bộ. Dĩ nhiên thiền chứng càng cao thì khả năng Tuệ Quán càng được hỗ trợ hữu hiệu hơn. Trên tất cả, Tứ thiền Sắc Giới được xem là phương tiện tốt nhất cho Thiền Quán bởi nó là ranh giới sau cùng giữa Danh và Sắc và khả

năng định tâm ở trình độ này không có gì để bàn nữa. Trình độ thiền Vô Sắc tuy có cao hơn nhưng nó không thích hợp cho việc quán chiếu Sắc Pháp.

Cả 40 đề mục Thiền Chỉ đều được nhắc đến trong Chánh Tạng, nhưng đề mục hơi thở (*ānāpānasati*) được xem là phổ biến và đa dụng nhất bởi có thể cùng lúc là đề mục Thiền Chỉ (*samatha*) để dẫn đến tứ thiền Sắc Giới và cũng là đề mục Thiền Quán (*vipassanā*) để dẫn đến Tứ thánh. Không như những đề mục khác trước sau chỉ là một, đề mục hơi thở lúc đầu thì thô thiển nặng nề, càng về sau thì mỗi lúc một trở nên vi tế dần, đến lúc gần như mất hẳn. Để tu tập đề mục đặc biệt này, hành giả bắt buộc phải có 5 Quyền (*Indriya* - Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) vững mạnh. Thực ra nếu đọc kỹ trong Chánh Tạng thì ta sẽ thấy rằng Đức Phật đã hướng dẫn rất rõ ràng phương thức tu tập đề mục này qua công thức Tam học hỗ tương: **Giới sinh Định, Định sinh Tuệ, Tuệ dẫn giải thoát**. Hành trình đó được bắt đầu từ việc trải qua ba ấn chứng (*nimitta*), quân bình 5 Quyền và đời mài 7 Giác Chi (*bojjhaṅga*). Bất cứ đường lối hành trì nào không đi đúng hướng dẫn này cũng phải được xem là tà pháp, hành giả coi như tự hủy công phu của mình.

Đồng thời, với sự hỗ trợ của tứ thiền Sắc Giới chứng được từ đề mục hơi thở, hành giả có thể cùng lúc tu tập thêm **bốn đề mục hộ thân (*Ārakkhakammaṭṭhāna*: Niệm Phật, Niệm Chết, Niệm Từ Tâm và quán thể trước)** cũng như **cả 10 đề mục Kasina** nếu muốn, để có thể lão luyện trong việc hiện thông.

Phép quán Tứ Đại (*catudhātuvavaṭṭhāna*) cũng được xem là một sự hỗ trợ quan trọng để hành giả chứng

thiền, song song với **đề mục Thế trước và Tử thi**. Các thiền sư chủ trương Chỉ Quán song tu cũng rất tán thành việc tu tập **đề mục màu trắng** (*odātakasīna*) để tạo thêm ánh sáng trong lúc theo dõi hơi thở theo Thiền Chỉ và chính nó cũng rất có lợi cho công phu Tuệ Quán sau đó.

Nói vậ tôn chỉ của dòng thiền *Pa Auk (International Pa Auk Forest Buddhasāsana Meditation Center)* là tập trung tu tập đề mục hơi thở như là cách tốt nhất để trau dồi chánh định, cùng với các đề mục hỗ trợ gồm quán **Tứ đại, 10 Kasina** và **4 đề mục hộ thân**.

A. HÀNH TRÌNH ĐỊNH HỌC

Đạo Đế là con đường dẫn đến Diệt Đế (Níp Bàn), cứu cánh chấm dứt Khổ Đế (vô dư Níp Bàn) và chấm dứt Tập Đế (hữu dư Níp Bàn). Đạo Đế bao gồm Bát Chánh Đạo mà nói gọn lại là Tam học. Tùy theo trình độ tu tập Tam học mà hành giả từng bước trừ diệt được các hình thức phiền não từ thô đến tế.

Phiền não thô nhất là thứ phiền não biểu hiện qua thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện, ai nhìn cũng thấy. Thuật ngữ *Pāli* gọi thứ phiền não này là **Vītikkamakilesa**. Giới Học có công năng đối phó với dạng phiền não này. Dạng phiền não thứ hai vi tế hơn một chút, không biểu hiện qua thân khẩu, nên chỉ có đương sự và người chứng Tha Tâm Thông biết được mà thôi. Thuật ngữ *Pāli* gọi dạng phiền não này là **Pariyuṭṭhānakilesa**. Ta phải dùng **Định Học**, cụ thể là các tầng thiền định để trấn áp các phiền não dạng này theo kiểu lấy đá đè cỏ, thay vì **Giới Học đối với dạng phiền não đầu tiên** chỉ có tác dụng như người ta cắt cỏ.

Dạng thiền nào thứ ba được gọi bằng thuật ngữ *Pāli* là **Anusayakilesa** ám chỉ khả năng tái hiện của thiền nào mà hiện giờ có thể đang vắng mặt. Để đoạn trừ khả năng tái hiện này của thiền nào hành giả phải tu tập rất ráo **Tuệ Học** qua việc quán chiếu Danh Sắc để chứng đắc tối thiểu là Sơ Đạo (Tu Đà Huờn). Nói vậy ta mới thấy được mối tương quan mật thiết của Tam học, mà đặc biệt ở đây là Định Học và Tuệ Học trong pháp môn Chỉ Quán song tu.

Phiền não vi phạm <i>Vītikkamakilesa</i>	Phiền não khả quán <i>Pariyutthānakilesa</i>	Phiền não tiềm tàng <i>Anusayakilesa</i>
Giới Học	Định Học	Tuệ Học
Như cắt cỏ	Như đá đè cỏ	Như nhổ cỏ tận gốc

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, kinh *Samādhisutta*, Đức Phật đã dạy rất rõ: Hãy tu tập Chánh định vì người có định đúng mức mới có thể thấy được các pháp như thật (*yathābhūta*).

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, một hành giả chỉ mới có khả năng nhất tâm trong một hai giờ đồng hồ thì khó mà quan sát tường tận được các thể trước một cách đúng mức, như cái nào là đất, nước hay lửa, gió. Trừ phi hành giả là người đã chứng tối thiểu Cận Định ngay lúc đó.

Người chứng thiền, tối thiểu Sơ thiền, ngoài khả năng định tâm (Định Học hay Định Quyền), trí tuệ (Tuệ quyền hay Tuệ Học) của họ cũng sắc sảo tinh tường hơn người bình thường. Chúng tôi nhắc tới lui chuyện này cũng chỉ nhằm mục đích xác định mức cần thiết và tầm quan trọng của việc trau dồi khả năng định tâm mà rất nhiều

hành giả chuyên Quán thường có vẻ xem nhẹ. Bởi rõ ràng ngài Xá Lợi Phất đã xác định trong kinh Trạm Xe (Trung Bộ) rằng Định Học là Tâm Tịnh trong Thất Tịnh, không có Tâm Tịnh thì không thể có Đoạn Nghi Tịnh, Tri Kiến Tịnh, giai đoạn bắt buộc để hành giả chấm dứt phiền não, chứng ngộ Níp Bàn. Thanh Tịnh Đạo ghi chú thêm rằng Tâm Tịnh là Cận Định trở lên. Còn mức định tâm theo phút, theo giờ tức theo thời khóa mà tu của hầu hết hành giả hôm nay phần lớn chỉ ở mức Sát-na Định (*khanikasamādhī*). Trình độ định tâm này không đủ để hành giả có thể chuyên chú và an lạc trong suốt nhiều giờ và như vậy việc quán chiếu chắc chắn sẽ bị gián đoạn. Nhiều lúc sự quán chiếu gần chạm mức, thì hành giả đã bị tác động bởi 5 Triền Cái như bị nhức mồi, buồn ngủ hay phóng tâm chuyện gì đó rồi tham hay giận.

B. PHÉP NIỆM HƠI THỞ

Có mấy bước căn bản mà một hành giả tu tập đề mục hơi thở phải nhớ là luôn hít thở trong tình thức để biết rõ hơi thở đang vào hay ra và dài hay ngắn. Sau cùng là sự ghi nhận toàn bộ để có thể chú tâm trên đó. Ở đây trong Thanh Tịnh Đạo có hướng dẫn rõ ràng bước đầu hành giả nên chọn tư thế ngồi thẳng lưng, giữ mình thật thoải mái, hai mắt nhắm hờ, hít thở thật tự nhiên không gượng ép và chú ý vào một trong hai điểm mũi hoặc môi trên. Sau đó hành giả bắt đầu đếm số (*ganana* - số tức): Hít vào thở ra đếm một, hít vào thở ra đếm hai,...cứ vậy cho đến 8, con số tượng trưng cho Bát Chánh Đạo. Công phu đếm thở này có thể kéo dài một hai giờ đồng hồ và sau ít phút nghỉ ngơi hành giả có thể tiếp tục làm lại từ đầu.

Chính nhờ việc đếm số này, hành giả sẽ dần dần có được Niệm và Định không chỉ trong lúc đếm, mà còn có thể suốt ngày hít thở trong Chánh Niệm ngay bất cứ lúc nào có thể. Gọi là hơi thở dài hay ngắn là dựa vào thời gian lâu hay mau của mỗi hơi thở. Từ sự ghi nhận khó khăn buổi đầu do Định yếu, dần dần rồi thì hành giả có thể dễ dàng ghi nhận toàn bộ từng hơi ra vào theo cách một người giữ cổng hay anh thợ cưa mà trong kinh đã nhắc tới.

Người giữ cổng không cần biết người ta từ đâu đến và sẽ về đâu, chuyện họ là nam hay nữ hoặc ăn mặc thế nào cũng không quan trọng. Việc duy nhất mà người giữ cổng phải làm chỉ là quan sát ngay ngạch cửa để biết có người ra và có người vào. Chỉ vậy thôi. Hành giả cũng xem **mũi hay môi của mình là ngạch cửa để quan sát hơi thở vào ra**. Hoặc hành giả cũng giống như anh thợ xẻ gỗ không cần nhìn vào khúc gỗ hay toàn bộ cây cưa mà chỉ việc **nhìn vào chỗ răng cưa chạm vào thân cây**. Không còn gì phải làm hơn nữa.

Điều phải ghi nhớ thêm ở đây là hành giả lúc nào cũng phải để hơi thở vào ra tự nhiên không can thiệp, mà chỉ quan sát chúng. Tâm càng chuyên chú thì Định càng mạnh và Định càng mạnh thì hơi thở càng trở nên vi tế, thậm chí sẽ có lúc hành giả sẽ thấy như mình không còn thở nữa. Các ngài dạy rằng lúc đó hành giả không nên sợ hãi hay thắc mắc mà chỉ việc tiếp tục chú ý vào hai điểm môi hay mũi là chỗ hơi thở ra vô mọi khi thì sớm muộn gì cũng sẽ thấy nó trở lại.

Quá trình tu tập hơi thở nếu suông sẻ thì sẽ diễn ra theo trình tự như sau:

- Hơi thở vào ra lúc đầu mới tu tập được gọi là **Sơ Tướng** (*parikammanimitta*).
- Khi định tâm vững mạnh hơn nữa thì hơi thở sẽ có lúc không phải vô hình vô sắc nữa mà đối với hành giả lúc này nó trở thành một ấn tượng hay vật thể có thể nhìn thấy như một miếng bông gòn, một sợi chỉ hay mảnh lụa phất phơ. Tùy người và tùy lúc mà những ấn tượng này có hình dáng và màu sắc khác nhau. Hình ảnh này của hơi thở được gọi là **Nhiếp Tướng** (*uggahanimitta*).
- Nếu hành giả tiếp tục đi tới không bỏ cuộc nửa chừng thì Nhiếp Tướng trong giai đoạn tiếp theo sẽ có thêm ánh sáng hoặc trở nên trong suốt. Điều đặc biệt là tuy hơi thở gần như là một đề mục vô hình vô sắc nhưng ấn tượng của đề mục này thì lại rất cụ thể. Các ngài dạy rằng dầu hơi thở có trở thành một ấn tượng như thế nào đi nữa thì hành giả nhớ trước sau chỉ tập trung định tâm vào môi và mũi của mình mà thôi. Dầu nó lúc này ngó như một làn khói hay dải lụa thì nhớ đừng chú ý phần ngoài của chúng, mà chỉ tập chú vào môi hay mũi mà thôi. Ấn tượng của hơi thở trong giai đoạn này được gọi là **Tự Tướng** (*patibhāganimitta*). Chữ *Patibhāga* nghĩa là tương tự hay giống như. Trong pháp môn Thiền Chỉ khi hành giả sắp đắc thiền thì đề mục ban đầu lúc này sẽ thành ra một hình ảnh hay ấn tượng nào đó không giống như cũ nữa, không giống nhưng cũng chính là cái cũ, tuy là cái cũ nhưng lúc này không còn giống hệt vậy nữa, chỉ tương tự thôi. Đó là lý do của thuật ngữ *Patibhāganimitta* mà các cao tăng Việt Nam xưa nay vẫn dịch là Quang Tướng, nhằm nhấn mạnh khía cạnh phát sáng của các đề mục trong giai đoạn này.

Với một người có nhiều phước duyên thì kể từ lúc Tự Tướng xuất hiện, 5 Triền Cái sẽ dần dần phai nhạt, cũng có nghĩa là các phiền não nói chung cũng sẽ từng bước nhường chỗ cho định tâm. Lúc này thời gian định tâm của hành giả trong ngày sẽ nhiều hơn thời gian phóng tâm và thời gian sống thiện sẽ nhiều hơn sống bất thiện. Ta phải nhận rằng đây là kỳ tích đối với một phàm phu. Tôi muốn nhắc lại ở đây điều tối quan trọng là những hình ảnh đẹp đẽ mà hành giả thấy được từ ấn tượng hơi thở không quan trọng bằng chính hơi thở. Nó có xuất hiện trong hình thức nào thì hành giả cũng chỉ quan tâm đến tình trạng ra vào mà thôi. Trong trường hợp các ấn tượng biến mất, cũng không có gì đáng ngại. Hành giả cứ tiếp tục theo dõi hơi thở như chưa có gì xảy ra. Các ấn tượng có thể sẽ tái hiện rồi biến mất như cũ, trong thời gian lâu mau bất định, với hành giả trước sau cũng chỉ có hơi thở. Hành giả xem hơi thở quan trọng như một bà hoàng hậu chuyên tâm chăm sóc bào thai của mình, hay như một người nông dân dốc lòng chăm sóc ruộng lúa. Mỗi lúc hành giả sẽ thấy rằng việc quân bình 5 Quyền là vô cùng quan trọng.

Qua đó **Định và Cần là một cặp và Tín với Tuệ là một cặp**, chúng phải luôn được Niệm điều hợp chặt chẽ và hợp lý. 5 Quyền quân bình thì tự nhiên Thất Giác Chi cũng được quân bình. Từ đó, **lúc nào tâm quá thụ động, yếu ớt thì hành giả phải nhờ đến sự hỗ trợ của Trạch, Cần, Hỷ Giác Chi** và ngược lại khi **tâm quá xung động, bùng bột thì hành giả phải nhờ đến sự có mặt của Tĩnh, Định, Xả Giác Chi**. Niệm quyền và Niệm Giác Chi luôn có vai trò kèm giữ các thứ còn lại. **Đức Phật gọi Niệm là một yếu tố hạt nhân mọi nơi mọi lúc (sabbatthika) đối với các thiện pháp.**

Các ngài nói rằng với một người chứng tứ thiền Sắc Giới thì ngoài việc quan sát nội tâm của mình, vị đó có thể thấy được cả Sắc Ý Vật để từ đó quan sát được cả dòng tâm Hữu Phần (*bhavanga*) và nhờ vậy cũng thấy được Tự Tướng (*patibhāganimitta*) xuất hiện ra sao trong Ý môn. Người càng tinh tấn thì việc quan sát này sẽ càng lúc dễ dàng hơn là một người thiếu tinh tấn để thời gian tu thiền bị gián đoạn liên tục. Đề mục hơi thở có thể dẫn đến Ngũ thiền và nhiều hành giả do từng học hỏi giáo lý có thể rất dễ lầm tưởng là mình đã đắc tầng thiền này, tầng thiền kia nhưng họ đã quên rằng chỉ riêng việc muốn chứng Sơ thiền, họ phải cùng lúc làm được 2 việc là trấn áp 5 Triền Cái và biến 5 Tâm Sở Tợ tha (Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định) xưa giờ chỉ có trong tâm Dục Giới nay trở thành 5 chi thiền để nhận biết cảnh đề mục và đối phó cảnh phiền não. Một người tinh tấn tu tập và thiết tha lý tưởng thiền định thì sau một thời gian chứng thiền sẽ có được 5 khả năng mà hành giả dễ người không làm được. Kinh gọi đó là **5 Pháp tự tại (Vasī)**:

- **Quán Chiếu Tự Tại (*āvajjanavasī*)** là khả năng nhận diện từng chi thiền
- **Nhập Định Tự Tại (*samāpajjanavasī*)** là khả năng vào thiền bất cứ lúc nào mình muốn.
- **Trụ Thiền Tự Tại (*addhiṭṭhānavasī*)** là khả năng kéo dài thời gian nhập thiền như ý muốn.
- **Xuất Định Tự Tại (*vuṭṭhānavasī*)** là khả năng ra thiền nhanh chóng như ý muốn. Với những vị giải thân thông thì chính khả năng này giúp họ có thể nhanh chóng chuyển đổi đề mục để trong một khoảnh khắc có thể biến hiện nhiều loại thần thông khác nhau.

- **Phản Khán Tự Tại** (*paccavekkhaṇavasī*) là khả năng nhìn lại các chi thiền để có thể nhàm chán chúng nhằm tiến lên tầng thiền cao hơn. Người muốn chứng lên các tầng thiền cao dứt khoát phải có khả năng này.

Từ Sơ thiền, khi thấy được sự thô thiển thấp kém của nó, hành giả tự nhiên là bỏ 2 chi Tầm Tứ để chứng Nhị thiền. Cũng theo cách chán cũ tìm mới, hành giả bỏ thêm chi Hỷ để chứng Tam thiền, sau đó bỏ thêm chi Lạc để chứng Tứ thiền. Lúc này tâm thiền của hành giả chỉ còn lại 2 chi Định và Xả (phân tích theo Tạng Kinh).

Tầng Thiền	Chi Thiền
Sơ Thiền	Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định
Nhị Thiền	Hỷ, Lạc, Định
Tam Thiền	Lạc, Định
Tứ Thiền	Định, Xả

C. BỐN ĐỀ MỤC HỘ THÂN (*CATURĀRAKKHAKAMMAṬṬHĀNA*)

Như ở trước đã nói, hành giả đầu tu thiền với đề mục nào đi nữa, chẳng hạn như ở đây là hơi thở, thì trước hết và mỗi ngày nên dành thời giờ để chuyên chú vào 4 đề mục sau đây để hỗ trợ cho việc tu tập trước mắt nhằm trấn áp những phiền não lớn như tham tài, tiếc của, ganh tỵ, thù hận và ngăn tránh được những bất trắc đến từ thế giới chung quanh:

- **Phép niệm Từ Tâm** (*mettābhāvanā*) là ban rải lòng từ đến tất cả chúng sinh, mong ai cũng được an lạc như ý.
- **Bất Tịnh Quán** (*asubhabhāvanā*) là sự quán niệm tử thi tức xác chết trong các tình trạng khác nhau. Có chỗ giải thích chữ *Asubha* chỗ này là đề mục Thể trước, tức quan sát sự dơ dáy của thân thể.
- **Niệm Phật** (*buddhānussati*) là Niệm tưởng 9 hồng danh của Đức Phật (Thế Tôn, Thiện Thế, Vô Thượng Sĩ) hoặc ba đức lớn tiêu biểu của Ngài (Bi đức là ai Ngài cũng thương, Trí đức là điều gì Ngài cũng biết và Tịnh đức là ở chỗ nào Ngài cũng thanh tịnh như nhau và cũng có thể hiểu là đức lành nào Ngài cũng có).
- **Niệm Sự Chết** (*marañānussati*): Là ngày nào trước lúc tu thiền hành giả cũng phải tâm niệm với riêng mình một điều rằng cái chết chắc chắn sẽ phải đến không sớm thì muộn, ta có thể sống tới trăm tuổi hoặc vài phút nữa là phải ra đi rồi.

1. PHÉP NIỆM TỪ TÂM

Trước hết hành giả chọn lấy một tư thế thích hợp và thoải mái để xác định với bản thân là mình đang thật sự không có chuyện thù oán với ai, thân mình đang an lạc, tâm mình cũng đang an lạc rồi tiếp theo đó tưởng đến người mình thương kính nhất qua những chi tiết về họ chẳng hạn về giới hạnh, tri kiến hay những đức tánh nào đó rồi lắng lòng ban rải Từ Tâm đến đối tượng ấy, mong họ cũng được như mình ngay lúc này là vô oán vô hối, thân tâm an lạc.

Nếu hành giả là người đã đắc thiền thì sau khi nhập xuất thiền mới dùng khả năng định tâm lúc đó để rải Từ Tâm theo cách vừa nói. Như ta cũng biết hành giả chỉ có thể xuất nhập đến Tam thiền để làm việc này. Bởi từ Tứ thiền Sắc Giới trở lên thì không còn thích hợp cho Từ Tâm nữa. Từ đối tượng đáng kính, hành giả chuyển sang các đối tượng dễ thương đáng yêu. Sau đó là những đối tượng khác. Với những ai hành giả thấy là không thoải mái thì hãy quên họ đi, lúc này tạm thời không nghĩ đến họ nữa và hành giả cũng nên tự hiểu rằng Vô Lượng Tâm của mình chưa thật sự là vô lượng. Phải đến lúc nào đó, hành giả thấy kẻ thân người thù, người lạ và chính mình không có gì khác biệt nhau thì đây chính là lúc Từ Tâm của hành giả đã đạt tới trình độ không biên giới (*sīmāsambheda*), không còn bị giới hạn bởi những phân biệt thân sơ, thù bạn nữa. Với khả năng này hành giả mới có thể tu tập hoàn mãn Từ Tâm để chứng thiền với 528 câu nguyện đã được nhắc đến trong bộ *Paṭisambhidāmagga*.

Chú thích con số 528:

- Cách rải Từ Tâm cho đối tượng phổ thông (*anodhisopparāṇa*): Là lấy 5 loại đối tượng hữu tình (*satta*), hữu tức (*pāṇa*), các loài sinh vật (*bhūta*), các hạng người (*puggala*), các loài hữu thể (*attabhāvaparīyāpanna*) nhân với 4 điều nguyện thành con số 20.
- Phép rải Từ Tâm cho đối tượng cá biệt (*odhisopparāṇa*): Là lấy 7 hạng đối tượng cá biệt gồm nữ (*itthiyo*), nam (*purisā*), thánh (*ariyā*), phàm (*anariyā*), chư thiên (*devā*), nhân loại (*manussā*) và

đọa xứ (*vinipātikā*) nhân với 4 điều nguyện thành ra con số 28.

- Phép rãi Tâm Từ phổ thông cộng thêm 10 hướng là cách một nhân với 10 hướng. Thành ra con số 200.
- Phép rãi Tâm từ cá biệt cộng thêm 10 hướng là cách hai nhân với 10 hướng thành ra con số 280
- 10 hướng gồm đông, đông nam, nam, tây nam, tây, tây bắc, bắc, đông bắc, trên và dưới
- 4 điều nguyện là không thù (*avera*), không khổ thân (*anīgha*), không khổ tâm (*abyāpajjha*), an lành nhờ biết tự bảo trọng (*sukhi attānaṃ pariharana*).

Cách tính để ra 480: 200+280

Cách tính để ra 528: 20+28+200+280

2. PHÉP NIỆM HỒNG ÂN PHẬT BẢO

Ở đây nói về hạng hành giả đã từng chứng thiền. Đương sự dùng Định và Tuệ của tầng thiền mình đã chứng để nghĩ tưởng về hồng ân của Đức Phật qua một ảnh tượng nào đó mà mình ưng ý bằng niềm tín tâm cụ thể như đang nhìn thấy Đức Phật hiện tiền. Hành giả lần lượt suy tưởng về từng hồng danh của Ngài với những ý nghĩa trong đó. Như *Arahaṃ* (La Hán) là gì, *Sugato* (Thiện Thệ) là như thế nào, sao gọi là *Bhagavā* (Thế Tôn) hay *Sammāsambudho* (Chánh Đẳng Chánh Giác). Hành giả sẽ thấy như mình đang chìm sâu trong biển ân đức của Phật. Hành giả nhờ vậy sẽ được thủ hộ khỏi các nguy hiểm nếu đó không phải là trọng nghiệp.

3. PHÉP QUÁN NIỆM BẤT TỊNH

Cũng giống như phép Niệm Phật, hành giả dùng sức định tâm của mình để quán niệm các tử thi và hài cốt nhằm thấy được sự đáng gớm và đáng sợ của tấm thân này “Người sao, ta vậy”. Với người hữu duyên thì đây cũng là một đề mục hộ thân rất hữu hiệu. Nhờ sự thường xuyên quán niệm tử thi, hành giả sẽ không còn nặng lòng với bao chuyện trên đời như tiền tài, danh lợi, nhan sắc, tuổi trẻ... Và có rất nhiều vị đã chứng thánh với đề mục này.

4. PHÉP NIỆM CHẾT

Theo chú giải Thanh Tịnh Đạo và Kinh Niệm Xứ thì một người thuần thực trong phép quán tử thi thì cũng sẽ rất dễ dàng tu phép Niệm chết. Với hành giả chưa đắc thiền thì chỉ Niệm chết bằng sự hình dung hay liên tưởng, suy xét nên chắc chắn sự thấm thía đối với cái chết không sâu đậm, ấn tượng bằng một người đã đắc thiền. Đương sự dùng sức định tâm của người có thiền để quán chiếu mối liên lạc giữa tấm thân này với cái chết, nhìn thân người sống nghĩ đến xác người chết. Sống và chết lúc này là hai giai đoạn dính liền nhau, cụ thể và hiện tiền, không phải cái gì xa xôi, lâu lắc như người yêu đời vẫn cố hy vọng vậy.

Trong kinh có cho mấy câu Niệm gợi ý: Cái chết là chắc chắn, mạng sống là bất trắc. Hay cái gì cũng có sự kết thúc, sinh mạng của ta sẽ kết thúc bằng cái chết... Với định lực của mình, hành giả thấy rõ cái chết của tâm lý và sinh lý chỉ là sự biến mất không tái hiện của sắc mạng quyền và Tâm Sở mạng quyền kiếp này. Đề mục Niệm chết chỉ có thể dẫn đến Cận Định, vì nó nặng về suy tư,

quán xét hơn là định tâm một cách máy móc. Loại đề mục như vậy, kiểu 10 Thường Niệm (*anussati*), đều không thể dẫn đến Kiên Cố Định (*appanāsamāधि*). Lợi ích của phép Niệm chết trước mắt giúp hành giả sống buông bỏ tốt hơn, tinh tấn hơn, tâm không nhỏ nhặt chật hẹp nữa và điều cốt yếu là có dịp nhận thức sâu sắc về khía cạnh Tam Tướng của đời sống.

D. SƠ LƯỢC PHÉP TU 10 ĐỀ MỤC *KASINA*

Cách tu 10 đề mục này đại khái là giống hệt nhau. Chẳng hạn như ở đề mục đất, hành giả có thể chuẩn bị một khung đất có đường kính khoảng 3 tấc (0.3m) hoặc lấy que vẽ một hình tròn trên đất với đường kính tương tự cũng được rồi nhìn vào đó Niệm hoài một chữ “đất, đất”. Phần chuẩn bị các đề mục *Kasina* khác cũng gần giống như vậy. Ấn tượng của đề mục buổi đầu giống hệt như hình dáng của đề mục trước mắt, được gọi là **Sơ Tướng** (*parikammanimitta*). Sau đó ấn tượng này thay hình đổi sắc đẹp hơn hoặc thành màu khác so với ấn tượng trước đây, lúc này nó được gọi là **Nhiếp Tướng** (*uggahanimitta*), Sau đó nó trở thành một thứ rất xa lạ gần như không liên quan gì tới đề mục gốc, để từ đây hành giả đắc được Cận Định. Hình ảnh đề mục lúc này đã ở vào giai đoạn **Tự Tướng** (*patibhāganimitta*). Rồi cứ vậy, nếu đủ duyên hành giả sẽ đắc chứng các tầng thiền từ Sơ thiền trở lên. Đó là nói sơ lược cho có, muốn đọc thêm xin vào Thanh Tịnh Đạo xem phần nói về Định Học (*samādhiniddesa*).

Phép tu Định Học là trau dồi khả năng định tâm bằng cách chuyên chú vào 40 đề mục một cách máy móc. Mục đích của Định Học trong Phật giáo chỉ nhắm đến ý nghĩa

duy nhất là hỗ trợ trí Tuệ Quán chiếu Danh Sắc tức hành trình tu tập Tuệ Học. Hành trình này được gọi là Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) hay Tuệ Quán (*Vipassanā*).

Nội dung cốt yếu của pháp môn *Vipassanā* là quan sát và nhận biết hoạt động cùng bản chất của thân tâm (Danh Sắc) trong và ngoài ta trên khía cạnh rốt ráo nhất, vượt ngoài mọi khái niệm chúng sanh, vạn vật theo thường thức. Đó chính là khía cạnh Chân Đế (*paramattha*).

Trên phương diện Chân Đế thì toàn bộ cái gọi là chúng sanh và thế giới chỉ nằm trong hai thứ Danh Sắc. Danh gồm tâm thức của chúng sanh và Tâm Sở là những thuộc tính của mỗi loại tâm. Còn sắc chính là 28 thứ vật chất. Một người không học giáo lý A-Tỳ-Đàm hoặc không tu tập Tuệ Quán thì không có cơ hội để thấy rằng mọi thứ ở đời chỉ là Danh Sắc và Danh là gì, Sắc là gì trong mỗi lúc ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Các ngài gọi đó là trí tuệ phân biệt Danh Sắc (*nāmarūpaparicchedañāṇa*) bắt đầu cho giai đoạn Kiến Tịch (*ditṭhivissuddhi*). Với trí tuệ này, hành giả thấy rõ được bản chất và kết cấu ghép nối của từng thứ Danh Sắc để phá vỡ ý niệm thuần nhất, cá biệt về chúng sanh và vạn vật nói chung. Từ đó thấy được rằng vạn pháp là vô ngã: Cái gì cũng do ghép nối và liên tục sanh diệt.

Tiếp theo hành giả thấy được rằng Sắc Pháp tức vật chất đều do các nhân duyên mà có: Sắc Pháp nào do nghiệp tạo, do tâm tạo, do nhiệt độ tạo và do dưỡng tố tạo. Và hành giả cũng từ nhận thức trên đây thấy được Duyên Khởi của đời sống nói chung được bắt đầu như thế nào: Từ sự vô tri trong Tứ Đế mới dẫn đến 3 Hành, từ 3 Hành dẫn đến tái sanh, có tái sanh mới có 6 Căn, có 6 Căn mới

có 6 Xúc, 6 Thọ, 6 Ái, từ Ái lại tiếp tục gieo mầm tái sinh cho đời sau kiếp khác. Khả năng nhận thức này gọi là trí Liễu Duyên (*paccayapariggahañāṇa*) để bắt đầu cho Đoạn Nghi Tĩnh (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*).

Trong Thanh Tịnh Đạo và số giải A-Tỳ-Đàm đều xác định rõ rằng không hề có chuyện một người giải thoát sanh tử mà không am tường lý Duyên Khởi.

Lý tưởng của pháp môn Tuệ Quán là thấy rõ được 3 khía cạnh Vô thường, Khổ, Vô ngã trong tất cả những gì thuộc về thân tâm, nhân quả, trong và ngoài ta đều thuộc thời điểm nào. Nói rộng thì cái gọi là trí tuệ *Vipassanā* có đến 16 nhưng trong Chánh Tạng (*Patisambhidāmagga*) chỉ kể có 10 mà thôi. Với chủ trương Chỉ Quán song tu tức Định Tuệ cùng lúc, trong suốt 21 năm từ 1983-2004, trung tâm *Pa Auk* có thể nói đã thử nghiệm thành công việc hướng dẫn và hành trì *Vipassanā* cho hàng ngàn người.

E. CÁC TUỆ MINH SÁT

Trong Kinh Trạm Xe (*Rathavinītasutta*) của Trung Bộ Kinh, ngài Xá Lợi Phất phân tích hành trình tu tập Tuệ Quán qua 7 giai đoạn, như là 7 trạm xe, mà ngài gọi là **Thất Tịnh** (*Satta visuddhi*):

1. Giới Tịnh (*sīlavisuddhi*): Là giới luật thanh tịnh, giới cư sĩ hoặc giới xuất gia.
2. Tâm Tịnh (*cittavisuddhi*): Là sự vắng mặt của phiền não nhờ vào sự tập trung tư tưởng bằng các loại định.

3. Kiến Tịnh (*ditṭhivisuddhi*): Là khả năng hiểu biết về Danh Sắc để tạm thời tránh được các thứ Tà Kiến.
4. Đoạn Nghi Tịnh (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*): Là khả năng hiểu biết về 12 Duyên Khởi, nhờ vậy bỏ được sự hoài nghi về 3 đời sanh tử (ta là ai, ở đâu tới, đang là gì, sẽ về đâu,...)
5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh (*maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*): Nhờ những hiểu biết trên đây, hành giả tỉnh táo không ngộ nhận khi gặp phải 10 Tùy phiền não. Biết rằng chỉ có cảnh Danh Sắc là thật, còn những cảm dỗ khác như hào quang, phỉ lạc,... đều không đáng để bám víu vào đó để xao lãng chánh niệm và trí tuệ hoặc lầm tưởng mình đã chứng ngộ.
6. Đạo Lộ Tri Kiến Tịnh (*paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*): Là giai đoạn hành giả lần lượt đi qua các trải nghiệm như sự kinh hãi, chán chường và hờ hững trong Danh Sắc trước khi thật sự thấy rõ Danh Sắc bằng thánh trí, một cái thấy tinh tường độc lập không còn bị ám ảnh bởi các thứ cảm xúc chủ quan.
7. Tri Kiến Tịnh (*ñāṇadassanavisuddhi*): Âm chỉ cho các tầng thánh trí mà hành giả chứng đắc, từ Sơ Đạo trở lên.

Ta đã biết sơ qua về Giới Tịnh và học khá kỹ về Tâm Tịnh trong phần giải thích về Thiền Chỉ vừa rồi nên từ chỗ này ta sẽ tiếp tục tìm hiểu về Tịnh pháp thứ ba là Kiến Tịnh (*ditṭhivisuddhi*) mà nội dung là sự quan sát để nhận biết được Danh Sắc có bản chất và hoạt động ra sao để từ đó **liả bỏ Thân Kiến và thành tựu Kiến Tịnh**. Sau đây là cách thức quan sát Danh Sắc ở phần Kiến Tịnh (*Ditṭhivisuddhi*)

1. CÁCH NHẬN DIỆN SẮC PHÁP

Hành giả bằng định lực của mình **quan sát Tứ Đại** trong thân bằng cách quán chiếu trực tiếp vào bản chất của nó qua cảm nhận tự thân chứ không phải bằng kiến thức sách vở. Hành giả biết rõ cái này là cứng mềm, nặng nhẹ, mịn nhám, chính là địa đại (*paṭhavī*). Hành giả biết rõ sự ngưng tụ, kết nối và tan chảy này là thuộc tính của nước (*āpo*). Nhiệt độ nóng và lạnh này là bản chất của lửa (*tejo*), hành giả biết rõ cái này là tính thúc đẩy, áp suất, sự di động và chúng chính là bản chất của phong đại.

Từ việc nhận ra Tứ Đại ở một chỗ nào đó trên thân mình, dần dần hành giả sẽ đủ tinh tường để cảm nhận thuộc tính Tứ Đại trên toàn thân để có thể bất cứ lúc nào nhìn vào thân này cũng với một nhận thức đầy đủ và chính xác như vậy. Chỉ riêng việc chú tâm quán chiếu Tứ Đại trong thân cũng có thể giúp hành giả có được Cận Định. Lúc đầu hành giả chỉ có thể thông qua Xúc giác mà nhận biết Tứ Đại, lâu ngày thì sẽ có thể thông qua cả 5 Căn để cảm nhận các thứ Sắc Pháp còn lại. Để minh họa cho dễ nhớ, ở đây chúng ta có biểu đồ sau đây:

THÀNH PHẦN SẮC PHÁP TRONG LỘ NHÃN MÔN

1. Nhóm sắc thần kinh nhãn	2. Nhóm sắc thần kinh xúc giác	3. Nhóm Sắc Giới tính	4. Nhóm sắc tâm	5. Nhóm sắc nhiệt lượng	6. Nhóm sắc dưỡng tố
1. Đất - pathavī	1. Đất - pathavī	1. Đất - pathavī	1. Đất - pathavī	1. Đất - pathavī	1. Đất - pathavī
2. Nước - āpo	2. Nước - āpo	2. Nước - āpo	2. Nước - āpo	2. Nước - āpo	2. Nước - āpo
3. Lửa - tejo	3. Lửa - tejo	3. Lửa - tejo	3. Lửa - tejo	3. Lửa - tejo	3. Lửa - tejo
4. Gió - vāyo	4. Gió - vāyo	4. Gió - vāyo	4. Gió - vāyo	4. Gió - vāyo	4. Gió - vāyo
5. Cảnh sắc - vaṇṇa	5. Cảnh sắc - vaṇṇa	5. Cảnh sắc - vaṇṇa	5. Cảnh sắc - vaṇṇa	5. Cảnh sắc - vaṇṇa	5. Cảnh sắc - vaṇṇa
6. Cảnh khí - gandha	6. Cảnh khí - gandha	6. Cảnh khí - gandha	6. Cảnh khí - gandha	6. Cảnh khí - gandha	6. Cảnh khí - gandha
7. Cảnh vị - rasa	7. Cảnh vị - rasa	7. Cảnh vị - rasa	7. Cảnh vị - rasa	7. Cảnh vị - rasa	7. Cảnh vị - rasa
8. Sắc dưỡng tố-ojā	8. Sắc dưỡng tố-ojā	8. Sắc dưỡng tố-ojā	8. Sắc dưỡng tố-ojā	8. Sắc dưỡng tố-ojā	8. Sắc dưỡng tố- ojā
9. Sắc mạng quyền- jīvita rūpa	9. Sắc mạng quyền- jīvita rūpa	9. Sắc mạng quyền- jīvita rūpa			
10. Thần kinh thị giác- cakḥpasāda	10. Thần kinh xúc giác- kāyapasāda	10. Sắc Giới tính- bhavarūpa			
Do nghiệp tạo, trong suốt	Do nghiệp tạo, trong suốt	Do nghiệp tạo, trong suốt	Do tâm tạo, đục	Do Nhiệt lượng (lửa) tạo, đục	Do dưỡng tố tạo, đục

2. CÁCH NHẬN DIỆN DANH PHÁP

Danh Pháp ở đây chỉ cho tâm thức và các Tâm Sở hay tâm tính (*cetasika*). Những thứ cấu tạo nên tâm. Theo Chú giải bộ Phân Tích (*sammohavinodanī*) thì trong mỗi giây có hàng tỷ sát-na tâm sanh diệt, mà tâm thức thì vốn vô hình, vậy làm sao một người có thể quán tâm?

Luận thư Thắng Pháp Tập Yếu mô tả tâm Hữu Phần giống như cánh cửa để mở vào nội tâm của ta và mỗi lần 6 Căn của ta nhận biết ngoại cảnh thì dòng Hữu Phần kia nhường chỗ như động tác mở cửa cho các tâm khách quan xuất hiện. Như vậy nói quan sát tâm thức chính là **quan sát giai đoạn tâm thức bắt đầu mở cửa** để đón cảnh khách quan. Xét về kỹ thuật thì có hai việc hành giả phải làm để có thể kịp thời nhận diện tâm thức đang ra sao:

- Tập chú vào 6 Căn, tức chỗ nương của 6 Thức. Như đối với Thân thức thì chỗ nào sờ đụng thì thân căn ở ngay chỗ đó.
- Tập chú vào đối tượng mà tâm bắt đầu biết. Như âm thanh, mùi, vị nào đó mà tâm ta đang bắt đầu tiếp xúc.

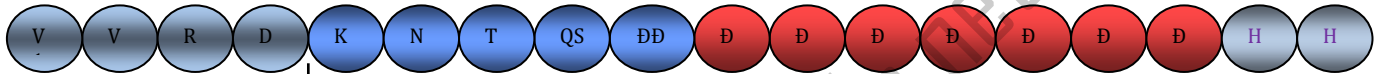
Như vậy, nói là quan sát tâm thức tức Danh Pháp nhưng ở đây rõ ràng hành giả phải chú ý vào Sắc Pháp trước, vì 5 căn và 5 cảnh đều thuộc Sắc Pháp.

Theo số giải A-Tỳ-Đàm thì 5 trần cùng lúc chạm vào Ngũ Căn và Hữu Phần. Nên ở đây hành giả dùng sự định tâm của mình để lưu ý Ngũ Căn và dòng Hữu Phần (vốn là

một chuỗi rất dài) và chuyện này thì có thể làm được. Sau đây là lộ đồ tâm thức diễn ra trong lúc đó:

Chuỗi Hữu Phần gồm vô số sát-na bị Hữu Phần Vừa Qua (*atītabhavaṅga*) xen vào, sau đó là Hữu Phần Rúng Động (*calanabhavaṅga*), Hữu Phần Dứt Dòng (*bhavaṅgupaccheda*), rồi là thứ lớp các sát-na Khai ngũ môn, Ngũ Song Thức (1 trong 10), Tiếp Thân, Quan sát, Đoán định, chuỗi Đồng Lực, hai Na Cảnh và Hữu Phần thông thường tái hiện như cũ.

Sau lộ Ngũ môn này sẽ là các lộ Ý môn xuất hiện tiếp theo để làm việc nhận diện đó là gì, rồi đặt tên và hình thành khái niệm về nó. Lộ đồ của các tâm lộ Ý môn này, xuất hiện ngay sau lộ Ngũ môn, hay lộ Ý môn nhận biết cảnh pháp thông thường (không phải lúc tu chứng, chiêm bao, hoá thông hay cận tử) đại khái như sau: Dòng Hữu Phần vô tận bị chặn lại bởi Hữu Phần Rúng Động, Hữu Phần Dứt Dòng, Khai ý môn, chuỗi 7 Đồng Lực, cặp Na Cảnh, rồi dòng Hữu Phần tái hiện như cũ.



Quan sát giải đoạn tâm thức bắt đầu mở cửa

Hành giả quan sát xem tâm khách quan nào vừa xuất hiện để biết cảnh gì và đồng thời cũng nhận diện thuộc tính riêng biệt của các Tâm Sở như Xúc, Thọ, Tham, Sân, Si, Tín, Niệm, Tàm, Úy,...

Sau đây là biểu đồ về sự kết hợp giữa tâm và Tâm Sở mà hành giả phải biết để nhận diện chúng:

BIỂU ĐỒ TÂM SỞ TƯƠNG ƯNG TÂM

Khai ngũ môn	Nhãn thức	Tiếp thu	Quan sát	Khai ý môn
<i>pañcadvārāvajjana</i>	<i>Cakkhuvīññāna</i>	<i>Sampaticchana</i>	<i>Santīraṇa</i>	<i>Manodvārāvajjana</i>
10 Tâm Sở	7 Tâm Sở	10 Tâm Sở	10 Tâm Sở	11 Tâm Sở
1. Xúc - phassa	1. Xúc - phassa	1. Xúc - phassa	1. Xúc - phassa	1. Xúc - phassa
2. Thọ - vedanā	2. Thọ - vedanā	2. Thọ - vedanā	2. Thọ - vedanā	2. Thọ - vedanā
3. Tưởng - saññā	3. Tưởng - saññā	3. Tưởng - saññā	3. Tưởng - saññā	3. Tưởng - saññā
4. Tư - cetanā	4. Tư - cetanā	4. Tư - cetanā	4. Tư - cetanā	4. Tư - cetanā
5. Định - Ekaggatā	5. Định - Ekaggatā	5. Định - Ekaggatā	5. Định - Ekaggatā	5. Định - Ekaggatā
6. Mạng quyền- jīvitindriya	6. Mạng quyền- jīvitindriya	6. Mạng quyền- jīvitindriya	6. Mạng quyền- jīvitindriya	6. Mạng quyền- jīvitindriya
7. Tác ý-manasikāra	7. Tác ý-manasikāra	7. Tác ý-manasikāra	7. Tác ý-manasikāra	7. Tác ý-manasikāra
8. Tầm - vitakka		8. Tầm - vitakka	8. Tầm - vitakka	8. Tầm - vitakka
9. Tứ - vicāra		9. Tứ - vicāra	9. Tứ - vicāra	9. Tứ - vicāra
10. Thắng giải- adhimokka		10. Thắng giải- adhimokka	10. Thắng giải- adhimokka	10. Thắng giải- adhimokka
			11. Hỷ pīti (tùy lúc)	11. Cần - vīriya

Theo trong A-Tỳ-Đàm thì có đến 21 Tâm Sở có thể đi chung với tâm Tham, 20 Tâm Sở đi chung với tâm Sân, 33 Tâm Sở đi với các tâm Hữu Phần, 34 Tâm Sở có thể đi với các tâm Đại Thiệt. Hành giả phải có học sơ qua về các Tâm Sở để có thể nhận diện chúng trong từng trường hợp chung và riêng.

Bản chất vô ngã của Danh Sắc chỉ có thể được nhìn thấy rõ ràng khi hành giả quán chiếu tâm thức và Sắc Pháp theo khía cạnh Chân Đế. Trong nhận thức rốt ráo đó ta sẽ thấy không có gì là tồn tại độc lập riêng rẽ. Bản chất này được gọi là *Ghanavinibbhoga* (rời rạc, lẻ tẻ).

Ta nên biết rằng nhận thức về tính vô ngã của các pháp chỉ có trong giáo pháp Đức Phật. Nhiều người có cái ngộ nhận buồn cười rằng nguyên lý Vô Ngã là một cái gì đó nhưng thật ra khi ta nói Vô Ngã chỉ có nghĩa là không có gì đáng gọi là Ngã. Khi hành giả tự chia chẻ và nhận diện được ba pháp Chân Đế hữu vi gồm Tâm thức, Tâm sở và Sắc Pháp thì cũng là lúc hành giả xác định được rằng cái gọi là chúng sinh chỉ là một tổ hợp được kết cấu bằng 5 Uẩn. Mỗi uẩn không thể tồn tại riêng rẽ, và tên gọi của từng uẩn cũng ám chỉ cho những khối tổng hợp của nhiều thành tố sai biệt.

- Sắc Uẩn / Sắc Thủ Uẩn (*rūpūpādānakkhandha*) là tên gọi chung cho 28 Sắc Pháp. Đôi lúc 5 Uẩn được gọi là Thủ Uẩn (*upādānakkhandha*) vì chúng do sự chấp thủ đời trước mà có, nay nếu ta tiếp tục chấp thủ chúng lần nữa thì sẽ tiếp tục đầu tư cho 5 Uẩn đời sau, cứ vậy làm nên dòng luân hồi bất tận. Nên Sắc Uẩn đôi lúc cũng được gọi là Sắc Thủ Uẩn với lý do vừa nói.

- Thọ Uẩn / Thọ Thủ Uẩn (*vedanūpādānakkhandha*): Âm chỉ Tâm Sở Thọ đi cùng 81 tâm Hiệp Thế.
- Tướng Uẩn / Tướng Thủ Uẩn (*saññūpādānakkhandha*): Chỉ cho Tâm Sở Tướng đi cùng 81 tâm Hiệp Thế.
- Hành Uẩn / Hành Thủ Uẩn (*saṅkhārūpādānakkhandha*): Chỉ cho 50 Tâm Sở ngoài Thọ, Tướng.
- Thức Uẩn / Thức Thủ Uẩn (*viññāṇūpādānakkhandha*): Chỉ cho 81 tâm Hiệp Thế.

Qua sự quán chiếu tinh tường, hành giả sẽ thấy rằng cái gọi là mỗi cá nhân chỉ là tập hợp của 5 Uẩn với những thành tố đan xen vào nhau và sanh diệt chớp nhoáng trong từng giây, không có một cái gì là thực thể đơn thuần khả dĩ gọi là TÔI, HỌ, LINH HỒN hay BẢN NGÃ. Nhận thức này giúp hành giả lìa bỏ được Thân Kiến (sự chấp ngã trong 5 Uẩn – *sakkāyaditṭhi*) và thành tựu Kiến Tịnh (*ditṭhivissuddhi*). Nói theo các Thiền Tuệ thì lúc này hành giả đang ở giai đoạn Phân Biệt Danh Sắc Tuệ (*nāmarūpaparicchedañāna*).

Sau đây là cách thức quan sát Danh Sắc ở phần Đoạn Nghi Tịnh (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*)

Ở đây đề mục quán chiếu của hành giả vẫn tiếp tục là Danh Sắc nhưng không chỉ đơn giản là phân tích và nhận diện như ở phần Kiến Tịnh mà là sự quan sát Danh Sắc để truy nguyên và xác định chúng đến từ đâu.

- Về **Sắc Pháp**: Hành giả lắng tâm bằng định lực của mình để thấy rằng mọi cử động, biểu hiện lớn nhỏ của mình chính là sắc tâm, tức Sắc Pháp trong thời

điểm được tâm tác động để hoạt động hay biểu tỏ. Hành giả cũng nhờ định lực để quan sát xem (theo kiến thức A-Tỳ-Đàm căn bản và dần dần là sự nhận thức qua khía cạnh Chân Đế) Sắc Pháp nào được tạo ra từ nhiệt độ (*ututejo*), Sắc Pháp nào được tạo ra nhờ các nguồn dưỡng tố (*Āhāra*) và Sắc Pháp nào được tạo ra do tiền nghiệp quá khứ (*kammajarūpa*)

- Về **Danh Pháp**: Hành giả xác định nguyên do có mặt của tâm thức đến từ đâu. Nguồn gốc xa xôi và gián tiếp của tâm thức thì ta sẽ nói ở phần Duyên Khởi, còn nguồn gốc trước mắt và trực tiếp của tâm thức chính là sự gặp nhau của 6 Căn và 6 Cảnh. Sự kết hợp của 6 Căn, 6 Cảnh mới tạo ra 6 Thức và sự hợp mặt của 3 thứ này được gọi là 6 Xúc, từ 6 Xúc mới có 6 Thọ, rồi 6 Ái,...

Nãy giờ ta chỉ nói về nhân gần của Danh Sắc, bây giờ sẽ nói sơ về nhân xa cũng là nguyên do rất ráo của Danh Sắc qua giáo lý Duyên Khởi. Chỉ khi nào thấy được cả nhân xa và nhân gần của Danh Sắc thì hành giả mới dứt được những hoang mang, nghi hoặc về mình, về người, về thế giới theo cách nghĩ của phàm phu: Chúng sanh từ đâu tới, họ thực chất là ai hay cái gì trong trời đất này? Họ sẽ đi về đâu? Trước khi có mặt ở đời này mọi người như thế nào? Từ cái nhìn chấp ngã, phàm phu mới hoang mang hoài nghi rồi tự đi tìm câu trả lời. Do không biết mới hoài nghi và câu trả lời của người không biết dĩ nhiên đã sai càng sai.

3. SƠ LƯỢC VỀ GIÁO LÝ DUYÊN KHỞI (PAṬICCASAMUPPĀDA)

Chú giải bộ Phân Tích ghi rằng ngay cả trong giấc ngủ, một người chưa hiểu được lý Duyên Khởi cũng không thoát khỏi được đau khổ, nghĩa là tiếp tục nằm ngủ trong nỗi khổ niềm đau. Giáo lý Duyên Khởi sâu rộng khôn cùng, không thể chỉ trong mấy dòng giải thích là đủ, nhưng không thể nào có chuyện một hành giả hoàn toàn mù tịt về giáo lý này lại có thể đối phó được với Tà Kiến và Nghi hoặc vốn là nguồn cội của sanh tử. Ở đây, một cách đại khái, giáo lý Duyên Khởi có thể được trình bày sơ lược như sau:

- Dòng luân hồi của phàm phu là một chuỗi dài vô tận được ghép nối bởi hai pháp Nhân và Quả, nhân luân hồi tạo ra quả sanh tử và do tác động của phiền não, Quả sanh tử lại là điều kiện cho Nhân luân hồi theo cách đời trước tạo ra đời này và đời này tạo ra đời sau. Sau đây là giáo lý Duyên Khởi được phân tích qua chi pháp:
 - a. 5 Nhân sanh tử quá khứ gồm Vô Minh, 3 Hành, 6 Ái, 4 Thủ và Nghiệp Hữu. Từ đây chúng tạo ra 5 Quả hiện tại gồm 32 tâm Quả Hiệp Thế, Danh Sắc thời tái tục, 6 Căn, 6 Xúc và 6 Thọ. Tu tập Tuệ Quán là hành trình nhận diện Vô Minh, Hành, Ái, Thủ, Nghiệp Hữu để biết chúng là nhân để tạo ra 5 quả luân hồi mà từng thứ quả này cũng phải được hành giả nhận diện.
 - b. 5 Nhân sanh tử đời này cũng giống hệt như 5 nhân sanh tử đời trước nhưng dựa trên 5 Quả luân hồi (có từ nhân quá khứ) để có mặt và tiếp

tục tạo quả luân hồi cho đời sau. Hành giả phải dùng trí tuệ bản thân để hiểu rằng các nhân luân hồi chính là Tập Đế và các Quả luân hồi chính là Khổ Đế theo cách Khổ Đế đời này có do Tập Đế đời trước và Tập Đế đời này là điều kiện cho Khổ Đế đời sau.

Bên cạnh việc ghi nhận sự sanh diệt của Danh Sắc qua từng sinh hoạt lớn nhỏ, hành giả lúc này còn quán chiếu lý Duyên Khởi ngay trong từng phút sống của mình: Biết rõ đang bước đi bằng đôi chân Khổ Đế, tâm Tham lúc đó chính là Tập Đế mà cũng là Phi Phúc Hành, là Nhân luân hồi để dẫn về cõi khổ. Hành giả biết rõ mình đang quỳ trước tượng Phật, động tác quỳ là Khổ Đế, là Quả luân hồi, tâm thiện lúc đó chính là Phúc Hành, là Nhân luân hồi để dẫn về cõi lành.

Với nhận thức tinh tường qua từng phút sống chánh niệm và trí tuệ như vậy, dần dần hành giả sẽ có được một nhận xét toàn diện về đời sống của mình từ lúc trong bụng mẹ cho đến bây giờ bằng một ý thức toàn diện như người đang đi giữa một khu vườn biết rõ mình đã vào đây từ cánh cổng nào, đang đứng đâu trong khu vườn và lát nữa sẽ từ đây ra đi bằng cánh cửa nào. Hành giả cũng sẽ ý thức đầy đủ về quá khứ và tương lai bằng chính kinh nghiệm hiện tại qua sự quan sát chính mình ngay trong lúc này: Cái này là Khổ Đế, cái này là Tập Đế, phiền não này là Phi Phúc Hành, tâm thiện này là Phúc Hành, chính các Hành này sẽ tạo ra tâm tái tục với các thứ Danh Sắc, 6 Căn, 6 Xúc, 6 Thọ, 6 Ái đời sau. Hành trình về tương lai thế nào thì hành trình từ quá khứ cũng giống hệt vậy.

Thoạt nghe qua ta dễ có cảm tưởng rằng những nhận thức trên đây có từ suy diễn, tức Trí Văn và Trí Tư, nhưng trong thực tế thì những nhận thức đó của hành giả hoàn toàn có được từ sự chứng nghiệm bằng Chánh Niệm và Trí tuệ.

Dòng quán tưởng của hành giả suy xét về quá khứ có thể kéo dài bất tận, và về tương lai cũng vậy, căn cứ trên những gì đang xảy ra kiếp này và lúc này trong lòng mình: Thiện tâm lúc này là Phúc Hành cho một chuỗi Danh Sắc, Lục nhập, ... nào đó trong cõi lành kiếp sau. Danh Sắc, Lục nhập và những gì hành giả có được bây giờ chính là quả lành của phúc lành nào đó trong quá khứ, tâm bất thiện lúc này là Phi Phúc Hành tạo quả xấu trong kiếp sau, những quả xấu đời này là có từ Phi Phúc Hành của đời trước... Hành giả thấy rõ mình là một con cá trong đại dương nhân quả Duyên Khởi.

Hành giả phải thấy rằng ranh giới giữa tâm Đại Thiện thọ hỷ và tâm tham thọ hỷ vốn rất mong manh: Lòng vui khi tu Thập thiện là Phúc Hành, nhưng lòng mong cầu quả vui có từ việc lành ấy lại là tâm tham, tức Phi Phúc Hành. Có nghĩa là ngay trong một khoảnh khắc hành giả đã tạo đủ 2 nhân sanh tử, một dẫn về cõi lành, một dẫn về cõi khổ. Sự kiên định trong pháp thiện là nghị lực (*adhīṭṭhāna*), sự kiên quyết trong bất thiện thì gọi là Thủ (*upādāna*). Ba đời sanh tử, cùng lúc hiện rõ ngay trong một khoảnh khắc: Nhân xưa dẫn đến quả đời này, nhân đời này dẫn đến quả đời sau. Nhân ở đây là các Tâm Sở thiện và bất thiện và quả là các sắc nghiệp tức 6 Căn mà hành giả đang dùng. Với sự quán chiếu đó, thấy gì cũng là nhân quả Duyên Khởi, hành giả không có lý do tưởng tiếc quá khứ, đam mê hiện tại hay hoài vọng tương lai.

Đây chính là lúc hành giả thẩm thía từng câu kinh mà xưa giờ chỉ xem là công thức: Do Vô Minh trong Tứ Đế mà có 3 Hành, từ 3 Hành mới có 32 Quả Thức, từ Quả Thức mới có Danh Sắc tái tục, từ Danh Sắc tái tục mới có 6 Căn, rồi thì 6 Xúc, 6 Thọ, 6 Ái, 4 Thủ, 2 Hữu, Tứ sanh (noãn, thai, thấp, hoá) và Lão tử, sầu bi.

Thấy tính tương tục của nhân quả 3 đời thì hành giả bỏ được Đoạn Kiến, thấy cái gì có rồi cũng vô thường, hành giả bỏ được Thường Kiến. Một khi lìa được 2 Tà Kiến này, hành giả không còn nghi hoặc hay tư tưởng về bất cứ hình thức hiện hữu nào nữa. Đây chính là Đoạn Nghi Tịch trong Thất Tịch và nói về Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*) thì đây là Liễu Duyên Tuệ (*Paccayapariggahañāṇa*).

Sau đây là cách thức quan sát Danh Sắc ở phần Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịch (*Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*)

Từ chỗ nhận thức chính chắn về lý Duyên Khởi để thấy sự hiện hữu của mình, về chiều dọc và chiều rộng, là sự ghép nối của các duyên sinh, hành giả lại quán xét Danh Sắc sâu sắc hơn nữa, rõ ràng hơn nữa về chiều sâu tức thấy rõ bản chất của từng mắt xích Danh Sắc qua 4 khía cạnh Chân Đế:

- **Bản tướng** (*lakkhana*) của từng loại tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp
- **Chức năng** (*rasa*): Là nhiệm vụ hay tác dụng của từng thứ Danh Sắc
- **Đặc điểm** (*paccupaṭṭhāna*): Là điểm đặc trưng hay nổi bật của từng thứ Danh Sắc

- **Nhân tố thiết yếu (*padatṭhāna*):** Là điều kiện không thể thiếu của từng thứ Danh Sắc để chúng mới có thể có mặt.

Để bắt đầu quán chiếu 4 khía cạnh Chân Đế của Danh Sắc, trong giai đoạn này, hành giả nên bắt đầu làm việc với Sắc Pháp trước, ở đây là 18 sắc Chân Đế (*nipphanarūpa*) trong 6 môn qua các bộ phận (*koṭṭhāsa*) thân thể để càng lúc thấy được Tam Tướng rõ hơn. Tánh vô thường của Danh Sắc ở đây là sự sanh diệt liên tục, tánh Khổ ở đây là sự bức bách, dồn ép (*pīlana*) để sự sanh diệt kia không cách nào dừng lại được. Dầu muốn dầu không thì chúng phải đi tới mãi hoài. Một khi hội đủ hai tánh Vô thường và Khổ thì làm gì còn có thứ Danh Sắc nào mà ta có thể gọi là TÔI hay CỬA TÔI.

Việc quan sát Sắc Pháp lúc này cũng càng lúc càng sắc sảo hơn. Hành giả thấy được sự kết hợp trong từng nhóm Sắc Pháp (*rūpakalāpa*). Chẳng hạn như biết trong đây có 8 sắc Bất ly (*Avinibbhogarūpa*), đất trong đây là gì, sắc, khí, vị và năng lượng (*oja*) cũng phải cùng lúc có mặt để nhóm sắc này mới có thể tồn tại. Như một người cầm chiếc đồng hồ nhỏ xíu trên tay, với sự hiểu biết về động cơ đồng hồ, anh ta chỉ cần nhìn vào chiếc kim giờ đang chạy thì có thể biết được bộ máy bên trong đang làm việc ra sao và kết cấu của nó gồm có những gì, không thể thiếu một món nào mà chiếc đồng hồ có thể hoạt động.

Hành giả lúc này thấy sự sanh diệt của Danh Sắc trong từng phút, không có gì khác biệt với cái chết lúc cuối đời. Có nghĩa là vị này thấy rằng mình đang chết liên tục trên cả thân lẫn tâm. Vị đó thấy rằng từ lúc lọt lòng mẹ cho

đến lúc tắt thở chỉ có Danh Sắc tồn tại theo cách sanh diệt trong từng chớp mắt. Hành giả cũng thấy rằng không có một thứ gì trên đời này, dù to đến mấy hay nhỏ đến mấy, mà có thể tồn tại độc lập, không cần đến vô số nhân duyên tác động. Hành giả cũng thấy không có gì trên đời này là một và con số một chỉ là con số giả định: **Cái gì cũng do lắp ráp mà thành.**

Ngay sau khi quán sát Sắc Pháp tức Sắc Uẩn, hành giả đối với Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn và Thức Uẩn cũng quán chiếu theo cách chia chẻ và phân tích trên 4 khía cạnh Chân Đế (bản tướng, chức năng, đặc điểm và điều kiện cần thiết).

Hành giả thấy 6 Thọ do 6 Xúc mà có, mà 6 Xúc chính là sự hợp mặt của 18 Giới. Hành giả thấy Thọ không có gì là một, có thể là Thân thọ hay Tâm thọ, Nhãn thọ hay Tỷ thọ, thọ có 5 hay có 3.

Tưởng Uẩn cũng vậy, cũng theo cách hiểu về Thọ Uẩn mà suy diễn, tức Tưởng cũng do sự hợp mặt của 18 Giới mà có.

Còn Hành Uẩn thì khỏi phải nói, nó bao gồm bao nhiêu là thứ thiện ác trong đời. Mỗi tâm thiện hay bất thiện đều có đến hàng chục Tâm Sở đi cùng và không có Tâm Sở thiện ác nào có thể đi một mình.

Và Thức Uẩn về bản chất thì chỉ có một là sự biết cảnh nhưng không có sự biết cảnh nào là không nhờ đến sự kết hợp của các Tâm Sở.

Đến giai đoạn này, hành giả đã có thể nhìn thấy 40 khía cạnh Tam Tướng (*Cattārisākārānupassanā*) của 5 Uẩn như Vô thường có 10 khía cạnh, Khổ có 25 và Vô ngã có 5.

10 khía cạnh Vô Thường Tướng:

1. *Aniccato*: Không trường cửu
2. *Palokato*: Bểng hoại
3. *Calato*: Luôn biến động
4. *Pabhaṅgato*: Tánh biến hoại
5. *Addhuvato*: Không kiên cố
6. *Vipariṇāmadhammato*: Sẵn sàng thay đổi
7. *Asārakato*: Không cốt lõi
8. *Vibhavato*: Sẵn sàng trở về Không
9. *Maraṇadhammato*: Đồng nghĩa với cái chết
10. *Saṅkhatato*: Do các duyên cấu tạo

25 khía cạnh Khổ Tướng:

1. *Dukkhato*: Khó chịu
2. *Rogato*: Đồng nghĩa với bệnh tật
3. *Aghato*: Đồng nghĩa với thảm họa
4. *Gaṇḍato*: Đồng nghĩa với u nhọt
5. *Sallato*: Tử khí như mùi tên
6. *Ābādhato*: Đồng nghĩa với bệnh hoạn
7. *Upaddavato*: Đồng nghĩa với tai nạn

8. *Bhayato*: Nguồn gốc của sợ hãi
 9. *Ītito*: Chất đầy những rủi ro
 10. *Upasagato*: Đồng nghĩa với trở ngại
 11. *Atānato*: Bơ vơ
 12. *Aleṇato*: Thiếu chỗ trú ẩn
 13. *Asaraṇato*: Không nơi nương nhờ
 14. *Vadhakato*: Tàn độc như sát thủ
 15. *Aghamūlato*: Nguồn cội của tai họa
 16. *Ādīnavato*: Nguy hiểm
 17. *Sāsavato*: Đối tượng của lậu hoặc
 18. *Mārāmisato*: Miếng mồi của ác ma
 19. *Jātidhammato*: Gắn liền với nỗi khổ do sanh
 20. *Jarādhhammato*: Gắn liền với nỗi khổ của tuổi già
 21. *Byādhidhammato*: Gắn liền với nỗi khổ bệnh tật
 22. *Sokadhammato*: Nguồn gốc của sầu khổ
 23. *Paridevadhhammato*: Nguồn gốc của nước mắt
 24. *Upāyāsadhhammato*: Nguồn gốc của thất vọng
 25. *Saṅkilesikadhammato*: Đối tượng của phiền não

5 Khía cạnh Vô Ngã Tướng:

1. *Anattato*: Không gì là tôi hay của tôi
 2. *Suññato*: Rỗng tuếch
 3. *Parato*: Thuộc về các ngoại duyên, không có gì thuộc về mình

4. *Rittato*: Hư huyền

5. *Tucchato*: Vô nghĩa

Việc quán chiếu Tam Tướng trong 5 Uẩn là tinh thần chủ đạo tức nội dung cốt yếu của pháp môn Tuệ Quán, ngay đối với 12 Duyên Khởi cũng vậy. Hành giả quán chiếu mối quan hệ nhân quả của duyên này với duyên kia nhưng bên cạnh đó cũng không thể thiếu phương diện Tam Tướng. Hành giả thấy Vô Minh có rồi mất, Hành có rồi mất, Nhân có rồi mất, Quả có rồi mất. Nói gọn lại là nguyên tắc vạn pháp do duyên mà có, có rồi phải bị mất. **Hành giả cũng thấy tánh vô thường ở đâu thì tánh khổ và vô ngã cũng ở đó.** Cả 3 thứ cùng có mặt và diễn ra chớp nhoáng qua Danh Sắc bản thân. Trí này buổi đầu là Trí Quán Sát (*Sammasanañāṇa*), khi nó trở nên chín muồi hơn nữa thì tướng diệt đậm nét hơn tướng sanh. Hành giả tiếp tục thấy giáo lý Duyên Khởi hiển hiện qua sự có mặt của Danh rồi Sắc mà lúc đầu là Danh riêng và Sắc riêng, sau đó là chung. Lúc đầu chỉ có hiện tại, sau đó hành giả thấy ba thời như có trong cùng một lúc. Vì Danh Sắc sanh diệt quá nhanh nên hành giả thấy cái hiện tại là tương lai của quá khứ và bản thân hiện tại cũng vừa trở thành quá khứ. Nói gọn lại, Danh Sắc đang là hay sẽ là quá khứ. Giai đoạn này được gọi là Trí Sanh Diệt (*Udayabbayañāṇa*).

Cũng chính trong giai đoạn này, hành giả sẽ phải gặp phải 10 Tùy phiền não (*Upakkilesa*) gồm các thứ ánh sáng, phỉ lặc, sự hào hứng, năng động thái quá,... Hành giả đủ duyên cộng với kiến thức bản thân (*pariyatti*) hoặc có thầy hỗ trợ sẽ hiểu rằng 10 Tùy phiền não là cơ hội sinh sôi của Ái, Mạn, Kiến. Giải pháp duy nhất cho lúc

này phải là tâm niệm Tuệ Quán: Những hiện tượng này là Vô thường, là Khổ, là Vô ngã, vẫn chưa là Đạo Quả.

**Sau đây là cách thức quan sát Danh Sắc ở phần
Đạo Lộ Tri Kiến Tĩnh (*Paṭipadāññadassanavisuddhi*)**

Giai đoạn này bao gồm từ Sinh Diệt Trí (*Udayabbayañāṇa*) đến Hành Xả Trí (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*) và trước sau vẫn là một đường Tuệ Quán tức sự quan sát và nhận xét Tam Tướng trong Danh Sắc (riêng trước, chung sau: Sắc trước, Danh sau rồi Danh Sắc chung nhau), trong 5 Uẩn, 12 Xứ, 18 Giới, những gì diễn ra qua 6 môn.

4. SƠ LƯỢC VỀ 4 NIỆM XỨ

Quán chiếu Tam Tướng tập trung và ưu tiên trong Sắc Pháp thì gọi là Thân Quán Niệm Xứ.

Quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc mà tập chú phương diện cảm giác thân tâm thì gọi là Thọ Quán Niệm Xứ.

Quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc và tập chú phương diện tâm thái thì gọi là Tâm Quán Niệm Xứ.

Quán chiếu Tam Tướng mà tập chú trên các khía cạnh Hành Uẩn (như Xúc, Tưởng, Tư, Thiện, Ác, Khổ, Tập,..) thì gọi là Pháp Quán Niệm Xứ.

VÀI VẤN ĐỀ CẦN LƯU Ý TRONG PHÁP MÔN NIỆM XỨ

- Nhận diện các oai nghi, tức tư thế sinh hoạt (*Iriyāpathasampajañña*): Ở đây nói là 4 oai nghi, nhưng với một hành giả thuần thực thì phép quán này bao gồm cả Danh và Sắc tức 5 Uẩn. Hành giả nhận rõ từng ý muốn bắt đầu một cử chỉ hay tư thế, nhận rõ từng chuyển động và kết quả của chúng. Như biết mình đang muốn đi, mình đang đi, chân đang giở-bước-đạp. Hành giả thấy rõ Danh ở đây là gì, Sắc ở đây là gì, thấy Tập Đế là ước muốn bước đi và Khổ Đế chính là động tác bước đi (nghĩa là hành giả thấy rằng trong đời sống thường nhật của phàm phu thì cái gì không phải là Tập Đế đều là Khổ Đế), thấy Tập là nhân và Khổ là quả, thấy nhân sanh rồi quả mới sanh, thấy nhân diệt và sau đó quả cũng diệt, thấy nhân sanh rồi diệt, thấy quả cũng sanh rồi diệt.

Hành giả thấy không có ranh giới giữa ta với người, đây sao kia vậy và Danh Sắc trong 3 thời cũng không khác biệt nhau: Nay sao thì quá khứ vậy, quá khứ sao thì tương lai cũng vậy, tất cả đều là Danh Sắc, Tam Tướng, nhân quả.

- **Tướng diệt** (*Bhaṅga*) của Danh Sắc trong pháp môn Tuệ Quán: Lúc đầu hành giả chỉ đơn thuần dùng Chánh Niệm theo dõi thân tâm, ngoài ra không còn việc gì nữa. Chỉ quan sát mà nhận biết mà thôi. Lâu dần rồi hành giả sẽ thấy cái gì sau khi có mặt đều phải mất đi. Như vậy ở giai đoạn đầu, điểm nổi bật trong Tam Tướng mà hành giả thấy được chính là khía cạnh vô thường của Danh Sắc. Sau đó, theo thời gian

lâu mau bất định, hành giả thấm thía thêm khía cạnh thứ hai là sự bất ổn (*bhaya*) của Danh Sắc, cái gì cũng trong tình trạng sẵn sàng mất đi, không sao kèm hãm được. Chính khía cạnh này giúp hành giả thấy rằng cái gì mình thương thích đến mấy cũng phải mất. Đây chính là khía cạnh khổ của Danh Sắc. Với cái gì luôn sẵn sàng vô thường và khiến ta cực lòng thì liệu chúng có là gì đáng để ta nghĩ đến việc sở hữu hay trở thành chúng hay không. Đây chính là khía cạnh Vô Ngã của Danh Sắc.

Tam Tướng lúc đầu là một cái gì đó rất cụ thể và diễn ra với tốc độ có thể quan sát kịp. Vì trí ta chậm, ta chỉ có thể nhìn thấy cái gì thô thiển, điển hình. Khi Niệm và Tuệ càng bén càng nhanh, cái hành giả thấy được mỗi lúc một rời xa tướng Tục Đế, từ đó hành giả cũng thấy Danh Sắc sanh diệt nhanh hơn và nói là Danh Sắc sanh diệt nhưng **cái hành giả thấy rõ nhất vẫn là tính diệt**. Đó là lý do tại sao có Hoại Diệt Tuệ (*bhangañāṇa*), trí nhìn đâu cũng thấy sự biến mất, tan rã của Danh Sắc.

- **Phép quán niệm Năng Sở:** Sở ở đây là cái bị biết (*ñāta*) bao gồm Danh Sắc, nhân quả của ta và người trong 3 thời và Năng ở đây là cái biết (*ñāṇa*) qua khía cạnh Tam Tướng đối với đối tượng Danh Sắc.

Xưa nay hành giả chỉ quan tâm đến Sở mà thường quên Năng. Nghĩa là hành giả phải thấy rằng cảnh quán chiếu là vô thường, khổ, vô ngã mà Tâm Sở Trí Tuệ nhận biết cảnh đó cũng là vô thường, khổ, vô ngã. Hành giả phải thấy được Tam Tướng là một khối giống nhau, cái này chính là cái kia (vô thường là khổ và vô ngã cũng chính là cái vô thường). Hành giả lúc quán Danh Sắc nội thân, lúc

quán Danh Sắc ngoại thân nhưng luôn hiểu chúng đều thuộc Tam Tướng như nhau. Hành giả lúc quán Sắc, lúc quán Danh và thấy chúng đều thuộc Tam Tướng như nhau. Hành giả lúc quán Nhân, lúc quán Quả để rồi thấy chúng cũng thuộc Tam Tướng như nhau. Hành giả xét thấy 3 thời luôn giống hệt nhau: Quá khứ là cái hiện tại đã qua, tương lai là cái hiện tại chưa đến và cái hiện tại thì đang trở thành quá khứ. Bằng cách này hành giả thấy rõ Danh Sắc do 12 Duyên Khởi mà có, Danh Sắc luôn vô thường và từng duyên trong 12 Duyên Khởi cũng đều vô thường.

Như vậy nói chung các trí chỉ là giai đoạn chín muồi hơn nữa của Tuệ Quán theo thời gian mà thôi. Lúc sơ cơ thì đó là 5 trí sau đây:

- Phân biệt Danh Sắc Tuệ (*nāmarūpaparicchedañāṇa*)
- Liễu Duyên Tuệ (*paccayapariggahañāṇa*)
- Quán Sát Tuệ (*sammasaṇāṇa*)
- Hoại Diệt Tuệ (*bhavañāṇa*)
- Kinh Úy Tuệ (*bhayañāṇa*)

Kinh Úy Tuệ là trí khiến hành giả thấy sợ hãi với tốc độ tan rã chớp nhoáng của Danh Sắc để từ đó nó chín muồi hơn nữa và trở thành Nguy Hại Tuệ (*ādīnavañāṇa*). Ở giai đoạn này, hành giả thấy toàn những khía cạnh đáng chán và đáng sợ của Danh Sắc, thấy mình không còn có một chỗ nương dựa nào trong Danh Sắc để mà thương thích, chấp thủ. Thấy 3 Hữu (tam giới) như một hầm than cháy đỏ, thấy Tứ Đại như rắn độc, 5 Uẩn như kẻ sát nhân, thấy 6 Căn như ngôi làng không người, 6 Cảnh như một đám cướp hung bạo, thấy các cảnh giới tâm thức

(Dục Giới và Đáo đại) và cảnh giới tái sanh (Nhất Uẩn, Tứ Uẩn và Ngũ Uẩn, Hữu Tướng, Vô Tướng và Phi Tướng Phi Tướng) như một đồng lửa.

Từ cái thấy này, hành giả không còn thấy sợ mà đổi sang sự chán chường, tức Yếm Ố Tuệ (*nibbidāñāṇa*) và chỉ một lòng muốn lìa bỏ Danh Sắc, thoát khỏi chiếc lồng hay nhà tù Ngũ Uẩn mà cũng là nhà tù Tam Giới. Tâm trạng này được gọi là Dục Thoát Tuệ (*muñcītukamyatāñāṇa*). Cảm giác của hành giả lúc này như con cá trong lưới, như con nhái trong miệng rắn, như chim trong lồng, như thú trong bẫy hoặc như người đang bị kẻ thù giam nhốt.

Người muốn tự giải thoát thì không thể chỉ có sự sợ hãi hay ước muốn suông, mà phải tự tìm lấy giải pháp. Tiếp theo hành giả thấy rằng té ở đâu thì phải đứng lên từ đó. Phàm phu trầm luân do có Danh Sắc và muốn thoát khỏi trầm luân thì cũng phải dựa trên Danh Sắc. Dựa ở đây chính là y cứ vào Danh Sắc mà quán chiếu các khía cạnh Tam Tướng để buông bỏ nó. Không còn tiếp tục thích thú Danh Sắc thì sẽ không còn chỗ tái sinh. Nhận thức này được gọi là Quyết Trạch Tuệ (*paṭisaṅkhāñāṇa*), tức trí tuệ nhìn lại Tam Tướng trong Danh Sắc nhưng với trình độ sâu sắc hơn. Trước đây nhìn để biết còn bây giờ xem cái biết đó là giải pháp thoát thân. Đây chính là lúc hành giả thẩm thía tận cùng 10 khía cạnh Vô thường, 25 khía cạnh Khổ và 5 khía cạnh Vô ngã (Xin xem lại trang 43). Sống nhiều với nhận thức này, hành giả sẽ nhìn về Danh Sắc bản thân và thế giới này nói chung bằng một tâm trạng hững hờ, lạnh lùng của một người biết mình phải làm gì và đang làm gì mà không còn lựa chọn nào khác. Đây là giai đoạn Hành Xả Tuệ (*saṅkhārupekkhāñāṇa*).

Vào thời điểm này, với sự chín muồi của trí tuệ trong Tam Tướng, hành giả lìa bỏ cả cái thích và ghét đối với mọi sự trong 3 đời, 10 phương, không còn những thứ cảm giác bông bột nữa. Hành giả quán nội thân như ngoại thân và ngoại thân như nội thân, hầu như không còn phân biệt. Tâm trạng này là điều kiện tốt nhất để quân bình 5 Quyền và Định Quyền lúc này đủ để bảo vệ cho hành giả được độc lập với thế giới bên ngoài, không bị ngoại cảnh tác động nữa. Những tiếng hay mùi không còn có thể làm phiền vị này. Giống như trường hợp một người tu thiền Chỉ có thể nhập định với đề mục của mình, ở đây hành giả tu Quán ngang qua trình độ Hành Xả Tuệ cũng có thể chìm sâu trong cảnh Danh Sắc một cách chuyên nhất tương tự vậy.

Gọi là Hành Xả có nghĩa là hành giả giữ được trạng thái quân bình cảm xúc khi nhìn về các pháp hữu vi tức cảnh Danh Sắc, không còn ghét sợ (*bhaya*) và thương thích (*nandī*). Kinh nói tâm trạng hành giả lúc này đối với Danh Sắc giống hệt như một người đàn ông nghĩ về người vợ trắc nết mà mình đã ly dị: Không có gì để thương mà cũng không có gì để ghét. Thương thích và ghét sợ nuôi dưỡng lẫn nhau, do có cái này mới có cái kia, cái kia còn có nghĩa là cái này còn. Tuy đây vẫn là trí tuệ phàm phu, nhưng hành giả có Hành Xả Trí cũng có thể ít nhiều cảm nhận được sự tịnh lạc của Níp Bàn, trạng thái mà hành giả hiểu đại khái là cái gì nằm ngoài phiền não, ngoài sự sanh diệt của Danh Sắc. Trong kinh so sánh loại trí này với con quạ định hướng mà người đi biển xưa thường mang theo. Khi đi đến vùng biển nào mà họ nghĩ là đã gần đất liền thì họ thả chim quạ cho nó bay đi. Nếu thấy đất liền thì con quạ sẽ bay đi không trở lại nữa, còn nếu không nhìn thấy đất liền nó sẽ quay lại tàu.

Trong trường hợp chim quạ bay luôn thì người đi tàu cứ theo hướng đó mà cho tàu chạy tới. Hành Xả Trí của người đủ duyên chứng thánh sẽ mau chóng đưa họ tới các trí Cận Hành, Thuận Thứ, Chuyển Tộc. Còn nếu hành giả chưa đủ duyên thì Hành Xả Trí của họ cứ quần quanh cảnh Danh Sắc. Những mô tả này chỉ có người hành trì mới hiểu được. Và dù thế nào đi nữa thì như đã nói, trí tuệ Thiền Quán tế hay thô vẫn chỉ quần quanh 12 đề mục Danh Sắc trong 3 thời, Danh Sắc nội ngoại phần, cảnh danh hay cảnh sắc, khía cạnh nhân hay quả và tướng nào trong 3 tướng.

5. GIAI ĐOẠN CHỨNG ĐẠO

Với người hữu duyên thì các Thiền Tuệ vừa kể trên đây có thể không diễn ra rõ ràng và chi tiết như vậy, và bất cứ khi nào 5 Quyền được quân bình đúng mức, trí Tuệ Quán chín muồi, thì giai đoạn chứng đạo sẽ diễn ra như sau:

Ngay trong lúc tâm đang quán chiếu cảnh Danh Sắc bằng tâm Đại Thiện thông thường (luôn là tâm hợp trí, thọ xả hay thọ hỷ tùy người) thì dòng tâm lộ chứng đạo sẽ xuất hiện như sau:

- Người Độn căn (*mandapaññā*): Rúng động - Dứt dòng - Khai ý môn - Chuẩn Bị - Cận Hành - Thuận Thứ - Chuyển Tộc - Thánh đạo và 2 sát-na Thánh quả liên tục rồi trở lại Hữu Phần bình thường.
- Người Lợi căn (*tikkhapaññā*): Rúng động - Dứt dòng - Khai ý môn - (không cần Chuẩn Bị) - Cận Hành - Thuận Thứ - Chuyển Tộc - Thánh đạo và 3 sát-na Thánh quả liên tục rồi trở lại Hữu Phần bình thường.

Tùy vào căn tánh mỗi hành giả mà cảnh nào trong Tam Tướng xuất hiện để bắt đầu lộ tâm đặc đạo, tức xen vào dòng Hữu Phần để sát-na Rúng động xuất hiện. Người **Tín mạnh thì là khía cạnh Vô thường** của Danh Sắc, người **Định mạnh thì là khía cạnh Khổ** của Danh Sắc và người **Trí mạnh thì là khía cạnh Vô ngã** của Danh Sắc. 4 sát-na Chuẩn Bị, Cận Hành, Thuận Thứ, Chuyển Tộc luôn là một trong 4 tâm Đại Thiện hợp trí, còn tâm nào thì tùy ở mỗi người lợi hay độn căn. 3 sát-na Chuẩn Bị, Cận Hành và Thuận Thứ vẫn còn là trí Tuệ Quán có đối tượng là cảnh Danh Sắc và nội dung của chúng chứa đủ 37 pháp trợ bồ đề, tức Bát Chánh Đạo hay Tam Học.

Riêng sát-na Chuyển Tộc thì không còn biết cảnh Danh Sắc nữa, mà là cảnh Níp Bàn. Trở lại ví dụ cũ, thì sát-na này giống như con chim quạ mà người đi biển mang theo, sau khi thấy bờ, nó sẽ bay luôn không quay lại tàu nữa. Nói là biết cảnh Níp Bàn nhưng sát-na Chuyển Tộc vẫn còn là tâm của phàm phụ, chưa đủ công năng cắt đứt phiền não, nó chỉ mới là sát-na phàm tâm cuối cùng trong tâm lộ. Sau sát-na này tâm thánh đạo xuất hiện và cùng lúc làm tròn 4 việc:

- Nhận thức đầy đủ về **Khổ Đế**, biết rõ mọi hiện hữu là khổ. Tùy tầng thánh mà mức nhận thức này rất ráo đến bao nhiêu.
- Cắt đứt tham ái tức **Tập Đế**. Ở vị Tu đà hườn thì là cắt đứt khả năng tham ái có thể tạo kiếp tái sanh từ kiếp thứ 8 trở đi.
- Nhận diện được Níp Bàn tức **Diệt Đế** theo trình độ của mỗi tầng thánh. Cái thấy của lần chứng Sơ Đạo giống như người đi đêm thấy trời chớp lần thứ nhất đủ để biết rõ trước mặt mình là gì rồi thôi. Cái thấy

của Nhị đạo như trời chớp lần hai, của Tam đạo như trời chớp lần ba và của Tứ đạo thì như trời đã sáng.

- Hoàn mãn Bát Chi Đạo, tức **Đạo Đế**. Cũng tùy tầng thánh mà mức hoàn mãn tới đâu.

Ngay sau sát-na Thánh đạo, ở người độn căn sẽ xuất hiện 2 sát-na Thánh quả liên tục và như ta đã thấy trong biểu đồ, trước sát-na Cận Hành của người này phải có sát-na Chuẩn Bị vì phải cần đến thời gian dài hơn trước khi chứng Thánh. Ở người lợi căn thì không cần đến sát-na Chuẩn Bị và như vậy thì đủ chỗ cho 3 sát-na thánh quả để làm tròn túc số của một lộ tâm. Chúc năng của tâm thánh quả rất đơn giản, nó không sát trừ phiền não như tâm thánh đạo mà chỉ biết cảnh Níp Bàn và giúp hành giả được an lạc vì không biết gì về cảnh sanh tử nữa. Dĩ nhiên những khi không sống bằng tâm thánh quả thì vị thánh không được an lạc như vậy nữa.

Ngay sau lộ tâm chứng đạo vài sát-na Hữu Phần thì 4 hoặc 5 tâm lộ Phán Khán (*paccavekkhanañāṇa*) sẽ xuất hiện để hoàn tất giai đoạn chứng đạo.

- Ở tâm lộ Phán khán thứ nhất, vị thánh nhìn lại tầng thánh đạo mình vừa chứng.
- Ở tâm lộ thứ hai, hành giả nhìn lại tầng thánh quả mình vừa chứng
- Ở tâm lộ thứ ba, hành giả nhìn lại cảnh Níp Bàn mà mình vừa thấy
- Ở tâm lộ thứ tư, vị thánh nhìn lại các phiền não mà mình vừa lìa bỏ vĩnh viễn. Như hai tầng thánh đầu thì nhìn lại Tà Kiến và Hoài nghi mà mình vừa cắt đứt, vị Tam Quả thì nhìn lại 5 Hạ Phần Kiết Sử (nếu tính

thêm Giới cấm thủ) và vị Tứ quả thì nhìn lại toàn bộ
phiền não đã diệt.

- 3 tầng thánh đầu còn có thêm một lộ phản khán nữa để nhìn lại những phiền não còn dư sót.

Như vậy tổng cộng có 19 tâm lộ Phản khán.

Sau đây là cách thức quan sát Danh Sắc ở phần Tri Kiến Tịnh (*Nāṇadassanavisuddhi*)

Nếu toàn bộ hành trình tu chứng được kể theo trật tự Thất Tịnh như ngài Xá Lợi Phất đã nói thì **Giới Tịnh chính là Giới Học, Tâm Tịnh chính là Định Học, từ Kiến Tịnh trở đi, tức từ Danh Sắc Phân Biệt Trí (*nāmarūpaparicchedañña*) thì gọi là Tuệ Học.**

Từ Giới Tịnh cho đến Đạo Lộ Tri Kiến Tịnh (*patipadāññāsanavisuddhi*) mà tận cùng là Hành Xả Tuệ thì gọi là giai đoạn **pháp hành** (*patipattidhamma*), từ Chuẩn Bị trở đi cho tới thánh quả thì gọi là giai đoạn **pháp thành** (*pativedhadhamma*).

Trong phần này ta sẽ tập trung nói về pháp thành qua Tri Kiến Tịnh.

1. Tầng thánh Sơ Đạo chấm dứt được 2 thứ phiền não Tà Kiến và Hoài Nghi. Nếu kể theo Kiết Sử thì là Thân Kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ. Đối với các phiền não còn lại ở vị Dự Lưu (*sotāpatti*) cũng được giảm nhẹ đến mức không đủ để khiến vị này có thể làm bất cứ ác nghiệp nào dẫn đến sa đọa.
2. Tầng thánh Nhị đạo giảm nhẹ được Dục Ái và Sân, nên vị này chỉ có thể sanh lại cõi Dục Giới một lần nữa mà thôi. Đó là lý do của tên gọi Nhất Lai (*sakadāgāmi*).
3. Tầng thánh Tam đạo dứt hẳn hai phiền não nữa là Dục Ái và Sân. Vị này vĩnh viễn không còn trở lui cõi Dục Giới nên được gọi là thánh Bất Lai.

4. Tầng thánh Tứ đạo chấm dứt được tất cả phiền não, làm xong tất cả việc phải làm và không còn một kiếp tái sinh nào nữa.

Khi chứng đạo tầng thấp nhất hay cao nhất thì ngay sau tâm thánh đạo phải là tâm thánh quả nhưng nên nhớ tất cả việc phải làm ở mỗi tầng thánh (chấm dứt phiền não và chứng ngộ Níp Bàn) đều hoàn tất ở tâm thánh đạo. Tâm thánh quả chỉ là giai đoạn thừa tiếp để một người chứng thánh từ sau giây phút đó có thể an hưởng hạnh phúc giải thoát bằng cách sống với tâm thánh quả bất cứ lúc nào và trong bao lâu mà mình muốn. Lúc sống bằng tâm thánh quả, vị thánh nhân chỉ có biết mỗi cảnh Níp Bàn, nằm ngoài tất cả những gì nằm ngoài tam giới này. Mỗi lần an hưởng Níp Bàn bằng tâm thánh quả như vậy được gọi là Nhập Quả Định (*Phalasangama*), thời gian lâu mau tùy thích.

Pháp môn Tuệ Quán (*Vipassanā*) là con đường hành trì Tuệ Học được đúc kết từ Tam tạng (kinh Đại Niệm Xứ trong Trường và Trung bộ) cùng các tập Sớ giải (*Atthakathā, Tīkā*) mà nội dung là sự quán chiếu 12 khía cạnh Danh Sắc như đã nói. Tùy thiền sinh và thiền sư mà pháp môn Thiền Chỉ (*samatha*) có được khích lệ đặc biệt hay không. Có nghĩa là nhiều khi yêu cầu đưa ra cho hành giả có thể chỉ là sát-na Định (*khanikasamādhi*) hay Cận Định (*upacārasamādhi*) mà không cần đến Kiên Cố Định (*appanāsamādhi*). Nhưng trong mọi trường hợp Định Học luôn là nền tảng cho Tuệ Học. Còn sự có mặt của thiền sư chỉ là sự hỗ trợ và hướng dẫn cho hành giả khi không thể tự mình chọn đường hay xác định đúng sai trong phương thức hành trì.

Như ta cũng thấy hành giả có nhiều hạng:

1. Có người không cần học trước giáo lý mà chỉ muốn được thiền sư hướng dẫn trực tiếp từng bước, tu tới đâu biết tới đó.
2. Có hành giả phải học lý thuyết *Vipassanā*, nhưng không qua các lớp giáo lý mà là qua các khóa thiền.
3. Và trường hợp thứ ba là có những hành giả gần như bỏ túi bộ Thanh Tịnh Đạo trước khi bước vào thiền viện.

Thiền sư *Acinṇa*, tức *Pa Auk Sayadaw* đã viết hẳn một bộ 5 cuốn Cẩm Nang Thiền Quán tổng cộng 3500 trang để hướng dẫn phương pháp Chỉ Quán song tu đã và đang được áp dụng ở các trung tâm *Pa Auk* trên toàn thế giới với nhan đề là đường đến Níp Bàn (*Nibbānagāminipatipadā*), mà tựa đề Anh ngữ là *Pa-Auk Meditation Manual*.

PHÁP HÀNH

PHÁP THÀNH

	Giới Tịnh	Tâm Tịnh	Kiến Tịnh	Đoạn Nghi Tịnh	Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh	Đạo Lộ Tri Kiến Tịnh	Tri Kiến Tịnh
Định nghĩa	Thanh lọc thân, khẩu nghiệp. Giới tu sĩ, cư sĩ	Thanh lọc 5 triền cái. Tập trung bằng định	Hiểu biết danh sắc	Hiểu biết danh sắc qua 12 Duyên Khởi	Nhận diện 10 Tùy phiền não	Kinh hãi, Chán chường danh sắc	Thánh trí từ Sơ Đạo
Nội dung	227, 10, 8, 5 giới	Thiền Chỉ: 40 đề mục	Nhận diện Danh Sắc (Tứ Đại, Tâm, Tâm Sở)	Nhân sanh Danh Sắc Gần: Căn, Cảnh, Thức Xa: Duyên Khởi	4 khía cạnh Chân Đế của Danh Sắc. Thấy rõ Tam Tướng	Quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc	Sự liễu tri Níp Bàn

Tuệ			<ul style="list-style-type: none"> • Phân Biệt Danh Sắc 	<ul style="list-style-type: none"> • Liễu Duyên 	<ul style="list-style-type: none"> • Quán Sát • Sanh Diệt 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoại Diệt • Kinh Úy • Nguy Hại • Yếm Ố • Dục Thoát • Quyết Trạch • Hành Xả • Chuẩn Bị • Cận Hành • Thuận Thử • Chuyển Tộc 	Sơ Đạo trở lên
Phân tích theo Tam Học	GIỚI HỌC	ĐỊNH HỌC	TUỆ HỌC				
Đối tượng	Phiền não vi phạm	Phiền não khả quán	Phiền não tiềm tàng				
Ảnh minh họa	Như cắt cỏ	Như đá đè cỏ	Như nhổ cỏ tận gốc				

KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN PA AUK

(TRÌNH PHÁP TẠI ĐÀI LOAN)

Câu hỏi 1 của thiền sinh:

Con đã đọc kỹ cuốn sách bàn về thiền hơi thở của ngài và thực tập theo. Con thấy kết quả thật tốt, Niệm và Định được như ý và thấy tự tin hơn. Nhưng có hai chuyện khiến con lo ngại nên muốn thưa với ngài. Có những lúc con như là tan biến hết làn khói, cái còn lại chỉ là hơi thở vào ra. Những khi đó con gần như không còn chút nhận thức nào về sự có mặt của mình nữa. Bà chị con cũng là một hành giả thì nói rằng đó là chuyện tốt. Nhưng dĩ nhiên phần con vẫn cứ thấy kỳ lạ. Chuyện thứ hai là hôm nay trong lúc đang theo dõi hơi thở với Định và Niệm rất tốt, con chợt nhìn thấy một luồng sáng vàng rực xuất hiện trước mặt mình và đồng thời cũng nghe được một âm thanh giống hết như tiếng ho. Và điều khó hiểu là những lúc đi thiền hành, cứ thấy hành giả khác xoay người lại trên đường thiền hành thì con lại nghe lo sợ một cách vô cớ. Con vốn không phải là người nhút nhát nhưng sao lại có thể dễ dàng sợ hãi với những chuyện như vậy. Con muốn biết mình phải làm gì để không như vậy nữa.

Câu trả lời của thiền sư:

Theo lời ông thì tôi nghĩ là việc tu tập của ông đang tiến triển tốt đẹp và cứ vậy mà đi tới. Về nỗi sợ hãi với chuyện này chuyện kia thì tôi nghĩ rằng ông đã không có được sự khéo tác ý (*yonisomanasikāra*) và định tâm cũng chưa đủ. Định tâm được mạnh và không suy diễn điều

không cần thiết thì ông không còn những sợ hãi vớ vẩn kiểu đó nữa. Nên nhớ nếu đang tu đề mục hơi thở thì chuyện gì ngoài ra hơi thở cũng không quan trọng.

Hỏi 2: Con chỉ mới tu thiền nên rất muốn biết tư thế ngồi nào là tốt nhất để bớt đau mỏi và ngồi được lâu hơn.

Đáp 2: Ai buổi đầu cũng vậy thôi, nghĩa là cứ ngồi ít lâu thì nghe đau nhức chỗ này chỗ nọ. Kinh nghiệm căn bản nhất vẫn là sự kiên trì và kham nhẫn. Chịu đựng nó ít lâu thì tôi bảo đảm nó không còn nữa. Đó là giai đoạn mà hầu hết hành giả nào cũng phải trải qua.

Tuy nhiên tôi có để ý chuyện này: Người cao hay gầy thì ngồi kiết già dễ hơn người thấp hay mập. Dạng người này ngồi bán già dễ hơn. Điều quan trọng là ngồi cách nào cũng phải giữ lưng thẳng không bẻ gập người hay khòm lưng. Cách xếp hai chân nếu cần cũng nên thay đổi, không nhất thiết phải khư khư một kiểu. Như lần trước thì để chân phải lên trên chân trái, lần sau thì ngược lại. Nhiều khi nhờ vậy mà hành giả cảm thấy thoải mái hơn.

Hỏi 3: Khi thấy không thể tiếp tục ngồi nữa thì con có nên đứng dậy để đi thiền hành một lát không, hay là cứ phải chịu đựng cho đến hết khoảng thời gian đã định và con muốn biết nếu đứng dậy thì có phải là sẽ làm mất khả năng ngồi lâu sau này hay không?

Đáp 3: Khi thấy không thể ngồi được nữa, ông có thể đứng lên và theo dõi hơi thở trong tư thế này. Lúc này việc thiền hành là không thích hợp. Còn việc ông thay đổi tư thế để dễ chịu hơn thì không ảnh hưởng gì đến khả năng ngồi sau này. Vì một người quyết lòng tu tập, liên

tục duy trì Định và Niệm thì theo thời gian khả năng ngồi cũng sẽ tốt hơn.

Hỏi 4: Con ăn nhiều mà ngủ cũng nhiều, vậy mà đêm nào cũng thấy rất đói và rất buồn ngủ.

Đáp 4: Sự buồn ngủ có thể đến từ cả nguyên nhân tâm lý hoặc sinh lý. Về mặt sinh lý, nói theo kinh thì buồn ngủ là sự thiếu cân bằng của Tứ Đại. Khi địa đại và thủy đại nổi trội thì ông sẽ cảm thấy buồn ngủ vì thuộc tính của 2 đại này là sự nặng nề. Ngược lại khi hỏa đại và phong đại nổi trội thì ông sẽ trở nên năng nổ và tỉnh táo hơn. Tứ đại trong thân ta luôn chuyển đổi không ngừng, ta không thể trông đợi chúng luôn ổn định, nhất là khi thay đổi môi trường sống hay cách sống. Có điều là tình trạng xáo trộn Tứ Đại thường chỉ là tạm thời. Cơ thể ta sẽ tự điều chỉnh. Để tránh không buồn ngủ lúc tu thiền, sau giờ ăn trưa ông nên nằm ngủ một lát.

Về nguyên nhân tâm lý, khi nội tâm của ông không có được những đề mục sôi nổi để hướng tới, tôi tạm gọi là không đủ năng lượng thì ông sẽ bị rơi vào tình trạng hôn thụy, tức buồn ngủ hay đã dụi lười biếng. Giải pháp cho tình trạng này là nên hướng tâm đến những đề tài suy tư khiến mình động tâm và trở nên tích cực hơn. Như nghĩ về chuyện già, bệnh, chết hay sự sa đọa trong đời trước, kiếp sau cùng những gì mình có được từ sự tinh tấn tu tập. Nói là buồn ngủ do nguyên nhân tâm lý hay sinh lý nhưng những biện pháp sinh học luôn có thể giúp ông rất nhiều để thoát khỏi cơn buồn ngủ như việc xoa mặt, nắn bóp tay chân, nhìn vào ánh sáng, dùng nước lạnh khoát lên người hay bỏ đi thiền hành. Dần dần rồi định tâm sẽ được phục hồi và cơn buồn ngủ sẽ qua đi.

Còn về chuyện cứ thấy đối, theo tôi nghĩ là do một trong hai nguyên nhân: Bộ tiêu hoá của ông tốt quá, lượng thực phẩm trong một bữa ăn mau chóng tiêu hoá nhanh hơn người bình thường và nguyên nhân thứ hai là ăn hoài quen miệng. Đây chỉ là vấn đề tâm lý. Tôi nghĩ rằng đã là một hành giả thì ông phải tập làm quen với khả năng nhịn đói.

Hỏi 5: Xin ngài cho con một định nghĩa về 5 Uẩn.

Đáp 5: 5 Uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Giải thích chi tiết một chút thì như sau:

- Sắc Uẩn là bao gồm 11 trường hợp vật chất trong quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô và tế, tầm thường và thù thắng, xa và gần. Đối với 4 Danh Uẩn cũng gồm 11 trường hợp như vậy.
- Một cách phân tích khác: Sắc Uẩn gồm 28 Sắc Pháp, trong đó có Tứ Đại và 24 sắc dựa vào Tứ Đại mà có. Thọ Uẩn gồm có 6 là cảm giác khi lục căn biết lục trần hoặc kể có ba là khổ, lạc, xả. Có chỗ kể 5 thì thêm ưu và hỷ vốn lấy ra từ khổ và lạc. Tưởng Uẩn cũng có 6 dựa trên 6 Căn. Hành Uẩn là 50 Tâm Sở trừ Thọ và Tưởng. Thức Uẩn cũng có 6 tức 6 Thức, tức cái biết 6 trần. Để hiểu sâu rộng hơn nữa về 5 Uẩn, ông phải tìm học thêm giáo lý A-Tỳ-Đàm để có được kiến thức về lý thuyết. Còn về thực hành thì chỉ có pháp môn Chỉ Quán mới có thể giúp ông thấu đáo được rất ráo 5 Uẩn thực sự là gì.

Hỏi 6: Con đổ nước nóng xuống chỗ đất có côn trùng có phải là phạm giới sát sanh không?

Đáp 6: Biết mà vẫn cố ý đổ thì nếu có con nào chết, coi như ông đã phạm giới sát sanh. Một người biết đạo có tâm cẩn thận thì không đổ nước hay bỏ rác bừa bãi mà phải tìm nơi chốn thích hợp.

Hỏi 7: Con thấy có người cư sĩ xuống thuyền cá để mua cá sống, đó có phải là việc bất thiện hay không?

Đáp 7: Mua cá sống để thả thì là công đức, mua để ăn thì là tội lỗi.

Hỏi 8: Con muốn biết một vị tỳ kheo đốn cây rừng có phạm giới hay không?

Đáp 8: Nếu vị tỳ kheo nghĩ khu rừng đó là vô chủ rồi đốn cây thì chỉ phạm tội hủy hoại thảo mộc, tội Ưng Đối Trị (*pācittiya*). Nếu biết đó là rừng cây có chủ mà không chịu hỏi xin chủ nhân trước khi đốn thì vị này phạm tội trộm cắp. Tuy nhiên tính theo thời giá hiện hành ở địa phương đó, số cây mà vị này đốn không đủ để bị phạt tù thì vị tỳ kheo chỉ phạm Trọng tội (*thullaccaya*). Nếu giá trị số cây bị đốn đủ để kết tội bỏ tù thì vị tỳ kheo sẽ phạm tội Bất Cộng Trụ (*pārājika*), không còn là tỳ kheo nữa, phải bị lột y.

Hỏi 9: Người cư sĩ phạm 5 giới có thể xuất gia làm tăng được không?

Đáp 9: Nếu người cư sĩ không phạm vào các tội đại nghịch như giết cha mẹ, giết La Hán, cưỡng hiếp tỳ kheo ni. Và thường thì một người cư sĩ trước khi thọ đại giới thành tỳ kheo nên được cho tu Sa-di trước.

Hỏi 10: Một tỳ kheo đã phạm tội Bất Cộng Trụ, đương nhiên không còn là tỳ kheo nữa nhưng nếu muốn thì vị này có thể tái thọ đại giới hay không?

Đáp 10: Trong kiếp này thì không. Chỉ có thể tu lại Sa-di mà thôi. Trong trường hợp vị ấy giấu tội Bất Cộng Trụ hoặc tự nhận là Tỳ Kheo và bị chư tăng phát giác thì ngay đến việc làm Sa-di cũng không được.

Hỏi 11: Có phải người cư sĩ nào cũng có thể được xuất gia hay không?

Đáp 11: Ngoài trường hợp nhận xét một người không có lòng cầu đạo giải thoát, chư tăng còn phải từ chối những cư sĩ đã phạm phải 5 tội Đại Nghịch, sách nhiễu tình dục ni giới, Tà Kiến Cố Định. Những người còn đang bị rắc rối với pháp luật như đang bị trát tòa gọi, tù nhân, nô lệ, đạo tặc, đang bị nợ nần hoặc mắc các chứng bệnh nan y truyền nhiễm, hay dị dạng, tật nguyên ở mức không tự sinh hoạt được cũng đều không thể thọ giới tỳ kheo. Trong Luật tạng còn quy định rõ những người có vấn đề về giới tính (nam nữ không rõ ràng), và hai hạng vừa nói ở trên là kẻ giấu tội Bất Cộng Trụ hay tự nhận tỳ kheo hoặc từng đổi đạo theo ngoại giáo cũng đều không thể được thọ giới tỳ kheo.

Hỏi 12: Con sợ bệnh lẩm, xin hỏi ngài có cách nào kiếp này con tránh được bệnh hoạn không?

Đáp 12: Chữ bệnh trong Phật pháp có nhiều nghĩa lắm ông biết không. Đức Phật từng giải thích cho ngài *Rādha* rằng bản thân 5 Uẩn đã là một chứng bệnh. Ngày nào còn 5 Uẩn thì thân tâm ta còn bị đau đớn do một trong bốn

nguyên nhân là Nghiệp, Tâm, Nhiệt lượng và Thực phẩm. Để tránh được cái bệnh ở nghĩa rất ráo này thì phải chấm dứt sanh tử, không còn 5 Uẩn nữa.

Còn đối với chữ bệnh hiểu theo nghĩa thông thường của thế gian thì khi mắc phải một chứng bệnh nào đó ông cũng cần chấp nhận các liệu pháp của thế gian như thuốc men, kiêng cử, chỗ ở và sinh hoạt thích hợp. Điều đặc biệt ở đây là với những người có tu tập Thiền Chỉ hay Thiền Quán có kết quả tốt đẹp hoặc các bậc thánh nhân thì khả năng chịu đựng và chữa bệnh luôn cao hơn người bình thường. Chính tâm lực của họ đã làm được điều đó. Như trong kinh ghi lại rằng đức Thế Tôn lúc sinh thời cũng đã mắc nhiều chứng bệnh trầm kha nhưng chỉ cần làm một việc đơn giản là quán chiếu Sắc Pháp rồi nhập vào Quả Định thì bệnh nào ngài cũng kham nhẫn được cả. Lần cuối cùng không lâu trước khi Níp Bàn ngài tự chữa dứt chứng đau lưng của mình bằng cách nhập vào Quả Định của mình rồi chú nguyện rằng từ nay cho đến ngày Níp Bàn chứng bệnh này đừng bao giờ tái phát nữa và chuyện đã xảy ra đúng như vậy. Hôm nay, chúng ta là phàm phu, dĩ nhiên không có được khả năng đó, chỉ có thể tu tập để có được khả năng chịu đựng và giảm bớt ít nhiều những đau đớn từ bệnh tật mà thôi.

Hỏi 13: Con muốn biết việc hiến xác, hiến tạng có phải là công đức bố thí hay không?

Đáp 13: Tác ý hiến tạng chính là tác ý bố thí, nhưng đây là một công đức không bao giờ có đủ tam tư, nghĩa là người bố thí chỉ có tâm mà không có hành động cụ thể. Vì khi nội tạng của họ được lấy ra để trao cho người khác thì họ đã là một xác chết không biết gì. Trong A-Tỳ-Đàm

gọi đó là Tiền Tư (*pubbacetanā*), sự chuẩn bị tâm lý trước khi hành động. Mà ông cũng biết rằng một công đức hoàn hảo phải được hoàn tất với ba giai đoạn tâm lý là lòng lành trước khi, đang khi và sau khi thực hiện. Nhưng dù sao thì việc hiến tặng cũng là một tấm lòng và ta phải nhận rằng việc hiến tặng còn có một ý nghĩa, không phải công đức, rất quan trọng là người hiến xác đã có lòng liả bỏ thân xác ngay khi còn sống và chính sự buông bỏ này sẽ là một trợ duyên cho giây phút cận tử. Việc lâm chung trong sự thanh thản nhẹ nhàng mới là điều kiện giúp đương sự sanh về lạc cảnh nhân thiên.

Hỏi 14: Xin hỏi có phải việc ta nghèo khó hay bệnh hoạn kiếp này là do mối quan hệ với tiền nghiệp đời trước và nhận thức đó có phải là Thường Kiến hay không?

Đáp 14: Ông phải biết rằng có một sự khác biệt lớn giữa đời sống nhân loại và các cảnh giới khác như địa ngục hay cõi trời. Các địa ngục và cõi trời là những cảnh giới mà đời sống thuần túy là dựa vào tiền nghiệp (*kammaphalūpajīvihūmi*), chúng sanh ở đó không cần nỗ lực gì hết mà cứ ngồi yên nhận quả khổ vui từ thiện ác quá khứ. Trong khi đó cõi người là cảnh giới mà nhân loại phải sống phần lớn bằng sự nỗ lực ngay đời hiện tại (*uṭṭhānaphalūpajīvihūmi*), chỉ một phần buồn vui trong đời họ là do trong tiền nghiệp. Như một người quá khứ có tạo nghiệp bố thí nhưng ngay hiện tại lại thiếu siêng năng và thông minh thì tài sản có được cũng dễ bị mất mát vì không có cơ sở vững vàng. Đối với duyên lành giải thoát cũng vậy, người có ba-la-mật đầy đủ cũng phải có dụng công mới có thể chứng thánh. Trong kinh có rất nhiều câu chuyện kể về những trường hợp như vậy.

Về chuyện bệnh hoạn của mỗi người thì ông phải hiểu rằng có nhiều lý do để tạo ra bệnh hoạn như trong một câu trả lời trước đây tôi đã nói rồi. Đó là bệnh do Tiền nghiệp, do Tâm, do Nhiệt lượng (thời tiết, khí hậu) và Thực phẩm. Ở đây tâm tạo nghiệp là vô ngã vô thường, Danh Sắc của người bị bệnh cũng là vô ngã vô thường, các nhân sanh bệnh cũng là vô ngã vô thường thì làm sao có thể nói rằng niềm tin vào nghiệp quá khứ là Thường Kiến được. Thường Kiến là tin vào cái gì đó trường tồn vĩnh cửu, còn niềm tin vào nghiệp báo theo cách của người Phật tử thì luôn gắn liền với nhận thức về Tam Tướng. Như ông cũng biết chuyện ngài Mục Kiền Liên là một bậc đại thánh có vô lượng phước báo và thần thông nhưng cũng không tránh được quả xấu tiền kiếp nên đời này phải bị chết thảm.

Gọi là Thường Kiến chỉ là khi ông nghĩ rằng có kẻ tạo nhân hưởng quả và kẻ tạo nhân với người hưởng quả là một. Ở đây người Phật tử chánh kiến thì luôn thấy rằng ta kiếp trước chỉ là Danh Sắc quá khứ và ta bây giờ chỉ là Danh Sắc hiện tại. Cái này là quả của cái kia, từ cái kia mà có nhưng rõ ràng chúng không phải là một.

Hỏi 15: Một người đã tu tập hoàn tất hai pháp môn Chỉ Quán thì có nên tìm thêm một pháp môn thiền định nào khác và nếu cần phải trau dồi lại Chỉ Quán mà mình đã tu thì phải như thế nào, làm lại từ đầu hay từ đâu?

Đáp 15: Trong Phật pháp thì chỉ có vị La Hán mới được gọi là hoàn tất pháp môn Tuệ Quán. Về pháp môn Thiền Chỉ thì là tùy duyên. Vị La Hán không còn gì để phải trau dồi trong pháp môn Tuệ Quán nhưng luôn luôn sống trong tinh thần Tuệ Quán nghĩa là thường xuyên quán

chiếu Uẩn, Xứ, Giới, Đế qua khía cạnh Tam Tướng và Duyên Khởi. Thuật ngữ *Pāli* gọi cách sống này của vị La Hán là Thường Trụ Tuệ Quán (*satatavihārī*), tự nhiên mà sống vậy, không do một sự cố gắng hay mong mỏi điều gì. Với vị La Hán từng tu tập cả Chỉ lẫn Quán đến mức rốt ráo thì ngoài khả năng sống bằng tâm thánh quả mà mình đã chứng (Quả định – *Phalasamāpatti*) như bao vị La Hán khác, còn có khả năng nhập thiền Diệt Thọ Tướng Định (*nirodhasamāpatti*) để an hưởng Níp Bàn ngay sau khi còn sống.

Có nhiều hành giả sau khi dự xong các khóa thiền ở thiền viện thì tự cho mình đã tu tập hoàn tất pháp môn Tuệ Quán. Lẽ ra họ phải hiểu rằng ngày nào chưa chứng La Hán thì họ còn phải tu tập Tuệ Quán liên tục. Có một trường hợp đặc biệt là đối với những hành giả am hiểu giáo lý và nắm vững kỹ thuật Tứ Niệm Xứ thì sau một thời gian dài lơ đãng pháp môn Tuệ Quán, khi quay trở lại thì thường bắt đầu nhanh hơn một người chưa biết gì. Chẳng hạn họ có thể chỉ cần ngồi xuống theo dõi hơi thở, hay quan sát tâm trạng, cảm thọ của mình thì khả năng Tuệ Quán của họ lúc đó có thể gọi là Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāna*) rồi. Nghĩa là tùy sức mỗi người mà việc bắt đầu trở lại sẽ từ đâu. Có người bằng sự chán nản, có người bằng sự sợ hãi, có người bằng sự hờ hững đối với Danh Sắc. Như vậy đối với Chỉ Quán ở người đã chứng đắc thì trở thành vốn sống thường nhật, ở người chưa đắc gì thì là pháp môn hành trì.

Hỏi 16: Con có nghe về chữ *Cetanā* và muốn biết cái gọi là *Cetanā* trong việc tu thiền là sao?

Đáp 16: Cái tâm lành mà hành giả dùng để tu thiền có tối thiểu là 34 Tâm Sở phối hợp. Trong đó có Tâm Sở Tư (*Cetanā*). Khi tu Thiền Chỉ (*Samatha*) thì ta gọi đó là *Samathacetanā*, khi tu Thiền Quán (*Vipassanā*) thì ta gọi đó là *Vipassanacetanā*. *Manasikāra* là sự Cố ý, còn *Cetanā* là Dụng ý/ Chủ ý. Dùng tu Chỉ hay Quán ta đều cần đến Dụng ý. Không có Dụng ý thì Niệm và Định biết hướng đến cái gì. Dụng ý càng mạnh, càng rõ thì hiệu quả của công việc càng cao. Chính nhờ có Dụng ý ta mới có thể phát triển và nuôi dưỡng 5 Quyền. Phải có niềm tin mãnh liệt vào pháp môn hành trì thì ta mới có thể tinh tấn. Phải có tinh tấn mãnh liệt thì ta mới chịu khó duy trì Niệm và Định. Trên nền tảng 4 Quyền đó (Tín, Tấn, Niệm, Định), trí tuệ mới phát huy được hiệu quả. 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) với sự tác động của Dụng ý (*cetanā*) khi được phát triển đúng mức mới có thể dẫn đến việc chứng Định và chứng Đạo. Nên biết sự giống và khác nhau của 5 Quyền khi tu Chỉ và Quán. Chẳng hạn như khi lấy hơi thở làm đề mục tu Chỉ thì hơi thở là phương tiện gom tâm và chứng Định là mục đích của việc gom tâm đó. Còn khi tu Thiền Quán thì cái mà 5 Quyền hướng đến thì trước là cảnh Danh Sắc và sau đó là nhắm đến cứu cánh Níp Bàn. Cũng 5 công cụ này, giống hệt nhau trên tính chất nhưng đối tượng và cứu cánh thì khác. Đó là điểm khác và giống nhau của 5 Quyền trong Chỉ Quán.

5 Quyền phải luôn đi đôi với *Cetanā* tức sự Dụng tâm hay Dụng ý. Chúng không thể thiếu nhau mà có mặt được. Thậm chí cái này mạnh thì cái kia mới mạnh. Ta gọi đó là mối quan hệ hỗ tương.

Hỏi 17: Chánh Niệm là gì? Nếu Chánh Niệm là cái biết hiện tiền, ngay bây giờ, vậy bản thân cái biết đó cũng thuộc thời hiện tại phải không?

Đáp 17: Trong cả 4 trường hợp Niệm Xứ (Thân, Thọ, Tâm, Pháp), Niệm luôn có nhiệm vụ dán tâm vào cảnh không để quên mất. Bản tướng của Niệm là chìm sâu vào cảnh như viên đá được thả vào hồ nước. Nó không bồng bềnh trôi nổi theo kiểu trái bầu khô trên nước. Có nghĩa là khi ông quán niệm hơi thở thì Chánh Niệm của ông chìm sâu trong hơi thở, nó giúp ông không quên mất đề mục hơi thở, giúp dòng tư tưởng của ông liên tục gắn chặt vào hơi thở không bị một vọng niệm nào xen vào, có nghĩa là phiền não không có cơ hội xuất hiện. Niệm là một Tâm Sở Tịnh Hảo quan trọng, có nó thì tâm không bị phiền não chi phối. Niệm giúp hành giả luôn ngó thẳng vào cảnh. Chánh Niệm trong pháp môn Niệm Xứ luôn giúp hành giả có được 4 khả năng tỉnh thức (*sampajañña*):

1. Nhận rõ cái gì là **mục đích** (*sāttakasampajañña*) của pháp môn Chỉ Quán mà mình đang tu tập.
2. Nhận rõ cái gì là **điều kiện thích hợp** (*sappāyasampajañña*) cho pháp môn mà mình đang tu tập.
3. Nhận rõ **đề mục mình đang tu tập** là cái gì (*gocarasampajañña*) để không lợi lợng hoặc đi lạc sang cái khác.
4. Nếu là hành giả tu Tuệ Quán thì phải cần đến khả năng tỉnh thức thứ tư này. Đây là **sự ghi nhớ thường trực về Danh Sắc**: Cảnh là Danh Sắc và tâm biết cảnh Danh Sắc cũng là Danh Pháp. Nhờ biết vậy hành giả

không sống trong sự ngộ nhận về một cái TÔI như những người thất niệm. Thuật ngữ *Pāli* gọi sự tỉnh thức này là *Asammohasampajañña*, tức sự không quên mình.

Qua những phân tích trên đây thì sự tỉnh thức vừa nói chính là Tâm Sở Trí Tuệ trong pháp môn Niệm Xứ. Loại trí tuệ này không thể tách rời Chánh Niệm và thứ Chánh Niệm này luôn gắn liền với 4 thứ trí tuệ vừa nói. Chúng ghép lại với nhau thành một cặp công cụ mà trong chánh kinh Đại Niệm Xứ gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác (*Satisampajañña*). Trong pháp môn Tuệ Quán, Chánh Niệm càng mạnh thì trí mới sáng và Định mới mạnh. Chính Đức Phật đã từng dạy trong kinh *Samādhisutta* (Tương Ưng Bộ): “Này các Tỳ kheo! Hãy tu tập Định Quyền, với Định Quyền thì các ngươi sẽ có trí tuệ như thật”.

Chữ Định trong đoạn kinh này chính là Định Quyền của hành giả tu tập Tuệ Quán, khả năng gom tâm gắn liền với Niệm và Tuệ. Tuệ ở đây chính là 4 sự tỉnh thức đã nói ở trên.

Hỏi 18: Thế nào là mối quan hệ và những khác biệt giữa những thứ này: Hơi thở ở mũi và môi, cảm thọ trong hơi thở, cái biết trong hơi thở và sự tiếp xúc giữa hơi thở với da? Đồng thời vì sao trong lúc Niệm thở chỉ cần biết hơi thở mà thôi?

Đáp 18: Nên nhớ hơi thở là một tổng hợp của nhiều thứ Sắc Pháp. Khi quán chiếu Tứ Đại trong hơi thở thì ông sẽ thấy rằng hơi thở được tạo nên bởi các nhóm Sắc Pháp. Chữ *Vedanā* trong tiếng *Pāli* đôi lúc được dịch bằng cả

hai từ tiếng Anh *Feeling* và *Sensation*. Sự tiếp xúc của thân thể với vật gì đó, ở đây là hơi thở, phải được hiểu là Thân thức. Còn tâm và Tâm Sở phải được hiểu là Danh Pháp. Như vậy hơi thở là Sắc Pháp và tâm nhận biết nó chính là Danh Pháp. Cảm thọ trong lúc nhận biết sự xúc chạm là Danh Pháp, đối tượng xúc chạm là Sắc Pháp.

Hơi thở mà ông cảm nhận được ở mũi hay ở môi trên đều là đối tượng của tâm như nhau. Tâm ở đây chính là Niệm trong Thiền Quán và Định trong Thiền Chỉ. Khi ông chỉ biết có hơi thở, không quan tâm đến thứ gì khác thì Niệm và Định mới xuất hiện được. Khi tu Thiền Chỉ thì Định ở mức độ nào đó có thể dẫn đến việc chứng thiền. Yếu hơn mức đó thì không thể chứng thiền. Còn trong pháp môn Tuệ Quán thì Định không nhắm đến việc đắc thiền mà chỉ là hỗ trợ cho Niệm và Tuệ để soi thấu Danh Sắc.

Hỏi 19: Đôi khi người ta phải thở bằng miệng vậy lúc đó theo dõi hơi thở ở điểm nào?

Đáp 19: Vẫn cứ theo dõi ở mũi và môi trên.

Hỏi 20: Một nhà sư thấy cha mẹ đang sống khổ sở bên ngoài thì có nên về nhà sống chung để chăm sóc họ hay không?

Đáp 20: Đức Phật cho phép vị Tỳ kheo khát thực về nuôi cha mẹ và dành thời giờ chăm sóc họ lúc đau yếu mà không cần phải hoàn tục hay theo họ về sống chung ở những trú xứ không thích hợp với một vị xuất gia.

Hỏi 21: Tự mình trốn thuế hay giúp người khác trốn thuế thì có phải là trộm cắp không? Và một người cư sĩ lỡ phạm 5 giới thì có cần phải đi sám hối để thọ giới lại hay không?

Đáp 21: Theo tạng Luật thì tự mình trốn thuế hay giúp đỡ người khác trốn thuế đều nằm trong 25 trường hợp trộm cướp. Với nhà sư hay cư sĩ đều vậy cả. Nếu một vị tỳ kheo trốn thuế với một số tiền đủ để ở tù thì coi như không còn là tỳ kheo nữa. Có làm gì thì cũng không thể cứu vãn. Riêng với cư sĩ, khi đã phạm một trong 5 giới thì không cần phải đi nhận tội với ai mà chỉ cần tự lập nguyện với mình để thọ lại 5 giới và tự nhủ không tái phạm. Những việc này có thể làm trước một nhà sư hay tranh tượng Đức Phật.

Hỏi 22: Pháp nhãn (*dhammacakkhu*) là gì? Và thế nào là Dự Lưu?

Đáp 22: Thường thì chữ Pháp Nhãn chỉ cho trí Sơ Đạo (Tu Đà Huờn), nhưng trong Sớ giải nói rằng chữ này còn ám chỉ cho cả ba tầng thánh Hữu Học. Trong kinh Chuyển Pháp Luân nói ngài Kiều Trần Như có được pháp nhãn nghĩa là đắc quả Dự Lưu, nhưng trong kinh *Brahmāyu* nói ông Bà la môn này chứng pháp nhãn nhưng lại là Tam Quả.

Còn Dự Lưu (*Sotapanna*) có nghĩa là người đã bước vào dòng chảy dẫn đến Níp Bàn. *Sota* là dòng chảy của sông suối, *Āpanna* là sự tham dự hay bước vào. Tất cả phạm phu đều nằm ngoài dòng chảy đó. Còn La Hán là người đã theo dòng chảy đó mà qua được bờ bên kia.

Hỏi 23: Sau một thời gian dài không thấy một phiền não nào xuất hiện trong tâm thì người ta có thể tự hiểu mình đã chứng La Hán hay không và một người chứng La Hán có thể tự biết hay không hay phải nhờ ai đó xác nhận?

Đáp 23: Ta phải biết rằng phiền não có 3 dạng:

1. Phiền não bộc lộ (*vītikkamakilesa*) là những Tham, Sân, Si biểu hiện ra ngoài thân nghiệp hay khẩu nghiệp, tức hành động và lời nói.
2. Phiền não tâm trạng (*pariyutthānakilesa*) là phiền não Tham, Sân, Si xuất hiện trong lòng mỗi người mà chỉ có đương sự hay người có Tha Tâm Thông mới biết được. Chúng thật sự đang hiện hữu nhưng ta không thể dùng tai, mắt để nhận biết.
3. Phiền não tiềm tàng (*anusayakilesa*) là khả năng tái hiện của phiền não. Ở một người không phải La Hán dầu đang nằm ngủ hay thiền định thì vẫn có khả năng nảy sinh một tâm bất thiện nào đó ngay khi có dịp, vào một lúc khác.

Vị La Hán dứt sạch cả 3 dạng phiền não trên. Riêng phàm phu và thánh Hữu Học thì như đã nói, họ có thể không có phiền não suốt nhiều năm nhiều tháng nhưng sự thanh tịnh đó chỉ là tạm thời. Để tôi kể ông nghe câu chuyện ngài *Mahānāga*. Vị này thông suốt kinh điển và tu tập Chỉ Quán tinh chuyên, đặc cả Ngũ Thông. Trong suốt 60 năm trời như vậy ngài cứ tưởng mình là một vị La Hán. Một đệ tử của ngài là trưởng lão *Dhammadinna* đã chứng La Hán và biết thầy mình vẫn còn là phàm phu nên đến để giúp thầy chứng đạo bằng cách đề nghị thầy hoá hiện ra một con voi lớn cho mình xem. Ngay khi dùng thần thông tạo ra một con voi với vóc dáng theo đúng yêu cầu của

người đệ tử, vị này đã bất chợt hoảng sợ và tìm đường tháo lui khi nghe nó cất lên tiếng rống. Ngài *Dhammadinna* cầm tay người thầy và hỏi rằng một bậc Lậu tận có thể có một phản ứng như vậy hay sao. Ngài *Mahānāga* tỉnh ngộ và với sự hỗ trợ của người đệ tử là ngài *Dhammadinna*, vị trưởng lão sau đó không lâu cũng đã chứng quả La Hán. Kinh ghi ngài chỉ cần 3 bước thiền hành là đủ.

Cho nên khi ông chỉ biết dựa vào một tí thanh tịnh của mình rồi tự cho là đã chứng La Hán thì coi chừng bị rơi vào hoàn cảnh của ngài *Mahānāga*. Người chứng thì tự biết và sự chứng đắc đó luôn có đủ những khía cạnh như sau:

Tầng thánh thấp nhất đã dứt hẳn 3 Kiết Sử, thành tựu niềm tin tuyệt đối nơi Tam bảo, thành tựu tuyệt đối 5 giới, ngay cả trong chiêm bao hay lúc đối diện với cái chết. Vị Tu Đà Huần tuyệt đối không thể dấu diếm tội lỗi mình đã phạm, vĩnh viễn không mắc vào Tà Kiến, thành tựu trí tuệ căn bản về Lý Duyên Khởi và hoàn toàn không nghi ngờ về Tam Tướng. Không cần nói đến quả vị La Hán, chỉ riêng quả vị Dự lưu với những chi tiết vừa nói thì liệu có phải là chuyện dễ dàng hay không. Bậc Nhị quả là người đã giảm nhẹ Dục Ái và Sân. Bậc Tam Quả là người dứt hẳn 2 phiền não này.

Ngay cả một cư sĩ chứng Tam Quả cũng không thể giận, sợ, ghen tuông hay thích thú trong 5 trần. Một người tự xét mình chưa được thanh tịnh

tuyệt đối như vậy thì phải tự hiểu mình vẫn chưa là thánh Tam Quả.

Một vị La Hán vĩnh viễn không còn kiêu mạn (so bằng, hơn, thua với ai), phóng dật, buồn ngủ, lười biếng và Vô Minh trong Tứ Đế. Từ bậc Tam Quả trở lên người ta không còn mây may rung động trước 8 ngọn gió đời là khen, chê, được, mất, khổ, vui, thành công, thất bại. Vì vị này nhìn đâu cũng thấy Tam Tướng, không có ta cũng không có người. Thành tựu trọn vẹn những điều kiện này mới có thể là vị La Hán.

Chỉ còn mơ hồ một điểm thì hành giả không nên bắt cần để hài lòng về mình quá sớm. Có lẽ ông phải đọc kỹ kinh điển *Pāli* với sự hướng dẫn của một vị thầy nghiêm túc để hiểu rõ hơn về **hành trình chứng thánh chứ không phải chứng thánh là sao.**

Hỏi 24: Việc Đức Phật đi bát có ý nghĩa gì đặc biệt không?

Đáp 24: Việc Ngài đi bát chủ yếu là vì lợi ích cho chúng sinh. Hạnh khát thực là một trong những hình ảnh tiêu biểu của thánh nhân. Vì đời sống của một bậc thánh nhân luôn được biết đến qua sự giản dị về vật chất: Giản dị trong việc ăn mặc, chỗ ở và ngay cả chuyện trị liệu bệnh tật. Người sống bằng hạnh khát thực phải luôn hài lòng với thứ mình nhận được chứ không phải chỉ mong nhận được những thứ khiến mình hài lòng. Hạnh khát thực còn là một dấu hiệu của sự khiêm tốn. Ông thử tưởng tượng một người ôm bát đi xin ăn ngoài đường thì có lý

do nào lại kiêu ngạo vì chuyện đó. Như vậy đối với một tỳ kheo phạm phu thì việc khổ thực cũng là một pháp tu.

Hỏi 25: Xin ngài giải thích cho con về pháp môn Tứ Vô Lượng Tâm.

Đáp 25: Trước khi nói đến Tứ Vô Lượng Tâm thì ông phải biết rằng phần lớn chúng ta nếu không đọc Thanh Tịnh Đạo, không được mấy người hiểu đúng về 4 pháp Vô Lượng Tâm. Theo Thanh Tịnh Đạo, Từ Tâm (*metta*) là lòng mong mỗi chúng sanh khác có được điều tốt đẹp về tinh thần và vật chất. Từ Tâm giúp ta giảm được Sân tâm (*dosa*). Còn Bi (*karuna*) là lòng mong mỗi người khác đừng bị khổ, đừng bị những điều xấu xa hay tệ hại. Tâm Bi Mẫn giúp ta bỏ được lòng hại người (*himsa*). Hỷ (*mudita*) là sự vui theo điều tốt đẹp ở chúng sanh khác. Hỷ có tác dụng đối phó với tâm bất mãn (*arati*) mà ở đây phải hiểu là tâm ganh tỵ. Xả (*upekkha*) là trạng thái tâm thanh thản không thương ghét khi nhìn về chúng sanh. Thanh thản là vì biết mỗi người có nghiệp riêng, chớ không phải là vì thiếu lòng từ bi.

Bốn tâm trạng này chỉ được gọi là Vô Lượng Tâm khi nào đối tượng mà ta nhắm đến không phân biệt một ai trong ba giới bốn loài, không cả biên giới địa lý.

Từ Tâm là pháp tu trước tiên trong bốn pháp Phạm Trú. Về kỹ thuật thì đại khái như sau: Trước hết hành giả phải tự xác định với bản thân là mình đang được an lạc thân tâm rồi sau đó mới nghĩ tưởng đến một người nào đó mà mình thương kính một cách trong sạch như cha mẹ, thầy tổ rồi hình dung ra gương mặt của họ rồi chú tâm ước nguyện: Mong là người này hãy được an lạc thân tâm,

không bị đau đớn thể xác, không sợ hãi sâu khổ. Sau đó hành giả mới nghĩ tưởng đến các đối tượng tiếp theo, xem lại trong Thanh Tịnh Đạo. Nói chung là qua kỹ thuật dán tâm vào từng đối tượng ở 10 hướng cùng với những lời nguyện đã được hướng dẫn, Từ Tâm của hành giả lúc này gắn liền với tâm Định. Nếu đủ duyên, với đề mục Từ Tâm hành giả có thể đắc chứng 3 tầng thiền Sắc Giới (Sơ, Nhị, Tam thiền). Với người sơ cơ thì chỉ cần biết có vậy. Khi nào ông là một hành giả thực thụ thì kỹ thuật hướng dẫn sẽ được nâng cao.

Hỏi 26: Con phải hiểu sao trường hợp những người có được khả năng nhìn thấy phi nhân, có phải đó là do khả năng có được từ việc kiếp trước họ đã từng tu thiền?

Đáp 26: Trong kinh gọi đó là thứ thần thông do nghiệp sanh. Nghiệp ở đây có thể là đời trước họ đã từng đắc thiền. Cũng có thể những người này mới vừa từ các cõi trên sanh xuống.

Hỏi 27: Có phải hành giả nào cũng bắt đầu với đề mục hơi thở hay không? Việc quán chiếu Tứ Đại có thể giúp cho định tâm hay không và xin ngài giải rõ hơn về đề mục Tứ Đại.

Đáp 27: Đề mục hơi thở chỉ là một chọn lựa trong nhiều đề mục. Đề mục này có thể thích hợp với người này nhưng không thích hợp cho người kia. Chẳng hạn như đề mục hơi thở thì thích hợp cho người phóng dật, đề mục Tứ Đại thích hợp cho người có trí bén, Từ Tâm thích hợp cho người đa sân, đề mục bất mỹ (*asubha*) thích hợp cho người đa dục. Thích hợp ở đây có nghĩa là nên tu tập. Tuy nhiên theo kinh nghiệm của tôi thì đề mục hơi thở và đề

mục Tứ Đại là phổ biến nhất. Tôi có cảm giác như ai đến tu với tôi cũng đều từng có duyên với hai đề mục này.

Về câu hỏi thứ hai của ông thì tôi xác định rằng đề mục Tứ Đại hoàn toàn có thể hỗ trợ cho định tâm được tốt hơn. Nên nhớ trong 40 đề mục Thiền Chỉ có một số đề mục chỉ có trong thời Đức Phật ra đời. Đề mục Tứ Đại nằm trong số này. Nếu ông vững tin nơi Đức Phật thì ông cũng sẽ tu tập đề mục Tứ Đại tốt hơn. Về kỹ thuật tu tập đề mục này thì trước hết ông phải chú ý đến 12 đặc tướng của từng Đại trong cơ thể mình. 12 đặc tướng đó là cứng mềm, nặng nhẹ, mịn nhám của Địa đại, tan chảy và ngưng tụ của Thủy đại, nóng và lạnh của Hỏa đại, nâng đỡ và xô đẩy của Phong đại. Ông phải chú ý những đặc tướng này trên thân của mình rồi xác định cái nào là Đại nào. Khi định tâm đã đạt đến mức độ nào đó thì ông sẽ thấy toàn thân trở thành màu trắng. Lúc đó ông vẫn tiếp tục chú niệm Tứ Đại trên tấm thân màu trắng ấy. Thêm một bước nữa thân xác màu trắng ấy sẽ trở nên trong suốt như một tảng băng hay khối thủy tinh. Đến đây ông vẫn tiếp tục quan sát Tứ Đại trên tấm thân trong suốt ấy và dần dần thấy nó phát sáng. Khi ánh sáng này kéo dài khoảng nửa giờ thì ông có thể hướng sự chú ý của mình vào 32 thể trực (các bộ phận lớn nhỏ từ răng tóc đến nội tạng và các chất bài tiết). Trên từng món thể trực ông tiếp tục nhận rõ phần nào là Đại nào và lúc này ông không những thấy được 32 thể trực của mình, mà còn có thể thấy của người khác trong tầm mắt ông. Người hữu duyên còn có thể ở ngay giai đoạn này lấy màu trên từng món thể trực để làm đề mục. Trong kinh gọi đó là đề mục Sắc hoàn tịnh (*vaṇṇakasina*). Đến đây thì chỉ riêng các đề mục trong thân của ông từ Tứ Đại đến màu sắc cũng đủ để ông chứng hết các tầng thiền. Ở trình độ

này sự thay đổi qua lại trong việc chú niệm 40 đề mục Thiền Chỉ là điều rất dễ dàng và cũng ở đây là thời điểm lý tưởng nhất để tu Tuệ Quán.

Con đường thứ hai ngắn hơn, là ngay khi nhìn thấy thân mình phát sáng, hành giả chuyển sang *Vipassanā*. Điều đặc biệt là đề mục Tứ Đại thường hỗ trợ rất nhiều cho đề mục hơi thở. Có rất nhiều hành giả của trung tâm *Pa Auk* lúc đầu chỉ thích hợp với đề mục Tứ Đại mà không là hơi thở dù trước sau gì cũng đều chọn lấy đề mục hơi thở để tu tập cả Chỉ và Quán.

Hỏi 28: Làm sao hành giả biết mình đang chú tâm vào hơi thở hay điểm chạm của hơi thở, vì có nhiều hành giả vẫn lẫn lộn hai thứ này.

Đáp 28: Điểm chạm của hơi thở là da của ông. Còn hơi thở là luồng hơi chạm vào chỗ da ấy, nó ra vào ở chỗ tiếp xúc này. Hai thứ rõ ràng khác nhau nhiều lắm. Trong kinh Đức Phật có cho ta ví dụ về một người quan sát lưỡi cửa lúc đang cắt gỗ. Chỗ răng cửa tiếp xúc với gỗ cũng giống như chỗ da ông tiếp xúc với hơi thở. Khúc gỗ thì nằm yên, còn lưỡi cửa thì xô dịch tới lui. Khi ta nhìn vào điểm bị cắt thì không còn chú ý đến lưỡi cửa nữa. Và khi ta chú ý đến lưỡi cửa thì không còn thấy chỗ bị cắt nữa. Ai có nhầm lẫn như ông vừa nói thì nên nhớ lấy ví dụ này.

Hỏi 29: Một người cư sĩ thuần thành nên đối xử với tăng ni ra sao?

Đáp 29: Người cư sĩ thuần thành chỉ có ba việc phải làm khi gặp gỡ tăng ni là sự kính lễ, lắng nghe pháp thoại và

bổ thí vật chất theo khả năng. Lắng nghe pháp thoại rồi phải biết hành trì, không phải chỉ nghe cho biết. Hành trì ở đây tối thiểu phải là 5 giới và tu tập Chỉ Quán.

Trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật dạy người cư sĩ nên chia đều tài sản của mình ra nhiều phần: Cái nào để phòng thân, cái nào cho việc làm ăn sinh lợi và phần nào để bố thí cúng dường.

Hỏi 30: Thế nào là một hành giả đúng mức?

Đáp 30: Điều kiện quan trọng nhất để trở thành một hành giả đúng nghĩa theo lời Phật là đương sự phải biết xác định mục đích tu tập của mình. Có mục đích đúng đắn thì ông mới mong đi đúng đường.

Và mục đích đúng đắn của việc tu tập là gì? Đức Phật đã nhiều lần xác định rằng lời dạy của ngài nhắm đến mục đích thoát khổ. Thoát khổ chính là mục đích tu tập của hành giả. Điều này vô cùng quan trọng vì ai cũng biết rằng phiền não chính là gốc khổ, nên muốn thoát khổ phải lìa bỏ phiền não. Phiền não có nhiều thứ, qua nhiều cách kể. Chẳng hạn Tham, Sân, Si, Mạn, Tà Kiến, Hoài nghi, Hôn thụy, Phóng dật, Vô tà, Vô Úy. Hành giả phải luôn nhớ rằng chuyện duy nhất mà mình cần làm là đào thải phiền não. Hành trình tu tập Chỉ Quán chính là từng bước rời xa sự ảnh hưởng của phiền não.

Tam học là cách trình bày ngắn gọn về con đường lìa bỏ phiền não. Phiền não có cái đáng sợ là chúng có thể xuất hiện dưới nhiều hình thức và trong nhiều hoàn cảnh khó ngờ nhất. Người không biết tu tập thì đầy dẫy phiền não đã đành, mà đối với một hành giả tinh tấn bậc nhất cũng

để dàng rơi vào những chạm bẫy ngọt ngào của phiền não ngay trong từng phút giây tu tập của mình. Trong kinh Lối Cây (Trung Bộ) Đức Phật đã dạy rằng ngay đến một người dốc lòng cầu giải thoát cũng vẫn có thể để dàng bị sa ngã và cảm dỗ bởi các thứ gặp phải trên đường tu, từ thô thiển như danh lợi cho đến vi tế như sự thành tựu giới hạnh, tri kiến, thiền định. Chỉ cần vị tỳ kheo lơ là một chút rồi đem lòng thỏa mãn với những thứ mình đang có, cho đó là cái hay ho, đáng quý rồi dừng lại ở đó không đi xa hơn nữa. Vị tỳ kheo trong trường hợp này giống hệt như kẻ đi tìm lối cây nhưng lại bị quyến rũ với những thứ hoa lá cành vô nghĩa, vô bổ và không giá trị. Thích cái nào cũng là tham, tham tế hay thô cũng là tham. Bất mãn cái gì cũng là sân, tế hay thô cũng là sân.

Như đã nói thì mục đích cao nhất của hành giả phải là sự thoát khổ và để thoát khổ thì phải lìa bỏ nguồn khổ là phiền não. Tu tập Chỉ Quán là con đường lìa bỏ phiền não. Một hành giả tỉnh táo cứ thấy mình còn phiền não, dầu trong hình thức nào, với đối tượng nào, ở mức độ nào, thì cũng phải tự hiểu rằng mình còn phải đi tới, còn nhiều việc phải làm, đến lúc này mình vẫn chỉ là người trên đường. Bởi vì cứu cánh giải thoát chính là lối cây của Phạm hạnh. Cho đến bao giờ chưa tìm thấy lối cây thì bất cứ thứ gì ngoài ra cũng không đáng để ta mất thời giờ yêu thích, trân quý.

Hành giả phải nhớ rằng ngày nào chưa là thánh thì dầu nội tâm có thanh tịnh cách mấy, bao lâu và kiểu nào thì đó cũng chỉ là sự vắng mặt tạm thời của phiền não. Nghĩa là ta chỉ mới tạm thời hết khổ trong ít lâu. Chỉ có sự thanh tịnh của vị La Hán mới được xem là giải thoát bất động và chỉ có vị này mới được xem là vĩnh viễn lìa bỏ

phiền não, vĩnh viễn thoát khổ, đi đến điểm tận cùng của mục đích tu tập. Hiểu được và nhớ được những điều mà tôi vừa nói thì ta mới là một hành giả đúng mức.

Hỏi 31: Con xin hỏi ngài “*jhāyati*” là sao? Người ta nói hành thiền thì phải cần *Jhāyati*.

Đáp 31: *Jhāyati* là một động từ *Pāli*, hình thức danh từ của nó là *Jhāna*. Động từ này có hai nghĩa là đốt cháy cái gì đó hoặc chuyên chú vào cái gì đó. Từ đây, chữ *Jhāna* mà ta thường dùng và thường nghe trong Phật pháp tự nhiên có được một định nghĩa gồm chung cả 2 điều vừa nói: *Jhāna* (thiền) là sự tập trung tư tưởng vào đề mục để đốt cháy phiền não. Thiền có hai loại Hiệp Thế (*Lokiyajhāna*) và Siêu Thế (*Lokuttarajhāna*). Thiền Hiệp Thế gồm có Thiền Chỉ (*Samatha*) và Thiền Quán (*Vipassana*).

Thiền Siêu Thế mới có khả năng đoạn trừ phiền não vĩnh viễn, gồm Thiền Quán thuần túy hoặc Thiền Quán có kết hợp Thiền Chỉ **trong lúc chứng đạo**.

Còn thiền Hiệp Thế chỉ là Thiền Chỉ hay Thiền Quán **trước lúc chứng đạo**, nên khả năng tiêu trừ phiền não chỉ là tạm thời.

Dầu tạm thời hay vĩnh viễn thì công năng của Thiền Chỉ và Quán luôn là đốt cháy (*Jhāyati*) phiền não.

Sơ thiền của thiền *Samatha* và trí Tuệ Quán của *Vipassanā* (tôi muốn nói trường hợp tu đúng) đều có đủ 5 chi thiền (Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định) và nhờ vậy hành giả mới loại bỏ được 5 triền cái (Tham, Sân, Nghi, Trạo hối,

Hôn thụ). Nếu chưa chứng thánh nhưng hành giả không rời một trong hai phép thiền này thì tâm họ có thể được thanh tịnh trong một thời gian nhất định nào đó, vài giờ hay nhiều ngày, nhiều tháng.

Còn khi trí Tuệ Quán đi đến giai đoạn chứng thánh, có hay không có các tầng Thiền Chỉ đi cùng thì nó vẫn có khả năng đoạn trừ phiền não, ít nhiều tùy theo mỗi tầng thánh mà ta chứng. Trong trường hợp hành giả tu Quán là người có chứng các tầng Thiền Chỉ thì các tầng thiền đi kèm với thánh trí sẽ được gọi là Thiền Chỉ Siêu Thế, vai trò của chúng trong quá trình chứng đạo dĩ nhiên là không nhỏ. Chúng là phương tiện hữu hiệu và đặc lực cho Niệm và Tuệ của hành giả tu Quán trong việc tiêu trừ phiền não. Hành giả tu Chỉ có thể lấy đó làm nền tảng để tu Quán và chứng thánh bằng con đường Chỉ Quán song tu trong một khoảnh khắc. Trong khi đó một hành giả chỉ tu Thiền Quán thì khả năng chứng đắc chứng thánh không được dễ dàng như vậy.

Hỏi 32: Xin ngài nói cho con biết sự khác nhau của tâm thức khi ta nhập định và trong giấc ngủ.

Đáp 32: Ngoại trừ lúc giấc mơ đang diễn ra, tâm thức của một người đang chìm trong giấc ngủ sâu chỉ thuần túy là tâm Hữu Phần (*Bhavaṅga*). Tâm này là quả của một thiện nghiệp nào đó trong quá khứ. Trong trường hợp người ta nằm mơ thì sẽ có những lộ tâm Ý môn chuyên biệt xen vào. Cứ vậy cho đến khi nào thức giấc thì thôi. Cảnh của tâm Hữu Phần chính là những gì đương sự (người nằm ngủ) đã nhìn thấy trong lúc cận tử đời trước. Còn đối với người đang nhập định thì trong suốt thời

gian này dòng tâm thức của họ chỉ gồm toàn các tâm thiện, cao thấp tùy người và tùy lúc.

Hỏi 33: Một người đang trong tình trạng hôn mê sâu đến mức được gọi là người thực vật thì lúc đó có còn tâm thức hay không?

Đáp 33: Với những điều kiện khoa học hiện đại, người ta hoàn toàn có thể duy trì một thân xác bằng những can thiệp hóa chất hay xung điện, nên rất khó nói cái gọi là người thực vật kia còn sống hay đã chết về tâm lý.

Hỏi 34: Con thấy ngài nói nhiều về Thiền Chỉ, vậy thì một người chỉ tu Quán mà thôi có thể chứng thánh được hay không?

Đáp 34: Chắc chắn là có thể. Có ba từ *Pāli* để gọi vị thánh chưa từng tu Thiền Chỉ là Thuần Quán (*suddhavipassakā*), Thánh Khô (*sukkhavipassakā*), bậc Quán Hạnh (*vipassanayānika*).

Hỏi 35: Ngài nghĩ sao về trường hợp một người chết đã lâu mà xác không hư, có phải đó là do năng lực thiền định hay thứ gì khác?

Đáp 35: Người có tu tập đôi khi dễ dàng thành tựu nhiều ước muốn hơn người bình thường. Nếu cộng với công đức đời trước thì việc đó càng dễ dàng hơn. Vì một thiện chí nào đó, người ta có thể làm một ước nguyện, chẳng hạn như mong thân xác có thể tồn tại lâu dài, dĩ nhiên không thể là vĩnh cửu.

Chuyện này ở Miến Điện thì bình thường, thậm chí có bà kia không phải là Phật tử, cả đời không biết giới hạnh là gì, vậy mà sau khi bà mất, thi hài cứ tươi tắn như một người nằm ngủ trong rất nhiều ngày như vậy. Tôi nghĩ rằng trong trường hợp này có thể là do bà ấy từng có một nguyện ước trong quá khứ với sự hỗ trợ của công đức nào đó. Nói rất ráo thì việc xác ta có ra sao cũng không là điều quan trọng. Chuyện đó có được do nhiều lý do và không nên xem nó là mục đích để hướng tới.

Hỏi 36: Ngài nghĩ gì về việc hồi hướng công đức cho một người đã mất, nó có tác dụng gì không?

Đáp 36: Trong kinh Thi Ca La Việt (Trường Bộ), Đức Phật có dạy rằng một trong những bốn phận của con cái là không những phụng dưỡng cha mẹ lúc sống, còn phải biết làm phước để hồi hướng cho cha mẹ khi họ đã mất.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (phần 5 pháp) có xác định rằng một người chưa phải La Hán thì sau khi mạng chung chắc chắn phải đến một trong 5 cảnh giới: Thiên giới (gồm Dục thiên và Phạm thiên), nhân loại, quỷ thần (phi nhân từ cõi Tứ Thiên Vương trở xuống cõi người), bàng sanh và địa ngục. Trong số đó, có một loại ngạ quỷ thuộc nhóm quỷ thần vừa nói có tên là *Paradattūpajīvikapeta*, ngạ quỷ Hưởng Từ, tức chỉ sống nhờ vào đồ cúng và công đức hồi hướng, **ít thì được an lạc hiện tiền và nhiều thì có thể bỏ thân ngạ quỷ để sanh về các cõi nhân thiên.** Ngoài hạng này ra, các loài khác không thể nhận được phước hồi hướng. Không nhận được có nghĩa là nếu có biết người ta hồi hướng cho mình rồi mình có lòng hoan hỷ thì cũng không có một thay đổi đặc biệt nào trong đời sống trước mắt.

Kinh ghi ngày xưa có một vị tướng quân tên *Nandaka* mắc Đoạn Kiến nặng. Con gái ông ta lại là một vị thánh Dự Lưu. Sau khi chết, ông tướng quân sanh làm loài ngựa quý *paradattūpajivikapeta* (ngựa quý Hưởng Từ). Cô con gái của ông cúng dường cho một vị La Hán khổ thực rồi hồi hướng phước báo đến cha. Do nghiệp chướng sâu dày nên sau khi tùy hỷ công đức hồi hướng, ông ta chỉ được hưởng thiên lạc trong 6 tháng, sau đó sanh trở lại địa ngục.

Một câu chuyện khác nữa là nhóm quyền thuộc của vua Bình Sa Vương vào đời Phật *Vipassi* vì cố tình ăn trước Đức Phật và chur tăng những thực phẩm được sửa soạn để cúng dường cho các ngài nên sau đó phải sanh vào địa ngục rồi cảnh giới ngựa quý trong suốt một thời gian dài trải qua 7 đời Phật. Gặp vị nào ra đời họ cũng đến hỏi xem chừng nào mình mới trả hết nghiệp ngựa quý. Chư Phật quá khừ vì lòng đại bi không muốn họ thất vọng nên chỉ trả lời là hãy đợi đến vị Phật sau mà hỏi. Tổng cộng thời gian, nhóm ngựa quý này đã gặp được 6 vị Phật. Vị cuối cùng là Đức Phật Ca Diếp, ngài mới nói cho họ biết rằng họ sẽ được giải thoát khỏi kiếp ngựa quý khi gặp được Đức Thế Tôn *Gotama*. Kinh nói nhóm ngựa quý này đều thuộc loại Hưởng Từ (*paradattūpajivikapeta*). Họ đều được sanh thiên ngay sau khi nhận phước hồi hướng từ vua *Bimbisāra* qua cuộc cúng dường đến Đức Phật và chur tăng. Nên biết rằng không cứ hồi hướng thì phải có người nhận, mà điều quan trọng là còn có hy vọng thì ta còn hồi hướng và bản thân việc chia sẻ công đức ấy cũng là một cách ban rải Từ Tâm, hỗ trợ rất nhiều cho việc tu tập thiền định.

Hỏi 37: Nếu trong bảy kiếp còn lại, một vị Tu Đà Huàn không có chút nỗ lực nào hết thì cuối cùng có chứng La Hán không?

Đáp 37: Chuyện đó không bao giờ xảy ra với một người đã hiểu được lý Thánh đế bằng thánh trí.

Hỏi 38: Có những hành giả trì độn và chậm chạp thì họ có nên phí thời gian để tu thiền hay không và nếu lời khuyên là nên tiếp tục thì họ phải làm sao với khả năng quá sức kém cỏi của mình.

Đáp 38: Nhiều người có thể do tiền nghiệp mà trong một giai đoạn nào đó trước khi trí tuệ được khai mở trông có vẻ trì độn hơn người, hoặc do đã tái tục bằng tâm vô trí nên khả năng nhận thức và chứng đắc không sao bì được với người khác. Nhưng theo tinh thần Phật Pháp thì họ vẫn phải tu tập Chỉ Quán với khả năng có được, bởi biết đâu nếu họ là người tam nhân thì cũng có hy vọng sau nhiều nỗ lực. Còn nếu không được gì thì sự nỗ lực đó chắc chắn sẽ là duyên lành giải thoát cho đời sau kiếp khác. Chúng ta phải nói ngược lại mới đúng: Càng yếu kém càng phải nỗ lực chớ không phải bỏ cuộc. Có chuyện này rất quan trọng mà ông đừng quên là nhiều khi không phải người ta trì độn mà vì lối hành trì hiện tại không thích hợp với họ. Nếu gặp được minh sư thiện hữu khai thị đúng cách thì họ hoàn toàn có khả năng như người bình thường. Nhiều khi thầy bạn ta không hiểu được ta thật sự cần gì thì trong mắt họ ta cũng có thể là một người trì độn. Đó là lý do ta phải thường xuyên nghe pháp và gặp gỡ càng nhiều càng tốt những bạn lành. Một điều ít người để ý là phiếm luận rất nguy hiểm cho việc phát triển trí tuệ. Mình nói những điều vô ích, nghe

những điều vô ích và có những cuộc gặp gỡ vô ích thì một người thông minh đến mấy cũng trở nên tầm thường. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy rằng khi các tỷ kheo gặp nhau chỉ có 2 việc để làm là trao đổi Phật Pháp hoặc im lặng để thiền định.

Hỏi 39: Nuôi gà để lấy trứng bán có phải là cách sống ngược lại chánh mạng hay không?

Đáp 39: Nuôi vì lòng từ bi là tốt, nuôi để thu hoạch là lợi dụng. Đó là Tà mạng. Trứng ta bán đi chắc chắn có mầm sống trong đó và những mầm sống này sẽ bị giết chết khi người ta chế biến thực phẩm. Như vậy nuôi gà lấy trứng cũng là một cách sát sanh gián tiếp.

Hỏi 40: Người chỉ biết dốc sức nghĩ đến việc thanh lọc phiền não bản thân và sự chứng thánh cho riêng mình thì có phải là ích kỷ không?

Đáp 40: Có hay không những hành động cụ thể để giúp người là tùy vào hạnh nguyện của mỗi vị thánh. Nhưng tất cả thánh nhân đều có Từ Tâm đối với chúng sanh. Việc thể hiện Từ Tâm đó ra sao còn là tùy duyên. La Hán nào cũng thương đời và ít nhiều luôn nghĩ đến lợi lạc cho chúng sinh khác. Ngài Xá Lợi Phất hay ngài Ca Diếp thì giúp đời bằng cách dẫn thân trong xã hội loài người, ngài Kiều Trần Như thì một đời chỉ sống trên núi cao, hầu như không tiếp xúc với nhân gian nhưng đối tượng Từ Tâm của ngài là đám voi rừng và những vị trời hộ trì ngài mỗi bữa. Tối thiểu ông cũng phải nhớ rằng mỗi vị thánh là một ruộng phước bao la vô tận cho chúng sanh. Các ngài không từ chối những cơ hội tốt để người ta gieo trồng hạt giống công đức, từ một chén cơm bố thí đến một cái

cúi đầu hay câu chào hỏi. Nếu đã vậy thì sao lại có thể nói vị thánh nào là nhiều từ bi hơn vị thánh nào.

Hỏi 41: Con có nghe một thuật ngữ trong pháp môn Thiền Chỉ của ngài là Vào Sâu Trong Hữu Phần (*bhavaṅga*), xin hỏi đó là sao?

Đáp 41: Đây là một tình trạng trực trặc xảy ra khi hành giả đạt đến Cận Định. Nó chỉ đơn giản là sự đánh mất tâm định để một chuỗi dài Hữu Phần xen vào. Khi hành giả đang chú tâm vào cảnh đề mục thì bỗng dưng không còn biết gì nữa, ta gọi tình trạng này là rơi vào Hữu Phần. Thông thường thì đối với một người còn thức, cứ giữa hai tâm lộ khách quan luôn có một chuỗi sát-na Hữu Phần làm trung gian. Cảnh của tâm Hữu Phần là cảnh cận tử đời trước. Nếu hành giả không phải là người lão luyện trong việc quán chiếu 12 Duyên Khởi thì không thể biết được cảnh của tâm Hữu Phần là gì và vì vậy khi chúng xuất hiện hành giả có cảm giác như tâm mình lúc đó không có cảnh. Thực ra không có tâm nào là không có cảnh, nhưng cảnh của tâm Hữu Phần thì như vừa nói không phải ai cũng biết được.

Theo chú giải A-Tỳ-Đàm thì đối với Đức Phật, ngài chỉ cần 2 sát-na Hữu Phần giữa hai tâm lộ, ngài Xá-Lợi-Phất chỉ cần 16 sát-na Hữu Phần. Còn người khác thì tùy vào mức độ nhanh chậm của bản thân mà số Hữu Phần xen vào nhiều hay ít, thường thì đếm không xiết. Tình trạng này không có gì đáng ngại bởi nó chỉ là một khoảnh khắc thất niệm hay tạm thời mất định mà thôi. Hành giả khi phát hiện ra nó, cứ thanh thản dùng Định hoặc Niệm để quay lại cảnh đề mục, tùy theo trường hợp tu Chỉ hay Quán.

Hỏi 42: Xin ngài giải thích tại sao có trường hợp hành giả không thể quán sát chi thiền, không thể tu chung Chỉ với Quán? Cách thức Chỉ Quán song tu là sao, có phải là quán sát chi thiền hay không?

Đáp 42: Ông nên nhớ có 3 loại Định: Sát-na Định (*khaṇikasamādhī*), Cận Định (*upacārasamādhī*), Kiên Cố Định (*appanāsamādhī*). Trong đó yếu nhất là sát-na Định và mạnh nhất là Kiên Cố Định. Phải bằng một trong hai loại định sau thì người ta mới có thể quán sát chi thiền và tu tập Chỉ Quán cùng lúc. Nhưng chỉ dùng sức mạnh của chúng sau khi ra khỏi chúng chứ đang lúc chúng có mặt thì hành giả chỉ có Định chứ không thể sử dụng Niệm và Tuệ.

Khi một người đang tu Thiền Chỉ, chẳng hạn đề mục hơi thở, thì cảnh của Cận Định và Kiên Cố Định không phải là chi thiền mà là Quang tướng của hơi thở. Do đó hành giả lúc này nếu cứ chuyên chú vào chi thiền thì không thể an trú trong Cận Định và Kiên Cố Định được. Phải đợi đến sau đó, khi đã quen thuộc với Quang tướng hơi thở thì người ta mới ra khỏi Cận Định hoặc Kiên Cố Định rồi quán sát chi thiền. Lúc này định tâm của họ chỉ là Sát-na Định. Đó là lý do tại sao trong Cận Định hay Kiên Cố Định người ta không thể quán sát chi thiền.

Về vấn đề tu Quán, cảnh của Tuệ Quán là Tam Tướng trong Danh Sắc Chân Đế vốn rất sinh động và biến đổi không ngừng nên hành giả phải dùng sát-na Định để làm việc đó không thể nào dùng Cận Định hay Kiên Cố Định để ghi nhận những cảnh Danh Sắc đang sanh diệt chớp nhoáng.

Còn nói Chỉ Quán song tu thì phải hiểu là hành giả trước hết phải ra khỏi Cận Định hay Kiên Cố Định rồi mới quan sát cảnh Danh Sắc qua khía cạnh Tam Tướng. Nghĩa là lúc này cũng vẫn dùng sát-na Định mà thôi. Có điều là sát-na Định ở người có Cận Định hay Kiên Cố Định thì mạnh và bền hơn người bình thường gấp nhiều lần. Đây là lý do tại sao nói Định năng sinh Tuệ, *Samatha* hỗ trợ *Vipassanā*.

Vipassanā hay Tuệ Quán là trầm tư (*contemplating*) chứ không phải là tập trung tư tưởng (*concentration*) trong cảnh đề mục. Quán sát chi thiền không phải là tu tập Tuệ Quán, bởi trí Tuệ Quán phải là quan sát toàn bộ Danh Pháp gồm cả chi thiền trong từng khoảnh khắc, ở đây là cả 34 Tâm Sở đi cùng với các tâm thiền (tùy tầng mà thêm bớt). Biết được những điều vừa nói là ông đã thành tựu phần căn bản của Tri Kiến Tịnh và có được hiểu biết căn bản về Tuệ Quán. Bởi từ đây ông có thể tu riêng Tuệ Quán hay Chỉ Quán song tu mà không phải phân vân nghi hoặc gì.

Hỏi 43: Từ hôm con đến đây cứ bị chứng mất ngủ, và chiêm bao vớ vẩn. Thậm chí con bây giờ cứ sợ phải lên giường vì ngủ kiểu chập chờn còn mệt hơn là thức trắng. Rồi cứ vậy mà lúc hành thiền thì bị buồn ngủ, khả năng Niệm và Định cũng vì vậy mà ngày một kém hơn. Vị sư huynh hướng dẫn thì bảo con hãy thử tu tập đề mục Từ Tâm, tạm quên các đề mục khác trong ít lâu. Con làm theo và thấy ngủ tốt hơn. Con muốn biết một người chưa từng đắc thiền thì làm sao có thể dùng đề mục Từ Tâm mà chứng thiền được?

Đáp 43: Trong Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy rằng việc tu tập Từ Tâm có thể giúp hành giả định tâm tốt hơn. Và bản thân đề mục Từ Tâm cũng có thể giúp hành giả chứng thiền với kỹ thuật đã được nói rõ trong bộ Vô Ngại Giải Đạo (*Patisambhidāmagga*) qua 528 câu rã Từ Tâm. Pháp môn này rất đặc biệt, đầu ông không chứng thiền được thì cũng được vô lượng công đức. Người dù có từng chứng thiền hay không khi muốn tu tập đề mục Từ Tâm cũng phải áp dụng một kỹ thuật giống nhau, dĩ nhiên nhanh chậm có khác.

Người đắc thiền bằng đề mục Từ Tâm thì có thể chỉ chú tâm vào một đối tượng cho đến khi đắc thiền thì thôi. Nhưng với hành giả chỉ muốn tu pháp Từ Tâm để lòng được yên thì có thể thay đổi đối tượng, miễn sao lòng thấy yên là được.

Pháp tu Từ Tâm chỉ được gọi là Vô Lượng Tâm khi đối tượng của nó là tất cả chúng sanh ở vô lượng thế giới không có một phân biệt nào. Lòng hành giả muốn đắc thiền bằng đề mục này phải đạt được mức độ không giới tuyến, dù nhiều khi chỉ mới nhắm vào một đối tượng thì đã đắc thiền. Khả năng cao nhất của đề mục Từ Tâm là Tam thiền. Người có thiền thì tình thương đối với chúng sanh mạnh mẽ và rõ ràng hơn người không có thiền. Từ Tâm ở hành giả chưa từng chứng thiền thường chỉ ở mức tưởng tượng bằng thiện chí chứ không được thứ tình thương cụ thể như một người chứng thiền. Trong 11 quả báo của pháp môn Từ Tâm có nói đến những điều mà hành giả nào cũng cần là ngủ ngon, dậy khoẻ, không ác mộng, được chư thiên hộ trì, định tâm dễ dàng, lúc chết không mê loạn và khả năng sanh thiên rất cao.

Hỏi 44: Xin hỏi trở ngại lớn nhất của phụ nữ khi tu tập Chỉ Quán là gì?

Đáp 44: Trong chuyện tu tập, mỗi người có vấn đề riêng và vấn đề đó không liên hệ chuyện giới tính. Đàn ông có Lợi căn và Động căn, phụ nữ cũng vậy. Tái sanh bằng tâm tam nhân thì nam nữ gì cũng là người tam nhân, bỏ được 5 Triền Cái thì nam nữ nào cũng chứng được thiền định, dứt hẳn các Kiết Sử thì nam nữ nào cũng là thánh nhân.

Hỏi 45: Con muốn biết khi quay về đời sống gia đình thì hành giả có thể tiếp tục tu tập như ở các khóa thiền hay không và có cách nào để hỗ trợ họ trong một đời sống không có nhiều điều kiện để tĩnh tâm.

Đáp 45: Những gì được dạy và được thực hành ở thiền viện phải luôn được xem là cần thiết cho ông ở mọi nơi mọi lúc, dù không phải ở đâu và lúc nào sự hành trì cũng dễ dàng như nhau. Vấn đề lớn nhất của hành giả trong đời sống gia đình là có hay không cái khả năng lấy ra khỏi lòng mình những lo toan không thật sự cần thiết. **Chuyện phải làm không hẳn là chuyện phải khiến ta lo.** Mà người cư sĩ thường thì chuyện gì cũng lo, lo hoài thành nết, đã là nết thì rất khó bỏ.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, các tín nữ thường đi nghe pháp và tu thiền ở chùa lúc ban ngày, nhưng các cư sĩ nam giới thường lại thích ban đêm. Bối cảnh sinh hoạt cũng là một điều kiện hỗ trợ cho tâm lý. Chẳng hạn như thời Phật người ta chứng thánh nhiều hơn bây giờ và ngay trong thời Phật thì người dân xứ *Kuru* chuyên tu Tuệ Quán tinh tấn hơn cư sĩ nơi khác.

Để việc tu tập ở nhà được tốt hơn, hành giả phải tự quy định thời khoá thích hợp và nghiêm khắc. Chẳng hạn mỗi ngày tối thiểu phải tọa thiền từ 1 đến 2 giờ và phải can đảm nhủ lòng gạt hết mọi sự lo toan ra khỏi tâm trí. Trong thời gian tọa thiền ấy không gì là quan trọng hơn việc duy trì Định hay Niệm. Thích hợp và nghiêm khắc chưa đủ, hành giả còn cần đến yếu tố thứ ba là sự kiên trì không bỏ cuộc giữa chừng.

Hỏi 46: Xin hỏi làm sao để đối phó 5 Triền Cái (*Nivarana*)?

Đáp 46: 5 phiền não Tham dục, Bất mãn, Hôn thụ, Trạo hối và Hoài nghi là 5 thứ tâm trạng ngăn chận khả năng tinh thần của hành giả trong công phu tu tập, dầu Chỉ hay Quán. Nên chúng được gọi là Triền Cái. 5 Triền Cái đã được huân tập và theo đuổi chúng ta trong vô số kiếp tái sanh và chúng đã trở thành những thói quen bất thiện mà nguồn gốc căn bản chính là *Ayonisomanasikāra*, tạm hiểu là nhận thức sai lầm hay sự đánh giá vấn đề không đúng đắn, thiếu chính xác. Để đối phó 5 Triền cái thì ta phải làm ngược lại là sống trong nhận thức chính xác, *Yonisomanasikāra*. Hành giả phải luôn luôn ghi nhớ tánh Vô thường, Khổ và Vô ngã trong mọi sự, trong vạn vật, dù tinh thần hay vật chất. Lúc nào cũng nhớ đến Tam Tướng thì lòng không nghĩ về bất cứ cái gì bằng sự thích thú, kỳ vọng và bám chắc. Mới nghe qua ông thấy hình như nhận thức về Tam Tướng có vẻ không liên quan gì tới 5 Triền cái nhưng tôi bảo đảm với ông rằng một người liên tục sống trong tâm niệm ghi nhớ về Tam Tướng thì 5 Triền cái sẽ từng bước vơi giảm. Tâm Niệm về Tam Tướng có thể hiển hiện qua các pháp quán niệm tử thi, sự chết, thể trước,... Ngay đến những suy nghĩ về chuyện đời nay còn

mai mất, sự sa đọa trong ba cõi sáu đường cũng đều là những nhận thức đúng đắn để liả bỏ 5 Triền cái. Tâm Niệm về Tam Tướng được xem là nền tảng để đối phó trực tiếp với 5 Triền cái. Trong Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy rằng cách tốt nhất để đối phó Tham dục là sự quán tưởng Bất tịnh, cách tốt nhất để đối phó sự Bất mãn là sự tu tập Từ Tâm, cách tốt nhất để đối phó Hôn Thụy là sự Tinh tấn không ngừng, cách tốt nhất để đối phó Trạo hối là Định tâm và cách tốt nhất để đối phó Hoài nghi sự Như lý tác ý, khéo suy nghĩ (*yonisomanasikāra*). Tuệ Quán và Thiền Chỉ ở phàm phu chỉ có thể đề nện 5 Triền cái trong một thời gian. Bạc Sơ Quả vĩnh viễn không còn Hoài nghi, bậc Tam Quả vĩnh viễn không còn Tham dục và sự Bất mãn. Chỉ có vị La Hán là mới có thể chấm dứt hoàn toàn 5 Triền cái.

Hỏi 47: Xin ngài nói thêm cho con về Danh và Sắc trong pháp môn Tuệ Quán nói chung và Danh Sắc trong 12 Duyên Khởi, chúng có giống nhau hay không.

Đáp 47: Chuyện này dài dòng lắm, muốn nói cho hết phải mất rất nhiều thời gian. Cách tốt nhất là ông phải đi học A-Tỳ-Đàm. Ở đây tôi chỉ giải thích đại khái. Nói tổng quát thì Danh Pháp chỉ cho 89 tâm thức và 52 Tâm Sở. Được gọi là tâm gì thì phải xem những Tâm Sở nào đi chung với nó và nó biết cảnh gì.

Tâm Sở có 3 thứ là Tâm Sở Bất Thiện, Tâm Sở Tịnh Hảo và Tâm Sở Đới Chất (còn gọi là Tâm Sở Tợ Tha). Tâm Sở Đới Chất là những Tâm Sở bắt buộc phải có để tạo nên cái biết của tâm đầu thiện hay ác, còn tâm ấy là tâm thiện hay ác thì phải xem Tâm Sở nào đi cùng. Tâm Sở Đới Chất giống như nước trong các nồi canh, canh nào cũng cần

đến nước. Còn Sắc Pháp thì bao gồm Tứ Đại và 24 thứ Sắc Pháp dựa vào Tứ Đại mà có.

Danh Sắc trong giáo lý Duyên Khởi thì phải được hiểu khác. Danh ở đây là 32 tâm quả và các Tâm Sở đi cùng. Đã nói là quả thì không là thiện ác dù chúng có từ nghiệp thiện ác. Chúng được gọi là pháp vô ký. Sắc trong 12 Duyên Khởi ám chỉ cho sắc Nghiệp Sanh, sắc Tâm Sanh (chủ yếu), sắc Nhiệt Lượng cùng sắc Dưỡng Tố (phụ thuộc). Về thời điểm có mặt thì Danh Sắc trong 12 Duyên Khởi phải được hiểu là trong giây phút tái tục đầu đời là chủ yếu. Nếu nói vậy thì Sắc Pháp ở trường hợp nào cũng là một, chỉ có Danh Pháp thì có chỗ bao gồm tất cả tâm, có chỗ chỉ nói riêng 32 tâm quả Hiệp Thế.

Hỏi 48: Con nghe nói Đức Phật thường thuyết pháp cho cư sĩ bằng cách bắt đầu với đề tài bố thí, trì giới và cõi trời, sau đó nếu thấy người nghe đủ duyên thì ngài mới giảng tiếp về lý Tứ Đế mà bắt đầu là nhắc về sự nguy hiểm của tham ái. Cách thuyết giảng này xem chừng rất đặc biệt, hôm nay con xin ngài hãy thử nói pháp cho con nghe theo trật tự đó.

Đáp 48: Cách thuyết giảng đó của Đức Phật được trong kinh gọi là Tuần Tự Pháp (*anupubbikatha*) nghĩa là cách nói từ thấp lên cao từ dễ đến khó, từ thô đến tế, từ tương đối đến tuyệt đối. Không phải với ai ngài cũng áp dụng cách nói này. Có lúc ngài trực tiếp nói thẳng pháp môn Tuệ Quán (như khi thuyết kinh Vô Ngã Tướng – *Anattalakkhaṇasutta* cho nhóm Kiền Trần Như), có lúc ngài nói thẳng pháp môn *Samatha* (như kinh Tiểu Không – *Cūlasuññatasuttā*, trong Trung Bộ). Có lúc ngài bắt đầu bằng Giới Học (như kinh Ước Nguyện –

Akankheyyasutta). Cách nói kiểu Tuần Tụ Pháp thường chỉ dành cho cư sĩ sơ cơ.

Ở đây ông muốn nghe tôi nói về Tuần Tụ Pháp thì tôi chịu ông nhưng chỉ là đại khái thôi.

Trước hết là về pháp Bố thí. Quả báu của công đức này luôn tùy thuộc vào 3 điều kiện là đức hạnh của người nhận, tâm tư của người cho và vật cúng dường có đúng pháp hay không. Khi một công đức bố thí có đủ 3 điều kiện này thì được xem là tối thượng. Khi chỉ có một trong ba thì bị xem là khiếm khuyết. Khi cả người cho lẫn người nhận đều có trí tuệ đúng mức trong Tam Tướng và Nghiệp lý thì được xem là trường hợp tốt nhất. Dù nhận hay cho cũng đều luôn nhớ rằng cái gì đã có thì phải bị mất, cái gì có thể mất thì không đáng gọi là hạnh phúc và cũng không đáng để ta xem là ta hay của ta. Và dầu thiện hay ác đều để lại hậu quả.

Về việc giữ giới thì cũng có đôi điều ông cần phải nhớ. Giới tỳ kheo được xem là cao nhất trong các loại phạm giới, giới thánh thì thù thắng hơn giới phạm, giữ giới mà nhắm đến mục đích hữu lậu (sinh tử) thì không bằng mục đích vô lậu (giải thoát).

Về hạnh phúc cõi trời thì không có gì để nói nhiều. Ta chỉ cần biết rằng không một nếp sống nào của nhân loại có thể đủ để giúp ta hình dung ra được cái gọi là sự hạnh phúc của chư thiên: Sống lâu hàng triệu năm, không bệnh không già, muốn đi đâu cũng được và muốn gì cũng có. Kinh nói một vị Chuyển Luân Vương cai trị 4 hành tinh cũng không có được một phần trăm sự sung sướng của

chư thiên cõi Đao Lợi. Công đức dẫn sanh về thiên giới chủ yếu là Bồ thí và Trì giới.

Về sự nguy hiểm của tham dục thì trong kinh *Potaliyasutta* (Trung Bộ), Đức Phật dạy rằng các món dục lạc giống như khúc xương không còn thịt, gặm thì mỗi miếng mà không có gì để nuốt. Dục lạc cũng giống như loại trái độc có màu sắc hấp dẫn, như một món nợ không thể trả, như một giấc mơ đẹp thấy gì thì cũng không có thật. Không bỏ được tham dục thì còn quẩn quanh trong Dục giới, đừng nói gì đến việc đắc thiên hay chứng đạo.

Nội dung Tuần Tụ Pháp thực ra chính là Tứ Đế nói theo cách dễ hiểu nhất cho người kém cỏi.

II. KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN CHANMYAY SAYADAW

A. TỨ ĐẾ

Chúng ta bắt đầu nói về pháp môn Tuệ Quán bằng chút kiến thức căn bản về Tứ Đế, nội dung của kinh Chuyển Pháp Luân, pháp thoại đầu tiên của Đức Phật ngay sau khi thành đạo.

1. KHỔ ĐẾ (DUKKHASACCA):

Mọi hiện hữu trên đời, trong bất cứ hình thức nào cũng đều là sự đau khổ. Đây là một sự thật mà người muốn giải thoát đau khổ bắt buộc phải biết (*pariñeyya*). Tất cả mọi đam mê, bất luận là đam mê cái gì cũng đều là nguyên nhân của đau khổ: Cái đam mê vi tế thì tạo ra khổ vi tế, cái đam mê thô thiển thì tạo ra cái khổ nặng nề. Đây là sự thật thứ hai mà người cầu giải thoát phải biết để lìa bỏ (*pahātabba*) tất cả đam mê. Muốn lìa bỏ tất cả đam mê thì ta phải đi đúng con đường, tức sống theo tinh thần Bát Chánh Đạo để ngay khi còn sống không còn bất cứ niềm đam mê nào nữa, tức dứt hẳn Tập Đế và khi chấm dứt kiếp sống thì không tiếp tục tái sinh nữa, tức dứt hẳn Khổ Đế. Đây chính là sự thật thứ ba mà ta phải biết để hành trì đúng đắn (*bhāvetabba*). Một người không còn phiền não nữa sẽ biết rõ Níp Bàn là cái gì, đó là trạng thái vắng mặt của Khổ Đế, Tập Đế và Đạo Đế. Nghĩa là sự vắng mặt hoàn toàn mọi hiện hữu. Níp Bàn cũng là một sự thật nhưng đây là cái cần được chứng ngộ (*sacchikātabba*) thông qua sự hành trì Bát Chánh Đạo và chỉ bằng con đường này mà thôi.

Trên đây là sơ lược về Tứ Đế và tiếp theo đây là phần nói rộng về Khổ Đế.

Nói rõ ràng Khổ Đế chỉ là sự có mặt của Danh và Sắc Pháp tức các hiện tượng tồn tại của tinh thần và vật chất. Danh Sắc được gọi là pháp Hữu Vi (*sankhāra*) bởi vì chúng phải dựa vào vô số điều kiện để có mặt. Chẳng hạn chỉ riêng việc Thấy cũng đòi hỏi 4 điều kiện là thần kinh Thị giác, đối tượng thích hợp để thấy (không quá nhỏ hay quá xa, quá mờ nhạt,..), ánh sáng thích hợp và có sự chú ý. Thiếu một trong các điều kiện tối thiểu này thì ta không thể nhìn thấy bất cứ cái gì. Cái biết của mắt gọi là tâm Nhãn thức, một trong 6 Thức và thức nào đi nữa cũng phải có những điều kiện tương ứng mới có thể có mặt. Chỉ có Níp Bàn là một thực tại duy nhất không lệ thuộc bất cứ điều kiện nào nên mới được gọi là pháp vô vi (*asankhata*).

Sáu giác quan (chỗ dựa của 6 Thức), ta thường gọi là 6 Căn, và 6 Thức, cùng với 6 đối tượng của chúng, mà ta thường gọi là 6 Cảnh, đều luôn trong trạng thái vô thường, nghĩa là do duyên mà có, có rồi phải mất. Nếu có ai hỏi tại sao chúng phải mất đi thì ta chỉ có một cách trả lời tốt nhất là bởi vì chúng đã có mặt. Hiện tượng có rồi mất ấy được gọi là vô thường: Lúc vậy lúc khác, lúc có lúc không. Riêng Níp Bàn thì không như vậy. Níp Bàn là một trạng thái không do duyên tạo, không có sự hiện hữu của Danh Sắc hữu vi nên luôn luôn là vậy không có sự đổi khác. Giây phút nào ta còn hiện hữu bằng Danh Sắc hữu vi thì ta còn phải chấp nhận sự vô thường biến đổi.

Đức Phật dạy rằng ngay chính bản chất vô thường ấy đã là một cái khổ mà nghĩa rộng thì chữ khổ này không chỉ

gói gọn trong vấn đề cảm giác mà nó bao hàm toàn bộ những gì bất an bất ổn. Nói như vậy chỉ riêng chữ Khổ (*dukkha*) trong Phật học có một ý nghĩa rất sâu rộng. Bởi chính Đức Phật đã từng dạy rằng có 3 trường hợp được gọi là Khổ Để để từ đó không ai, không vật gì hay nơi chốn nào nằm ngoài chữ Khổ mà ngài vẫn thường nói đến:

- a. **Khổ Khổ** (*dukkhadukkha*): Chỉ cho tất cả những gì khó chịu của thân xác và tâm hồn, từ những đau đớn của sinh lý đến những hờn giận, ghét sợ, ghen tuông trong tâm hồn. Nói gọn lại Khổ Khổ là sự có mặt của những gì làm ta khó chịu.
- b. **Hoại Khổ** (*viparināmadukkha*): Nói nôm na là sự biến mất hay gián đoạn của những gì khiến thân tâm ta dễ chịu. Không có sự sung sướng nào của thân xác có thể kéo dài vĩnh cửu và cũng không có niềm vui tinh thần nào tồn tại thiên thu. Tất cả xuất hiện trong giây lát rồi phải bị thay thế bằng một nỗi khổ tâm sinh lý nào đó. Quá trình chuyển đổi này diễn ra chớp nhoáng và liên tục, thường khi nhanh đến mức nếu không chú ý ta sẽ không nhận ra.
- c. **Hành Khổ** (*abhisāṅkhāradukkha*): Là bản chất lệ thuộc điều kiện để có mặt. Mọi hiện hữu trong đời này dầu vui buồn hay tốt xấu đều phải lệ thuộc vô số điều kiện mới có mặt được. Chính sự lệ thuộc đó cũng bị xem là một cái khổ. Nói dễ hiểu thì một người mà đời sống phải luôn lệ thuộc vào quá nhiều thứ, dầu người hay vật thì làm sao có thể được gọi là hạnh phúc. Bởi chỉ cần thiếu một trong vô số điều kiện ấy thì đời sống của ta sẽ bị trục trặc ngay.

Như vậy toàn bộ Danh và Sắc Pháp, tức tinh thần và vật chất nói chung đều do duyên tạo mà có và có rồi cũng đều phải mất đi. Đẹp xấu, thiện ác, buồn vui chi nữa cũng đều là vậy cả. Phải thấy được sự thật này tức Khổ Đế thì ta mới sanh tâm nhàm chán mọi thứ để không còn tiếp tục đam mê bất cứ thứ gì, tức thoát khổ bằng cách chán khổ, là Khổ Đế bằng cách chấm dứt Tập Đế.

Trong ba khía cạnh Khổ Đế vừa nói, Khổ Khổ và Hoại Khổ thì ai cũng có thể thấy được. Riêng Hành Khổ thì phải là một hành giả Tuệ Quán mới có cái nhìn đủ sâu, đủ sáng để nhận thức được. Khi Khổ Đế chỉ được thấy qua cách phiến diện thì khả năng nhàm chán cũng rất hạn chế. Nhàm chán không đúng mức thì không thể ly tham triệt để. Chưa ly tham triệt để thì không thể giải thoát triệt để. Thấy được hai cái khổ trước nhiều lắm cũng chỉ giúp người ta là bỏ được tạm thời Dục Ái, niềm đam mê hưởng thụ ngũ trần, Tập Đế thô thiển. Riêng đối với Hành Khổ thì phải thấy được nó ta mới là được Hữu Ái, sự mong muốn được có mặt ở đời, thông qua sự ngộ nhận về một cái tôi vốn không có thật. Sống không hưởng thụ thấy vậy mà dễ hơn là sự là bỏ ý niệm về một cái tôi. Mà đây mới chính là nguồn gốc thật sự của sanh tử. Dục Ái cũng là Tập Đế, nhưng khi chấm dứt được nó bằng Tam Đạo thì người ta vẫn còn sanh tử, phải đợi đến khi dứt tuyệt được Hữu Ái bằng trí Tứ Đạo thì người ta mới vĩnh viễn không còn tái sinh. Như vậy Hữu Ái là phần cốt lõi của Tập Đế, mà muốn chấm dứt được nó, ta phải thấu hiểu được rất ráo khía cạnh Hành Khổ của Khổ Đế, mà để làm được điều này chỉ có pháp môn Tuệ Quán.

Đây chính là lý do tại sao chúng ta phải tu Tuệ Quán.

Để kết thúc phần Khổ Đế, ta chỉ cần nhớ lại đôi điều rằng mọi hiện hữu đều là khổ, nhưng khổ ở mức nào thì ta phải có một nhận thức tương ứng để từ đó có một sự nhàm chán tương ứng và giải thoát tương ứng. Thấy khổ được bao nhiêu thì nhàm chán bấy nhiêu, nhàm chán được bao nhiêu thì thoát khổ được bấy nhiêu.

	KHỔ ĐẾ		
	Khổ Khổ	Hoại Khổ	Hành Khổ
Định nghĩa	Sự có mặt của những gì khiến ta khó chịu, gồm cả khổ và khổ tâm	Sự vắng mặt của những gì khiến ta dễ chịu	Bản chất lệ thuộc điều kiện để có mặt
Thọ	Khổ + Ưu	Hỷ + Lạc	Xả
4 cõi khổ + nhân loại + Tứ Đại Thiên Vương	Có đủ ba Khổ		
5 cõi dục thiên từ TĐTV trở lên	Không có khổ thân	Còn	Còn
Phạm Thiên	Không còn	Còn	Còn

2. TẬP ĐẾ (SAMUDAYASACCA)

Như đã nói sự thật thứ hai ở đời mà người cầu giải thoát bắt buộc phải biết đó là niềm đam mê nào, với cái gì, cũng đều là nguồn khổ. Tùy thuộc vào cách thức, mức độ và đối tượng của niềm đam mê mà ta phải gạt hái một nỗi khổ tương ứng.

Tập Đế là niềm đam mê thích thú trong Khổ Đế do sự tác động của Vô Minh. Vì không hiểu biết được Khổ Đế là gì nên phàm phu mới đam mê nó, do Vô Minh nên họ cũng không nghĩ đến sự chấm dứt Khổ Đế tức không tha thiết đến Diệt Đế (Níp Bàn) thì làm sao có lòng hành trì Đạo Đế để chấm dứt Tập Đế và chứng ngộ Diệt Đế. Cứ một giây đam mê thích thú thì cái khổ sẽ đi theo ngay sau đó: Thích không được là khổ, cái có được lại bị vô thường cũng khổ, chính niềm đam mê dẫn ta đi tái sinh cõi này cõi nọ lại càng khổ hơn. Vì ai cũng biết cơ hội sanh về cõi lành luôn rất thấp so với cõi khổ, và cõi lành nào rồi cũng vô thường.

Do Vô Minh đối với Khổ Đế nên phàm phu mới còn thích thú này nọ. Hiểu được Khổ Đế rồi thì người ta sẽ bỏ ngay niềm đam mê hưởng thụ và ý muốn hiện hữu, dĩ nhiên cũng bỏ luôn ý niệm ngã chấp TÔI LÀ, CỦA TÔI. Ái diệt thì khổ tận và ngay giây phút đó người chứng đạo sẽ hiểu Níp Bàn là cái gì. Đại khái khi Nhân không có thì Quả cũng không có và Níp Bàn chính là cái nằm ngoài nhân quả ấy.

Nếu Khổ Đế là cái cần được hiểu biết để sanh tâm nhàm chán thì Tập Đế chính là cái phải được chấm dứt từ sự nhàm chán đó. Chán rồi thì không thích nữa và không thích nữa thì sẽ không còn tiếp tục đầu tư. Con đường dẫn đến sự nhàm chán đó được gọi là Đạo Đế. Sự chấm dứt triệt để Tập Đế và Khổ Đế được gọi là Diệt Đế, trạng thái nằm ngoài nhân quả, Khổ Tập.

Khổ Đế	Tập Đế
Vô Minh	Hành
Thức	Ái
Danh Sắc	Thủ
Lục Nhập	Nghiệp Hữu
Thức	
Xúc	
Thọ	
Sanh Hữu	
Sanh, Già, Đau, Chết	

3. DIỆT ĐẾ (NIRODHASACCA)

Từ này ám chỉ cho Níp Bàn, trạng thái vắng mặt hoàn toàn của Khổ, Tập và Đạo Đế. Nhắc lại, Khổ Đế là cái phải được hiểu, Tập Đế là cái phải được trừ, Đạo Đế là cái phải được hành trì và Diệt Đế là cái cần được chứng nghiệm. Diệt Đế chỉ có thể được chứng nghiệm qua sự hành trì Đạo Đế, sự hành trì này nhằm đến mục đích cắt bỏ Tập Đế thông qua sự nhận thức đúng mức về Khổ Đế.

Đạo Đế ở đây là khả năng quan sát và nhận diện bản chất thật sự của cái gọi là Khổ Đế. Và như đã nói, Khổ Đế là toàn bộ Danh và Sắc Pháp vốn luôn hội đủ ba khía cạnh: Do nhiều duyên mà có, không gì là tồn tại độc lập mà phải do một sự tổng hợp của nhiều thành tố và thời gian tồn tại của Danh Sắc chỉ tính bằng đơn vị sát-na. Để làm

được việc quán chiếu Danh Sắc, hành giả phải nhờ đến một khả năng Chánh Niệm liên tục, sắc sảo và vững mạnh. Ở đây yếu tố Niệm và Định là điều kiện thiết yếu để trí tuệ làm việc.

Có chuyên chú bằng Niệm và Định thì trí tuệ mới xuất hiện. Và khi thể nghiệm được bản chất như thật của Danh Sắc, niềm đam mê nắm níu tự nhiên biến mất. Nó là nguồn khổ, là Tập Đế, là nguyên do của Khổ Đế. Nhân mất thì quả cũng mất. Đạo Đế là Bát Chánh Đạo nhưng ngay trong việc hành trì Đạo Đế thì Chánh Niệm trong Tứ Niệm Xứ được xem là nền tảng cho các chi đạo khác. Đó là lý do tại sao Tứ Niệm Xứ được xem là con đường duy nhất để dẫn tới giác ngộ.

4. ĐẠO ĐẾ (MAGGASACCA)

Thuật ngữ này ám chỉ cho Bát Chánh Đạo, tức Tam Học được nói rộng ra hoặc cũng là Tam học được thể hiện qua Tam nghiệp như thế nào.

Các ngài dạy rằng Bát Chánh Đạo là có tám nhưng trong đó có ba chi đạo được xem là nền móng cho 5 chi đạo còn lại có thể phát triển. Đó là **Chánh Niệm** (khả năng tỉnh thức liên tục), **Chánh Căn** (khả năng tinh tấn liên tục) và **Chánh Định** (khả năng tập trung tư tưởng liên tục).

Ngay trên nền tảng của ba chi đạo này, Chánh Tư Duy là khả năng kèm giữ cho tư tưởng không bị lạc lối như thích cái này, ghét cái kia (ly dục, vô sân, bất hại). Và cũng trên nền tảng đó, ba chi đạo khác là **Chánh Ngữ-Nghiệp-Mạng tức ý thức về Giới Học** (3 chi đạo làm nên Định Học) trong thân khẩu giúp hành giả kiện toàn được đời

sống thánh hạnh. Một người muốn sống trong Niệm và Tuệ thì dứt khoát phải có Giới Học thanh tịnh, người xuất gia có giới xuất gia, người cư sĩ có giới cư sĩ. Giới thanh tịnh thì tâm mới an lạc và tự tin. Có an lạc và tự tin thì mới có thể yên lòng tập trung tư tưởng. Có khả năng tập trung tư tưởng thì mới có đủ sáng suốt (trí tuệ) để quán chiếu Danh Sắc. Tức là dùng Đạo Đế soi rọi Khổ Đế để dứt bỏ Tập Đế với lý tưởng chứng nghiệm Diệt Đế.

Trên nền tảng của Giới và Định, hành giả mới phát huy được Chánh Kiến tức trí Tuệ Quán chiếu và nhận thức bản chất của Khổ Đế mà ở đây là toàn bộ Danh Sắc tức tất cả những gì thuộc về tinh thần hay vật chất. Bản chất rất ráo nhất của Danh Sắc không là gì ngoài ra ba khía cạnh: Vô thường, Bất an (Khổ) và Vô ngã tức không có một cá thể độc lập nào đáng được gọi là TÔI hay CỦA TÔI. Khả năng nhận thức và quán chiếu này được gọi là trí tuệ *Vipassanā*.

ĐẠO ĐẾ		
Giới Học	Định Học	Tuệ Học
Chánh Ngữ	Chánh Niệm	Chánh Tư Duy
Chánh Nghiệp	Chánh Định	Chánh Kiến
Chánh Mạng	Chánh Tinh Tấn	

Thấy được cái gì cũng do duyên tạo, có mặt do sự lắp ráp và luôn vô thường bất an thì hành giả từng bước lìa bỏ được Dục Ái, niềm thích thú hưởng thụ, và Hữu Ái, sự mong mỏi tiếp tục tồn tại. Hiểu được Danh Sắc là gì thì hành giả không còn điểm tựa tinh thần cho ý niệm ngã

chấp hay Thân Kiến nữa. Nghĩa là không nhìn mình và người khác như từng cá thể độc lập: TÔI, HỌ, HẮN, NÓ,...

Có như vậy thì Đạo Đế mới được xem là con đường từ bỏ Tập Đế, nguyên nhân của Khổ Đế.

Ta phải biết rằng bất cứ một pháp thoại nào của Đức Phật cũng đều có nội dung của Tứ Đế. Bản chất và hoạt động của cái gọi là thế giới và chúng sanh đều nằm trọn vẹn trong Khổ Đế và Tập Đế. Con đường giải thoát ra khỏi thế giới sanh tử đó nằm gọn trong Đạo Đế. Tu tập hoàn tất Đạo Đế thì ta chứng nghiệm Diệt Đế, cái nằm ngoài thế giới sanh tử. Quý vị chỉ cần nhớ nguyên tắc đơn giản này: Mọi hiện hữu là khổ, niềm đam mê trong các hiện hữu là nguồn khổ. Phải thấy khổ là gì và cái gì là nguồn khổ thì mới lìa bỏ được chúng. Cái ta chứng nghiệm được sau cùng trong hành trình nhận thức đó chính là Níp Bàn hay Diệt Đế. Đây là lý do vì sao một người cầu đạo giải thoát thì phải tu tập Tuệ Quán và muốn tu tập Tuệ Quán thì trước hết phải có hiểu biết căn bản về Tứ Đế.

B. CÁC CẤP ĐỘ TUỆ QUÁN

Toàn bộ hành trình tu tập Tứ Niệm Xứ chỉ là từng giai đoạn ghi nhận và nhận thức Danh Sắc. Các Thiền Tuệ chỉ là những giai đoạn tiến bộ trên hành trình đó.

Chúng ta nói gì thì cũng phải chấp nhận rằng hệ thống hay trật tự Tam Học là một khuôn khổ bắt buộc phải noi theo trên con đường tu chứng. Trí tuệ giải thoát chỉ có được từ một nội tâm an tĩnh, có Niệm và Định. Một nội tâm an tĩnh chỉ có được từ một đời sống sinh hoạt thanh

tịnh qua sự hỗ trợ của giới hạnh. Ngài Xá Lợi Phất đã phân chia con đường tu hành ra thành 7 giai đoạn, giống như 7 trạm xe mà người cầu đạo giải thoát phải lần lượt ghé lại và vượt qua. Trước hết Giới phải tịnh và tâm phải yên (bằng Định Học).

Từ đời sống có giới và nội tâm có định, hành giả mới lần lượt đi qua những giai đoạn Tuệ Quán mà xưa giờ ta vẫn gọi là Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*).

1. Trí tuệ phân biệt Danh Sắc (*Nāmarūpaparicchedañāṇa*)

Hành giả tối thiểu phải biết những loại Sắc Pháp căn bản làm nên cái gọi là vật chất trong thân và ngoài thân. Như biết rõ từng Đại trong Tứ Đại có bản chất ra sao (đất là cứng mềm, lửa là nóng lạnh), cái thấy được bằng mắt là cảnh sắc, biết được bằng lưỡi là cảnh vị, ... Bên cạnh đó, hành giả phải biết được đại khái cái gì đã làm nên Danh Pháp: Biết cảnh thì gọi là tâm, thích thì là Tâm Sở Tham, bất mãn là Tâm Sở Sân, bồn chồn là Trạo hối, lưỡng lự là Hoài nghi, ... Có biết được Danh Sắc qua những khía cạnh như vậy, hành giả mới thấy được rằng cái gọi là TÔI hay HỌ chỉ là giả hợp, giả lập. Cho đến những động tác sinh hoạt, hay những tư thế xê dịch trong đời sống mỗi ngày cũng phải được hành giả ghi nhận kịp thời và nhận thức chính xác rằng đây là Danh, đây là Sắc, đây là ý muốn xê dịch, là Tâm Sở Tham, đây là cảm giác khó chịu, là Tâm Sở Sân, động tác co duỗi này là Tứ Đại được tác động bởi tâm thức. Ở đây không có ai đi đứng nằm ngồi hay co duỗi di động, tất cả chỉ là hoạt động của Danh Sắc. Muốn kịp thời ghi nhận những gì đang xảy ra, hành giả phải cần

đến khả năng Chánh Niệm liên tục. Lâu ngày, Niệm ở đâu thì Tuệ ở đó, Niệm biết cái gì thì Tuệ hiểu cái đó.

2. Liễu Duyên Tuệ, tức trí tuệ nhận diện Duyên Khởi của Danh Sắc (Paccayapariggahañña)

Ở đây hành giả khi có Niệm và Tuệ sâu đậm hơn một chút sẽ thấy rằng Danh và Sắc luôn hỗ tương nhau và riêng sắc hay Danh cũng đều sinh diệt trên quy luật nhân quả: Cái này có nên cái kia mới có, cái này diệt nên cái kia mới diệt. Không có gì là ngẫu nhiên tự có hoặc bị ai đó tác động. Chúng chỉ sinh diệt theo nhân duyên tương ứng mà thôi. Hành giả thấy rằng do có sự xuất hiện của Danh Sắc, như có hơi thở vào ra, có cảm giác buồn vui hay tâm thiện ác rồi mới có cái tâm nhận biết chúng. Cái tâm này là Thức, đối tượng Danh Sắc mà nó biết là Cảnh. Do có cảnh mới có tâm, được gọi là tâm là do có cảnh. Từng phút và từng phút, sự tồn tại của Danh Sắc chỉ là một chuỗi nhân quả. Do có cảnh mới có tâm, đó là duyên sinh. Khi không có cảnh thì không có tâm. Đó là duyên diệt. Có hơi thở vào ra thì mới có tâm biết nó. Giả định như không có hơi thở vào ra thì cái tâm biết nó làm sao có được.

Hành giả phải nhớ rằng hễ mình còn có mặt ở đời thì tâm luôn có cảnh để biết. Như khi tâm không ghi nhận cảnh hơi thở thì hành giả vẫn còn có biết bao nhiêu là cảnh khác để ghi nhận. Như biết rõ mình đang đi hay đang ngồi, cơ thể đang tiếp xúc với cái gì, loại tâm nào đang diễn ra, thân tâm đang có cảm giác như thế nào... Và cứ nhớ rằng có cảnh mới có tâm, được gọi là tâm vì có cảnh. Đây chính là tương quan nhân quả của Danh Sắc. Dầu ta lấy cảnh hơi thở theo cách quan sát Phồng Xẹp hoặc Vào

Ra, hay một tư tưởng nào đó vừa xuất hiện, một cảm giác nào đó vừa có mặt thì cái gì cũng đều là cảnh hết. Cảnh để tâm biết và tâm để biết cảnh. Cảnh là nhân và Tâm Biết Nó là quả. Không có nhân thì không có quả. Tất cả tâm trạng, cảm xúc, tư thế hoạt động cũng đều như vậy hết: Ý muốn thực hiện một động tác là nhân, động tác được thực hiện là quả. Không có ý muốn thì không có động tác. Dần dần hành giả sẽ có lúc thấy rằng cơ thể mình giống hệt như một người máy Robot hay con búp bê và ý muốn của mình là nút nhấn điều khiển. Thân xác này là vô tri, nó được nuôi dưỡng bởi các dưỡng tố cùng các điều kiện thiên nhiên và được điều khiển bởi tâm thức. Nó hoàn toàn tách rời khỏi tâm thức, hai cái không phải là một. Tâm là một tổng hợp của nhiều Tâm Sở và thân là sự tổng hợp của nhiều Sắc Pháp. Khối tổng hợp này tác động khối tổng hợp kia và khối tổng hợp kia là quả và khối tổng hợp này là nhân.

Khi nhận thức được tính tương duyên của nhân quả, hành giả sẽ thành tựu niềm tin mãnh liệt vào nghiệp lý, tức lý nhân quả bao hàm vấn đề nghiệp báo. Hành giả thấy rõ rằng nhân tốt sẽ cho quả tốt, nhân xấu sẽ cho quả xấu. Cái biết này không giống như cái biết của những người xem kinh hay nghe giảng, mà là cái biết đến từ sự chứng nghiệm bản thân. Hành giả thấy chuyện sanh thiên hay sa đọa khổ cảnh gần gũi như ngay trước mắt, rõ ràng cụ thể chứ không phải chuyện xa xôi mơ hồ. Các ngài gọi hành giả lúc này là Tiểu Dự Lưu (*Cullasotāpanna*) và nếu mệnh chung ngay lúc này thì vấn đề sinh thú của hành giả cũng được bảo đảm hơn. Dĩ nhiên nhận thức đó chỉ có tác dụng cho đến khi nào hành giả vẫn còn giữ được nó.

Tôi muốn nhắc lại cho quý vị nhớ, trí tuệ hiểu được tính Duyên Khởi trong Danh Sắc chỉ có được sau khi hành giả trải qua giai đoạn phân biệt Danh Sắc. Có biết rõ cái nào là Danh hay Sắc thì ta mới có thể đi bước tiếp theo là nhận diện tính tương duyên của chúng. Cũng ở giai đoạn này hành giả được xem là có được Đoạn Nghi Tĩnh, không còn nghĩ về quá khứ, hiện tại hay tương lai từ cái nhìn ngã chấp nữa. Hành giả biết rằng những gì đã có, đang có hay sẽ có đều là Danh Sắc luôn luôn sanh diệt theo duyên tác động. Người còn nghi hoặc về đời sau, kiếp trước là bởi vì còn nghĩ về mình như một cá thể, một cái tôi, một cái gì đó quan trọng đặc biệt.

Điều quan trọng hơn hết là dầu ở trình độ nào, giai đoạn nào và thời điểm nào thì hành giả vẫn phải luôn liên tục vận dụng Chánh Niệm để quan sát Danh Sắc. Quan sát và quan sát.

3. Quán sát Tuệ, tức trí quan sát Tam Tướng (Sammāsanañāṇa)

Với một người hữu duyên thì khi quan sát Danh Sắc đang diễn ra thế nào thì đặc điểm nổi bật của chúng mà vị này nhận ra mỗi giây chính là sự vô thường liên tục. Cái này tiếp nối cái kia. Khi quan sát đặc tính của từng thứ Danh Sắc thì hành giả cũng thấy luôn bản chất mong manh của chúng: Có đó rồi mất đó. Ở hai trí trước, hành giả biết rõ cái nào là Danh, cái nào là Sắc và thế nào là tính tương duyên của chúng. Còn ở đây, đặc điểm của trí thứ ba là hành giả đặc biệt chuyên chú khía cạnh Tam Tướng của chúng. Và điều phải ghi nhớ là cũng chính ở giai đoạn này hành giả phải trải qua những cơn đau đớn khốc liệt nhất. Cơn đau này tiếp nối cơn đau khác và hành giả phải can

đắm nhìn thẳng vào nó như một chiếc thuyền đang đi vào vùng tâm bão. Dầu chiếc thuyền nội tâm có chòng chành nghiêng ngã đến mấy thì hành giả vẫn cứ phải vững tay chèo. Đau chỉ là đau, không gì hơn nữa, và hành giả phải nhớ rằng nó chắc chắn phải biến mất. Không bỏ cuộc, mà cứ bình tĩnh và can đảm quan sát nó và phải xem đây là cơ hội tốt nhất để ta thẩm thía được tới nơi tới chốn cái gì là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Một cái biết kết hợp cùng lúc cả thân và tâm. Thay vì cái biết bằng trí văn hay trí tư chỉ là cái biết qua tưởng tượng của tâm.

Đây chính là lúc hành giả phải huy động hầu như tất cả khả năng thiện pháp như kham nhẫn, tinh tấn, Chánh Niệm, định tâm và dĩ nhiên là trí tuệ. Còn niềm tin thì càng không thể thiếu. Vì muốn tu Tuệ Quán, hành giả phải luôn tin là mình đang làm đúng, tin là mọi sự đang vô thường, tin là không có gì ngoài Danh Sắc luôn vô ngã, vô thường. Nói vậy có nghĩa là hành giả ở giai đoạn này cùng lúc nhìn thấy đầy đủ cả ba khía cạnh Tam Tướng: Bản thân những cơn đau là khổ, việc chúng đến và đi từng hồi là vô thường, mà cái gì là khổ và vô thường thì làm sao có thể coi là một cái Tôi được. Nó phải bị xem là gánh nặng, là của nợ, là cái phải lìa bỏ và không có gì đáng để thương thích nắm níu. Chuyện phải nhớ là hành giả không bao giờ nên có ý trốn chạy, né tránh cơn đau mà phải dùng Định và Niệm để chịu đựng và quan sát nó thật chặt chẽ. Nếu không bỏ cuộc thì đây chính là lúc ta đang vượt qua con người cũ của mình để biết rõ mình thật sự là gì, cái gì thật sự đang xảy đến cho mình và sống hay chết chỉ là một từ đồng nghĩa. Một người cận tử cũng chỉ đau đớn cỡ vậy mà thôi.

Điều cần lưu ý ở đây là khái niệm Tam Tướng lúc này phải được định nghĩa lại. Như Khổ lúc đầu là cảm giác đau đớn khó chịu, nhưng ở mức độ sâu sắc hơn thì nó chính là khía cạnh BỊ THỨC BÁCH, BỊ ÁP LỰC, BỊ XÔ ĐẨY trên dòng chảy sanh diệt. Muốn hay không thì Danh Sắc vẫn phải sanh ra và muốn hay không thì sau khi sanh ra chúng phải bị mất đi. Và Vô ngã ở đây là sự tuân thủ tuyệt đối của Danh Sắc vào quy luật sinh diệt tự nhiên, không do một ai điều khiển tác động.

Trí quan sát này càng lúc càng trở nên tinh tế, sâu sắc và kịp thời trên từng lần xuất hiện của Danh Sắc. Hành giả ngoài việc quan sát Sắc Pháp, cảm giác hay tâm trạng đang xảy ra, còn phải luôn ý thức xa hơn một bước rằng không phải ai đang quan sát mà chính cái tâm làm việc quan sát kia cũng là cảnh bị quan sát, nó cũng vô ngã và vô thường giống hệt như những gì chính nó quan sát. Rất nhiều hành giả không chú ý điểm quan trọng này. Họ nhìn mọi thứ từ góc độ một chủ thể, từ góc độ bản thân như là một người đang xem phim: Có người xem và có cái để xem. Ở đây hành giả và cảnh Danh Sắc phải được hiểu như hình ảnh một người đang soi gương: Gương in mặt mình và mình cũng đang soi gương. Ở đây không có cái gì là chủ hay khách.

Tất cả Danh Sắc đã mất, đang hiện hữu hoặc chưa xuất hiện đều có thể là đối tượng quán chiếu của hành giả. Đẹp xấu, xa gần hay thô tế đều là vô thường, bất an và vô ngã. Cái thấy này chính là nội dung của trí Tuệ Quán thứ ba.

4. Sanh Diệt Tuệ, tức trí quán tánh sanh diệt (Udayabbayañāṇa)

Công phu Tuệ Quán càng dài lâu thì Niệm và Định của hành giả cũng theo ngày tháng mà vững mạnh hơn. Sau giai đoạn cảm nhận đau đớn khốc liệt của tuệ thứ ba, nếu hành giả không bỏ cuộc thì thân tâm lúc này chính là lúc được an lạc nhiều nhất: Thân nhẹ nhàng và tâm thoải mái hơn bao giờ hết. Đức Phật gọi đó là Hỷ Duyệt (*pitipāmojja*) và Khinh An (*passaddhi*), nền tảng bắt buộc cho tâm định. Ở giai đoạn này, Chánh Niệm sắc bén hơn, vững mạnh hơn. Nhưng hành giả phải nhớ rằng 5 Quyền phải luôn được cân bằng ổn định, chỉ cần 1 trong 5 Quyền có dấu hiệu trời sục thì việc quán sát của Niệm sẽ bị ảnh hưởng.

Với người hữu duyên và tu đúng Chánh Tạng thì ở giai đoạn này 5 Quyền tự nhiên được cân bằng. Điều phải lưu tâm ở đây là trong giai đoạn này chỉ cần sơ ý một chút hành giả rất dễ dàng bị rớt vào chàm bẫy của phiền não với những thứ cảm dỗ mà thuật ngữ *Pāli* gọi là *Upakkilesa* (Tùy phiền não). Hành giả có thể thấy 5 Quyền của mình trở nên khác lạ, cứ như là của thánh nhân chứ không phải của mình xưa giờ. Hoặc có người thấy như sắp bay được, thậm chí thấy như mình muốn phát sáng với một cơ thể gần như trong suốt...Lúc này hành giả phải nhớ lại điều căn bản cốt lõi của Tuệ Quán là chỉ ghi nhận mà không đánh giá gì hết: Thoải mái biết là đang thoải mái, tâm thiện biết là tâm thiện, vui biết là vui, thích biết là thích, thấy biết là thấy. Thích mà không biết mình đang thích thì hành giả đã đi sai đường. Tôi biết có một nữ hành giả tu đến giai đoạn này đã loay hoay với thứ ánh sáng mà bà cảm nhận được. Bà thích

thú với nó suốt 20 ngày và sau đó khi nhận ra rằng nó là đồ giả, khi thích thì nó mất khi Niệm trở lại thì nó xuất hiện. Tôi giải thích cho bà rằng sự thích thú đó chính là tham ái và 20 ngày kia chỉ là giai đoạn vật lộn với phiền não mà thôi.

Trong thời Đức Phật có một vị tỳ kheo đã tu Chỉ trước Quán sau và chứng được Tam Quả. Chỉ vì lòng ham thích trong thiền Định nên vị này cố gắng đến mấy cũng không thể chứng được Tứ đạo. Đức Phật gọi niềm đam mê đó là Pháp Dục (*dhammanandi*), Pháp Ái (*dhammarāga*). Người bình thường biết lìa 5 trần để sống an lạc trong thiền định thì đó là chuyện rất tốt, nhưng trói chân mình vào một tầng thiền nào đó để rồi không thể lên cao hơn nữa thì đó là điều không nên, rất đáng tiếc.

Cả 10 Tùy Phiền Não phải được xem như đối tượng quan sát, không hơn không kém. Thấy ánh sáng thì chỉ ghi nhận là thấy mà không quan tâm đến ánh sáng. Phỉ lạc thì biết là phỉ lạc, không nghĩ gì hơn nữa. Chúng đều là cảnh Danh Sắc như bao nhiêu cảnh Danh Sắc khác. Vì rõ ràng chúng đến rồi đi trong từng giây. Không có cảnh Danh Sắc nào là tồn tại mãi mãi. Cảnh vui buồn tốt xấu nào cũng giống hệt nhau về bản chất Tam Tướng và thời gian tồn tại. Ở tuệ thứ tư này hành giả phải biết tận dụng sự an lạc của nội tâm để đi xa và lên cao hơn nữa trong pháp môn Tuệ Quán. Nếu không thì những gì ta có được lúc này chỉ là một thứ cạm bẫy.

Có 5 điều tâm niệm quan trọng mà hành giả phải luôn ghi nhớ để công phu Tuệ Quán của mình không bị gián đoạn.

Pāli gọi là *Padhāniyanga*, điều kiện hay yếu tố tâm lý để ta được tinh tấn:

- Niềm tin, niềm tin vào Tam Bảo và trong pháp môn Tuệ Quán (tin rằng đây là con đường giải thoát).
- Sức khoẻ tối thiểu. Hành giả không thể tự dày mình đến mức suy kiệt, dẫn đến tình trạng thiếu sức khoẻ để rồi không đủ sức đi đường dài trong hành trình tu tập. Ta không nên sống lợi dưỡng nhưng cũng không ép xác đến mức cực đoan. Những vấn đề ăn mặc ngủ nghỉ, thuốc men và trú xứ phải ở mức tối thiểu là cần và đủ: Giữ lại cái cần và duy trì ở mức vừa chừng, dư không được mà thiếu cũng không xong.
- Sự trung thực. Với thầy hay bạn ta phải luôn khiêm tốn chân thật. Không ích lợi gì khi ta khoác lác khoe khoang về kết quả tu tập. Khi trình pháp thì thấy cần mới nói và chỉ nói điều có thật. Với bạn đồng tu thì không nên có lòng mong đợi sự kính nể của ai hết.
- Sự nỗ lực không ngừng. Đức Phật đã diễn tả sự tinh tấn của một hành giả bằng 3 hình dung từ: Parakkama là luôn luôn bước tới, không lui sụt; Dalhaviriya là sự tinh tấn kiên cố không dễ bị phá vỡ, nghĩa là hành giả chỉ dốc lòng hướng đến Níp Bàn, không bị một trở ngại nào làm gián đoạn. Và chữ thứ ba là Anikkhittadhura, không bỏ cuộc nửa chừng, không lìa bỏ nhiệm vụ. Nghĩa là chưa giác ngộ rốt ráo thì còn phải tiếp tục.
- Cốt lõi của Tuệ Quán là trí tuệ nhận biết tánh sanh diệt của Danh Sắc. Ở bất cứ trình độ nào và thời điểm nào, hành giả phải luôn sống trong một nhận thức rõ ràng là mình chỉ là cái gì đó đang sanh diệt liên tục, tất cả ngoại cảnh mình biết được từ người, vật, nơi

chấn, cảm xúc...cũng đều là vô thường, bất an và vô ngã.

Tùy vào túc duyên của mỗi hành giả mà có người phải nhờ vào những cơn đau đớn khốc liệt mới nhận thức trọn vẹn được Tam Tướng của Danh Sắc, có người thì chỉ làm được việc đó khi thân tâm được thoải mái an lạc. Ở tình huống nào đi nữa, lạc hay khổ cũng đều phải được ghi nhận đơn giản là Thọ Uẩn, dầu nó thuộc thân hay tâm cũng đều là cảnh để ta ghi nhận và quan sát. Hãy nhớ rằng chỉ có vậy thôi, không gì hơn nữa.

5. Hoại Diệt Tuệ, tức trí quán tánh bằng hoại của Danh Sắc (Bhaṅgañāṇa)

Ngay trong giai đoạn thoải mái an lạc của tuệ thứ tư, nếu hành giả tiếp tục như vậy trong ít lâu sẽ nhận ra một điều kỳ lạ là giai đoạn biến mất của Danh Sắc sẽ trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết. Thay vì trước đây giai đoạn sanh và diệt ngó như tương đương nhau, giờ thì hành giả sẽ thấy giai đoạn biến mất dường như nhiều hơn, rõ hơn. Thậm chí hành giả cơ hồ chỉ thấy Danh Sắc có diệt mà không có sanh. Sự biến mất của Danh Sắc trở thành ấn tượng duy nhất của hành giả lúc này: Niềm vui đang mất, cơn đau đang mất, thiện tâm đang biến mất, sân tâm đang biến mất. Có lúc hành giả như thấy được các tâm Hữu Phần của mình, loại tâm xen kẽ giữa các tâm lộ khách quan mà hầu như người bình thường không cách gì thấy được. Hành giả nhận ra nó qua hiện tượng gián đoạn của tâm thức trong tích tắc, dù lúc đó Chánh Niệm đang rất ổn định. Các ngài nói rằng người có định mạnh còn có thể quan sát được sự chuyển đổi của các tâm lộ.

Ở giai đoạn chỉ thấy Danh Sắc biến diệt như vậy tự nhiên khả năng thiền toạ của hành giả sẽ trở nên tốt hơn. Từ Đển năm tiếng đồng hồ lúc này chỉ là chuyện nhỏ. Khi đó hành giả cũng không còn nhớ gì đến cơ thể của mình nữa, mà chuyện duy nhất để quan tâm lúc này chỉ là sự biến mất liên tục của Danh Sắc. Giai đoạn này được gọi là Trí quán tánh đoạn diệt của Danh Sắc.

6. Kinh Ủy Tuệ, tức trí thấy tánh đáng sợ trong Danh Sắc (Bhayañāṇa)

Từ cái thấy liên tục trong sự biến diệt của Danh Sắc, dần dần cái động lại trong tâm khảm hành giả lúc này là một sự sợ hãi: Nhìn đâu cũng thấy hoang tàn đổ nát, ở đâu cũng là cái chết của Danh Sắc. Cảm giác đó giống như một người đang nhìn thấy một khối băng sơn hay một thành phố đang từng giây đổ sụp trước mặt mình mà không cách nào cưỡng lại được. Nỗi sợ này không giống như nỗi sợ của một người đứng trước nguy hiểm. Bởi nỗi sợ đó là một tâm thái bất thiện do chấp trước mà có. Còn ở đây ta phải hiểu sự sợ hãi này chính là nỗi ngao ngán ở mức cùng tột có được từ nhận thức sâu sắc về bản chất mong manh của Danh Sắc mà xưa giờ mình chưa từng nghĩ tới.

7. Nguy Hại Tuệ, tức trí thấy mặt trái của Danh Sắc (Ādinañāṇa)

Đây là giai đoạn nhận thức tiếp nối nỗi sợ hãi trên đây, của Trí Tuệ Quán thứ 6. Cảm giác của hành giả lúc này là một sự bất an khi nhìn về Danh Sắc. Chúng lúc này bị coi là một thứ hiểm họa, một cái gì bất trắc không thể tin cậy. Ngay đến cái gọi là Chánh Niệm hay trí tuệ cũng chỉ là một phần của Danh Pháp mà hành giả đang ngao ngán.

Hành giả không còn một điểm tựa nào để có thể tin cậy hay tìm được chút an toàn để có thể phó thác một sự yên lòng.

Như đã nói, gì thì gì, ở mọi lúc và mọi tâm trạng hành giả phải liên tục giữ vững Chánh Niệm và khả năng quan sát. Cảnh Danh Sắc lúc này cơ hồ chỉ còn là một màu xám xịt, mịt mù như một đám bụi hay tro khói, nhưng hành giả vẫn cứ phải nhìn thẳng vào chúng để cùng lúc tiến lên hai trí Tuệ Quán tiếp theo.

8 & 9. Yếm Ố Tuệ, tức trí chán nản Danh Sắc (Nibbidāñāṇa) và Dục Thoát Tuệ, tức trí hướng đến sự lìa bỏ Danh Sắc (Muñcitukamyatāñāṇa)

Cảm giác sợ hãi của Tuệ thứ 6 sau khi chuyển sang cảm giác ngao ngán của tuệ thứ 7, với sự thuần thực của Niệm và Tuệ, sẽ thành ra sự chán chường ở tuệ thứ 8. Hành giả nhìn đâu cũng muốn lìa bỏ, như một người không còn tiếp tục hứng thú với một món đồ hay nơi chốn có mặt. Điều đặc biệt là đây cũng chính là thời điểm Niệm và Định của hành giả được phát triển tốt nhất và nếu không có ý bỏ cuộc thì đây là lúc hành giả muốn ngồi bao lâu cũng được. Cơ hồ như tất cả những đau tê nhức buốt đã được rũ sạch từ hai trí Tuệ Quán trước.

Hành giả phải tỉnh táo để phân biệt sự chán chường trong Danh Sắc và trong công phu tu tập. Nhiều hành giả ở giai đoạn này đã ngán ngẫm mọi sự đến mức không còn thiết tha gì đến việc tu tập nữa. Nếu họ tự ý buông xuôi ở một nơi không thầy bạn thì thôi, còn nếu có được thiện sư bên cạnh thì lúc nào họ cũng được khuyên là nên ở lại đôi hôm trước khi quyết định không tu tập nữa.

Cảnh quán niệm vào cảm giác của mình khi ấy để xem nổi chán chường kia thực sự ra sao, nó là cái gì và tồn tại bao lâu. Nhìn vào nó như nhìn vào cơn đau thể xác hay một cảm giác phỉ lạc của tâm trước đây. Vì khổ, lạc hay chán (xả tiêu cực) đều giống nhau ở chỗ cùng là cảm giác. Có điều là khổ và lạc thì dễ ghi nhận hơn. Giai đoạn này được gọi chung bằng hai tên là Trí nhàm chán và Trí trốn chạy.

Nói là quan sát sự chán chường ngao ngán nhưng ta cũng biết rằng với một chánh niệm và trí tuệ sắc bén của hành giả ở giai đoạn này, người ta còn phải quan sát bao nhiêu là thứ khác nữa, như mùi hay tiếng hoặc đại oai nghi tiểu oai nghi... Nhờ vậy mà nổi chán chường cũng mỗi lúc một giảm dần. Lợi điểm của giai đoạn này là hành giả có đủ bình tâm và sức chịu đựng để quan sát những thứ mà trước đây mình rất e ngại phải trực diện, chỉ muốn ghi nhận cho qua. Tôi muốn nói đến những đau nhức, tê buốt nếu có. Nhờ vào sự chán chường tốt độ đối với Danh Sắc, hành giả tự nhiên không còn thấy sợ chúng nó nữa mà sẵn sàng ngồi lại nhìn ngắm chúng với một sự bình thản hơn bao giờ hết. Hành giả cũng không còn tự ràng buộc mình một cách khắc khe như trước đây. Không còn thấy việc chịu đựng là quan trọng nữa: Ngồi thấy đau thì đổi tư thế. Sự thoải mái lúc này không giống như trước đây, cứ có ý muốn thay đổi tư thế thì ta tự coi là thua cuộc hay dễ người. Tôi nói vậy thôi, ngồi được càng lâu cũng vẫn tốt hơn.

10. Quyết Trạch Tuệ, tức trí nhìn lại cảnh Danh Sắc (Patisaṅkhāñāṇa)

Từ cảm giác chán ngán hiện tượng sanh diệt của Danh Sắc trước mắt, ở giai đoạn này hành giả có khuynh hướng muốn làm chậm lại mọi thứ để nhìn kỹ hơn nữa cái gì đang biến diệt. Niệm và Định của hành giả lúc này dĩ nhiên là mạnh hơn trước đây. Việc quan sát lúc này bất ngờ tìm lại được hứng thú và hành giả biết rõ rằng mọi sự bây giờ chỉ còn là một thứ duy nhất đó là cái nhìn vào Danh Sắc. Không chán sợ, cũng không mong đợi cái gì và toàn bộ cái gọi là đời sống chỉ gói gọn trong một cái biết đối với Danh Sắc. Những cơn đau thể xác có thể cũng còn lại chút ít nhưng nó bây giờ không quan trọng nữa. Hứng thú duy nhất của hành giả lúc này là một cái nhìn thật sâu vào ba khía cạnh Tam Tướng, một cái nhìn trưởng thành và chững chạc, không còn đi kèm những cảm xúc bồng bột như sợ hay chán nữa. Hành giả chỉ cần miễn làm cái việc quan sát Danh Sắc bằng một tốc độ chậm hơn, một cách cố ý để thẩm thía cái gì là Danh Sắc.

11. Hành Xả Tuệ, tức trí thấy hững hờ trong Danh Sắc (Saṅkhārupekkhāñāṇa)

Giai đoạn có mặt của trí thứ 10 kéo dài bao lâu tùy người. Có điều là sau đó cảm xúc của hành giả đi vào một trạng thái nhẹ tênh: Không vui không buồn, không dễ chịu, không đón đầu. Nhờ vào sức mạnh của Niệm và Định, gần như không một khoảnh khắc sanh diệt nào của Danh Sắc lại bị bỏ sót, không được ghi nhận. Nói theo Thất Giác Chi thì lúc này **Tĩnh Giác Chi và Xả Giác Chi** của hành giả đã đạt tới mức kiện toàn nhất. Hỷ Giác Chi lúc này đã

được đổi thành Xả Giác Chi và 6 Giác Chi còn lại được xem là ở tình trạng tốt nhất.

Giai đoạn của trí thứ 11 này có thể kéo dài đến nửa tháng. Hành giả luôn có cảm giác mình đã đi đến rất gần một cái gì đó không thuộc về thế giới mà mình vẫn sống xưa giờ. Trong suốt thời gian này, hành giả sống trong một niềm an lạc không thể chia sẻ và diễn tả với ai.

Cảnh Danh Sắc mà hành giả thấy được lúc này cũng chính xác và chi tiết hơn trước kia. Có điều là nên chú ý đến Định Quyền. Nó quá trội sẽ cản bước hành giả đi xa hơn nữa. 5 Quyền phải thật quân bình. Nhiều người ở chỗ này dễ bị mắc vào tình trạng Định nhiều hơn Niệm. Chỉ vì khuynh hướng của phần đông chúng ta là khi thân an tâm lạc thì rất dễ chìm sâu vào Định. Kẹt vào đó thời gian đi tới sẽ kéo dài hơn.

12. Thuận Thứ Tuệ, tức trí tùy thuận cảnh Níp Bàn (Anulomañāṇa)

Nói vắn tắt thì tốc độ ghi nhận của hành giả ở giai đoạn Hành Xả Tuệ khi đạt tới mức cao hơn, nhanh hơn thì gọi là trí Tùy thuận Níp Bàn. Tốc độ đó gần như có thể tốc độ thật sự của Danh Sắc. Chính khả năng nhận thức này giúp hành giả mơ hồ hiểu được sự vắng mặt của Danh Sắc là gì. Đó là một cảm nhận mà trước đây chưa từng có bao giờ.

13. Chuyển Tộc Tuệ, tức trí liả thân phận (Gotrabhuñña)

Nói cho chính xác thì trí này chỉ tồn tại trong một sát-na. Có được trí này coi như hành giả đã chạm vào biên giới phàm thánh và chắc chắn phải chứng đắc Sơ Đạo. Công năng của trí này là sự cắt đứt khuynh hướng phàm phu của hành giả để từ bây giờ hành giả có một hiểu biết hoàn toàn chính xác, không mơ hồ hay vay mượn, về Tứ Đế.

14.&15. Thánh Đạo và Thánh Quả (Maggāñña & Phalañña)

Hai trí này chỉ cho tâm Đạo và tâm Quả. Tâm Đạo có 2 chức năng là cắt đứt phiền não và thấy rõ Níp Bàn. Và tâm Quả thì chỉ biết một cảnh Níp Bàn như là một sự an hưởng của bậc thánh trước khi viên tịch.

16. Phản Khán Tuệ, tức trí nhìn lại con đường đã đi (Paccavekkhanañña)

Chỉ cho 19 Trí Phản khán:

- 4 Trí nhìn lại phiền não đã diệt
- 3 Trí nhìn lại phiền não dư sót
- 4 Trí nhìn lại Níp Bàn đã chứng
- 4 Trí nhìn lại Thánh Đạo đã đắc
- 4 Trí nhìn lại Thánh Quả đã đắc

C. VÀI HƯỚNG DẪN CƠ BẢN VỀ KỸ THUẬT TUỆ QUÁN CỦA DÒNG THIỀN CHANMYAY

Phần hướng dẫn này được giới thiệu rộng rãi lần đầu vào năm 1983 và được hiệu chỉnh lại vào năm 1999 bởi 5 vị *Sayadaw*.

Pháp môn *Vipassanā* là một hành trình sống tỉnh thức để quan sát bản thân và cái gì mình làm việc cùng. Bằng vào sự quan sát từng giây phút hiện hữu của thân tâm, hành giả mỗi lúc một thấy rõ hơn cái bản chất của đời sống. Càng hiểu rõ nó là gì thì người ta càng buông bỏ được tâm niệm nắm níu, sợ hãi và ngộ nhận đối với Danh Sắc. Lúc đó sự thích thú sẽ được đổi lại bằng Từ Tâm, sự hờn giận sẽ đổi lại bằng Nhàm chán và Vô Minh được thế chỗ bằng Trí tuệ.

Một cách căn bản, pháp môn *Vipassanā* chỉ đơn giản là những giây phút quan sát thân tâm mình đang hoạt động ra sao, bản chất thật sự của chúng là gì. Điều cốt lõi của Thiền Quán là gỡ bỏ cho bằng được những nhãn hiệu mà lâu nay ta vẫn dán chặt lên mọi sự ở đời. Đây là tôi, của tôi, nam, nữ, đẹp, xấu, đắt, rẻ...Thậm chí không phải tôi là người quan sát Danh Sắc mà phải hiểu đó là Danh Pháp đang làm việc trên Danh Sắc. Mọi nhãn hiệu đều do ảo tưởng mà có và chính nó lại tiếp tục tạo ra ảo tưởng. Tất cả phàm phu luôn sống trong ảo tưởng nên nghĩ về cái gì, nhìn cái gì, nghe cái gì...cũng đều dán lên đó những nhãn hiệu. Có hai tư thế sinh hoạt được hành giả lặp lại nhiều lần trong ngày là ngồi và đi, tức thiền hành và thiền tọa. Ở đây ta phải biết đôi chút về kỹ thuật Tuệ Quán qua hai tư thế sinh hoạt này.

1. Thiền tọa

Trước hết hành giả phải chọn lấy tư thế ngồi mà mình thấy là thoải mái nhất để giữ thân mình cho thật thẳng không cong khom hay nghiêng lệch. Không một sự xô dịch hay động đậy nào mà hành giả không biết tới. Hành giả phải biết rõ mình sắp làm gì, muốn làm gì. Kinh nghiệm cho thấy, tư thế thiền tọa thường được hỗ trợ rất nhiều sau khoảng 1 giờ thiền hành. Đang đi muốn ngồi xuống hay đang ngồi muốn bỏ đi, hành giả phải luôn biết rõ dự định của mình.

Các vị cũng biết là kỹ thuật Tuệ Quán của dòng thiền *Mahasi* là hướng dẫn thiền sinh tập trung Chánh Niệm vào vùng bụng để theo dõi tình trạng phòng xẹp ở đó. Buổi đầu mới thực tập, hành giả phải tạm thời dán nhãn hay đặt tên cho các động thái đang diễn ra ở vùng bụng bằng hai chữ “Phòng và Xẹp”. Đôi khi hành giả được hướng dẫn kết hợp đếm số. Nhưng nếu thấy cách đó quá phức tạp thì chỉ đơn giản hai tiếng “Phòng Xẹp” mà thôi.

Để bảo đảm không một cảnh nào bị bỏ sót, khi bắt đầu ngồi xuống hay lúc tay chân có những va chạm thì hành giả cũng phải kịp thời ghi nhận “Ngồi” hay “Chạm” và sau đó tiếp tục theo dõi động thái “Phòng, Xẹp”. Hành giả nhớ đừng có chút cố gắng nào để can thiệp hơi thở tự nhiên của mình. Nó ra sao thì cứ để như vậy. Khi đang theo dõi phòng xẹp thì như đã nói, hành giả phải kịp thời ghi nhận những gì xen vào tư tưởng mình lúc đó. Nghe biết là nghe, phóng tâm biết là phóng tâm, đau hay tê, nóng hay lạnh...cũng phải đều được ghi nhận rồi ta quay lại với cảnh phòng xẹp. Hành giả cũng phải hiểu rằng cảnh phòng xẹp chỉ là cảnh ghi nhận, ngoài ra không còn là gì

nữa. Nhiều người sau một lúc theo dõi lại có tâm tham ái trong chính hơi thở của mình, gồm luôn cả động thái phòng xệp. Thầy tôi nói rằng cả hơi thở ra vào lẫn động thái phòng xệp đều thuộc về Phong đại tức yếu tố gió trong Tứ Đại. Ta sống được là nhờ yếu tố đó còn hoạt động ổn định, nó có trục trặc gì thì tấm thân này sẽ là một xác chết. Sự Quán niệm này sẽ giúp hành giả thấy được tánh vô ngã của thân xác.

2. Thiền hành

Ta phải biết rằng ở tư thế hoạt động nào hành giả cũng có thể có Niệm và Tuệ và chứng thánh như nhau cả. Tư thế đi gần như là một nửa hoạt động của hành giả trong lúc thức. Nên kỹ thuật tu Quán trong lúc đi cũng rất quan trọng. Cũng giống như đối với tư thế ngồi, hành giả phải luôn Chánh Niệm khít khao trong mỗi bước chân. Trước hết là phải hay trái, sau đó là bước và đạp. Ánh nhìn của hành giả nên giữ ở tầm hai mét về phía trước, không nên xa hơn. Hành giả thuần thục lâu năm thì không còn ràng buộc với những chi tiết này nữa. Còn với người sơ cơ thì nhìn xa sẽ thấy nhiều, cảnh nhiều thì tâm phóng. Sư phụ tôi dạy rằng tốt nhất hành giả nên chia đều thời gian trong ngày ra thành 2 phần cho hai tư thế thiền hành và thiền tọa.

Ngoài công phu tu Quán, lúc đi và ngồi, một hành giả tinh tấn cũng phải tiếp tục Chánh Niệm tỉnh giác trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ. Càng nhiều giây phút thất niệm thì lúc quay lại với tư thế thiền hành thiền tọa, hành giả sẽ gặp nhiều khó khăn hơn. Có một nguyên tắc này là pháp thiện sẽ hỗ trợ pháp thiện, pháp ác sẽ hỗ trợ pháp ác. Nhiều người hiểu lầm rằng sự chậm chạp là một phần

của pháp môn Tuệ Quán. Nhưng điều đó không đúng. Vì lúc đầu nếu ta giữ nguyên tốc độ sinh hoạt thì Chánh Niệm không theo kịp. Lâu ngày thành quen, hầu như hành giả nào cũng có vẻ chậm chạp hơn người bình thường. Thật ra thì chúng ta phải hiểu là sự thông thả chứ không phải là sự chậm chạp. Quá chậm hay quá nhanh thật ra không quan trọng bằng việc Niệm và Tuệ của ta có bị rơi rớt hay xao lãng hay không.

Bây giờ tôi muốn nói qua một chuyện khác cũng rất quan trọng đối với hành giả Tuệ Quán. Đó chính là những cảm giác khó chịu của cơ thể như đau nhức, tê mõi, ngứa ngáy. Có những cơn đau chột đến mà không cần báo trước và nó có thể biến mất mà không cần có một dấu hiệu nào. Vấn đề là chính cơn đau mới là cơ hội tốt nhất để hành giả tỉnh táo nhận ra bản chất thật sự của Danh Sắc. Hành giả hãy yên tâm rằng giữa tâm Định và Khổ thọ có một mối quan hệ rất chặt chẽ. Định mạnh thì khổ thọ sẽ phai mờ. Có thể vấn đề của cơ thể vẫn còn đó nhưng tâm ta không còn thấy khó chịu đến mức không thể kham nhẫn. Mà Niệm và Định là một cặp. Cái này hỗ trợ cái kia. Nhiều người than rằng định tâm mình quá yếu mà tu Chỉ thì thấy ngán. Họ không biết rằng nhiều khi không cần tu Chỉ mà chỉ cần giữ Niệm liên tục thì Định vẫn mạnh theo. Những khi đang ngồi hay đi mà cơn đau hay một cảm giác khó chịu nào đó xảy đến thì hành giả phải gạt qua mọi sự, tức lờ đi các cảnh để tập chú vào cảm giác khó chịu đang hiện diện.

Hãy nhớ thật kỹ rằng Khổ phải được thấy bằng sự chịu đựng. Thiếu kham nhẫn và tinh tấn thì Niệm và Tuệ không thể có mặt. Tôi có câu nói ngắn gọn này muốn quý vị nhớ: Hiểu đúng và chịu đựng được cơn đau là đường

tới Níp Bàn. Hiểu sai và thiếu kham nhẫn là con đường luân hồi.

Bên cạnh khả năng kham nhẫn trong lúc tu tập Tuệ Quán qua pháp môn Phòng Xẹp, hành giả cũng bắt buộc phải biết một chuyện khác quan trọng không kém đó là quán Tâm bên cạnh đề mục này.

Đang theo dõi động thái phòng xẹp trên vùng bụng, lại phát hiện tâm mình phóng dật thì hành giả phải lập tức ghi nhận “ phóng tâm” rồi quay về với cảnh phòng xẹp. Hành giả có là người như thế nào đi nữa thì trong lúc đang tu tập thế này không nên mất thời gian suy tư và bận tâm đến những lý thuyết hay giáo lý. Phải biết rằng đây chính là thời điểm để Niệm và Tuệ làm việc ngay trên những gì đang diễn ra trong hiện tại. Tất cả những kiến thức, hồi ức, suy luận đều không phải là cảnh thực tại hiện tiền.

Buồn ngủ hay từng cơn lười biếng bất chợt cũng là những trở ngại lớn cho hành giả. Chỉ cần hành giả có một giây thỏa hiệp với nó thì coi như bỏ cuộc. Bởi trong một ngày ta có biết bao nhiêu lần buồn ngủ và lười biếng. Cứ chiều theo nó ta sẽ không còn thời gian tu tập nữa. Tôi để ý thấy rằng những người bị quan thường rất dễ bị hôn trầm. Người quá lạc quan thì cũng có vấn đề riêng của họ. Vấn đề ở đây là mọi sự phải được quan sát đúng như là chúng. Quá năng động thì phóng dật, quá thụ động thì dễ hôn thụy. Những khi nghe tâm mình lui sụt, thì hành giả phải tự nhủ với bản thân rằng mỗi người đều có một nguồn năng lượng rất lớn, thậm chí là vô tận, sao ta lại không chịu khai thác nó hơn nữa thay vì cứ quẩn quanh

ở điểm này. Và cứu cánh giải thoát chỉ đạt được khi một người biết tận lực cố gắng.

D. KINH NGHIỆM TRÌNH PHÁP

Hầu hết ở các thiền viện đều có buổi trình pháp của thiền sinh mỗi ngày. Ngày nào thì nói chuyện ngày đó, trong lúc tu tập có điều gì cần biết thêm hay thắc mắc thì thiền sinh đem trình lại với thiền sư. Nhiệm vụ của thiền sư là lắng nghe rồi hướng dẫn hoặc điều chỉnh những chỗ cần thiết. Và chẳng hạn như ở các thiền viện thuộc dòng thiền Chanmya Mahasi thì nội dung buổi trình pháp thường xoay quanh các vấn đề sau:

- Hành giả theo dõi động thái phòng xep thế nào, dễ hay khó.
- Cảm giác thân tâm khi đó ra sao
- Những đề tài phóng tâm thường là gì, như thuộc tình cảm hay chuyện ăn uống, sức khỏe hoặc giáo lý
- Khả năng Chánh Niệm trong các sinh hoạt lớn nhỏ.

Thiền sư thường hỏi rất kỹ những chuyện này. Hành giả phải trả lời thật ngắn gọn nhưng đầy đủ. Không nên ngắt lời thiền sư và ngược lại thiền sư cũng phải kiên nhẫn nghe cho hết lời trình pháp của hành giả.

Khi thiền sư nói thì hành giả phải nghe với tất cả sự chú ý, để có điểm nào thắc mắc thì hỏi ngay, không nên dành lại lúc khác sẽ bị quên. Thiền sư hỏi đến đâu thì trả lời đến đó, hành giả tránh nói dài dòng hoặc leo lè sang chuyện khác. Thấy có gì lạ trong lúc tu tập phải trình ngay với thiền sư mà không nên nghĩ là không quan trọng hoặc cho rằng mình phải cố sức chịu đựng cho qua.

Theo kinh nghiệm của nhiều hành giả thì lúc trình pháp nên đem theo giấy bút để ghi lại ngắn gọn những điều cần nhớ. Nhưng chuyện đại kỵ là dở ra xem lại lúc đang tu tập hoặc cố vắt óc để nhớ lại trong thời điểm lẽ ra phải Chánh Niệm chặt chẽ để ghi nhận sinh động những gì đang xảy ra.

Điều không cần nói rõ ở đây là ở hầu hết các thiền viện đều buộc hành giả phải giữ trong sạch 8 giới bát quan. Nghĩa là ngoài 5 giới còn có 3 giới khác để thu thúc lục căn và ngay giới thứ ba của bát quan trai cũng cấm tuyệt chuyện quan hệ nam nữ.

III. TÂM & THỌ QUÁN NIỆM XỨ

Mogok Sayadaw

Người có trí tuệ theo tinh thần Phật pháp thì chắc chắn phải thấy rằng tam giới này là một cõi khổ và sự có mặt trong đó là một hành trình sống khổ. Cứu cánh cao nhất của Phật giáo là quả vị La Hán (chư Phật cũng là những vị La Hán), chấm dứt vĩnh viễn mọi hình thức tái sinh trong tam giới. Nhưng ở đây mục đích mà tôi muốn quý vị nhắm tới không phải là quả vị La Hán mà chỉ là tầng thánh thứ nhất, tức quả vị Tu Đà Huờn. Đức Phật dạy rằng có bao nhiêu lần làm thiên vương Đế Thích hay Chuyển Luân Vương (người cai trị 4 hành tinh có nhân loại) cũng không sánh được một người chứng ngộ Sơ Quả. Người chứng Sơ Quả chắc chắn sẽ được viên tịch Níp Bàn, còn hai ngôi vị kia thì huy hoàng trước mắt mà bất trắc về sau.

Tiêu chuẩn tối thiểu để chứng quả Dự Lưu là chấm dứt hoàn toàn Thân Kiến tức không còn tiếp tục nhận thức sai lầm về Uẩn, Xứ, Giới, Đế để cho rằng có cái gì đó là TÔI, CỦA TÔI. Như vậy, muốn hết Thân Kiến thì phải có một cái nhìn đúng đắn về Uẩn, Xứ, Giới, Đế. Pháp môn Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để nhìn đúng mọi thứ.

Tất cả thế giới và chúng sanh trong đời không nằm ngoài 2 thứ Danh Sắc. Người không học lời Phật thì chỉ biết thế giới này qua cái vẻ ngoài của nó về bản chất, hình dáng, không gian, thời gian và bao nhiêu là thứ khái niệm áp đặt khác. Từ chuyên môn gọi kiểu hiểu biết đó là cái biết qua Chế Định (*paññatti*), Tục Đế (*sammutisacca*). Cái biết của một người học Phật phải cao, phải sâu hơn vậy rất

nhieu, bằng cách xuyên qua lớp vỏ Tục Đế để hiểu được bốn vấn đề Chân Đế là Tâm thức, Tâm Sở, Sắc Pháp và Níp Bàn. Phải hiểu đúng bản chất của thế giới, hiểu được bản thân mình là gì thì người ta mới chán sợ sự sanh tử, lìa bỏ được Thân Kiến và chứng được tầng thánh đầu tiên mà cũng là quan trọng nhất trên đường hành đạo là quả vị Tu Đà Huần. Ba tầng thánh tiếp theo tuy cao cấp hơn nhưng là những gì tự nhiên phải xảy ra, như là một kết thúc bắt buộc phải có cho một vị Sơ Quả.

Như trên tôi đã nói sanh tử là do hiểu sai về 5 Uẩn, giải thoát là nhờ hiểu đúng 5 Uẩn và bốn Niệm Xứ là con đường duy nhất để hiểu đúng 5 Uẩn. Trong phần hướng dẫn này, mục đích tôi nhắm tới là tầng thánh đầu tiên trong 4 tầng thánh và con đường hành trì nhằm dẫn đến tầng thánh đó cũng chỉ là 2 Niệm Xứ trong 4 Niệm Xứ.

Một điều quan trọng nữa mà tôi cũng muốn nói thêm ở đây là tôi sẽ trình bày hai Niệm Xứ đó qua hệ thống giáo lý Duyên Khởi. Ở đây đối tượng tôi nhắm tới là những cá nhân đã có căn bản giáo lý đủ để tôi không phải nhắc lại những định nghĩa sơ đẳng về bốn pháp Chân Đế và giáo lý A-Tỳ-Đàm sơ cấp. Như vậy là khi tôi nói về 4 Vô Minh, 3 Hành, 19 Thức,... quý vị phải tự hiểu lấy.

Thức Uẩn và Thọ Uẩn luôn đi chung với nhau nên phép tu Tâm Quán và Thọ Quán gần như là một. Tu cái này cũng gần như là tu cái kia cùng lúc. Và để hiểu được hai uẩn này mà không nhắc đến giáo lý Duyên Khởi thì là điều không thể. Ở đây tôi muốn quý vị cùng tôi bàn sâu một chút về giáo lý Duyên Khởi trong sự tồn tại của 5 Uẩn qua đoạn Chánh Tạng sau đây: Do dựa vào Thần Kinh Nhãn và Cảnh sắc mà Nhãn Thức có mặt, ba thứ này

cộng lại gọi là Nhãn Xúc. Do Nhãn Xúc mới có Nhãn Thọ, từ Nhãn Thọ mới có Sắc Ái, từ Sắc Ái mới có Tứ Thủ, từ Tứ Thủ mới có hai Hữu trong cõi Ngũ uẩn, từ hai Hữu này mới có sự tái sinh trong cõi 5 Uẩn, do có sanh ra trong cõi 5 Uẩn mới có già chết và đau buồn theo cách của chúng sanh cõi 5 Uẩn. Đối với các căn còn lại cũng theo đó mà hiểu với những thay đổi cần thiết.

Một hành giả tu tập pháp môn Tâm Quán hay Thọ Quán chỉ cần có chút kiến thức sơ đẳng về A-Tỳ-Đàm thì hoàn toàn có thể đọc hiểu đoạn Chánh Tạng trên đây. Và đương sự cũng sẽ hiểu rất rõ Thức Uẩn của mình là gồm những gì, từ đâu có. Đối với Thọ Uẩn cũng vậy. Với khả năng nhận thức này hành giả sẽ không có cách chi tìm thấy được bất cứ một thứ gì có thể gắn liền với khái niệm TÔI, CỦA TÔI. Cái biết của 6 Thức, sự có mặt của 6 Xúc, 6 Thọ...cũng đều là nhờ dựa vào nhiều điều kiện nhân duyên và tất cả chỉ tồn tại trong mỗi nháy mắt rồi diệt đi. Hành giả cũng thấy rõ rằng 3 Thọ khi không được Niệm và Tuệ kiểm soát sẽ trở thành điều kiện cho 6 Ái có mặt, Ái và Kiến mạnh hơn một chút thì gọi là Thủ và từ Tứ Thủ mới có Tam nghiệp (Thân, Khẩu, Ý). Do có tam nghiệp tức Nghiệp Hữu mới có Sanh Hữu, tức tâm tái tục vào các cảnh giới. Do có tâm tái tục mới có sự xuất hiện đầu đời (Sanh) ở mỗi kiếp sống. Nếu tam nghiệp là bất thiện thì nghĩa là Nghiệp Hữu cũng bất thiện và nếu Nghiệp Hữu bất thiện thì Sanh Hữu cũng là quả bất thiện. Khi Sanh Hữu là quả bất thiện thì chỗ ta đi về chắc chắn là 4 cõi đọa.

Hoạt động của 6 Căn giống hệt nhau và của các tâm thiện ác cũng giống hệt nhau. Bên ác pháp thì 3 Thọ trợ duyên

cho 6 Ái, bên thiện thì 3 Thọ trợ duyên cho 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ).

Trong ánh sáng của giáo lý Duyên Khởi không có người ác kẻ thiện, không có ai vui hay khổ, không có người sinh hay tử mà chỉ có các uẩn và khi thấy mọi thứ chỉ là các uẩn thì ta mới có dịp thấy rằng vì sao Thế Tôn gọi là Khổ uẩn (*dukkhakkhandha*). Ở đây chỉ có các nghiệp thiện và bất thiện cùng các tâm tái tục. Chỉ có tam nghiệp qua sự tác động của Tứ Thủ mà không có ai là người tạo nghiệp.

Hành giả sẽ thấy được rằng thiện ác và sanh tử gắn liền với 6 Căn trong mỗi khoảnh khắc. Hành giả thấy được cả hệ thống Duyên Khởi diễn ra trong từng phút chớ không phải đợi đến đời sau kiếp khác. Người không học giáo lý chỉ học sơ sài lý thuyết Tuệ Quán thì chỉ biết mơ hồ hai khái niệm Danh Sắc hoặc thiện ác. Người có học giáo lý Duyên Khởi thì biết sâu rộng hơn, chi tiết hơn: Cái nào là Sắc Uẩn, Thọ, Tưởng, Hành, Thức Uẩn, cái nào là nhân quá khứ, quả hiện tại, cái nào là nhân hiện tại, quả tương lai. Chỉ riêng việc quan sát hệ thống Duyên Khởi trong lúc từng căn trong 6 Căn làm việc, hành giả sẽ có dịp hiểu được dòng luân hồi của mình diễn ra như thế nào. Nhận thức này hoàn toàn dựa vào sự có mặt của Chánh Niệm. Bản thân sự nhận thức đó chính là Tuệ.

Không là hành giả, cũng không học qua giáo lý Duyên Khởi thì một người mẹ làm sao có thể hình dung được là mình đang bắt đầu một vòng tròn Duyên Khởi ngay từ lúc nghe tiếng gọi của cậu con trai mới đi học về. Nghe tiếng nó ở ngoài cửa, hay vừa nhìn thấy gương mặt nó thì người mẹ đã có thể cùng lúc dấy lên hai thứ cảm xúc là e ngại con đang mệt mỏi và niềm tin yêu muốn ôm hôn nó.

Việc này trên quan điểm xã hội và pháp luật thì hoàn toàn là điều tự nhiên, không có gì làm lỗi. Nhưng trong giáo lý Duyên Khởi, chỉ trong mấy phút thôi, bà mẹ kia đã trải qua một chuỗi dài sanh tử từ Xúc duyên Thọ, Thọ duyên Ái, Ái duyên Thủ... Đối với mọi hoạt động khác của ta trong đời sống, kể cả một hành giả tinh tấn nhất cũng luôn nằm trong dòng chảy của luật Duyên Khởi, một tên gọi khác của lý Nhân Quả. Trong kinh cũng xác định rằng ngay đến vị Chánh Đẳng Giác cũng không thể chặn đứng được dòng chảy sanh tử đó dùm bất cứ ai, trừ phi chính đương sự có đủ Ba-la-mật từ tiền kiếp và sự chuyên cần sắt son ngay đời này. Nên nhớ trong mỗi mỗi sinh hoạt tưởng chừng đơn giản nhất của ta cũng luôn là những cơ hội xây dựng nên cái gọi là vòng tròn luân hồi. Chỉ có người học đạo và hành đạo mới thấy rằng trong từng phút mình đang gieo tạo chủng tử tái sinh ở các cảnh giới, khổ cảnh nhiều hơn lạc cảnh và chỉ những người này mới có dịp để thấy rằng sanh già đau chết luôn diễn ra trong từng phút không phải đợi đến một đời sau kiếp khác nào hết. Chỉ có những người hành đạo và học đạo mới thấy được rằng mỗi giây phút 6 Căn của mình tiếp xúc 6 trần thiện ác ra sao, sự chênh lệch giữa thiện ác của bản thân lớn đến chừng nào và khả năng đau khổ của ta luôn nhiều gấp bội khả năng an lạc.

Có rất nhiều người Miến Điện được giới thiệu về tầm quan trọng của giáo lý Duyên Sinh và Duyên Hệ nhưng thay vì tìm hiểu ý nghĩa sâu sắc của hai hệ thống giáo lý này qua ánh sáng của A-Tỳ-Đàm thì họ chỉ học thuộc lòng hai bài tụng Duyên Sinh và Duyên Hệ để đọc mỗi ngày cầu phước. Nếu chỉ đơn giản như vậy thì họ không cách nào hiểu được giá trị thật sự của hai hệ thống giáo lý đó là sự liả bỏ Ngã chấp và Tà Kiến.

Trong vô số kiếp luân hồi phạm phu chúng ta chỉ quen sống chìm sâu trong các khái niệm Tục Đế về chúng sanh, không gian, thời gian và vạn vật nên từ đó chỉ sống quẩn quanh trong sự chi phối của Vô Minh và tham ái. Hai phiền não này là nguồn cội luân hồi. Muốn phá vỡ chúng, ta bắt buộc phải học để biết về bản chất Chân Đế của các pháp và không cách nào tốt hơn việc học và tu Niệm Xứ trên tinh thần của giáo lý Duyên Khởi. Trong toàn bộ hệ thống giáo lý Duyên Khởi, đầu lúc học hay tu, ta không hề thấy bóng dáng của một chúng sanh hay cá thể nào mà mình có thể gọi là bản ngã, TÔI hay CỦA TÔI. Từ Vô Minh đến Lão Tử là một quá trình sanh diệt của các Uẩn, Xứ, Giới. Người tu tập Niệm Xứ luôn có dịp để thẩm thía rằng ở đâu có sanh diệt thì ở đó là 3 Khổ và ở đâu có 3 Khổ thì ở đó chắc chắn là Vô ngã.

Tôi không muốn nhắc lại từng chi tiết chi pháp của giáo lý Duyên Khởi, chỉ lấy tinh thần chung mà nói. Giáo lý Duyên Khởi đầu được bắt đầu từ Tứ Lậu, Vô Minh hay bất cứ chỗ nào trong 12 chi Duyên Khởi thì cũng chỉ ra một điều rằng cuộc sống của ta nói riêng và dòng luân hồi nói chung là một chuỗi dài tiếp nối của luật Nhân Quả. Nhân ở đây có thể là thiện, bất thiện hay vô ký và Quả cũng vậy. Như vậy ý nghĩa của chữ Nhân Quả sâu rộng hơn của lý Nghiệp Báo. Ở lý Nghiệp báo chỉ có nhân thiện hay bất thiện, còn ở lý Nhân Quả thì khi A tác động B trong vai trò nào đi nữa thì nó cũng được gọi là Nhân và cái gì được tạo ra từ lực tác động đó thì gọi là Quả, cho dầu nó là thiện, bất thiện hay vô ký. Đức Phật gọi đó là 3 cách luân hồi: Phiền não luân hồi, Nghiệp luân hồi và Quả luân hồi.

Quý vị dò kỹ lại đi. Vô Minh là bất thiện và cũng là nhân tác động cho Hành (thiện ác có đủ), Hành lại tác động cho Thức (chỉ là vô ký),... Như vậy không một thứ gì trên đời này chỉ là nhân hay quả, cũng không một thứ gì trên đời này không thể là lực tác động cho cái khác hoặc bản thân nó không chịu một lực tác động nào từ cái khác. Chính nhận thức này về giáo lý Duyên Khởi sẽ giúp ta thấy được rằng không một thứ gì trên đời này ngẫu nhiên mà có, không nhờ duyên tạo và cũng không hề có một đấng tối cao nào tạo ra muôn loài vạn vật, cũng không có một cái gì còn hoài không mất. Nhờ hiểu biết về lý Duyên Khởi và ứng dụng vào pháp môn Tứ Niệm Xứ, ta cùng lúc lìa bỏ được các thứ Tà Kiến và Ngã chấp.

Muốn trở thành thánh nhân, đầu là tăng thánh thấp nhất ta cũng phải thấu suốt được giáo lý Tứ Đế. Hệ thống Duyên Khởi là cách tốt nhất để ta từng bước hiểu được sâu sắc hai Diệu Đế đầu tiên là Khổ Đế và Tập Đế mà ở đây chúng dựa vào nhau rồi tạo ra nhau. Người học và tu Niệm Xứ trên nhận thức Duyên Khởi sẽ tìm ra trong vòng quay khép kín của Khổ và Tập một con đường thoát chính là Đạo Đế. Ta thoát bằng cách nào? Hành giả biết rõ cái gì đang xảy ra là Tập hay Khổ Đế. Biết rõ đó là Tập thì tự nó sẽ biến mất. Biết rõ cái gì là Khổ Đế thì nó sẽ không còn là điều kiện cho Tập Đế có mặt. Tôi lấy ví dụ 6 Căn là Khổ Đế, hành giả dùng 6 Căn để biết 6 trần bằng Niệm và Tuệ thì 6 Ái sẽ không có mặt. Sự hành trì này buổi đầu rất khó khăn, lâu dần rồi sẽ trở thành thói quen. Nếu Ba-la-mật tròn đủ thì chính thói quen này là cánh cửa giải thoát của hành giả.

Tôi nhắc lại, đối với một hành giả Tứ Niệm Xứ có học hiểu về 12 Duyên Khởi thì trong từng phút vị này sẽ có

dịp thấy rõ toàn bộ giáo lý Duyên Khởi hiển hiện qua từng giây phút hiện hữu của mình: Cái này là uẩn khổ, cái này là uẩn vô thường, cái này là uẩn tập khởi... Ở đây chỉ có sanh và diệt, nhân và quả, chỉ có các Uẩn, các Xứ, các Giới và các Đế. **Hiểu sâu được cái gì là nhân (cái nào cũng có thể là nhân) thì lìa bỏ được Đoạn Kiến, biết được cái gì là quả, là vô thường, là ghép nối thì bỏ được Thường Kiến. Bỏ được hai Tà Kiến này đương nhiên là cũng lìa bỏ được Thân Kiến, một tên gọi khác của Ngã chấp.** Bỏ được hai phiền não này thì các phiền não khác cũng tự dừng được bào mòn. Chúng là ngã mạn, ganh tỵ, bồng xén, sân hận, Dục Ái...

Sự lìa bỏ phiền não tạm thời của phàm phu như vừa nói trên được gọi là *Tadaṅgapahāna*, trừ phiền não theo cách đối phó.

Khả năng quan sát thân tâm theo tinh thần giáo lý Duyên Khởi được gọi là Liễu Duyên Tuệ (*paccayapariggahānā*) trong 16 Thiền Tuệ. Ngoài xứ Miến Điện có thể rất hiếm người hiểu được và làm đúng cách quán chiếu Danh Sắc theo giáo lý Duyên Khởi. Các vị thử nghĩ lại thì biết tôi có nói quá lời không:

Hành giả biết đây là Nhãn thức, Nhãn xúc,... Đây là thọ khổ, thọ xả, đây là Ái từ thọ xả, từ thọ lạc... Với một người có học giáo lý Duyên Khởi, khi nhận diện một trong những thứ vừa kể, họ sẽ hiểu được cái gì sẽ xảy ra tiếp theo. Khi ham thích cái gì, họ biết đây là Ái, cũng là Thủ, Nghiệp Hữu, Vô Minh, 1 trong 3 Hành. Lối hành trì này đòi hỏi quý vị bắt buộc phải có 3 thứ trợ duyên là Chánh Tín (*Saddha*), Trí Tuệ (*Paññā*) và Tinh Tấn (*Viriya*).

Nãy giờ ta chỉ nói chung chung như là phần giới thiệu về giáo lý Duyên Khởi và mối quan hệ với pháp môn Niệm Xứ. Có lẽ từ chỗ này ta phải đi vào sâu một chút cho những vị đã có căn bản. Điểm nào quý vị chưa biết thì hôm nay sẽ biết, điểm nào đã biết thì có dịp ôn lại hoặc thêm phần sâu rộng hơn.

A. Vô Minh là gì?

Quý vị biết rồi. Vô Minh là không hiểu biết về Tứ Đế. Không biết 5 Uẩn là 3 Khổ, thì đó là bất tri trong Khổ Đế. Ba Khổ vừa nhắc ở đây là Khổ Khổ (*dukkhadukkha*- sự có mặt của những gì khiến thân tâm đau khổ khó chịu), Hoại Khổ (*vipariṇāmadukkha* - sự vắng mặt của những gì khiến thân tâm an lạc dễ chịu), Hành Khổ (*abhisankhāradukkha* - tính chất lệ thuộc các điều kiện mà có mặt). Không biết mọi thích thú của mình chỉ là niềm đam mê trong 3 Khổ trước mắt và từ đó tạo ra 3 Khổ tương lai, chính là bất tri trong Tập Đế. Không biết rằng sự vắng mặt của Khổ Đế (Vô dư Níp Bàn) và của Tập Đế (Hữu dư Níp Bàn) là cứu cánh cao nhất nằm ngoài 3 khổ, chính là bất tri trong Diệt Đế. Không biết rằng Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất dẫn đến Diệt Đế, chính là bất tri trong Đạo Đế.

Do 4 cái bất tri trên đây, kẻ phàm phu thỏa mãn các khát vọng (Tập Đế) và chạy trốn những thực tế phũ phàng (Khổ Đế) bằng cách thực hiện các nghiệp thiện ác. Đây chính là trường hợp Vô Minh duyên Hành. Dầu trốn khổ bằng một miếng ăn hay bằng việc đắc chứng các tầng thiền Vô Sắc cũng đều là cách giải quyết Khổ Đế bằng cách đầu tư Tập Đế, thay vì làm ngược lại là muốn lìa Khổ Đế phải bỏ Tập Đế.

Tu Niệm Xứ qua giáo lý Duyên Khởi là hành trình quan sát Khổ Đế và Tập Đế. Từ Vô Minh đến Lão Tử chỗ nào có tham thì là Tập Đế, chỗ nào không có tham ái thì là Khổ Đế. Sự dồi mài trí tuệ theo cách này qua thời gian sẽ giúp ta có được trí tuệ sắc bén trong Tứ Đế.

B. Hành duyên Thức

Từ ý muốn sai lầm trong việc trốn khổ tìm vui, kẻ phàm phu mới có tâm thiện ác. Tâm thiện ác tạo ra các tâm tái tục. Bản thân thiện ác là Tập Đế gián tiếp hay trực tiếp. Còn các tâm tái tục thì đương nhiên là Khổ Đế rồi. Ngay các cảnh giới mà ta hướng đến cũng nằm trong 3 Khổ. Ở các cõi thấp thì còn có Khổ Khổ. Ở các cõi cao chỉ có Hoại Khổ và Hành Khổ.

C. Thức duyên Danh Sắc

Thức ở đây là các tâm tái tục (tâm đầu thai) dẫn sanh về các cõi có sắc hoặc không sắc, có tâm hoặc không tâm. Đến đây thì ta thấy không có ai đi đầu thai hết. Chỉ có tâm tái tục và Danh Sắc đầu đời ở mỗi kiếp sống. Ở cõi hữu sắc thì đầu kiếp sống có Sắc Pháp, ở cõi Vô sắc thì trước sau chỉ có Danh Pháp mà thôi. Gom chung các cõi mà nói thì đầu sanh ra ở đâu cũng chỉ là sự hiện hữu của Danh Sắc, không còn gì ngoài ra nữa.

D. Danh Sắc duyên Lục Nhập

Như tôi vừa nói, ở cõi Ngũ Uẩn thì đôi lúc có đủ Lục Nhập (các cõi Dục Giới), có lúc chỉ có 3 Nhập (các cõi Phạm Thiên Sắc Giới hữu tâm), còn ở cõi Tứ Uẩn (4 cõi Vô Sắc) thì chỉ có 1 Nhập, tức Ý Xứ. Quý vị có học A-Tỳ-Đàm căn

bản thì ở chỗ này tôi không cần nói nhiều. Ở đây quý vị chỉ cần nhớ đại khái là nghiệp ngũ uẩn sẽ dẫn đến tâm tái tục ngũ uẩn và tâm tái tục ngũ uẩn sẽ dẫn đến sự có mặt của 6 Xứ ở cõi ngũ uẩn. Với người không ham thích trong 5 Trần thì sẽ không tạo nghiệp ái qua 5 Xứ đầu tiên (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân), vì vậy tâm tái tục của họ cũng không chứa chủng tử của 5 căn vật chất và khi sanh ra ở kiếp sau trên cõi Phạm Thiên, thức tái tục của họ cũng không tạo đủ 6 Xứ.

Hành giả thấy được những điều vừa nói nên khi tu Quán thấy mình thích cảnh sắc thì phải tự hiểu ta đang gieo nghiệp để có Nhãn Xứ, Thính ái là gieo nghiệp có Nhĩ xứ, Khí ái là gieo nghiệp có Tỷ xứ...Nói chung là thích trong cảnh nào (Tập Đế) thì sẽ tạo ra các xứ tương ứng (Khổ Đế). Nói chung Tập Đế kiểu nào thì sẽ tạo ra Khổ Đế tương đương.

Tu Niệm Xứ qua lý Duyên Khởi là cơ hội tốt nhất để ta quán chiếu Tứ Đế, 12 Xứ, 18 Giới, khía cạnh Nhân Quả và khía cạnh Tam Tướng của Danh Sắc. Cái tác động là nhân, cái được tác động là quả, cái nào có tham đi cùng thì là Tập Đế, cái nào không có tham đi cùng thì là Khổ Đế... Và từ đó hành giả có dịp để thấy rằng ở đây chỉ có các thành phần Danh Sắc tiếp nối nhau sanh diệt mà gọi chung là sự sanh diệt của Khổ và Tập. Với người không có tu tập thì 6 Căn đời này là điều kiện cho 6 Căn đời sau. Mỗi giây phút thất niệm là một mối nối trên dòng sanh tử. Tu tập là tách rời các mối nối không để chúng tiếp tục kết nối nhau.

E. Lục Nhập duyên cho Xúc

Phần này thì đơn giản. Được gọi là 6 Căn vì có 6 Cảnh và 6 Thức, được gọi là 6 Thức là vì có 6 Căn và 6 Cảnh, được gọi là 6 Cảnh là vì có 6 Căn và 6 Thức. Sự gặp gỡ của 3 thứ này được gọi là Xúc. Nói vậy có nghĩa là nếu bỏ đi 6 Xúc thì không còn gì để gọi là chúng sanh và thế giới.

F. Xúc duyên Thọ

Không bao giờ có chuyện Xúc có mặt mà lại không có Thọ. Bên cạnh nhãn xúc chắc chắn là nhãn thọ, bên cạnh thân xúc chắc chắn là thân thọ, bên cạnh ý xúc chắc chắn là ý thọ. Còn đó là thọ gì thì tùy trường hợp. Cái quan trọng là Xúc đóng vai trò điều kiện bắt buộc cho Thọ và Thọ được sinh ra từ Xúc. Dầu ta có là ai, phàm hay thánh và đó là cảnh gì, cảnh Siêu Thế hay Hiệp Thế thì bên cạnh Xúc bắt buộc phải là Thọ. Nguyên tắc này áp dụng cho tất cả chúng sinh.

G. Thọ duyên Ái

Đây là vấn đề cốt lõi của cái gọi là dòng luân hồi hay sự khác biệt giữa phàm và thánh. Với một nội tâm không có tu tập thì sau Thọ thường là Ái: Nhãn thọ gắn liền với Sắc ái, thân thọ gắn liền với xúc ái. Nói trên chi pháp thì Ái và Thủ chỉ là một, có điều là lúc thì Tham hợp tà, khi là tham ly tà mà thô. Và cường độ khẩn khát, thiết tha của tham ái được gọi là Thủ. Nên ở đây ta có thể kể Ái duyên Thủ rồi Thủ Duyên Hữu cũng được, mà nói Ái duyên cho Hữu cũng không sai.

H. Ái (Thủ) duyên Hữu

Duyên ở đây có nghĩa là tham ái hiển hiện qua tam nghiệp. Chính tam nghiệp mới là Nghiệp Hữu. Tam nghiệp ở đây là Tâm Sở Tư tác động thân nghiệp, khẩu nghiệp hay ý nghiệp. Tính trên chi pháp thì Hành và Nghiệp Hữu giống nhau, nhưng khi nói đến nhân quá khứ thì ta gọi là Hành, khi nói đến nhân hiện tại thì ta gọi là Nghiệp Hữu. Đây là cách gọi tên để giải thích vấn đề.

I. Nghiệp Hữu duyên Sanh

Từ Tâm Sở Tư trong Tam nghiệp mới có các tâm tái tục để làm nên một kiếp sống mới. Các Tâm Sở Tư trong Nghiệp Hữu là Tập Đế gián tiếp hay trực tiếp, còn tâm tái tục thì chắc chắn là Khổ Đế rồi. Nói vậy có nghĩa là khi hành giả biết 6 trần bằng tâm tham hay tâm thien thì hành giả có thể quán chiếu rằng đây là Nghiệp Hữu hoặc đây là thọ duyên ái, hoặc đây là Tập Đế hiện tại cho Khổ Đế tương lai. Từ sự có mặt ở kiếp sống mới, ta mới có các hệ lụy tiếp theo là già, chết, sầu, khổ. Không bao giờ có chuyện chỉ có sanh mà không có già và chết. Không có già theo cách Tục Đế thì cũng không có già theo cách Chân Đế.

Trên đây là phần trình bày sơ lược về giáo lý Duyên Khởi để làm nền tảng cho pháp môn Tâm Quán Niệm Xứ.

J. TÂM QUÁN NIỆM XÚ

Ở đây ta có một số trích dẫn từ Kinh Tạng về những câu Phật ngôn có liên quan đến tâm thức.

- Ta không thấy một thứ gì trên đời này đáng để chăm sóc và lưu ý hơn tâm thức của chúng sinh. Tâm được tu tập sẽ dẫn đến vô lượng lợi lạc cho mình và cho người, đời này và đời sau, dầu trong luân hồi hay trên đường giải thoát.

- Thế giới này được dẫn dắt bởi tâm thức của chúng sinh. Chính tâm thức của chúng sinh tạo ra mọi sự trên đời.

- Ý dẫn đầu các pháp nên nếu nói năng hay hành động với tâm thiện ác thì hạnh phúc hoặc đau khổ sẽ theo ta như bóng không rời hình.

Nói vậy có nghĩa là một người quan sát nội tâm của mình cũng là đang quan sát thế giới: Quan sát tâm bất thiện của mình cũng giống hệt như đang quan sát tâm bất thiện ở người khác, tâm thiện của mình cũng giống như tâm thiện của người khác. Một nội tâm có tu tập với Niệm và Tuệ chính là sự chuẩn bị tốt nhất cho một cú cánh giải thoát và cả những bước luân hồi.

Không gì trên đời này nhanh hơn tâm thức, nên nếu ta quan sát và theo dõi kịp thời từng diễn biến của tâm thì đó là cơ hội tốt nhất để ta thấy được tốc độ sanh diệt vô thường của pháp hữu vi. Chỉ qua đó ta mới có dịp thấy rõ sự phù phiếm của ý niệm ngã chấp mà từ chuyên môn gọi là Thân Kiến. Sự thay đổi chậm chạp của thân xác vật chất thường khi không đủ làm cho người ta thấy sợ.

Nhưng với một hành giả tu tập Tâm Quán Niệm Xứ thì khoảng cách giữa sống với chết, già với trẻ, khỏe với đau chỉ cách nhau một nháy mắt mà thôi. Trên lý thuyết thì các Niệm Xứ là khác nhau, Tam Tướng là khác nhau. Nhưng trong thực tế hành trì thì Tam Tướng là một, các Niệm Xứ là một. Nói là thấy vô thường nhưng cùng lúc hành giả cũng thấy được tánh vô ngã của Danh Sắc. Nói là tu tập Thân Quán Niệm Xứ, Pháp Quán Niệm Xứ nhưng gom chung lại vẫn là Tâm Quán Niệm Xứ. Nghĩa là hành giả phải nhìn vào tâm mình mà chứng ngộ. Chẳng hạn như khi quan sát hơi thở hay các tiểu oai nghi hay từng cảm giác trong thân tâm, rõ ràng là các Niệm Xứ khác nhau nhưng nếu hành giả không nhận biết được tâm tư mình hiện tại ra sao thì có thể nói là họ đã thất niệm rồi vậy. Như vậy, Thọ Quán Niệm Xứ là nhìn tâm qua khía cạnh cảm thọ, Tâm Quán Niệm Xứ là nhìn tâm qua khía cạnh thiện ác và Pháp Quán Niệm Xứ là nhìn tâm qua Thọ và Tâm quán với kiến thức của một người am tường giáo lý. Như thay vì chỉ biết đây là thọ xả ở Thọ Quán thì bên Pháp Quán hành giả biết rằng đây là tâm tham thọ xả hay Xả Giác Chi. Hoặc bên Thọ Quán Niệm Xứ hành giả ghi nhận đây là thọ ưu, bên Pháp Quán Niệm Xứ hành giả biết rằng đây là Sân triền cái.

Nói gọn lại Tâm Quán Niệm Xứ là lấy tâm làm đối tượng để ghi nhận. Tâm nói theo tạng Kinh và tạng Luật là có 1 (chỉ là sự biết cảnh) hoặc 6 (là sự biết cảnh của 6 Thức). Nói theo tạng A-Tỳ-Đàm thì tâm có thể kể thành 6, 89 hoặc 121. Riêng trong kỹ thuật Tuệ Quán của truyền thống *Mogok*, dựa theo giáo lý Duyên Khởi thì đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ chỉ có 13. Suốt đời ta, từ giây này sang giây khác, 13 tâm này đắp đổi cho nhau, cái này diệt

thì cái kia sanh, không bao giờ có 2 tâm trong cùng 1 lúc.
13 tâm đó là:

- Ngũ Song Thức (biết cảnh tốt xấu nói chung)
- 3 tâm phiền não (Tham, Sân, Si)
- 3 tâm không phiền não (Vô Tham, Vô Sân, Vô Si)
- Tâm tạo hơi thở ra
- Tâm tạo hơi thở vào

13 tâm này bao trùm tất cả các loại tâm. Ta nên nhớ rằng Thức Uẩn và Thọ Uẩn là pháp đồng sanh, nên tu Tâm Quán cũng là tu Thọ Quán. Thọ và Tưởng được kể chung là Tâm Hành (*cittasaṅkhāra*) như hơi thở vô và ra là cặp Thân Hành (*kāyasaṅkhāra*), Tầm và Tứ là cặp Khẩu Hành (*vacīsaṅkhāra*). Nói vậy tu Tâm Quán là ghi nhận cả Danh Uẩn lẫn Sắc Uẩn (Sắc Uẩn ở đây là hơi thở ra vào), chứ không rộng rãi như ở Thân Quán và nói là tu Tâm Quán Niệm Xứ nhưng cũng là ghi nhận cả 4 Danh Uẩn. Nói vậy, xét theo A-Tỳ-Đàm thì đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ sâu rộng hơn Thọ Quán Niệm Xứ.

Tâm Hành <i>Cittasaṅkhāra</i>	Thân Hành <i>Kāyasaṅkhāra</i>	Khẩu Hành <i>Vacīsaṅkhāra</i>
Thọ Tưởng	Hơi thở ra Hơi thở vào	Tầm Tứ

Hành giả có thể phát hiện sự có mặt của tâm Tham trong bất kỳ lúc nào mình muốn làm việc gì đó, như muốn ăn uống, muốn bước đi, muốn co duỗi hay một cử động lớn nhỏ nào đó. Tâm Sân hiện rõ khi ta có lòng chối bỏ hay trốn chạy một thứ gì. Hành giả tu theo truyền thống *Mogok* tối thiểu phải có kiến thức A-Tỳ-Đàm căn bản để nắm vững vấn đề tâm pháp: Cái nào là Nhãn thức, Nhĩ thức, nhóm Sân phần, Tham phần, Si phần gồm những Tâm Sở nào và gọi là tâm thiện thì gồm những Tâm Sở Tịnh Hảo nào.

Có những trường hợp các trạng thái tâm thiện không được kể rõ trong các Tâm Sở như Kham Nhẫn hay Từ Tâm nhưng hành giả có kiến thức căn bản cũng có thể hiểu chúng chính là Tâm Sở Tịnh Hảo nào.

Ai cũng nói tu tập Tuệ Quán là biết cảnh hiện tại, nhưng ta phải hiểu rằng chữ hiện tại đó là nói theo nghĩa Chế Định, nói theo thời gian trên đồng hồ. Trong thực tế thì khi ta nhận biết loại tâm nào đó đang có mặt thì thật ra lúc đó nó đã không còn nữa. Tâm trước quan sát tâm sau. Tâm tham là bất thiện, khi ta biết tâm tham đang có mặt thì có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện hợp trí (*nānasampayuttacitta*) để quan sát tâm tham hợp tà hay ly tà. Vì tốc độ sanh diệt của tâm rất nhanh và chúng không chỉ xuất hiện một lần nên ta mới có thể kịp nhìn thấy chúng và dễ dàng tưởng lầm này giờ chỉ có một tâm tham hay sân kéo dài trong mấy phút.

Ngay trong Ngũ Song Thức, tốc độ sanh diệt của Nhãn Thức hay Thiệt Thức, Thân Thức cũng đều như nhau nhưng hành giả luôn thấy dường như tâm Thân Thức rõ nét và kéo dài hơn cả. Chẳng hạn cơn đau nhức hay sự

ngừa ngáy lúc ngồi thiền có vẻ như chúng là một khối nặng và dài đang đè lên tâm của mình. Hành giả phải dùng Niệm và Tuệ để thấy rằng cơn đau hay sự ngừa ngáy đó thực ra là sự ghép nối liên tục của vô số tâm Thân thức thọ khổ.

Hơn ai hết, hành giả tu tập Tâm Quán Niệm Xứ hiểu rằng đời sống của mình chỉ là sự ghép nối liên tục của 6 Thức, của các tâm thiện ác, các tâm buồn vui trong từng giây và cái trước được thay thế bằng cái sau, cái mới thay thế cho cái cũ. Mọi sự diễn ra trong một tốc độ nhanh bao nhiêu tùy theo khả năng quan sát của hành giả.

Niệm và Tuệ của ta càng bén nhạy chừng nào thì sẽ thấy các tâm sanh diệt mau lẹ chừng ấy. Thấy chúng sanh diệt mau lẹ, ta mới hiểu vì đâu Phật dạy thân tâm này là vô thường, rỗng tuếch, không cốt lõi. Mọi sự trôi đi mà ta không cách nào kèm giữ hay níu kéo được. Và chính ngay điểm này, hành giả cũng sẽ thấy rằng 3 Khổ gắn liền với những gì vô thường và cái gì là khổ thì không đáng để ta cho rằng đó là TÔI hay CỬA TÔI.

Một người thông minh không bao giờ muốn sở hữu thứ mình không thích. Phàm phu khổ tâm vì sống trong sự chấp ngã. Họ chấp ngã vì không biết thân tâm là khổ. Họ không thấy thân tâm là khổ vì không thấy đúng mức sự vô thường của chúng. Tu tập Tâm Quán Niệm Xứ ta sẽ thấy ra rằng thân tâm này là vô thường với cái khổ gắn liền theo đó và tự nhiên không muốn áp đặt lên đó ý muốn sở hữu nữa. Khi ta không muốn sở hữu thân tâm này thì tự nhiên sẽ được an lạc.

Sự quán chiếu Tam Tướng chỉ có được từ việc quan sát bằng Niệm và Tuệ, không thể qua việc tụng đọc hay lần chuỗi. Phép tu Niệm Xứ buổi đầu có thể chỉ là sự lặp lại điều mình được nghe từ người khác, kiểu như tập thể dục với sự hướng dẫn của thầy: Thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, nhìn tâm tham biết là tâm tham,... Lúc đó có thể ta chưa thật sự thấm thía cái gọi là Tam Tướng trong thân tâm (Danh Sắc). Phải đến khi ta quên mất lời thầy, quên mất lý thuyết, mà chỉ nhìn mọi sự theo phản ứng tự nhiên, bằng một cái thấy không vay mượn từ thầy bạn, sách vở. Đức Phật gọi đây là Trí tuệ như thật (*yathābhūtañāṇa*).

Khi học giáo lý thì ta có thể quan tâm đến rất nhiều loại tâm thức, nhưng trong thực tế tu chứng thì hành giả tu pháp Tâm Quán nên làm đơn giản mọi sự bằng cách lưu ý đến 2 thứ tâm thôi, đó là **tâm Khách** và **tâm Chủ**. Tâm Khách là tâm biết các trần cảnh từ bên ngoài như những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và những loại tâm đi kèm với chúng như là Tham, Sân hoặc Si (Hoài Nghi, Phóng Dật). Còn tâm Chủ ở đây phải được hiểu là tâm tạo ra hơi thở và cũng là tâm ghi nhận hơi thở. Nói gọn cho dễ hiểu thì tâm làm việc với hơi thở thì được gọi là tâm Chủ. Hơi thở có vào có ra, đó là sự vô thường của Sắc Pháp. Tâm ghi nhận hơi thở vào ra ấy cũng vô thường theo. Tâm ghi nhận hơi thở vào không phải là tâm ghi nhận hơi thở ra. Đó chính là sự vô thường của tâm pháp, Danh Pháp.

Nghĩa là cảnh đề mục vô thường và tâm ghi nhận đề mục đó cũng vô thường. Cái vô thường này quan sát cái vô thường kia.

Dầu muốn dầu không thì hơi thở vào ra cũng liên tục có mặt ở thân này nên tâm làm việc với chúng được gọi là tâm Chủ. Còn tâm Khách là những thứ tâm lúc có, lúc không, thậm chí ta có thể tác động chúng xuất hiện nhiều hay ít. Như không muốn nhìn thì sẽ không thấy, nghĩa là hạn chế tâm nhãn thức. Chính vì vậy những loại tâm này được gọi là tâm Khách, những thứ mà ta có thể mời mọc hoặc từ chối trước đó. Riêng tâm Chủ là cái thường trực với mình. Nói vậy nếu hành giả tinh tấn, có Niệm và Tuệ đủ mạnh thì không lúc nào là không có việc để làm, không lúc nào lại thiếu cảnh để quan sát. Ngay cả khi ta ngồi yên một chỗ, sống riêng một mình, đang tập chú vào một việc thì các tâm thiện ác cũng liên tục xuất hiện cho ta tha hồ quan sát: Lúc thiện lúc ác, lúc buồn lúc vui, lúc chủ lúc khách...

Nếu hành giả không xao lãng công phu thì trong vài giờ đồng hồ ta đã có thể quan sát đầy đủ cái gọi là diện mạo thật sự của Danh Sắc. Chúng không là gì ngoài Tam Tướng và đối với hành giả (người có hành trì) thì còn cái thứ tư để lưu tâm ngoài Tam Tướng (Khổ Đế), đó là Đạo Đế. Hành giả biết đây là Tham, đây là Sân, Si và gọi chung Niệm với Tuệ bằng một cái tên là Đạo (*Magga*). Hành giả biết rõ lúc nào ta đang sống trong phiền não, lúc nào ta đang sống trong Đạo Đế và Đạo Đế ấy chỉ có được từ sự ghi nhận Tam Tướng trong Danh Sắc.

Có một điều nghe qua rất bình thường nhưng lại vô cùng quan trọng đó là hành giả tu tập Tuệ Quán dầu với Niệm Xứ nào cũng không nên có lòng mong đợi: Mong đợi cái này mất đi, mong đợi cái kia xuất hiện, mong khổ đi lạc đến, mong phiền não mất để thiện tâm xuất hiện, mong hết phàm để thành thánh,... Người hiểu được lý Tam

Tướng sẽ thấy rằng không cần ta mong thì chúng cũng đến, không cần ta mong thì chúng cũng đi, chúng đến do duyên và đi cũng do duyên. Vì đó chính là ý nghĩa vô ngã của Danh Sắc.

Chữ *Ehipassiko* (thách thức thử nghiệm), một trong những đặc điểm của Phật Pháp, có nhiều nghĩa lắm. Nghĩa thứ nhất, Phật pháp luôn sẵn sàng để được chứng nghiệm, người càng hiểu nhiều biết nhiều thì sẽ càng tin lời Phật. Nghĩa thứ hai của từ này là toàn bộ hành trình tu tập chỉ là hành trình quan sát để thấy, và chứng thánh cũng chỉ là sự nhìn thấy, nhưng ở mức độ rất rạo nhất. Suốt thời gian tu tập Tuệ Quán, hành giả học nhìn Danh Sắc, còn thấy được bao nhiêu thì tùy người và tùy lúc. Và mai kia chứng thánh trí thì cái thấy được hoàn chỉnh hơn.

Có chuyên tâm quan sát Danh Sắc bằng Niệm và Tuệ, hành giả ngoài việc nhận diện Tam Tướng còn thấy ra được cái gọi là tiềm phiền não tiềm tàng của mình mạnh yếu ra sao. Cứ thất niệm trong vài giây thì phiền não sẽ lập tức xuất hiện và hai thứ phiền não căn bản của phàm phu chính là Tà Kiến và Hoài Nghi, hai thứ phiền não mà vị Sơ Quả không còn nữa. Chính việc quan sát Tam Tướng trên Danh Sắc sẽ bào mòn hai thứ phiền não này. Còn là phàm phu thì chúng chỉ mòn đi rồi sinh sôi trở lại ngay khi có dịp. ta phải bào mòn chúng cho đến lúc chứng thánh ngay trong thời kỳ Phật pháp còn được biết đến ở đời. Nếu kiếp này vẫn chưa chứng được Sơ Quả thì đời sau trở lại ta chắc gì được gặp Phật pháp để tu tập Tuệ Quán. Hai thứ phiền não đó khi không được bào mòn bằng Tuệ Quán, pháp môn chỉ có trong Phật

pháp, thì chúng hoàn toàn có đủ điều kiện để phát triển như cũ.

Trên đây có nhắc đến Trí tuệ như thật, đó chính là tên gọi khác của Sanh Diệt Tuệ (*udayabbayañāṇa*) là trí thấy được bản chất sanh diệt của 5 Uẩn. Với trí này, hành giả thấy rằng bản thân mình và toàn bộ thế giới chỉ là Khổ Đế, không là gì ngoài ra sự sanh diệt của Danh Sắc. **Đam mê trong Danh Sắc (Khổ Đế) chính là Tập Đế, thấy được bản chất của Danh Sắc rồi nhàm chán chúng chính là Đạo Đế. Sự vắng mặt của Khổ và Tập được gọi là Diệt Đế.**

Đến đây thì vấn đề đã sáng rồi. Tu Tuệ Quán là nhìn vào Khổ Đế, nhận diện cái gì là Khổ Đế, một cách liên tục, để Tập Đế không có cơ hội xuất hiện. Nếu có xuất hiện thì chúng cũng được phát hiện. Cả hành trình nhìn và thấy này chính là Đạo Đế. Còn việc có chứng được Diệt Đế hay không thì dĩ nhiên là vấn đề tùy duyên. Khi Tham được nhận diện thì chúng sẽ mất hoặc yếu đi, không đủ để thành Thủ rồi từ đó tạo ra Nghiệp Hữu.

Nghiệp Hữu là điểm bắt đầu cho mọi cuộc tái sinh nên tu tập Niệm Xứ là ta đang giải quyết vấn đề căn cội của tái sinh bằng cách bào mòn mất xích quan trọng nhất của vòng tròn Duyên Khởi. Không thấy được Tam Tướng trong Danh Sắc thì Vô Minh và Ái tiếp tục có mặt. Đối lập với Vô Minh là Trí tuệ, mà trí tuệ ở đây chính là khả năng nhận thức tánh sanh diệt của 5 Uẩn, của Danh Sắc, cũng tức là 12 Xứ, 18 Giới.

Ở đây nhắc lại, luân hồi là do Vô Minh, Vô Minh là sự bất tri trong Tứ Đế. Tu tập Tuệ Quán là cơ hội tốt nhất để

diệt trừ Vô Minh khi ta thấy rằng bản thân mình và toàn bộ thế giới luôn sanh diệt không ngừng và chính vì vậy mọi sự ở đời là Khổ Đế. Bất cứ sự đam mê thích thú nào trong Khổ Đế cũng đều là Tập Đế. Sự nhầm chán trong Khổ Đế và Tập Đế chính là Đạo Đế. Có nhầm chán mới lìa bỏ được chúng bằng Hữu Dư Níp Bàn (phiền não Níp Bàn) hay Vô dư Níp Bàn (Ngũ Uẩn Níp Bàn), cái này là Diệt Đế. Kinh nói Minh có mặt thì Vô Minh vắng mặt, ánh sáng có mặt thì bóng tối vắng mặt, Trí có mặt thì Si vắng mặt.

Vòng lẩn quẩn của hệ thống Duyên Khởi chỉ có thể được đột phá bằng công phu Tuệ Quán qua việc nhận diện bản chất của Tam Tướng để ta không tiếp tục Vô Minh trong Tứ Đế nữa. Khi Vô Minh nhường chỗ cho Minh, thì tham ái nhường chỗ cho sự nhầm chán, sợ hãi, Tà Kiến và Ngã mạn nhường chỗ cho Chánh kiến và sự buông bỏ. Tà Kiến vắng mặt thì Hoài nghi cũng phải vắng mặt. Nếu đủ duyên thì khi hai cái này vắng mặt, hành giả đã là một vị Sơ Quả. Bởi những thứ phiền não vừa kể là căn cội quan trọng cho dòng luân hồi. Người lìa bỏ được tối thiểu hai thứ phiền não Hoài nghi và Tà Kiến coi như đã phá nát dòng luân hồi.

Minh hay Trí tuệ vừa nói ở trên cũng chính là trí tuệ như thật đã được nhắc ở trước. Truyền thống Tuệ Quán *Mogok* khi nói đến các Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*) ở giai đoạn phàm trí thì chỉ đặc biệt nhấn mạnh hai thứ Thiền Tuệ trước khi nhắc đến trí thánh đạo (*maggāñāṇa*). Hai thứ Thiền Tuệ đó đã được chính Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần, đó là *Udayabbayañāṇa* (Sanh Diệt Tuệ, trí thấy Danh Sắc sanh diệt) và *Nibbidāñāṇa* (Yếm Ố Tuệ, trí nhầm chán trong Danh Sắc) và công phu Tuệ Quán chính

là hành trình đưa đến sự thành tựu hai trí này. Khi sự nhàm chán đã đúng mức thì Tà Kiến và Hoài nghi lập tức biến mất (đây là giai đoạn Thánh Đạo, *Maggañāna*), hành giả trở thành vị Sơ Quả.

Quả vị Tu Đà Huần đã đưa hành giả ra ngoài dòng sanh tử khi được xem là thù thắng hơn bất cứ một ngôi vị nào trong thế giới phàm phu như Đại Phạm Thiên, Đế Thích, Chuyển Luân Vương, Ác Ma Thiên Tử. Vị Sơ Quả vĩnh viễn không bị sa đọa, không còn cơ hội trở thành người cầm điếu, đui què, tàn tật và dĩ nhiên cũng vĩnh viễn lìa hẳn 6 ác nghiệp bất xứng, được xem là đệ nhất trọng nghiệp: 5 ngũ nghịch đại tội và Tà Kiến. Một vị Sơ Quả kém cõi nhất cũng không thể luân hồi quá 7 kiếp.

Qua những gì vừa nói ở trên thì pháp môn Tuệ Quán nói chung và Tâm Quán nói riêng, là hành trình nhận thức để giác ngộ dựa trên hai giáo lý căn bản nhất của đạo Phật là giáo lý Duyên Khởi và giáo lý Tứ Đế. Tuệ Quán theo giáo lý Duyên Khởi là từ nhận thức về tánh sanh diệt của 5 Uẩn, hành giả cùng lúc đào thải Vô Minh và Tham ái để ngăn chặn Tứ Thủ và Nghiệp Hữu, từ đó ngăn chặn cả sự tái sanh. Tuệ Quán nói theo giáo lý Tứ Đế trước hết vẫn là từ nhận thức tánh sanh diệt của Danh Sắc để thấy tất cả mọi hiện hữu đều là Khổ Đế. Vì cái gì là vô thường cũng đều phải xem là khổ. Niềm đam mê trong bất cứ cái gì thuộc Khổ Đế cũng được xem là Tập Đế, nguồn cội của Khổ Đế. Đạo Đế là nhận thức về bản chất như thật của Khổ Đế và Tập Đế rồi nhàm chán và lìa bỏ chúng qua tinh thần Bát Chánh Đạo. Và Diệt Đế ở đây chính là sự vắng mặt của phiền não và sau đó là của cả 5 Uẩn trong bất cứ hình thức nào.

Người không phải hành giả nếu có phút giây nào chán sợ đời sống thì cũng chỉ là chán sợ những thứ thô thiển trên một nhận thức hời hợt, không đủ để gọi là Đạo Đế và cái mà họ chán sợ cũng chỉ là một phần rất nhỏ của Khổ Đế. Chính vì vậy họ không thể chứng được Diệt Đế và cứ liên tục sống trong Tập Đế. Họ chỉ biết chán sợ cái già, bệnh, sự xấu xí và cái chết. Hành giả Tuệ Quán lại khác. Họ chán sợ bất cứ cái gì còn sanh diệt, dầu đó là niềm vui hay nỗi buồn, cảm giác dễ chịu hay khó chịu của cả tuổi già và tuổi trẻ. Sự chán sợ này mới đúng là Đạo Đế và nhờ vậy họ mới có hy vọng chứng ngộ Diệt Đế.

Kiểu chán sợ của người không tu tập Tuệ Quán không đủ để giúp họ lìa bỏ Khổ và Tập Đế vì sự chán sợ đó vẫn còn nằm trên nền tảng của ngã chấp TÔI, CỦA TÔI. Và sự chán sợ kiểu đó vẫn là điều kiện tốt cho Thường Kiến, Đoạn Kiến. Trong khi đó hành giả Tuệ Quán nhờ thấy được tánh nhân duyên của Danh Sắc (mọi thứ do duyên mà có) nên không mắc Đoạn Kiến và nhờ thấy được tánh sanh diệt của Danh Sắc (cái gì do duyên mà có cũng sẽ mất đi) thì sẽ lìa được Thường Kiến. **Tà Kiến và Hoài Nghi là một cặp song sinh.** Bỏ được Tà Kiến cũng sẽ bỏ được Hoài Nghi. Sự lìa bỏ ở mức rốt ráo được gọi là quả vị Tu Đà Huàn.

Điểm khác biệt giữa hành giả Tuệ Quán và không tu tập Tuệ Quán là người không tu tập chỉ thấy được cái khổ trong khổ hoặc tệ hơn nữa là thấy vui trong khổ. Trong khi đó với người có tu tập Tuệ Quán thì có thể nhìn thấy đâu cũng là khổ, cái gì cũng là khổ. Có nghĩa là với vị này hỷ lạc của thân tâm cũng là một cái khổ. Người tu Tuệ Quán thấy được cái khổ trong cái lạc.

Đề mục Tâm Quán Niệm Xứ luôn đòi hỏi ở hành giả một khả năng định tâm vững mạnh và liên tục vì tâm ta luôn là thứ vi tế và mau lẹ nhất trong đời này. Buổi đầu khó nhưng sau sẽ dễ dàng. Hơn ai hết, hành giả tu tập Tâm Quán Niệm Xứ luôn có cơ hội để thấy được sự sanh diệt của Danh Sắc ở tốc độ nhanh nhất. Bởi đối tượng Sắc Pháp của hành giả Tâm Quán Niệm Xứ chỉ còn thu gọn vào hơi thở ra vào và đối tượng Danh Pháp ở họ là hai thứ tâm Chủ Khách.

Khi thẩm thía được tánh sanh diệt của Danh Sắc càng nhiều, càng rõ thì hành giả sẽ càng thẩm thía ý nghĩa vô ngã của Danh Sắc. Chẳng hạn như khi đang ghi nhận xem mình đang thở ra vào bằng tâm trạng gì thì hành giả tâm quán cũng sẽ có dịp thấy rằng đời sống mình chỉ là mấy cái tâm thiện ác bên cạnh hơi thở vào ra. Tâm thì sanh diệt chớp nhoáng, còn hơi thở thì vào ra liên tục, không có gì là một, cũng không có gì đứng yên, nằm hoài ở một trạng thái. Hành giả tâm quán càng lúc càng thấy ra sự vô lý của quan Niệm ngã chấp khi thấy ra rằng mọi nắm níu của phàm phu chỉ là sự cố gắng chụp lấy cái bóng của mình hoặc của người mình thương, của vật mình thích.

So với trường hợp tu tập các Niệm Xứ khác, hành giả tâm quán phải luôn khẩn trương hơn nhiều. Cảnh thọ trong Thọ Quán Niệm Xứ có thể kéo dài hơn một phút nhưng cảnh thọ và cảnh tâm trong Tâm Quán Niệm Xứ thì mau chóng hơn nhiều. Chẳng hạn hành giả Tâm quán phải kịp ghi nhận tâm Nhân thức cùng cảm giác đi chung với nó vừa xuất hiện và được thay thế bằng tâm Tỷ thức, Thân thức với cảm thọ nào. Đôi khi ta vừa nghe một âm thanh với cảm giác dễ chịu nhưng tiếp theo đó lại biết một thứ

mùi với cảm giác khó chịu. Tất cả những thứ này đều phải được ghi nhận kịp lúc.

Việc nhận diện và phát hiện những gì đang xảy ra luôn gắn liền với nhận thức về Tam Tướng. Nói ra thì dài dòng nhưng trong thực tế thì cả hai điều đó hoàn toàn có thể diễn ra cùng lúc: Biết nó là gì và hiểu nó đang vô thường. Biết rõ đây là Danh hay Sắc, thiện hay ác, dễ chịu hay khó chịu và nó đang vô thường. Hành giả cũng cùng lúc hiểu được rằng cái gì vô thường thì cũng là khổ, cái gì là vô thường và khổ thì cũng là vô ngã. Tâm tư hành giả lúc này cũng cùng lúc nhằm chán Danh Sắc và sợ hãi luân hồi, đồng thời hướng tâm đến Níp Bàn. Tất cả những điều đó cùng lúc diễn ra như hoàn cảnh của một người vừa phát hiện con rắn độc đang kề cận bên mình với cùng lúc rất nhiều những diễn biến tâm lý: Biết nó là rắn độc, sợ hãi nó và nghĩ đến việc thoát thân.

Với một người vô duyên kém phước, thiếu trí thì những điều này rất khó hình dung. Nhưng với một người đầy đủ phước duyên, đầy đủ Niệm và Tuệ thì trong một khoảnh khắc hoàn toàn có thể hiểu được lý Tứ Đế và lý Duyên Khởi qua những gì mình vừa nhận thức để trở thành một vị Sơ Quả.

K. THỌ QUÁN NIỆM XÚ

Thọ là cảm giác của thân tâm, có mặt ngay khi 6 Căn, 6 Cảnh và 6 Thức gặp nhau. Sự gặp gỡ này được gọi là Xúc. Xúc có mặt lúc nào thì Thọ cũng có mặt lúc đó. Nên Đức Phật mới dạy Thọ từ Xúc là có. Trong A-Tỳ-Đàm có nhiều cách kể về Thọ, nhưng phổ biến nhất thì vẫn là ba Thọ: Khổ, Lạc, Xả.

Truyền thống *Mogok* khi trình bày về Thọ Quán Niệm Xứ thì có cách phân chia như sau:

1. Sáu thọ khách vắng lai: Thọ Xả trong tâm nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, thọ khổ và thọ lạc trong thân thức.
2. Ba thọ khách nội bộ: Khổ, Lạc, Xả trong tâm ý thức.
3. Ba thọ chủ: Khổ, Lạc, Xả trong từng hơi thở ra vào.

Không ai trong đời này lại có một giây đồng hồ sống không cần đến cảm thọ, không cảm giác này thì cũng phải là cảm giác khác. Từ đó người không tu tập Tuệ Quán cứ lầm tưởng cảm giác là cái gì đó luôn luôn có mặt và chỉ là một mà thôi. Do vậy họ mới gắn liền ý niệm TÔI, CỬA TÔI lên cảm giác của mình. Người học đạo, đặc biệt hành giả Tuệ Quán thì luôn hiểu rằng ngay trong một phút ngắn ngủi, cảm giác thân tâm của mình luôn thay đổi liên tục với sự luân phiên của ba thọ và vị này cũng hiểu rằng chỉ có cảm thọ, cảm giác chứ không có ai cảm giác, cảm thọ.

Hành giả tu phép Thọ Quán phải hiểu rằng các cảm thọ chỉ là những người khách vắng lai, đến rồi đi. Đành rằng không lúc nào tâm thức của ta thiếu đi khía cạnh cảm giác, cảm thọ, nhưng ta phải biết rằng thọ của sát-na tâm trước không phải là thọ của sát-na tâm sau. Người không học đạo hoặc không phải hành giả Tuệ Quán thì cứ cho rằng trước sau chỉ có một cái gọi là cảm giác để từ đó họ mới liên tưởng đến một cái tôi trong cảm giác: Tôi đau nhức, tôi bị lạnh, tôi khó chịu, tôi dễ chịu. Một người cứ luôn sống trong ý niệm ngã chấp như vậy không thể nào chứng ngộ thánh trí được. Nhiều lắm là họ cũng chỉ dùng

lại ở trình độ Thập Thiện để sanh về các cõi nhân thiên mà thôi.

Có một mẹo nhỏ cho hành giả tu tập Thọ Quán dễ dàng ghi nhận cảm giác thân tâm của mình đó là chịu khó chuyên tâm tức **dùng Chánh Niệm và Trí Tuệ để quan sát xem từng cảm thọ xuất hiện lúc nào và ở đâu**. Thọ của tâm thì ta biết rồi, không liên hệ đến thân xác này, mà chỉ có trong suy nghĩ hay tư tưởng của ta. Riêng cảm thọ của thân thì về vị trí chúng có thể xuất hiện bất cứ nơi nào ở khắp châu thân. Về thời điểm thì ta đã biết rồi, khi 3 món Căn-Cảnh-Thức gặp nhau (Xúc) thì Thọ lập tức xuất hiện. Và như ta cũng đã biết trong một giây đồng hồ có hằng triệu sát-na tâm, ở mỗi sát-na có một Tâm Sở Thọ. Mỗi sát-na tâm diệt đi thì tất cả Tâm Sở đi cùng với nó cũng đều diệt mất, trong đó dĩ nhiên có cả Tâm Sở Thọ, tức khía cạnh cảm giác của mỗi sát-na tâm. Như vậy đời sống của cảm thọ cũng ngắn ngủi như một sát-na tâm. Hành giả không nhớ điều này, mà cứ cho rằng thọ trước sau chỉ có một dù lúc này lúc khác, thì coi như đã đi sai đường rồi vậy. Sở dĩ ở đây nói kỹ điều này vì hầu hết thiên hạ khi bị thương tích hay bệnh hoạn, đau nhức, tê buốt thường cứ cho rằng cơn đau kia trước sau là một nên họ mới có cách diễn tả kiểu như “Tôi choáng váng suốt mấy phút, tôi đau nhức suốt đêm, tôi lạnh cóng cả buổi chiều”. Thật ra không cảm thọ nào kéo dài quá một sát-na. Khi ta nói mình bị lạnh suốt cả buổi chiều thì thật ra trong cả buổi chiều đó có vô số lần cảm giác lạnh buốt kia xuất hiện rồi biến mất. Có điều là vì sự bàn giao giữa sát-na trước và sát-na sau quá mau lẹ nên ta cứ tưởng là trước sau chỉ có một cơn đau kéo dài suốt mấy giờ đồng hồ. Chính nhận thức này mang lại cho hành giả 2 thứ lợi

ích: Là bỏ ý niệm ngã chấp trong các cảm giác và khả năng chịu đựng cũng sẽ tốt hơn.

Hành giả tu phép Thọ Quán lúc sơ cơ chỉ thấy được sự xuất hiện của các thọ mà lại lờ đi lúc nó biến mất. Ví dụ như khi gió lạnh thổi qua người ta biết mình vừa bị lạnh và sau đó khi khoát chiếc áo ấm lên mình người ta lại tiếp tục ghi nhận cảm giác ấm áp mà không chịu nhớ rằng cái lạnh phải mất đi thì cái ấm mới xuất hiện. Như trong chánh kinh Niệm Xứ cũng đã nói rõ: Vị tỳ kheo sống quán thọ trên các thọ, quán sự sanh và diệt của chúng. Và với người sơ cơ thì thường chỉ nhận ra sự có mặt của các cảm giác khi chúng là chuyện đã rồi. Người có Niệm và Tuệ già dặn thì phải thấy chúng ngay khi vừa xuất hiện. Một điều nữa là người sơ cơ thường chỉ có thể ghi nhận những cảm giác nổi bật như đau nhiều, lạnh nhiều ... Trong khi đó cảm thọ luôn xuất hiện và có mặt trong từng sát-na tâm. Nghĩa là trong bất cứ giây phút nào ta cũng chung sống với cảm thọ, không thọ này thì thọ kia, không thô thì tế.

Khi quán thọ mà lại bỏ sót nhiều quá thì cơ hội nhận diện Tam Tướng trong cảm thọ sẽ ít đi. Đó là kiểu tu xao lãng, dễ nguơ, không thể dẫn đến sự chứng đắc. Như trong Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật cũng đã dạy rằng thánh trí chỉ có thể chứng đắc bằng sự tinh tấn chứ không phải thiếu tinh tấn, bằng trí tuệ chứ không phải thiếu trí tuệ, bằng ức Niệm chứ không thể bằng sự thất niệm...

Cũng như ở các Niệm Xứ khác, hành giả tu phép Thọ Quán nếu đủ duyên thì sẽ có lúc xem cảm thọ là toàn bộ hiện hữu của mình khi họ thấy đời sống của họ chỉ là những khoảnh khắc cảm giác và lúc đó họ thấy mình chết

đi trong từng phút. **Sự khác nhau trong tiến trình giải thoát và sanh tử nằm ở ngay mắt xích này tức mắt xích cảm thọ.** Trước một người hay vật mà ta có thể thương thích được thì tham ái có mặt ngay khi thọ vừa có mặt. Đó là hành trình sanh tử: Ái duyên Thủ, Thủ duyên Hữu và Hữu duyên Sanh, Lão, Bệnh, Tử. Nên kinh mới nói Thọ duyên Ái là vậy. Với một người đầy đủ Niệm và Tuệ thì cảm thọ không phải là cái có để tham ái có mặt. Không còn đầu tư trong cảm thọ, không tiếp tục dính mắc ở nó, xem nó là cái gì liên tục lâu bền, là cái đáng thương thức và là TÔI hay CỬA TÔI, không còn nặng lòng với những cái dễ chịu và khó chịu, chỉ xem chúng là những người khách lúc đến, lúc đi thì coi như hành giả đang từng bước liả bỏ luân hồi và đến gần Níp Bàn. Đây chính là ý nghĩa của câu kinh “Thọ diệt thì Ái diệt”.

IV. TÌM HIỂU SAMATHA VÀ VIPASSANĀ

Dr. Nandamālābhivamsa

Thiền Định Phật Giáo (*kammaṭṭhāna*) nay đã được nhiều người trên khắp thế giới biết đến với nhiều đánh giá khác nhau: Có người xem đó là kỹ thuật ổn định tâm lý như một kiểu trị liệu y học nhằm chữa lành những hội chứng tâm lý như âu lo, căng thẳng, mất ngủ, thậm chí suy nhược thần kinh. Chỉ có một số rất ít người xem đây là pháp môn tu tập dẫn đến cứu cánh giải thoát khỏi mọi hình thức tồn tại trong cuộc đời vui ít buồn nhiều này.

Chúng ta không bàn chi đến gốc tích lâu đời của pháp môn Samatha vốn đã có từ trước thời Đức Phật mà nay dấu vết sử tính còn lại hầu như chẳng còn gì. Trong khi đó thứ *Samatha* được nhắc đến trong kinh Phật như là Định Học và *Vipassanā* là Tuệ Học đã được nhiều người hôm nay biết đến và gọi chung là Thiền Định Phật Giáo. Muốn hành trì Thiền Định Phật Giáo thì yêu cầu tối thiểu và tiên quyết của một hành giả là phải biết rõ *Samatha* và *Vipassanā* là gì.

A. SAMATHA LÀ GÌ?

Samatha là sự tập trung tư tưởng vào một đối tượng (đề mục - *Kammaṭṭhāna*) nào đó để từ tình trạng tập trung tinh thần này, những chương ngại tinh thần như đam mê hay bất mãn, lười biếng, hoang mang, bất ổn được lắng dịu hay biến mất, giúp tâm ta trở nên an tĩnh (*Samatha*) hơn.

Ta phải nhận rằng cái tâm của mình, nói chung là của mọi người, hầu như không thể nào không có vấn đề khi ta tiếp xúc với một thứ trần cảnh nào đó trong đời sống thường nhật, ngày hay đêm. Do Vô Minh, tâm ta dấy lên sự thích thú, mến thương hay sợ hãi, bất mãn mà không bao giờ chịu khách quan trung thực và bình tĩnh sáng suốt để ghi nhận mọi sự một cách vô tư và an toàn. Có nhiều lý do để tạo nên cái Vô Minh đó, nhưng nói gọn nhất thì khi không có Định Học, tức *Samatha* thì người ta không thể trấn áp phiền não ở mức tương đối được. Còn muốn xóa sạch chúng một cách tuyệt đối thì chỉ có một con đường duy nhất là thấu hiểu chúng một cách triệt để qua con đường quán chiếu (*Vipassanā*). Sự tập trung tư tưởng chỉ là nhất phiền não lại, khống chế chúng một cách tạm thời trong ít lâu mà thôi. Nhưng giá trị của *Samatha* không chỉ có vậy, vì chúng còn là nền tảng tuyệt đối quan trọng cho loại thiền định thứ hai của Phật Giáo là *Vipassanā*. Đây chính là mối tương quan giữa Định Học và Tuệ Học trong giáo lý Tam Học của Phật Giáo.

B. VIPASSANĀ LÀ GÌ ?

Nếu định nghĩa rất ráo trên cả khía cạnh ngôn ngữ lẫn giáo lý thì *Vipassanā* có nghĩa là sự quan sát qua nhiều góc cạnh đặc biệt. Đặc biệt ở đây là sao? Là thấy ngược lại kiểu nhận thức thông thường của thiên hạ trong thế giới này khi họ cho rằng có cái đẹp, bền, vui và tin cậy cái gọi là quyền sở hữu. Qua cái nhìn của một hành giả tu tập *Vipassanā* thì không một thứ gì trong đời này có được những khía cạnh vừa nói ấy. Nghĩa là qua cái nhìn tỉnh táo và trung thực nhất thì sự hiện hữu của mọi thứ ở đời luôn vô thường và bất toàn, bất toại, bất trắc, bất tường trong từng giây phút.

Cả hai pháp môn *Samatha* và *Vipassanā* đều được xếp chung vào một để được gọi là những gì cần được phát triển, tu dưỡng (*bhāvana*) để người ta có thể từng bước lìa bỏ cảm thức thấp kém của mình. Không có Định Học, tức không có *Samatha* thì Tuệ Học dựa vào đâu để có mặt. Không có Tuệ Học, tức *Vipassanā*, thì làm sao người ta có thể hiểu được thế giới này là gì để nhàm chán và lìa bỏ nó, không tiếp tục có mặt ở đây nữa qua sự tác động của hai thứ phiền não Thích và Ghét: Còn thích và ghét 5 dục thì còn quần quanh trong các cõi dục, còn thích trong các cảnh thiền thì còn lăn trôi trong các cảnh Phạm Thiên. Cái nào cũng là cõi sanh tử.

C. SƠ LƯỢC VỀ KỸ THUẬT TU TẬP SAMATHA

Đối tượng tập chú của hành giả *Samatha* là những hình ảnh giả định (*paññatti*) vốn không có thật về bản chất, nhưng được mọi người mặc định là có thật, như màu sắc vốn là những thứ không có thật trên bản thể, mà chỉ có trên quan Niệm. Trong 40 đề mục tức đối tượng tập trung tư tưởng của pháp môn *Samatha* chỉ có một ít là có bản thể Chân Đế, tức những gì có thật, không do giả định, như các pháp Thường Niệm (*anussati*) hay đề mục Tứ Đại (*catudhātuvavatthāna*). Ở đây chúng được xem là những đối tượng để tập trung tư tưởng chứ không phải để được quan sát qua bản chất Danh Sắc sinh động như khi là đề mục *Vipassanā*.

Tu tập *Samatha* là để có được khả năng định tâm qua hai trình độ Cận Định (*Upacārasamāधि*) và Kiên Cố Định (*Appanāsamāधि*). Cái trước là giai đoạn bắt đầu cho cái sau và hành giả chỉ có thể cắt đứt phiền não bằng sức mạnh định tâm của trình độ Kiên Cố Định, tối thiểu là Sơ

Thiền. Chỉ có 28 trong 40 đề mục Samatha là có thể dẫn đến Kiên Cố Định, ngoài ra chỉ dẫn đến Cận Định mà thôi.

Trong 28 đề mục ấy, được xem là căn bản và phổ biến nhất chỉ có 11 thứ là đề mục hơi thở (*ānāpānapaññatti*) và 10 đề mục *Kasina*: Đất, nước, lửa, gió (Tục Đế), xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng (cũng đều là Tục Đế).

Các đề mục Thường Niệm trong pháp môn Thiền Chỉ tuy là cảnh Chân Đế nhưng trong trường hợp tu tập *Samatha* thì chúng chỉ là đối tượng để tập trung tư tưởng và không thể dẫn đến các tầng Kiên Cố Định (từ Sơ thiền trở lên) là bởi vì chúng là những đề tài suy tư sâu sắc, không đơn giản như một phiến đất hay thau nước đề mục hoặc hơi thở ra vào.

Chẳng hạn như khi tập chú vào đức lành của Phật, hành giả suy Niệm về từng ân đức của ngài rồi so sánh với chính mình để từ đó tâm được khinh an, yên tĩnh: Thế Tôn là vị A La Hán xứng đáng được cúng dường, trong khi mình còn đủ các phiền não và không phải đối tượng khả kính như ngài. Ở đây tôi muốn nói thêm rằng phương pháp lần chuỗi tuyệt đối không thể dùng được trong việc tu tập Thiền Định nói chung. Bởi chỉ riêng trong việc Niệm Phật thì nếu chỉ chú tâm vào chuỗi thì đâu còn gọi là Niệm Phật, còn nếu chú tâm vào Ân Đức Phật thì chuỗi kia lúc này có ý nghĩa gì.

D. KỸ THUẬT TU TẬP SAMATHA

Ở đây tôi chỉ đặc biệt nói đến 11 đề mục phổ biến nhất của Samatha là 10 *Kasina* và hơi thở.

Người muốn tu tập *Samatha* hay *Vipassanā* trước hết phải có giới hạnh thanh tịnh, nếu không thì Niệm hay Định không thể có được. Đó là lý do trong kinh mới dạy rằng: Giới hạnh là giải pháp cho Trạo Hối (*sīlam avippaṭṭissārāya*). Giới Thanh Tịnh giúp hành giả được bình tâm, để có khinh an, phỉ lạc. Dầu là tăng hay tục, khi nhìn lại giới hạnh thanh tịnh của mình cũng đều có được sự an lòng như một người sống giữa một bức tường bảo vệ. Có an lạc với chính mình thì ta mới có thể dễ dàng tập trung tư tưởng. Rất nhiều người có ý xem thường tác dụng của giới hạnh, vì tự nghĩ mình không làm điều ác gì to tát, vài ba vụ vi phạm giới hạnh thì có gì đáng kể đâu. Nhưng thật ra đối với một người sống tĩnh tâm thì một chút lấm nhơ trong giới hạnh cũng đủ khiến ta trở nên bồn chồn, áy náy, bứt rứt mà nhiều khi chính mình không tìm ra lý do. Chính giới hạnh thanh tịnh giúp hành giả tránh được những sợ hãi vô cớ khi đối diện với tâm mình, hay khi sống cô độc ở nơi thanh vắng. Muốn nấu cho xong một nồi cơm thì người ta phải cần đến những chuẩn bị tối thiểu như gạo, nước, củi, lò thì nói gì là công phu tu tập thiền định, những chuẩn bị tâm lý còn nhiều hơn thế nữa.

Theo Sớ giải, chỉ trừ trường hợp hết sức đặc biệt, hầu hết chúng ta muốn có được tình trạng tâm lý ổn định và minh mẫn thì cả thân và tâm đều phải được giữ vệ sinh đúng mức: Hành giả phải quan tâm việc tắm rửa và y phục sạch sẽ, bên cạnh một nếp sống giới hạnh không có gì để mình phải tự trách. Điều thứ hai, theo kinh nghiệm của các thiền sư, cứ mỗi lần bắt đầu thiền hành hay tọa thiền, hành giả nên phát nguyện cúng dường thân mạng cho Đức Phật. Việc đó có ý nghĩa rất lớn. Hành giả sau đó như được sống trong sự hộ trì của Đức Phật và không

còn phải nghĩ về tấm thân mình như là một vật sở hữu, bởi lúc này nó đã là một món lễ vật đã được hiến cúng cho Thế Tôn.

Trước khi bắt đầu với công phu tu tập thiền định, hành giả nên tự xét mình có làm gì lầm lỗi hay mạo phạm, dầu vô tình hay hữu ý, đối với một người khả kính nào đó quanh mình hay không. Đó là cha mẹ, thầy tổ hay một cao nhân sống cạnh mình. Ngay khi nhận ra một lỗi nhỏ cần sám hối thì hành giả nên lập tức giải quyết cho xong.

E. ĐỀ MỤC HƠI THỞ

Hơi thở ra vào thì có cả ngày, trong từng giây và ở bất cứ nơi đâu. Đây là một đề mục tế nhất trong các đề mục thô nhưng là thô nhất trong các đề mục tế. Hơi thở là vô hình, vô tướng nên được gọi là tế, nhưng ta có thể biết nó qua sự tiếp xúc với làn da và cổ thể phát hiện nó ở mũi hoặc môi. Hơi thở là Sắc Pháp, nhưng khi tu Tập đến nó ta cũng cần đến sự tinh tế, bén nhạy gần giống như đối với đề mục Danh Pháp. Đề mục hơi thở có thể dẫn đến bốn tầng thiền Sắc Giới, có nghĩa là ta chỉ cần tu tập đề mục này có thể chứng đắc toàn bộ các tầng thiền Đáo Đại, gồm cả Sắc Giới và Vô Sắc Giới.

Bồ tát Tất Đạt đã nhờ vào đề mục hơi thở mà chứng đắc cả thiền định và đạo quả. Như đã nói, cả ngày và đêm ta không thể nào sống thiếu hơi thở, chính hơi thở làm nên đời sống của ta. Tỉnh thức trong từng hơi thở có nghĩa là ta đã sống một cách rất ráo rít. Điểm khác biệt giữa thánh và phàm có nhiều cách nói, nhưng cách nói đơn giản nhất chính là thánh nhân có thể tỉnh thức trong từng hơi thở, còn phàm phu thì không. Dĩ nhiên, dầu ta có nỗ

lực đến mấy mà thiếu duyên lành Ba La Mật thì công phu tu tập cũng không thể dẫn đến cứu cánh cao nhất. Nhưng dựa vào đâu để ta biết mình không đủ Ba La Mật, nên cách tốt nhất nỗ lực hết mình.

Hành trình tu tập của bồ tát Tất Đạt là một kinh nghiệm rõ ràng nhất về trường hợp chỉ dùng đề mục hơi thở để tu tập cả *Samatha* lẫn *Vipassanā*. Từ đề mục hơi thở, ngài chứng đắc các tầng thiền, và từ đây ngài chứng đắc Phật quả.

Tư thế lúc tu tập *Samatha* rất là quan trọng. Có những đề mục, như hơi thở chẳng hạn thì ta bắt buộc phải chọn lấy tư thế nằm hoặc ngồi, vì trong điều kiện cơ thể đó ta mới có thể toàn tâm, toàn ý tập chú vào hơi thở mà không phải bận tâm trong việc điều động cơ bắp để giữ thẳng bằng hay phải ngó trước trông sau. Đây chính là lý do tại sao Đức Phật đã dạy rất rõ tư thế tọa thiền trong lúc tu tập đề mục hơi thở. Đó là hành giả phải ngồi xếp bằng (*pallaṅkaṃ ābhujitvā*), giữ lưng thật thẳng (*uju kāyaṃ paṇidhāya*). Tư thế ngồi giúp thân ta được ổn định, không chao lắc và không phải tốn sức kèm giữ oai nghi. Với người dễ buồn ngủ, thì tư thế ngồi tốt hơn nằm và nam hành giả nên ngồi kiết già xếp hai chân, còn nữ hành giả chỉ nên ngồi bán già xếp một chân. Nhưng nam nữ gì cũng phải luôn ngồi thẳng lưng. Lưng thẳng sẽ giúp ta ngồi lâu hơn và tránh được những tổn thương cột sống, tình trạng thường thấy ở người ngồi khom lưng. Lưng thẳng chưa đủ, cổ phải kiên định, mặt hướng thẳng về phía trước, không để đầu nghiêng hay cúi gục.

Để theo dõi hơi thở, hành giả phải chú ý đến lỗ mũi hay môi trên, chỗ hơi thở tiếp xúc với da. Nên nhớ ta phải để

hơi thở vào ra tự nhiên, không cố gắng điều khiển nó. Ta chỉ chú ý vào nó mà thôi. Có một số thiền sư đề nghị hành giả buổi đầu nên thở mạnh và nhanh. Đây chỉ là kinh nghiệm cá nhân không được nhắc đến trong kinh điển. Vì cách thở đó rất dễ khiến ta trở nên mỏi mệt. Nhớ giữ Chánh Niệm nhưng chỉ để duy trì định tâm (nếu chỉ Niệm thuần túy thì sẽ thành *Vipassanā*, không còn là *Samatha* nữa) và phải thở thật nhẹ nhàng, với tâm thanh thản, không để mình phải tu thiền dưới bất cứ một áp lực nào của thân hay tâm.

Hơi thở trong buổi đầu sơ cơ mới tu tập thì gọi là hơi thở trong dạng Sơ Tướng (*Parikammanimitta*). Hơi thở lúc này vẫn còn là cảnh xúc tức đối tượng vật chất hay cảnh Sắc Pháp. Khi khả năng định tâm của hành giả vững mạnh và tinh tế hơn nữa thì cảnh hơi thở sẽ trở thành một ấn tượng trong tâm thức, thuật ngữ gọi là Nhiếp Tướng (*Uggahanimitta*), nó đã thành ra cảnh Danh Pháp. Tiếp theo, cảnh Nhiếp Tướng sẽ dần dần không còn là luồng hơi nữa mà trong nhận thức của hành giả, nó giống như một làn khói, hoặc một chuỗi ngọc trai, một tia ánh sáng, hoặc một trái cầu nhỏ trên chót mũi... Những hình ảnh này ở mỗi người mỗi khác, chúng là biến tướng của hơi thở lúc đầu và bây giờ được gọi tên bằng thuật ngữ Tự Tướng (*Paṭibhāganimitta*) mà chữ dịch xưa giờ là Quang Tướng, dù thật ra chữ *Paṭibhāga* ở đây có nghĩa là cái thay thế, cái tương đương, cái gì đó giống nhưng khác và ngó khác nhưng cũng là cái cũ.

Khi tâm tập trung vào hơi thở qua từng giai đoạn như vừa nói thì những trở ngại tinh thần (*nivaraṇa*) như tham dục, bất mãn, lười biếng, bồn chồn, hoang mang cũng sẽ được kềm chế không cho có mặt. Trong tình

trạng tâm lý như vậy, 5 yếu tố tâm lý cần thiết cho thiền định buổi đầu sẽ lộ diện rõ ràng hơn. Đó là khả năng hướng tâm vào đối tượng, gọi là Tầm (*Vitakka*). Thứ hai là khả năng dán tâm vào cảnh, gọi là Tứ (*Vicara*). Từ hai khả năng này, tâm hành giả không còn bị trôi nổi mà chỉ còn có một đối tượng duy nhất để nhận biết nên đều tự nhiên là tâm sẽ được thoải mái, thanh thản hơn, thuật ngữ gọi tình trạng này là Hỷ và Lạc. Với sự hỗ trợ của Hỷ Lạc, khả năng tập trung tư tưởng của hành giả sẽ hơn hẳn trước kia, đủ sức trấn áp 5 Triền Cái không cho chúng xuất hiện. Khả năng này gọi là Định. Định này chính là Sơ thiền. Người đắc Sơ thiền không còn sự thích thú hay bất mãn trong 5 trần cảnh vật chất. Ở trình độ Sơ thiền, hành giả không còn cảm giác buồn ngủ hay lười biếng, cũng không còn cảm giác bồn chồn (Trạo Hối) và không còn thắc mắc gì về pháp môn mình đang tu tập (Nghĩ hoặc). Vị ấy biết rõ chính đề mục hơi thở đã đưa mình đến trạng thái này, biết rõ trạng thái vắng mặt của 5 Triền Cái, biết rõ với sự có mặt của 5 chi thiền và tin chắc rằng mình hiện đã lìa bỏ sự ám ảnh của 5 Dục.

Không bao giờ có chuyện ai đó đắc thiền mà còn đam mê thích thú trong 5 Dục. Cảnh giới của các dục và Sơ thiền được ngăn đôi bởi dòng sông chi thiền. Muốn qua được bờ kia thì ta phải lìa bỏ được bờ này. Không lìa bỏ được tham dục thì không thể nào đắc thiền được. Nên chính Đức Phật cũng đã xác định rằng Sơ thiền trước tiên phải là sự lìa bỏ 5 Dục (*vivicceva kāmehi*) và lìa bỏ các pháp bất thiện (*vivicceva akusalehi dhammehi*) mà ở đây là các Triền Cái còn lại. Nên nhớ Sân tâm (*dosa*) trong 5 Triền Cái còn bao gồm cả Tật Đố (*issa*) và Bỏn Xén (*macchariya*) vốn thuộc nhóm Sân phần. Và tạm thời hành giả cũng phải lìa bỏ cả sự Kiêu mạn (*māna*) thuộc

nhóm Tham phần. Điều tất nhiên sẽ xảy ra là khi tâm vắng mặt phiền não thì tự nhiên hành giả sẽ được hỷ lạc. Chính hỷ lạc là nền tảng cho khả năng định tâm tốt hơn. Chỉ có hành giả tu chứng đến chỗ này mới hiểu được rằng trên đời này còn có một thứ hạnh phúc không đến từ sự hưởng thụ 5 dục, mà chỉ có được từ việc liả bỏ thứ hạnh phúc thấp kém kia.

Nhiều người cứ nghe nói đến *Jhāna* là cứ liên tưởng đến việc phi hành (bay) hay hóa hiện này nọ. Thật ra, nói trên chữ nghĩa hay tác dụng của thiền định thì không có cái gì liên hệ đến những khả năng đó cả. Chữ *Jhāna* có hai nghĩa là sự thiêu đốt hoặc sự tập trung tư tưởng. Người đắc thiền trước hết phải thiêu cháy 5 triền cái và nhờ vậy, khả năng tập trung tư tưởng vào đề mục sẽ được triệt để hơn. Khi đắc lên tầng Nhị thiền, hai Tâm Sở Tầm và Tứ sẽ không còn nữa. Bởi với trình độ này, hành giả chỉ cần Hỷ, Lạc, Định, không cần đến sự hỗ trợ của hai Tâm Sở Tầm và Tứ. Tầng Tam Thiền chỉ còn Lạc và Định. Ở tầng Tứ thiền thì Lạc sẽ được thế chỗ bằng Xả. Nghĩa là càng lên cao thì cảnh càng vi tế dần nên tâm cũng vi tế theo, không còn cần đến những công cụ hỗ trợ phức tạp như trước đây nữa.

Bây giờ trở lại vấn đề hiện thông. Để có thể thực hiện các phép lạ như đi xuyên đất, đi trên nước, trong lửa hay trên không trung hoặc hóa hiện này nọ thì điều kiện đầu tiên là hành giả phải chứng được Tứ thiền. Với tâm lực cỡ vậy, hành giả mới có thể cưỡng lại được những quy luật thiên nhiên thường thấy như từ tính hay hấp lực, để có thể đi trên nước mà không bị chìm, đi xuyên đất không bị ngăn trở, đi trên không trung mà không bị rớt xuống. Bằng vào sức mạnh của Tứ thiền (được tu tập từ

đề mục nào đó), hành giả phải tốn ít thời gian (lâu mau tùy người) để lấy 10 *Kasina* làm đề mục, sau đó mới có thể có thần thông như ý muốn.

Samatha ở người cầu đạo giải thoát chính là Định Học trong Tam học. Có Định mới có Tuệ, có Tuệ mới có giải thoát. Nhưng với năng lực của *Samatha*, từ Sơ thiền trở lên, hành giả có thể sống an lạc trong cả thân lẫn tâm. Đó là lý do vì sao trong kinh đã mô tả đời sống của Đức Phật hầu như an lạc toàn phần. Người tu Phật phải luôn nhớ rằng *Samatha* chỉ thật sự có ý nghĩa khi làm nền tảng cho *Vipassanā*. Những gì ngoài ra chỉ là thứ phụ.

Ngoài tác dụng hiện tại lạc trú và làm nền tảng cho Tuệ Quán, một hành giả *Samatha* đã chứng tối thiểu Sơ thiền nếu vẫn giữ được cho đến lúc tắt thở, không làm mất tầng thiền đã chứng thì sẽ sanh về một cõi Phạm Thiên nào đó tương ứng với tầng thiền cao nhất mà mình đã chứng.

F. KỸ THUẬT *VIPASSANĀ*

Như đã nói *Vipassanā* là sự quan sát Danh Sắc, những hiện tượng tâm sinh lý đang diễn ra trong từng phút sanh diệt. Tâm thiện hay bất thiện đều là cảnh Danh Pháp để hành giả *Vipassanā* quan sát. Với một người đã tu chứng *Samatha* thì tâm thiện của họ cũng có thể là cảnh Danh Pháp và các hình thức hơi thở đều là cảnh Sắc Pháp. Ở đây, tu *Vipassanā* không phải là tập trung tư tưởng trong một đề mục mà là quan sát cái gì đang xảy ra: Thân ta đang hoạt động thế nào, tâm ta đang ra sao, thân tâm ta đang có cảm giác gì?

Nói gọn lại thì công phu *Vipassanā* gồm hai bước. Bước một là quan sát rõ thân tâm mình cái gì là danh cái gì là sắc, danh gồm những gì, sắc gồm những gì. Đây chính là giai đoạn phân biệt Danh Sắc, lúc đầu chỉ qua khía cạnh Tục Đế mà ta học được qua kinh điển hay lời người khác hướng dẫn. Sau đó là sự nhận biết trực tiếp vào bản chất thật sự của Danh Sắc trên khía cạnh Chân Đế: Đây là tham, sân... Đây là đất, nước, lửa, gió... Cái biết như vậy về **Danh Sắc được gọi là biết qua khía cạnh bản tướng thực tính** (*sabhāvalakkhaṇa*).

Bước thứ hai trong công phu *Vipassanā* là **nhìn thấy Tam Tướng** (*samaññalakkhaṇa*) hay Tam pháp ấn trong Danh Sắc là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Người từng tu tập *Samatha* trước khi tu *Vipassanā* thì nên bắt đầu với Danh Pháp hơn là Sắc Pháp, vì họ đã quen làm việc với cái tâm của mình. Mỗi lần bắt đầu với *Vipassanā*, họ chỉ việc bỏ ra ít thời gian với *Samatha* rồi nhìn vào tâm thiền của mình để quan sát. Khi đã quen thuộc với cảnh Danh Pháp thì cảnh Sắc Pháp đối với hành giả sẽ trở nên rõ ràng hơn rất nhiều. Đây chính là một lý do quan trọng để một hành giả *Vipassanā* nên dành thời giờ để tu tập *Samatha* trước. Có thấy rõ Danh Sắc là gì và ra sao thì hành giả mới có cơ hội thấy được tánh sanh diệt thường trực của chúng. Thấy được tánh sanh diệt ở đây không chỉ đơn giản là thấy chúng xuất hiện rồi biến mất, mà còn thấy ra một nguyên lý quan trọng khác là Danh Sắc do duyên nào đó mà có rồi cũng do duyên mà mất đi. Nói gọn lại mọi thứ ở đời do duyên mà có và có rồi chắc chắn phải mất đi. chính tính chất này của Danh Sắc đã được Đức Phật gọi là khía cạnh bất toàn bất trắc (*dukkha*- khó mà trụ lâu). Không ai có thể thay đổi được những khía cạnh vừa nói ở Danh Sắc, chúng cứ theo duyên mà diễn ra, nên Danh

Sắc có thêm khía cạnh thứ ba để hành giả *Vipassanā* quán chiếu, đó là Vô ngã. Quan sát Danh Sắc theo cách vừa nói này giờ được gọi là *Vipassanā*.

G. CÁC BƯỚC CÔNG PHU *VIPASSANĀ*

Để minh họa cho hành trình tu tập mà cũng là hành trình nhận thức của hành giả *Vipassanā*, trong kinh đã phân tích các bước công phu ra thành 11 giai đoạn:

1. Phân Biệt Danh Sắc Tuệ (*nāmarūpaparicchedañāṇa*)
Giai đoạn phân tích và nhận biết Danh Sắc là gì, gồm những chi
2. Liễu Duyên Tuệ (*paccayapariggahañāṇa*): Tiếp theo thấy được tính nhân quả của Danh Sắc rằng sự có mặt của chúng hoàn toàn do các nhân duyên tức những điều kiện trợ sinh hay trợ lực .
3. Quán Sát Tuệ (*Sammasanañāṇa*): Bước thứ ba là hành giả thấy rõ Danh Sắc luôn vô thường, bất toàn và vô ngã.
4. Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*): Bước thứ tư, hành giả đặc biệt thấy rõ sự sanh diệt liên tục của Danh Sắc .
5. Hoại Diệt Tuệ (*bhaṅgañāṇa*): Đây là giai đoạn hành giả hầu như chỉ thấy mọi thứ ở đời đang chờ mất đi.
6. Kinh Úy Tuệ (*bhayañāṇa*): Thấy Danh Sắc như vậy nên cái thấy lúc này luôn gắn liền với cảm giác kinh cảm như người thấy cái chết của mình đang diễn ra trước mắt.

7. Nguy Hại Tuệ (*ādīnavañña*): Sự kinh cảm kéo dài đến lúc nào đó sẽ trở nên chín muồi khiến hành giả thấy Danh Sắc chỉ còn là những thứ hiểm họa, không có gì là đẹp hay vui nữa .
8. Yếm Ổ Tuệ (*nibbidāñña*): Nếu không bỏ cuộc thì nỗi sợ hãi lúc này sẽ thành ra sự chán chường.
9. Dục Thoát Tuệ (*muñcitukamyatāñña*): Chán rồi thì gì cũng muốn buông bỏ.
10. Quyết Trạch Tuệ (*paṭisaṅkhāñña*): Muốn buông bỏ nên chỉ thấy trong Danh Sắc con đường để lìa bỏ chúng .
11. Hành Xả Tuệ (*saṅkhārupekkhāñña*): Cảm giác của hành giả đối với Danh Sắc lúc này không còn là chán hay sợ mà là sự hững hờ, lãnh đạm .

Giai đoạn số 11 này được gọi là ranh giới sau cùng giữa phàm phu và thánh nhân. Người đủ duyên lành sẽ từ đây mà thành tựu thánh trí, nếu thiếu duyên mà vẫn duy trì được nhận thức này thì cũng được an lạc một đời và dĩ nhiên là gieo được giống lành cho việc giải thoát ngày sau.

Chỉ có pháp môn *Vipassanā* (với sự hỗ trợ ít nhiều của *Samatha*) mới có thể dẫn đến cứu cánh giải thoát. Nếu chỉ tu tập *Samatha* mà không có *Vipassanā* thì cái đạt được nhiều lắm chỉ là thiền định, thần thông và sự tái sinh về các cõi Phạm Thiên.

Nói đơn giản thì *Samatha* là sự tập trung tư tưởng vào một đề mục nào đó nhằm đạt được một khả năng định tâm đủ để làm lắng yên các phiền não thuộc Dục giới. Đây là đường đi của những ai chán sợ và muốn lìa bỏ đời sống Dục giới. Với người không cầu giải thoát tuyệt đối tức sự chứng ngộ Níp Bàn bằng thánh trí, nhờ bỏ tận gốc tất cả phiền não tiềm tàng, thì họ xem *Samatha* là con đường dẫn đến thần thông và các cõi Phạm thiên. Người cầu đạo giải thoát thì tu tập *Samatha* nhằm có được khả năng định tâm để lấy đó làm nền tảng cho trí tuệ *Vipassanā* để nhổ bỏ tận gốc tất cả mầm mống sanh tử, không riêng gì những phiền não thuộc về cõi dục (sự thích ghét trong 5 trần). Từ đó, ta có hai hạng hành giả:

- *Samathayānika*: Là hạng hành giả có chứng thiền *Samatha*, tối thiểu từ Sơ thiền, trước khi tu tập *Vipassanā*.
- *Vipassanāyānika*: Là hạng hành giả chưa chứng qua một tầng thiền *Samatha* nào, khả năng định tâm của họ tối đa chỉ là Cận Định.

Trong Chánh Tạng xác định rõ ràng thời Đức Phật có cả hai hạng hành giả này dù chính Đức Phật luôn có vẻ khích lệ và đặc biệt đề cao hạng hành giả có tu tập *Samatha* trước hoặc đang khi tu tập *Vipassanā* (Chỉ Quán song tu – *Yuganaddha*). Đức Phật gọi chung *Samatha* và *Vipassanā* là hai pháp thuộc Minh Phần (*Vijjābhāgiya*) tức điều kiện bắt buộc cho thánh đạo, cho sự chấm dứt Vô Minh.

Phiền não có ba dạng:

- *Vitikkamakilesa*: Là phiền não tác động ta làm các nghiệp bất thiện qua thân, khẩu. Ai cũng có thể nhìn thấy ta bất thiện khi ta sát sanh, chửi rủa...
- *Pariyutthānakilesa*: Là phiền não chỉ xuất hiện trong tâm mỗi người và chỉ có riêng mình biết hoặc một người có Tha tâm thông mới có thể biết được.
- *Anusayakilesa*: Là khả năng tái hiện của phiền não. Ngay khi một phàm phu đang sống trong thiện tâm thì khả năng ấy vẫn kín đáo tồn tại và chờ cơ hội phát tác.

Tu tập *Samatha* đến mức độ có thể chứng được các tầng thiền cao nhất thì hành giả cũng chỉ tạm thời làm vắng mặt hai dạng phiền não đầu tiên. Giả định như họ có về cõi Phạm Thiên sống thanh tịnh suốt mấy chục ngàn đại kiếp thì sau đó chính dạng phiền não thứ ba sẽ khiến họ quay lại làm một người bình thường với đầy đủ các thứ phiền não như chưa có gì xảy ra. Riêng một hành giả tu tập *Vipassanā* nếu đủ duyên lành thì từ sự quan sát và chán sợ Danh Sắc qua Tam Tướng, sẽ chứng đắc tối thiểu là Sơ Đạo, nhổ bỏ tận gốc hai phiền não quan trọng nhất trong việc dẫn sanh ba cõi là Thân Kiến và Hoài Nghi. Từ nền tảng này, vị thánh Tu Đà Huần nếu có phải tái sinh thêm nữa thì cũng không thể vượt quá bảy lần. Nghĩa là sự thành tựu rốt ráo trong pháp môn *Vipassanā* có thể giúp hành giả loại bỏ triệt để cả dạng phiền não thứ ba vừa nói trên đây.

Nói gì thì nói trong thực tế tu chứng, ta phải thấy rằng Định (*Samatha*) có một tác dụng rất lớn trong việc đối phó Tham ái (*rāga*) và Tuệ (*Vipassanā*) thì lại đặc biệt cần thiết trong việc đối phó Vô Minh (*Avijja*). Hai phiền

não này dĩ nhiên không rời nhau nên đầu ta nhắm vào cái nào thì cũng là nhắm đến cả hai. Do Vô Minh mới có Tham ái và chính tham ái làm nền tảng nuôi dưỡng Vô Minh. Do không biết mới thích, càng thích thì cái không biết càng lớn. Do đó *Samatha* và *Vipassanā* được xem là một cặp công phu để dẹp bỏ thành trì phiền não mà chủ chốt là Tham ái, Vô Minh.

H. ĐỀ MỤC HƠI THỞ TRONG CHỈ QUÁN

Đề mục cho *Samatha* và *Vipassanā* có rất nhiều, nhưng ở đây tôi đặc biệt chỉ muốn nhắc đến đề mục hơi thở. Tôi đã nói ở trước rồi, **cũng với đề mục hơi thở, nếu dùng định tâm để tập chú vào nó thì đó là *Samatha*.**

Cũng với đề mục hơi thở nhưng ta lại dùng Niệm để ghi nhận thì đó là *Vipassanā*. Cái biết của Niệm đối với hơi thở không chỉ là sự tập trung mà là một cái biết sinh động: Biết rõ ba giai đoạn của hơi thở (vào-dừng-ra), biết rõ chỗ làn hơi tiếp xúc khi ra vào (môi hoặc mũi), biết rõ Thân Thức tức cái biết lúc làn hơi chạm vào da ở mũi hoặc môi. Tu tập *Vipassanā* bằng đề mục hơi thở thì dứt khoát phải biết đến những điều này. Hơi thở ra vào là Sắc Pháp, chỗ hơi thở tiếp xúc cũng là Sắc Pháp nhưng cái tâm Thân Thức nhận biết sự tiếp xúc ấy thì là Danh Pháp. Như vậy tu tập *Vipassanā* là ta luôn tỉnh thức với sự có mặt của ba món Căn-Cảnh-Thức. Sự họp mặt của ba thứ này là Xúc. Xúc là điểm xuất phát của Thọ và nếu không có sự can thiệp của Niệm thì Thọ là điều kiện cho tham ái xuất hiện.

Bước đầu tu tập *Vipassanā*, hành giả bắt buộc phải nắm vững được bản chất và nguyên tắc tồn tại của Danh Sắc,

mà ở đây là qua đề mục hơi thở. Hơi thở ra vào là Sắc Pháp, nên vô tri. Điểm tiếp xúc của hơi thở lên thân ta cũng là Sắc Pháp nên cũng vô tri. Chỉ có Thân Thức là cái ghi nhận sự tiếp xúc ấy mới là Danh Pháp.

Qua sự quan sát này, hành giả mới thấy được Danh là gì, Sắc là gì, quan hệ của chúng trong mỗi hơi thở ra sao. Bản thân chiếc bật lửa chỉ là một thứ vô dụng khi từng bộ phận trong đó chưa có một cách nối hợp lý với nhau.

Bánh xe thép, viên đá lửa và gas hay xăng phải cùng lúc làm việc với nhau để từ đó tạo ra lửa là thứ mà trước đó vốn không có mặt. Danh Pháp (Thức) không thể tự có mặt khi không có sự góp mặt của Căn và Cảnh. Ví dụ về chiếc bật lửa để mô tả mối quan hệ giữa Danh với Sắc Pháp còn có thể được minh họa rõ ràng hơn qua hình ảnh một người chơi đàn. Tiếng đàn chỉ có được từ nhiều thứ như thân đàn, giầy đàn và ngón tay đánh đàn. Tiếng đàn không thể tự có, nó xuất hiện bằng cách tùy thuộc các điều kiện.

Tôi nhắc lại phép quán Danh Sắc qua hơi thở cũng giống hệt vậy: Chánh Niệm, Trí tuệ, Thân Thức là Danh Pháp, chúng không thể tự có mà phải dựa vào làn hơi ra vào và chỗ tiếp xúc của luồng hơi với làn da. Có làn hơi và chỗ tiếp xúc mới có Thân Thức. Cảnh của Thân Thức là Sắc pháp, bản thân Thân Thức là Danh Pháp. Thân Thức lại được Niệm và Tuệ biết đến, nên lúc này nó thành ra cảnh Danh Pháp cho Niệm và Tuệ. Không có cảnh Thân Thức này thì Niệm và Tuệ dựa vào đâu mà có. Như vậy ở đây Thân Thức lúc thì là Cái Biết, khi thì là Cái Bị Biết.

Nói vậy có nghĩa là quan sát hơi thở ra vào cũng chính là quan sát Danh Sắc. Khả năng này được gọi là Phân Biệt Danh Sắc Tuệ (*nāmarūpaparicchedañāṇa*). Tiếp theo, hành giả thấy rằng Thân Thức không thể xuất hiện mà không có hơi thở ra vào và chỗ tiếp xúc. Như vậy hai thứ Sắc Pháp đó là nhân và Thân Thức là quả. Như trong ví dụ về cây đàn trên đây thì thân đàn, giây đàn và ngón tay người chơi đàn là nhân và tiếng đàn là quả. Hành giả quan sát thấy không một thứ Danh Sắc nào có thể tự có và cái biết này được gọi là Liễu Duyên Tuệ (*paccayapariggahañāṇa*). Hai thứ trí này là nền tảng *Vipassanā*.

Trong Thanh Tịnh Đạo ghi rằng người thành tựu hai trí này được xem là Tiểu Tu Đà Huần (*cūḷasotāpanna*). Lý do là hành giả với trình độ này không còn tiếp tục tin vào bốn khía cạnh Thường, Lạc, Ngã, Mỹ ở bất cứ hình thức nào của Danh Sắc nữa. Hành giả nhìn đâu cũng thấy chỉ là Danh Sắc, không có một cá nhân hay sự vật độc lập nào hết. Hành giả thấy Danh Sắc nào cũng do duyên mà có và có rồi đều phải bị mất đi. Một người Phật tử đúng nghĩa thì bắt buộc phải thành tựu hai thứ trí tuệ này. Nếu chúng được tiếp tục duy trì thì sẽ có lúc hành giả có được Hành Xả Tuệ tức thái độ hờ hững hợp trí khi nhìn về Danh Sắc. Các ngài nói rằng Níp Bàn giống như một ngôi làng nằm ở cuối một con đường và Hành Xả Tuệ chính là cổng làng. Người muốn đến ngôi làng kia thì trước hết phải đi trọn con đường nọ.

Như vậy khi *Samatha* được xem là Định Học trong Tam học thì *Samatha* và *Vipassanā* lúc này phải được xem là tinh hoa của Phật Pháp. Cả hai pháp môn cần phải được hành trì đúng cách và đúng mức. Người xuất gia hay tại

gia ở bất cứ nơi đâu và lúc nào với bất cứ điều kiện sống như thế nào cũng có thể hành trì hai pháp môn này. Phải có niềm tin rằng có hành trì thì chắc chắn có kết quả. Đừng bao giờ tu tập với sự trông đợi ở đời sau kiếp khác. Sao ta lại có thể thiếu niềm tin khi cho rằng ngay đời này mình không thể đắc thiên chứng đạo. Những thành tựu đó phải do chính mình tìm thấy, không thể trông đợi ở ai khác. Duyên lành chưa hội đủ thì ta có thể phải mất cả đời, nhưng khi duyên chín muồi thì chỉ trong một nháy mắt. Duyên ở đây chính là sự nỗ lực của chúng ta, những điều kiện tâm lý, bối cảnh vật chất và dĩ nhiên là phước lành Ba-la-mật.

Đúc kết lại, *Samatha* giúp tâm an định khỏi sự xao động của phiền não để làm nền tảng cho trí tuệ *Vipassanā* soi thấu các pháp. Tất cả lời dạy của Đức Phật chỉ nhằm vào một ý nghĩa là giúp ta tu tập hai pháp môn này mà thôi. Xin chúc quý vị thành công.

V. THỌ QUÁN NIỆM XỨ

Dr. Nandamālābhivamsa

Trong tập sách này, chúng ta sẽ bàn về Thọ Uẩn theo hai nguồn tài liệu trong Chánh Tạng là chương Tương Ứng Thọ (*Vedanāsamyyutta*) trong Tương Ứng Bộ kinh và kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatṭhānasutta*) trong Trường Bộ và Trung Bộ. Dĩ nhiên ở đây tôi còn phải tham khảo và đúc kết từ nhiều tài liệu khác nữa.

Thọ Uẩn là gì mà quan trọng đến như vậy?

Mỗi ngày ai trong chúng ta cũng phải sống trong những cảm giác buồn hay vui, dễ chịu hay khó chịu và từ những cảm xúc đó chúng ta bị tác động để làm ra các chuyện tốt xấu. Không ai trong đời này có thể sống mà không bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc. Chỉ riêng cảm thọ tức Thọ Uẩn trong 5 Uẩn cũng quá đủ để nói về cuộc sanh tử của chúng ta. Nó là một trong những cánh cửa dẫn vào cõi trầm luân. Không biết gì về Thọ Uẩn cũng có nghĩa là ta không biết gì về 5 Uẩn. Không biết là Vô Minh, do Vô Minh nên mới có thích và nắm. Biết rõ Thọ Uẩn nói riêng và 5 Uẩn nói chung, cái gì ta cũng buông được hết.

Ta biết Ngũ Uẩn gồm có 5 thứ là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Trong đó Thọ (*Vedanā*) chính là những cảm xúc dễ chịu, khó chịu hay hờ hững, lãnh đạm của thân tâm. Người Miến Điện hôm nay thường hiểu chữ Thọ như là những cảm giác khó chịu. Họ thường nói “ Tôi đang bị *Vedanā*, *Vedanā* của tôi hôm nay rất tệ ”. Nếu họ xem *Vedanā* là tiếng Miến Điện thì được, cho nó nghĩa nào cũng được, nhưng nếu họ biết đó là tiếng *Pāli* mà vẫn

hiểu như vậy thì đó là sự sai lầm. (Như Phật tử người Việt vẫn hiểu lầm chữ nghiệp là tội lỗi khi thường nói rằng “Tôi không làm vậy là vì sợ mang nghiệp, lẽ ra họ phải nói rõ là tôi không muốn gieo nghiệp xấu hoặc tôi không muốn chịu quả khổ).

Rõ ràng là cảm giác nào cũng là Thọ Uẩn, dễ chịu hay khó chịu, của thân hay của tâm. Và nếu nói thật đầy đủ thì khi phân tích về Thọ Uẩn, ta phải nhắc đến 12 Xứ và 18 Giới. Nói theo A-Tỳ-Đàm, đặc biệt là giáo lý Duyên Khởi, Thọ Uẩn thuộc Khổ Đế, là cái cần được hiểu chứ không phải là đối tượng phải đoạn trừ như Tập Đế tức Tham ái và các phiền não khác. Bởi rõ ràng là Thọ Uẩn có mặt ở cả phàm lẫn thánh, ai còn thân tâm thì còn có Thọ Uẩn. Và vì Thọ Uẩn là một Tâm Sở nên khi có mặt ở tâm nào nó cũng phải luôn sinh diệt theo cùng tâm ấy và không giống như nhiều Tâm Sở khác, Tâm Sở Thọ là một trong số ít những Tâm Sở có mặt trong tất cả tâm. Như vậy, hễ có tâm là có thọ và ở đâu có thọ thì ở đó là tâm. Nếu nói tâm có 89 hoặc 121 thì cũng phải biết rằng Thọ cũng có 89 hoặc 121. Khi tu Tứ Niệm Xứ, ta có thể lấy Tâm hay Thọ làm đối tượng quán chiếu để dứt trừ phiền não, chúng ngộ thánh trí giống hệt nhau. Vì khía cạnh biết cảnh của tâm hay khía cạnh cảm giác của Thọ đều là một phần diện mạo của Danh Pháp hữu vi.

Chữ TÂM vừa nói trên đây ám chỉ cho Thức Uẩn. Cả Thức Uẩn và Thọ Uẩn đều là Danh Uẩn bên cạnh hai Danh Uẩn khác là Tướng Uẩn và Hành Uẩn. Cả bốn Danh Uẩn không bao giờ tách rời nhau. Chúng đồng sanh, đồng diệt, cùng biết một cảnh và cùng nương một vật với nhau. Khi phân tích thì 4 Danh Uẩn rõ ràng là 4 thứ Danh Pháp nhưng trong thực tế chúng luôn là một khối. Ai học A-Tỳ-Đàm

thì cũng phải biết 7 Tâm Sở biến hành (Xúc, Thọ, Tưởng, Tư, Định, Mạng Quyền, Tác ý). 7 Tâm Sở này có mặt trong tất cả tâm và trong tập sách này tôi chỉ đặc biệt nói nhiều về Thọ Uẩn tức Tâm Sở Thọ trong 5 Uẩn và trong 7 Tâm Sở Biến hành như là một bộ phận tuyệt đối không thể tách rời với các thành tố khác của Danh Uẩn.

Trước mắt, tôi muốn nói về chức năng hay nhiệm vụ của Thọ trong sinh hoạt của thân tâm. Khi quý vị đọc sách thì mắt của quý vị làm việc, tư tưởng của quý vị làm việc, đôi khi ngón tay của quý vị cũng làm việc. Trong 3 thời điểm đó không lúc nào Thọ Uẩn lại vắng mặt. Nó có mặt để cảm nhận đối tượng, còn các Tâm Sở kia thì mỗi thứ làm một việc khác nhau, Trong khuôn khổ bài giảng này, tôi chỉ muốn tập trung nói nhiều về Tâm Sở Thọ, tức Thọ Uẩn.

A. PHÂN TÍCH 3 THỌ

Trong bài kinh Ngôi Nhà (*Āgārasutta*), Đức Phật dạy rằng thân này giống như một quán trọ mà bản thân Thọ Uẩn chính là một người khách trọ. Trong một điều kiện thoải mái thì Hỷ thọ hay Lạc thọ sẽ có mặt. Ngược lại nếu thân tâm ta đang tiếp xúc với một trần cảnh có vấn đề thì Khổ thọ hay Ưu thọ sẽ có mặt. Nói Thọ có 3 là gồm chung Thọ Khổ của thân và Thọ Ưu của tâm thành một, Thọ Lạc của thân và Thọ Hỷ của tâm được gom thành một. Nếu kể rời ra thì ta có 5 Thọ. Sở dĩ có việc nói gọn và nói rộng như vậy vì thông thường ở một phạm phu khi thân bị khổ thì tâm cũng bị ưu, khi thân được lạc thì tâm cũng được hỷ. Ngược lại, khi tâm có Ưu thọ thì thân cũng dễ bị Khổ thọ và khi tâm có Hỷ thọ thì thân cũng dễ có Lạc thọ. Đó là lý do trong quá trình tu tập Thiền Chỉ khi tâm được

an trụ vững mạnh thì tâm sẽ được Hỷ Duyệt (*pītipāmojja*) thì thân cũng sẽ được Khinh An (*passaddhi*).

Ta cũng phải biết rằng thông thường thì Khổ thọ có mặt trong thân và tâm nhân loại nhiều hơn các cảm Thọ khác vì ta muốn quá nhiều mà cơ hội toại nguyện thì không được bao nhiêu. Thân tâm ta giống như một tấm bia bị đủ thứ nghịch cảnh nhắm vào. Các vị có biết rằng chữ *Dukkha* khi phân tích rất ráo trên mặt ngôn ngữ thì gồm có 2 phần: *DU* là khó khăn và *KHA* là sự chịu đựng. Như vậy *Dukkha* là chỉ cho thứ cảm giác mà ta khó kham nhẫn, khó chịu nổi. Khổ Ưu nói chung có nhiều điều kiện và cơ hội để có mặt hơn là Hỷ Lạc còn vì nhiều lý do khác. Chẳng hạn như ngay cả lúc cơ thể ta đang trong tình trạng khỏe mạnh, mát mẻ, và thoải mái nhưng chỉ cần nhìn thấy hay nghe, ngửi, đụng chạm hoặc suy tưởng một trần cảnh mà mình không thích thì sự khổ tâm cũng lập tức có mặt. Và khi đã khổ tâm thì thân lạc coi như không còn nữa.

Thọ nào cũng là thọ, nhưng điều đặc biệt là vì ai cũng sợ Khổ thọ nên thiên hạ rất ngại phải nhìn thẳng vào nó. Càng có ý trốn chạy nó thì nó lại càng hiện rõ hơn bao giờ hết. Như vậy người ta khổ đến hai lần: Khổ ngay trong chính cái khổ và trong cả ý muốn thoát khổ. Muốn thoát mà không thoát được vì duyên chưa đủ thì làm sao nó chịu để cho ta thoát. Trong khi đó với Hỷ và Lạc thọ thì ngược lại: Người ta càng kiếm tìm và mong đợi chúng thì chúng lại càng hiếm hoi. Chúng chỉ đến khi có duyên và lòng người thì không bao giờ thấy đủ với chúng.

Cảm giác thứ ba là Xả Thọ. Không khổ cũng không lạc. Vì nó không phải là cái mà người ta sợ hay thích nên phải nói rằng Xả Thọ rất khó phát hiện. Kinh nói Xả Thọ chỉ có thể được phát hiện bằng cách suy luận (*anumāna*) như một người theo đuổi một con thú bằng cách để ý dấu chân của nó. Mà dấu chân thú thì chỗ rõ chỗ mờ, đặc biệt khi chúng dẫm lên một chỗ không thể để lại dấu chân, như trên đá chẳng hạn thì coi như mất dấu. Qua khỏi chỗ đó thì dấu chân chúng mới bắt đầu rõ ràng trở lại. Người muốn tìm dấu chân thú phải quan sát thật kỹ lưỡng chỗ nào có thể in dấu và không thể in dấu. Hành giả chỉ có thể xác định lúc nào là Xả Thọ khi biết cảm giác lúc này không phải khổ cũng không phải lạc. Tùy vào cảnh, và thường thì tùy vào cách thức đánh giá ngoại cảnh mà loại Thọ nào xuất hiện trong tâm ta. Nên chúng được gọi là những người khách, lúc đến lúc đi. Và nên nhớ dù là Thọ nào thì cũng luôn là cái cảm giác của thân tâm khi tiếp nhận trần cảnh. Quý vị nên đọc thêm kinh Thực phẩm (*Khajjanīyasutta*) trong Tương Ưng Bộ và kinh Tiểu Phương Quảng (*Cūḷavedallasutta*) trong Trung Bộ Kinh để hiểu thêm về Thọ Uẩn theo Chánh Tạng. Trong kinh Tiểu Phương Quảng giải thích rằng **Lạc thọ biến mất cũng là một cái khổ**, từ chuyên môn là **Hoại Khổ** (*vipariṇāmadukkhā*). Và khi Khổ thọ biến mất thì đó cũng là một thứ an lạc, từ chuyên môn gọi là **Hoại Lạc** (*vipariṇāmasukhā*). Như vậy cảm thọ nào cũng đều có do sự vô thường của cái khác và bản thân chúng lại cũng tiếp tục vô thường để tạo ra một cảm thọ khác. Hành giả tu Tuệ Quán chắc chắn có lúc phải ngồi nhìn lại cái gọi là buồn vui khổ lạc của mình. Cảm giác nào rồi cũng vô thường. Khi ta thích cảm giác nào thì thấy nó lâu đến mau đi và khi ta ghét cảm giác nào thì lại thấy nó mau đến lâu đi. Và thường khi ta không chịu hiểu rằng lắm lúc

cái ta gọi là hạnh phúc chỉ đơn giản là sự vắng mặt của đau khổ. Như một người bị hóc xương hay đau răng, khi được chữa khỏi thì tự nhiên thấy hạnh phúc dù thân tâm họ lúc đó không thêm được cái gì, chỉ có bớt cái khổ mà thôi.

Về Xả Thọ, bà *Dhammadinnā* nói rằng nó chỉ là cái gì giả hợp. Khi ta thấy rõ được nó là Xả Thọ thì lúc đó Xả Thọ được xếp vào nhóm Lạc thọ, khi ta không nhận diện được nó thì nó thuộc nhóm Khổ thọ (*adukkhamasukhā vedanā nāṇasukhā aññānadukkhā*). Mà người nhận diện được Xả Thọ thì không nhiều nên đối với phần đông thì Khổ thọ luôn nhiều hơn các thọ kia vì Xả Thọ đối với họ cũng là Khổ thọ vi tế. Bà *Dhammadinnā* còn nói thêm rằng do có Khổ thọ người ta mới có cơ hội nhận ra Lạc thọ, do có Lạc thọ người ta mới có dịp nhận ra Khổ thọ. Do nhận ra Vô Minh, người trí mới nhận ra Xả Thọ.

Nói vậy có nghĩa là ta phải có chánh trí mới có thể quán niệm được Thọ Uẩn. Bởi vì tất cả phàm phu hoàn toàn không biết gì về Thọ Uẩn, ai cũng sống trong ngộ nhận về cảm thọ khi nói rằng tôi thấy buồn, cô ấy thấy vui, tôi nghe đau...mà không hề hiểu rằng bỏ đi cơn đau ấy thì làm gì có người đau và làm gì có việc nổi đau là của ai. Chính Đức Phật đã dạy cho ta biết được bản chất rất ráo của cái gọi là cảm xúc và thế nào là sự hiện hữu của mỗi chúng sinh. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Ngài dạy ta hãy thấy Thọ là Thọ (*vedanāsu vedanānupassī*), chứ không phải thấy thọ trong ta. Hành giả không quán niệm “Ta đang có Lạc thọ, Khổ thọ hay xả thọ” mà phải là “Lạc thọ, Khổ thọ, xả thọ đang có mặt”. Hai cách này khác nhau nhiều lắm. Cách một là cái nhìn chủ quan, ghép ý niệm “Tôi, Tôi là, Của tôi” vào với cảm thọ, còn ở cách thứ hai thì hành giả

thấy rằng cái mà xưa giờ mình gọi là Tôi chỉ là những gì đang diễn ra. Như vậy Thọ Quán Niệm Xứ có mục đích rốt ráo là giúp ta thấy được bản chất thật sự của hạnh phúc và đau khổ.

Ngài *Mahasi Sayadaw* đã gọi sự ngộ nhận của phàm phu là sự vô tri của trẻ con. Đứa bé khi được bú sữa, được vỗ về, hôn hít, ve vuốt thì nó chỉ biết hạnh phúc mà không hề nghĩ gì hơn nữa. Không như một người lớn trong những bữa ăn hay những buổi họp mặt vui vẻ với người khác, họ luôn biết rõ, thức ăn là gì, những thành tố hoá học trong đó là gì, làm sao có được những món ăn này, ăn vào rồi họ sẽ được gì và bị gì. Ngay cả khi được người khác ve vuốt âu yếm hay khen ngợi tán thưởng thì một người lớn có đầu óc bình thường cũng không bao giờ hồn nhiên thưởng thức, hưởng thụ tất cả những thứ đó mà không cần tới một nhận xét, đánh giá, lo toan gì. Phàm phu so với thánh nhân cũng như một đứa hài nhi so với một người lớn.

Biết rằng mình đang vui hoàn toàn không giống với cái biết rằng Thọ Hỷ hay Thọ Lạc đang có mặt. Cái biết thứ nhất là cái biết bằng Ngã tưởng (*attasaññī*). Cách biết sau là biết bằng Chánh trí (*sammāñāṇa* hoặc *sammādiṭṭhi*). Chỉ bằng cái biết thứ hai này trong hạnh phúc và đau khổ thì ta mới lìa bỏ được ý niệm sai lầm về một cái Tôi vốn không có thật. Cái tôi ấy có thể là chính ta hay người khác (Nó, Bà ấy, Họ...). Trong pháp môn Tuệ Quán, tất cả cảm giác vui buồn, sướng khổ đều phải được quan sát một cách trực tiếp và khách quan, thọ nào cũng là thọ không hơn không kém, mà tuyệt đối không nên gắn liền với một liên tưởng nào khác không cần thiết, như “ Tôi thấy

buồn, hẳn thấy vui”. Theo Sớ giải kinh Đại Niệm Xứ, hành giả nên quán niệm cảm thọ của mình qua 3 câu tự hỏi:

- Ai đang cảm thọ (*ko vedayati*)
- Cảm thọ này là của ai (*kassa vedanā*)
- Cái gì đã tạo ra cảm thọ này (*kim kāraṇā vedanā*)

Ở câu hỏi một, hành giả phải tự hiểu rằng chỉ có các cảm thọ chứ không có người cảm thọ. Ở câu hỏi hai, hành giả phải hiểu rằng cảm thọ là một phần của tâm pháp, là một trong các Tâm Sở làm nên cái biết của một sát-na tâm. Ở câu hỏi thứ ba thì có nhiều cách trả lời nhưng ngắn gọn nhất vẫn là do có cảnh được biết nên mới có thọ (công thức đầy đủ là do có sự hợp mặt của Căn-Cảnh-Thức nên mới gọi là Xúc, từ Xúc mới có Thọ). Như khi làn da ta tiếp xúc với gió lạnh thì ta thấy khổ vì lạnh, Khi đã khoát vào chiếc áo ấm thì ta thấy ấm và cảm nhận Lạc thọ thay vì là Khổ thọ như khi chưa mặc áo. Như vậy Khổ thọ hay Lạc thọ ở đây là đến từ cơn gió lạnh và chiếc áo ấm. Khi nghe một tin buồn, bản thân âm thanh đó không thể khiến ta đau khổ hay khó chịu nhưng cách ta nhận thức vấn đề từ tin buồn đó mới khiến ta đau khổ hay khó chịu. Như vậy cảnh của Khổ thọ ở đây không phải là những âm thanh ta nghe được mà là cảnh pháp tức những gì được ta suy diễn qua nội tâm của mình. Nói chung, thì cảm thọ phải đến từ các cảnh. Đó là cách nói gián tiếp. Còn về cách nói trực tiếp thì theo như giáo lý Duyên Khởi từ Lục nhập mới có Xúc, từ Xúc mới có Thọ. Cách nói nào cũng đúng. Nhưng đối với một hành giả thì đôi khi cách nói gián tiếp hiệu quả hơn, dễ hiểu hơn. Như nói trái cây có từ cây hay từ hạt giống đều đúng cả. Tùy chỗ mà nói.

B. PHÉP QUÁN THỌ QUA HAI TRƯỜNG HỢP DANH SẮC

Chuyện đầu tiên phải nhớ, khi quán niệm cảm thọ nói riêng và các Niệm Xứ nói chung hành giả không nên nói ra tiếng như ở một số đề mục *Samatha*. Bởi cốt lõi của Tuệ Quán là trí tuệ nhận thức từ thâm tâm (*anupassanā*). Có hai cách quán niệm cảm thọ là qua Sắc Pháp (*rūpa-kammaṭṭhāna*) và qua Danh Pháp (*arūpakammaṭṭhāna*).

Quán Thọ qua Sắc Pháp còn gọi là *Rūpapariggaha*, qua ngũ Danh Pháp thì còn gọi là *Nāmapariggaha*. Tùy vào căn cơ của hành giả mà có lúc người ta dành thời giờ buổi đầu để quan sát Thọ qua Sắc Pháp trước rồi sau đó mới đến Thọ qua Danh Pháp. Nhưng cũng có lúc thì ngược lại. Cái quan trọng là cách nào trong hai cách có thể giúp hành giả nhiều hơn. Cũng như vấn đề Chỉ Quán song tu, có người tu Chỉ trước Quán sau, có người thì Quán trước Chỉ sau, có người thì trước sau chỉ tu Tuệ Quán. Trong ba hạng vừa kể cũng có những khác biệt giữa họ với nhau. Có người tu Chỉ trước Quán sau và khi tu Quán thì bắt đầu với Sắc Pháp trước, có người cũng thuộc hạng này nhưng quán Danh trước. Với hạng hành giả Quán trước Chỉ sau cũng vậy. Chỉ cần ta thấy cái nào thích hợp với mình thì thôi.

Khi nói đến Sắc Pháp thì Đức Phật thường chỉ nhắc đến Tứ Đại vì chúng là nền tảng của Sắc Pháp và đề mục này xem ra cũng đơn giản hơn là cách phân tích 28 Sắc Pháp. Mặc dù với một hành giả đã lão luyện thì ngoài Tứ Đại họ còn có thể thấy thêm các loại Sắc Pháp khác. Còn khi nói về Danh Pháp thì Đức Phật thường dạy ta lưu ý đến ba thứ: 6 Thức, 6 Xúc và 6 Thọ. Trong tập sách này chúng ta

chỉ nói nhiều về 6 Thọ. Ta được biết rằng vua trời Đế Thích cũng đã chứng Sơ Quả sau khi nghe một pháp thoại về Thọ Quán Niệm Xứ. Và đặc biệt hơn nữa, ngài Xá Lợi Phất sau khi nghe xong bài kinh Trường Trảo (*Dīghanakhasutta*) cũng đã chứng quả La Hán với Thọ Quán Niệm Xứ. Có thể nói rằng trong ba đề mục Danh Pháp vừa kể, 6 Thọ được xem là rõ ràng nhất, dễ nhìn thấy nhất. Và ngay trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật cũng đã xếp riêng 6 Thọ vào một Niệm Xứ hẳn hoi. 6 Xúc luôn được nhắc đến khi nói về Danh Pháp nhưng cũng không được xem là một Niệm Xứ riêng biệt mà nó phải được kể vào chung với các thứ Danh Pháp khác như tâm hay thọ. Thậm chí khi thuyết giảng sâu rộng về Sắc Pháp Đức Phật cũng dành một phần để nhấn mạnh về cảm thọ.

Và Thọ thì dựa vào đâu mà có? Nó dựa vào thân mà có. Cả 3 thọ đều lấy thân làm điểm tựa (*Thân xứ - Karajakāya*). Thọ phải dựa vào thân mà có.

Bát Chánh Đạo có 8, nhưng trong công phu tu tập Tuệ Quán thì Niệm, Tuệ và Cần (*sati-sampajana-atāpi*) được xem chung là công cụ thiết yếu nhất để hành giả quán chiếu bốn Niệm Xứ. Còn để tập chú vào đề mục thì ta cần Định, và để không hiểu lầm trong đề mục thì không thể thiếu Chánh Kiến với Chánh Tư Duy. Với ba chi đạo còn lại thuộc Giới Học thì có nhiệm vụ làm nền tảng cho Định Học. Như vậy tu Quán phải cần đến cả 8 chi đạo nhưng khi nói điểm nổi bật thì chỉ có Trí-Cần-Niệm.

Hành giả phải luôn nhớ rằng trong mỗi giây hiện tại ta chỉ có một cảm thọ và nếu có ai hỏi rằng cảnh của Thọ quán Niệm Xứ là gì, có bao nhiêu thứ, ta chỉ việc trả lời rằng **cảnh của thọ quán Niệm Xứ có một mà thôi. Đó**

chính là bất cứ thọ nào đang có mặt, dầu là khổ, lạc hay xả. Cái tâm ghi nhận cảm thọ ấy cũng phải được xem là cảnh. Như vậy khi quán một thọ thì ta cũng phải ghi nhận luôn cái tâm đã biết nó. Nên nhớ không bao giờ có hai thọ cùng lúc xuất hiện, nhưng thọ mà ta biết được ở tâm trước không hẳn là giống với thọ trong cái tâm ghi nhận nó. Mỗi thọ chỉ tồn tại trong một sát-na rồi mất đi để thọ sau có thể xuất hiện. Việc hành giả phải làm là ghi nhận đầy đủ không bỏ sót. Như vậy trong việc quán chiếu cảm thọ ta có ba việc phải làm: Biết rõ thọ nào đang xuất hiện, chúng đến từ đâu và làm thế nào để quan sát nó mà không bị ràng buộc vào nó. Từ bây giờ chúng ta sẽ bàn sâu về ba vấn đề này.

Theo ngài *Buddhaghosa* thì một hành giả Tuệ Quán nếu không tu Chỉ trước, tức không có Cận Định hay chứng thiền thì khi bắt đầu tu Quán nên quán Sắc trước Danh sau.

Xem trong kinh điển ta chỉ thấy nhắc đến Cận Định và Kiên Cố Định trong việc tu tập Chỉ Quán nói chung, nhưng ta phải hiểu rằng kinh điển gồm toàn những pháp thoại được thuyết giảng trực tiếp cho người thượng căn. Trong trường hợp người không có được 1 trong 2 loại định này thì vẫn có thể tu chứng Tuệ Quán như thường. Nghĩa là họ chỉ cần Sát-na Định mà thôi. Hãy nhớ cảnh đề mục dĩ nhiên phải thay đổi liên tục vì cái gì cũng vô thường. Cảnh trước có thể là Sắc hay Danh, cảnh sau có thể là Danh hay Sắc nhưng hành giả phải giữ Sát-na Định của mình cho có mặt liên tục. Đem so sánh thì Sát-na Định không bì được với hai loại định kia, nhưng trong thực tế hai loại định kia chỉ là điều kiện gián tiếp cho pháp môn Tuệ Quán, còn điều kiện trực tiếp để hành giả

quán chiếu Danh Sắc phải luôn là Sát-na Định. Nên trong *Ṭikā* mới nói rằng không có Sát-na Định thì không thể tu tập Tuệ Quán (*Na hi khaṇikasamādhim vinā vipassanā sambhavatī*). Có nghĩa là không có hai loại định kia ta vẫn có thể tu tập Tuệ Quán nhưng ta không thể tu tập Tuệ Quán nếu thiếu Sát-na Định. Nó tuy ngắn ngủi nhưng sinh động, đủ nhanh để có thể kịp thời ghi nhận những biến chuyển của Danh Sắc. Cảnh đề mục của Thiền Chỉ trước sau là một, định càng sâu càng tốt: Cận Định tốt hơn Sát-na Định, Kiên Cố Định tốt hơn Cận Định. Riêng cảnh đề mục trong Thiền Quán thì lại khác: Định cần thiết nhưng phải linh hoạt, vì cảnh của Tuệ Quán trước sau khác nhau.

Sở dĩ hành giả chuyên tu Thiền Quán được gọi là tu thiền Khô (*sukkhā*) là bởi vì khi ta tu tập Thiền Chỉ thì được nhiều Hỷ duyệt, Khinh an từ các tầng thiền định, nhưng ở pháp môn Tuệ Quán thì hành giả vất vả nhiều hơn là an lạc. Cảnh Danh Sắc luôn thay đổi và đều là cảnh Tam Tướng nên hành giả không có được khả năng chìm sâu trong an lạc như bên Thiền Chỉ. Ở đây, sự an lạc nếu có thì chỉ là do phiền não vắng mặt mà thôi. Ngoài ra nếu không phải là cảnh phiền não thì cũng là cảnh Tam Tướng, hành giả làm sao có thể an lạc với chúng được.

Cảm giác thường trực ở hành giả Tuệ Quán luôn là chán, sợ hoặc lãnh đạm trong cảnh mà mình ghi nhận. Ở Thiền Chỉ tâm dán chặt vào cảnh để tìm sự an lạc, nhưng ở Thiền Quán hành giả phải phát hiện cho bằng được bản chất bất toàn, bất ổn trong cảnh đề mục để từ đó không còn thích gì nữa. Thiền Chỉ là để cột vào, Thiền Quán là để tháo ra. Thiền Chỉ được Đức Phật tán thán khi nó là nền tảng cho Thiền Quán. Khi ai xem nó là cứu cánh thì

đã sai đường rồi. Kinh nói người tu Chỉ trước Quán sau giống như qua sông bằng bè, chỉ tu Quán mà không tu Chỉ thì giống như qua sông bằng cách bơi lội. Cái quan trọng là ta phải hiểu cái bè là cái bè, mục đích của việc dùng bè là qua sông chứ không phải là ta ăn đời ở kiếp với nó, lấy nó làm niềm vui hay lẽ sống.

Như đã nói, pháp môn Thọ Quán đôi khi nên bắt đầu với Sắc Pháp, nhưng ta phải luôn nhớ là bước thứ hai phải qua Danh Pháp. Phải hiểu rõ Sắc Pháp một cách tinh tường thì ta mới thấy được mối quan hệ mật thiết của Sắc với Danh. Vì như đã nói, Thọ Uẩn của chúng ta luôn gắn liền với tấm thân này. Nên nếu bắt đầu Quán Thọ với Danh Pháp thì sau đó ta cũng phải quay lại với Sắc Pháp mà thôi.

Tôi nhắc lại, trong pháp môn Quán Thọ này ta phải chú ý đến hai cảnh đề mục: Trước hết là đối tượng Danh Sắc và thứ hai là tâm ghi nhận cảnh Danh Sắc ấy. Nói rõ hơn, ta biết thọ nào đang có mặt và tiếp theo cũng phải biết cái tâm ghi nhận ấy là tâm gì, thọ gì. Ta có thể đọc thấy vấn đề này trong Thanh Tịnh Đạo qua câu Pāli sau đây: *“ñātañca ñāṇaṇca ubhopi vipassatīti”* (Tâm biết cảnh và cảnh được tâm biết đều phải được ghi nhận như nhau). Cái bị biết ở đây chính là Danh Sắc đang diễn ra, tức cảnh hiện tại, còn tâm biết cảnh ở đây chính là cái tâm ghi nhận cảnh Danh Sắc ấy. Cả hai đều là cảnh cần được ghi nhận như nhau. Như vậy hành giả ở đây có tới ba cảnh đề mục phải ghi nhận:

- Cảnh Danh hay Sắc đang sanh diệt
- Sự biến mất của cái tâm biết cảnh ấy

- Cả cái tâm ghi nhận tâm Tuệ Quán kia cũng tiếp tục là cảnh phải được ghi nhận

Cứ vậy mà đi tới vô tận.

Như đã nói, hành giả không tu Chỉ thì khi tu Quán nên bắt đầu với Sắc Pháp. Loại Sắc Pháp đầu tiên mà hành giả phải ghi nhận cho thật thuần thục chính là Tứ Đại. Sau đó là các sắc Y Đại Sinh và cuối cùng là Danh Pháp trong quan hệ trực tiếp với Sắc Pháp.

Không phải Danh Pháp nào ta cũng có thể ghi nhận vì như ta cũng biết Danh Pháp gồm 121 tâm, 52 Tâm Sở, mà trong đó ta chỉ có thể ghi nhận được Danh Pháp Hiệp Thế mà thôi. Đối với các tâm Thiền cũng vậy, người không chứng thiền thì làm gì có tâm thiền để mà quan sát. Trong 54 tâm Dục giới, người không phải La Hán cũng không biết được 8 tâm Đại Tố và tâm Sinh Tiếu. Như vậy ta chỉ có thể quan sát được 45 tâm Dục giới mà thôi. Ngay trong 54 tâm Dục giới thì ngoài 45 tâm vừa kể, các tâm còn lại rất vi tế.

Việc ghi nhận cảnh Danh Sắc trong pháp môn Tuệ Quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, không phải niệm ra tiếng và để ghi nhận một trạng thái tâm đang xuất hiện, hành giả phải chú ý đến ba khía cạnh: Xúc nào trong 6 Xúc, thọ nào trong 5 thọ và thức nào trong 6 Thức. Có chú ý đến Xúc thì việc quán tâm hay thọ, thức mới trở nên dễ dàng hơn.

Chẳng hạn như khi mắt nhìn thấy cái gì thì ta phải hiểu ngay lúc đó có sự góp mặt của ba thứ: Nhãn thức, Thần kinh nhãn và cảnh Sắc. Sự hợp mặt này được gọi là Xúc,

Xúc có mặt cùng lúc với 3 thứ đó. Người học A-Tỳ-Đàm còn biết thêm rằng cái gọi là Nhãn Xúc không chỉ ở giai đoạn tâm Nhãn thức có mặt mà còn kéo dài ra mấy sát-na tâm trước và sau đó nữa, như Khai Ngũ Môn, Tiếp Thân, Quan Sát, Đoán Định. Nói theo Tạng Kinh thì đơn giản hơn, chính sự tác ý trong suốt quá trình ghi nhận cảnh sắc mới giúp cho Nhãn Xúc có mặt thật đầy đủ. Đó là lý do điều kiện của Nhãn thức gồm có 4: Thần kinh nhãn, cảnh sắc, ánh sáng và sự chú ý. Trong kinh điển nguyên thủy, Đức Phật chỉ nói đến hai điều kiện căn bản là Nhãn căn và Cảnh sắc mà thôi.

Trên đây tôi vừa nói rằng khi điều kiện hội đủ thì gọi là Xúc, mà Xúc ở đâu thì Thọ cũng đồng thời có mặt chung với nó, dầu trên công thức Duyên Khởi thì ta cứ nghe nói “Xúc duyên Thọ”, giống như là Xúc phải có trước, Thọ có sau. Trong khi đó, công thức trên không hề nói đến chuyện trước sau mà chỉ xác định rằng do có Xúc mới có Thọ. Như nói bóng tối mất là do ánh sáng xuất hiện, thì ta phải hiểu rằng hai sự kiện đó diễn ra cùng một lúc, dù khi nói đến nguyên nhân bóng tối biến mất thì ta nghe có vẻ như ánh sáng phải có trước rồi bóng tối mới biến mất sau hoặc ngược lại.

Sau khi tâm Nhãn thức có mặt thì phải luôn có tâm Tiếp Thân đi theo ngay phía sau để đón nhận cảnh sắc, sau đó là tâm Quan sát, Đoán định, 7 tâm Đồng Lực và đôi khi còn thêm 2 Na Cảnh. Chỉ riêng lộ tâm Nhãn môn thì vẫn chưa đủ, ngay sau đó ta còn phải cần đến ít nhất là 4 tâm lộ Ý môn nữa để hoàn tất triệt để công việc nhìn thấy cảnh sắc. Ở mỗi tâm lộ chính giai đoạn Đồng Lực đã làm cái việc xác định đối tượng để cảm thọ của ta mỗi lúc thêm mạnh hơn. Vì tâm sanh diệt rất mau lẹ nên sự có

mặt của cảm thọ cũng rất chớp nhoáng. Đến đây thì ta đã hiểu vì sau nói đến pháp môn Quán Thọ thì phải nhắc đến 6 Xúc, 5 Thọ và 6 Thức. Khi chú ý đến 3 khía cạnh này thì tâm ta mới có thể kịp thời theo dõi cảm thọ của mình, vì vấn đề ở đây lúc này chỉ còn là con số ba. Ta không thể đủ nhanh để ghi nhận từng sát-na trong mỗi lộ tâm.

Pháp môn Quán Thọ có hai điểm đáng chú ý: Thọ là một thứ Danh Pháp dễ nhận diện và thông thường nó cũng là điều kiện trực tiếp để tham ái có mặt. Từ Thọ người ta mới nảy sinh ý niệm thích thú này nọ và đi tìm một cái TÔI trong từng khoảnh khắc ghi nhận 6 Cảnh. Đó là vì sao ta có thêm công thức Ái duyên Thủ. Và Thọ chính là cửa ngõ dẫn đến tham ái nên nếu ở ngay giai đoạn cảm thọ ta có Chánh Niệm tỉnh giác thì Ái sẽ không có cơ hội xuất hiện. Nên nhớ các bậc thánh La Hán cũng có 6 Căn, 6 Xúc và 6 Thọ giống hệt chúng ta nhưng các ngài không có 6 Ái.

Ở trước tôi đã nói rồi, cảm thọ không phải là đối tượng đoạn trừ, nó chỉ là cái cần được hiểu biết. Khi ta hiểu đúng được nó thì ái không thể có mặt.

Nói chi tiết thì về mặt cảm giác, Thọ có 3 hoặc 5, nhưng ở bình diện thực tính rất ráo, vượt ngoài khuôn khổ cảm giác thì cảm thọ nào cũng phải bị xem là khổ. Khổ ở đây có nghĩa là cái gì bất toàn, bất ổn. Thọ nào cũng là khổ, trực tiếp hay gián tiếp, vì chúng luôn bất ổn bất toàn, có rồi mất. Chính Đức Phật đã dạy như vậy: "*Yam kiñci vedayitam tam dukkhamim*" (**Còn bị cảm giác thì còn nằm trong khổ**). Nói vậy lạc hay xả cũng đều là khổ). Học đạo thì phải học cho kỹ, Lúc nào phải hiểu nghĩa nào. Ta

không nên lấy cái biết hạn chế của mình làm thước đo tuyệt đối cho mọi trường hợp. Chẳng hạn như có lúc ta phải biết Thọ có 6, hay 6 hoặc 3, và trường hợp nào tất cả cảm thọ chỉ được gọi chung là khổ. Ngay thời Đức Phật cũng đã có nhiều người chỉ nghe được một hai pháp thoại rồi sinh thắc mắc và ngộ nhận. Có người chỉ biết hai Thọ của thân tâm, hoặc 6 Thọ, 3 Thọ, 5 Thọ mà không biết thêm cái khác nên mới có những cuộc tranh luận. Ngay đến câu kệ mà Đức Phật đã dạy cho ngài *Vakkali* cũng đã bị nhiều người hiểu lầm: “Này *Vakkali* có đáng gì với việc ngắm nhìn tấm thân hôi thúi này của ta, ai thấy pháp thì người đó thấy ta. Ai thấy ta thì người đó cũng thấy pháp.”

Từ đó nhiều người cực đoan cho rằng việc thờ lạy ảnh tượng Đức Phật là không cần hoặc không nên vì họ cho đó là làm ngược lời Phật. Lẽ ra họ phải biết thêm rằng bất cứ hình ảnh nào có thể gợi ý về nhân cách của Đức Phật cũng đều là hình ảnh đáng được chiêm ngưỡng. Tiếng *Pāli* trong Chánh Tạng (Tăng Chi Bộ) gọi đó là cái thấy vô thường, *dassanānuttariya*. Và trong kinh Kiết Tường (*Mangalasutta*), Đức Phật cũng đã dạy rằng thường xuyên gặp gỡ Sa Môn là điều kiết tường tối thượng. Sa Môn ở đây bao gồm cả Đức Phật. Như vậy chúng ta tùy chỗ mà hiểu một câu nói nào đó như thế nào, không phải lúc nào cũng khur khur theo một khuôn thước nào đó. Tiếng *Pāli* gọi đó là *sandhāyabhāsita* (cách nói tùy duyên).

Khi nói Thọ nào cũng là đau khổ thì ta phải hiểu ở đây không nói đến khía cạnh cảm giác, mà nhắm vào khía cạnh vô thường của các Thọ. Và chữ khổ ở đây phải được hiểu là sự bất toàn, bất ổn. Cái gì vô thường thì

cái đó bất ổn bất toàn. Như nói “thằng bé đó sống khổ lắm” thì chữ khổ ở đây không chỉ riêng cho vấn đề cảm giác của thằng bé.

Ta cũng biết thêm rằng Khổ tướng trong Tam Tướng không hề chỉ riêng cho Khổ thọ và Ưu thọ, mà là nói chung cho tất cả những gì luôn bị vô thường biến đổi. Khổ Ưu là khổ đã đành mà ngay đến Hỷ và Lạc hay Xả cũng đều bị xem là khổ chỉ vì chúng không bền, có đó mất đó.

Nếu nói tất cả các Thọ đều là khổ thì Thọ chỉ có một là Thọ Uẩn, nhưng đôi khi Đức Phật cũng tùy duyên mà phân tích Thọ Uẩn ra thành nhiều thứ loại như 2 Thọ, 3 Thọ, 5 Thọ, 6 Thọ. Người học Phật hay hành giả nếu không biết đến những linh động của Đức Phật thì đôi khi dễ sinh hoang mang. Trường hợp ngài *Udāyi* với ông thợ mộc *Pañcakaṅga* là một ví dụ. Ngài *Udāyi* nói rằng Thọ có 3, ông thợ mộc nói có 2 vì ông bảo rằng từng tận tai nghe Đức Phật dạy Xả thọ chính là Lạc thọ vì tế mà thôi. Chuyện đến tai Đức Phật, ngài dạy rằng tùy chỗ mà Thọ được kể là bao nhiêu, không thể đem cách nói chỗ này để hiểu chỗ khác. Chánh pháp không phải là những gì ta chỉ biết học thuộc lòng mà còn phải hiểu được thâm ý sâu xa trong từng vấn đề. Nếu không thì giữa hai người học Phật cũng sẽ có những mâu thuẫn xung đột.

Đối với hành giả tu tập pháp môn Quán Thọ thì tất cả những cách kể về Thọ Uẩn phải được thông suốt. Chẳng hạn có lúc hành giả phải quên hết các cách kể khác nhau về cảm thọ để nhớ một cách tính thôi, đó là Thân Thọ (*kāyikāvedanā*) và Tâm Thọ (*cetasikāvedanā*). Thân Thọ là những cảm thọ thuần túy sinh học, xuất hiện do một

tác động vật chất nào đó lên thân của ta. Theo A-Tỳ-Đàm thì cảm giác của thân chỉ gồm có 2 thứ là Khổ thọ và Lạc thọ. Nhưng cảm thọ ở tâm thì phức tạp hơn, có đến ba thứ là Hỷ, Ưu và Xả.

Vào một ngày nóng nực lại có một làn gió mát thổi đến thì rất có thể lúc đó cả thân và tâm ta đều được thoải mái, thân lạc, tâm hỷ, nhưng cũng có lúc một tác động tiêu cực lên thân ta và ta vẫn có thể không bị Khổ thọ, vì thiếu sự chú ý. Riêng đối với trường hợp tâm thọ thì không như thế. **Không bao giờ có chuyện có một tác động xấu lên tâm của ta mà tâm ta không có phản ứng.** Khổ hay lạc của thân phải luôn cần đến những tác động cụ thể và trực tiếp. Như những sự nóng lạnh, thương tích...mới có thể tạo ra những cảm giác khổ lạc cho thân. Chúng là những tác động mà người ngoài nhìn vào cũng có thể hình dung được phản ứng sinh học của ta lúc đó. Riêng đối với trường hợp tâm thọ thì phức tạp hơn. Một hàng chữ trên tờ báo có thể khiến người này thấy vui, người kia thấy buồn và người khác thấy sợ. Đó là chưa kể người thứ tư, thứ năm với những tâm trạng khác hẳn như chán chường hay hào hứng.

Cảm thọ được chia thành 5 chính là cách nói rộng 3 Thọ Khổ, Lạc, Xả. Khi nói 3 thì khổ thân và khổ tâm được kể thành 1, thân lạc và tâm lạc được kể thành một. Khi kể 5 thì thân tâm được kể riêng.

Ở phần trước chúng ta đã có dịp nhắc tới sự quan hệ chặt chẽ giữa 6 Thức, 6 Căn, 6 Cảnh, 6 Xúc và 6 Thọ mà một hành giả tu tập pháp môn Quán Thọ bắt buộc phải biết đến. Ngay trong một lúc hành giả có thể liên kết các vấn đề đó lại với nhau thành một qua một sự liên kết thật đầy

đủ nhưng ngắn gọn. Ví dụ ở đây là một người thích ăn sầu riêng thì ngay khi vừa nhìn thấy loại trái này hay nghe mùi của nó thì người ta cảm thấy thích thú, hào hứng. Cảm giác hào hứng ở đây chính là Thọ Hỷ có được từ Nhãn Xúc hoặc Tỷ Xúc. Nhãn Xúc ở đây là Cảnh sắc, Nhãn căn, và Nhãn thức. Vậy Thọ Hỷ ở đây phải được hành giả ghi nhận rằng đây là Thọ do Nhãn Xúc sanh (*cakkhusamphassajāvedanā*). Hoặc trong trường hợp người ta do nghe mùi mà thích thì Thọ Hỷ ở đây là Hỷ thọ do Tỷ Xúc sanh (*ghānasamphassajāvedanā*). Cảm giác thích thú lúc ăn miếng sầu riêng được gọi là Thọ Hỷ do Thiệt Xúc sanh (*jivhāsamphassajāvedanā*). Cảm giác đau đớn do đụng phải vỏ sầu riêng được gọi là Khổ thọ do Thân Xúc sanh (*kāyasamphassajāvedanā*). Hãy nhớ kỹ điều này, Thọ của Nhãn thức luôn là xả, nhưng Thọ từ Nhãn Xúc thì có đủ khổ, lạc, xả. Những vui buồn có từ một suy nghĩ nào đó trong đầu của ta thì gọi là cảm thọ do Ý Xúc sanh (*manosamphassajāvedanā*). Từ 6 Căn mới có 6 Xúc và cảm thọ từ 6 Xúc được kể thành 6. Trong trường hợp kể thành 18 là 3 Thọ căn bản nhân với 6 Căn. Kể Thọ có 36 là 18 trên đây nhân với 2 trường hợp là cảnh tục lụy (*gehasita*) và cảnh xuất ly (*nekkhamma*). **Cảnh tục lụy là khi 6 Căn biết chúng rồi thì sanh tâm phiền não.** Cảnh xuất ly là khi 6 Căn biết chúng rồi thì sanh tâm lìa bỏ, chứ không phải bất mãn (bất mãn là tâm sân không phải tâm thiện trong khi lìa bỏ chính là Tâm Sở vô tham, vô sân và trí tuệ).

Như vậy nếu tính chi tiết ta có 6 Thọ Ưu tục lụy, 6 Thọ Ưu xuất ly, tổng cộng 12 Thọ Ưu. Trường hợp Thọ Lạc và xả cũng vậy. Theo kinh Nền Hành Trì (*Sevitabbasutta*) thì ngài Xá Lợi Phất dạy rằng có những **Thọ Ưu cần thiết cho sự tu tập**, không thể gọi là phiền não theo cách hiểu

thông thường vì chúng là nhịp cầu gián tiếp cho tâm thiện. Đó là Thọ Ưu của người đang quán xét Tam Tướng, nổi khổ trầm luân hay chuyện nhân quả báo ứng... Những lúc này Thọ Ưu được gọi là Ưu Xuất Ly. 3 6 Thọ này nhân với 3 thời (quá khứ, hiện tại, vị lai), ta có 108 Thọ.

- 6 Thọ Ưu tục lụy + 6 Thọ Ưu xuất ly = 12 Thọ Ưu
- 6 Thọ Xã tục lụy + 6 Thọ Xã xuất ly = 12 Thọ Xã
- 6 Thọ Hỷ tục lụy + 6 Thọ Hỷ xuất ly = 12 Thọ Hỷ
- 3 6 Thọ trên x 3 thời = 108 Thọ

C. KỸ THUẬT QUÁN THỌ

Ngày nào còn sống với Danh Sắc thì tâm ta còn biết cảnh. Tâm còn biết cảnh tốt xấu, còn biết thích ghét thì ta còn phải sống với các thứ cảm thọ. Cảm thọ là một khía cạnh của sự hiện hữu. Hiểu được cảm thọ là gì và không sống trong sự chi phối của nó thì ta chấm dứt sanh tử. Việc quán chiếu các cảm thọ được gọi là pháp môn Quán Thọ (*Vedanānupassī hay Vedanāpariggaha*).

Thọ là một phần Danh Pháp, khi ta sống quan sát cảm thọ với Niệm và Tuệ thì phiền não không có cơ hội xuất hiện. Từ chỗ tạm thời sẽ có lúc dẫn đến vĩnh viễn. Bản thân các cảm thọ không phải là phiền não. **Nhưng từ cảm giác khó chịu rồi sanh tâm sân, từ cảm giác dễ chịu rồi sanh tâm tham**, đó mới chính là phiền não. Ai là hành giả thì biết rõ điều này. Ngồi lâu thì đau lưng, đi nhiều thì mỏi chân. Nhiều khi cái đau mỗi ấy là đối tượng quán chiếu của Niệm và Tuệ. Nhưng cũng có lúc sự đau mỗi ấy là cái cớ để ta có tâm sân hoặc tâm tham (ý muốn thay đổi tư thế). Tôi nhắc lại, các thứ cảm thọ không phải là

phiền não, không phải đối tượng đoạn trừ của trí Tuệ Quán. Nhưng theo quy luật vô thường thì sau khi xuất hiện ít lâu, chúng tự biến mất. Hoặc khi hành giả có Niệm và Định đủ mạnh để kham nhẫn thì dần dần những đau mỗi không còn được biết đến nữa hoặc không tiếp tục xuất hiện nữa. Đó là chuyện tự nhiên. Còn thân tâm thì còn cảm thọ. Dễ chịu thì gọi là Lạc thọ hay Hỷ thọ, khó chịu thì gọi là Khổ thọ hay Ưu thọ, nằm giữa Khổ và Lạc thì gọi là Xả thọ. Xả thọ rất khó nhận diện nhưng ta phải cố mà nhận diện. Cái ta cần tiêu trừ không phải là các cảm thọ mà là những phiền não đi sau nó.

Làm cái gì đầu việc lớn hay nhỏ cũng phải cần đến kỹ thuật, tức cách thức thực hiện công việc sao cho hiệu quả và mau lẹ, nhằm tránh việc mất thời gian mà không được hiệu quả bao nhiêu. Hành giả muốn tu phép Quán Thọ cũng phải cần đến những bước kỹ thuật mà sau đây là 7 bước thực tập phải nhớ:

1. Hành giả trước hết phải tự xác định với mình là đã hiểu được Cảm Thọ Là Gì. Câu trả lời là 1, 2, 3, 5, 6, 18, 36 và 108 Thọ. Phần này đã nói khá kỹ trước đây.
2. Hành giả phải xác định được Tập khởi (*samudaya*) hay nguyên nhân khiến Thọ có mặt. Câu trả lời đơn giản mà cũng truyền thống nhất là 6 Xúc. Đức Phật dạy rằng từ 6 Xúc sanh ra 6 Thọ. Chúng cùng lúc có mặt không trước sau. Trong kinh có cho ta một ví dụ là Căn-Cảnh-Thức giống như mấy cây cọ lửa mà người xưa dùng để tạo ra lửa. Khi hai cây que cọ lửa chạm vào nhau thì lửa xuất hiện. Sự chạm nhau của hai cây cọ lửa giống như sự gặp nhau của Căn-Cảnh-Thức để làm nên Xúc và cảm thọ chính là tàn lửa hay đóm lửa được tạo ra từ việc chạm nhau của mấy que

cọ lửa. Khi 6 Xúc làm việc với cảnh khả ý thì Thọ sẽ là hỷ hay lạc. Khi 6 Xúc làm việc với cảnh bất toại thì Khổ thọ hay Ưu thọ sẽ xuất hiện. Trong trường hợp cảnh không là khả ý hay bất toại thì Xả thọ sẽ có mặt. Nên nhớ Thọ sanh từ Xúc ở đây phải hiểu là tính chung một chuỗi các cảm thọ trong một tâm lộ. Như nói do Nhân Xúc mới có Nhân Thọ thì ta phải hiểu Thọ này tính Từ Tâm Khai Ngũ Môn cho đến 2 Na Cảnh. Đặc biệt Thọ ở giai đoạn 7 Đồng Lực được xem là quan trọng hơn cả vì nó trực tiếp tạo nghiệp, chứ không chỉ đơn thuần là đánh giá cảnh một cách máy móc như ở các sát-na tâm khác. Trong A-Tỳ-Đàm có kể rõ các loại cảnh trần lớn nhỏ, rõ hay mờ. Nếu 6 Xúc làm việc với loại cảnh nào thì cảm thọ đi chung với nó cũng theo đó mà mạnh hay yếu. Cảm thọ của người đang ngậm miếng chanh trong miệng chắc chắn phải mạnh hơn của một người chỉ lấy mắt nhìn người ta ăn chanh. Trong trường hợp này khi vị chua của chanh là cảnh vị thì nó phải là cảnh rõ hơn là trái chanh lúc chỉ là cảnh sắc. Xúc sao thì cảnh vậy và cảnh sao thì Thọ vậy.

Phải biết hết những điều vừa nói thì ta mới có thể quan sát các cảm thọ một cách đúng mức. Biết về Thọ một cách mơ hồ thì hành giả làm sao có thể tu pháp Quán Thọ.

Tất cả Danh Pháp và Sắc Pháp đều thực tính Chân Đế (*sabhāva*). Cảm thọ cũng vậy. Nếu Xúc có đặc tướng là sự chạm nhau của Căn-Cảnh-Thức thì Thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh qua cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh Chân Đế của cảm thọ một cách cụ thể rõ ràng như là đối với Tú Đại. Nói

đến đất thì hành giả phải nghĩ ngay đến hai trạng thái cứng hoặc mềm, nói đến nước thì hành giả phải nghĩ ngay đến hai khía cạnh tan chảy và ngưng tụ, nói đến lửa thì hành giả phải nghĩ đến hai khía cạnh nóng lạnh, nói đến gió thì hành giả phải nghĩ đến các khía cạnh trương phồng và thúc đẩy, xô dịch. Và nói tới Thọ thì hành giả phải nghĩ đến 3 khía cạnh cảm nhận của thân tâm đối với cảnh là dễ chịu, khó chịu và vô cảm.

Để dễ dàng hình dung ra ý nghĩa và quan hệ của Xúc và Thọ ta có thể liên tưởng hình ảnh sau đây: Đối với một người hay vật mà mình chưa từng biết qua, nay là lần đầu nhìn thấy thì tạm thời ấn tượng ban đầu của ta về người hay vật ấy rất mờ nhạt, nhưng sau một vài giây định hình người hay vật ấy, ta biết rõ đây là một phụ nữ đẹp, một người nam đẹp, một con sâu hay một viên kim cương. Ngay sau lúc nhận diện rõ ràng như vậy ta có ngay một cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ngay khi Căn-Cảnh-Thức gặp nhau, lúc này giống như buổi đầu mới gặp cảnh thì tâm ta vẫn chưa thể thích hay ghét. Phải trải qua giai đoạn cảm thọ để xác định bằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ngay sau đó ta mới có tâm thiện hay bất thiện, thích hay ghét. Hành giả phải dựa vào đây để nhận diện các cảm thọ: Lúc nào là Khổ thọ, lúc nào là Lạc thọ, Xả thọ. Buổi đầu dĩ nhiên hành giả chưa thấy quen thuộc với việc nhận diện cảm thọ thì phải có chút lúng túng hay mơ hồ nhưng nếu thực tập lâu ngày thì khả năng nhận diện sẽ bén nhạy và chính xác hơn. Như đối với một người đã quen biết lâu ngày thì chỉ cần nhìn thấy từ xa hoặc thậm chí chỉ nhìn nghiêng hay nhìn từ phía sau lưng họ thì ta vẫn có thể nhận ra họ.

Cũng như đối với các cảnh Danh Pháp khác, bước đầu hành giả phải thấy được thực tướng Chân Đế (*sabhāvalakkhaṇa*) của cảm thọ, bước thứ hai là phải thấy được diện mạo chung chung của nó (*samaññalakkhaṇa*), tức khía cạnh Tam Tướng trong cảm thọ. Bước thứ ba, hành giả phải thấy được tính nhân duyên (*paccayatā*) của cảm thọ: Từ 6 Xúc mới có 6 Thọ, Xúc mạnh thì Thọ mạnh, Xúc yếu thì Thọ yếu, có Xúc thì có Thọ, không Xúc thì không Thọ. Khi 6 Căn biết 6 trần thì hành giả lập tức biết ngay rằng đây là Xúc gì trong 6 Xúc (Nhãn Xúc hay Tỷ Xúc...) và hành giả cũng biết rằng Thọ đang có mặt là loại Thọ gì, tùy vào Xúc mà ta biết Thọ. Từ Nhãn Xúc thì có Nhãn Thọ, từ Tỷ Xúc thì có Tỷ Thọ,...

3. Bước thứ ba trong phép Quán Thọ là hành giả biết rõ thế nào là sự biến mất của cảm thọ (*vedanānirodha*). Câu trả lời là khi nào Xúc không còn thì Thọ không còn, Thọ không còn khi 6 Căn không còn và muốn vĩnh viễn không còn 6 Căn thì phải hành trì Bát Chánh Đạo để chấm dứt tất cả phiền não. Đó là công thức Tứ Đế mà cũng là nguyên lý Duyên Khởi: Khi Xúc diệt thì 6 Căn diệt, khi 6 Căn diệt thì Danh Sắc diệt, khi Danh Sắc diệt thì thức diệt, khi thức diệt thì hành diệt, khi hành diệt thì Vô Minh diệt, khi Vô Minh diệt thì các hành diệt. Cứ vậy toàn bộ Khổ Uẩn đi đến sự tịch diệt. Sự tịch diệt này được bắt đầu từ sát-na Tứ đạo. Từ khi Tứ đạo có mặt thì toàn bộ hệ thống Duyên Khởi vĩnh viễn ngừng hoạt động.
4. Bước thứ tư hành giả phải hiểu rõ cái gì là con đường dẫn đến sự tịch diệt của Thọ. Đó chính là sự hành trì Bát Chánh Đạo mà cốt lõi là 5 chi đạo thuộc Định và Tuệ Học: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Cần,

Chánh Niệm và Chánh Định. Ba chi đạo thuộc Giới phần thực ra cũng từ 5 chi đạo trên mà có dù xưa nay ta vẫn hiểu rằng Giới Học là một bộ phận độc lập và là nền tảng cho Định, Định là nền tảng cho Tuệ.

Níp Bàn là cứu cánh tịch diệt tuyệt đối và muốn chứng ngộ Níp Bàn thì ta phải tu tập Bát Chi Đạo. Trong thời gian chưa chứng được thánh đạo để dứt hẳn phiền não thì trong từng bước tu tập, trí Tuệ Quán phàm phu cũng cho ta được một chút khả năng đối phó tạm thời với phiền não. Tiếng *Pāli* gọi khả năng đó là *Tadaṅgappahāna*, sự cắt đứt phiền não trong từng phút và từng khía cạnh nhỏ. Như nhờ có Niệm và Tuệ ta có thể không tham giận trong ít lâu, trong một số hoàn cảnh. Trong từng bước hành giả sẽ lìa bỏ dần những ý niệm mà mình đã nuôi dưỡng và sống trong đó, buồn vui trong đó từ vô lượng kiếp tiền thân. Đó là **Thường Tưởng** (*Niccasaññā* - niềm hy vọng vào một cái gì lâu bền chắc chắn), **Lạc Tưởng** (*Sukhasaññā* - sự tin tưởng vào cái gọi là hạnh phúc hay sự ngọt ngào nào đó trong đời sống), **Ngã Tưởng** (*Attasaññā* - sự trông cậy vào một cái tôi hay một cá thể nào đó mà mình cho là có thật). Nhờ từng phút quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc, hành giả dần dần lìa bỏ được 3 điên đảo tưởng trên đây (*Vipallāsa*). Sự lìa bỏ phiền não tạm thời này được gọi là *Tadaṅgappahāna*.

Cũng trong bước thứ tư này, hành giả phải tự biết thêm ba vấn đề nữa: **Vị ngọt** (*assāda*) của cảm thọ là gì (là Hỷ và Lạc), **bề trái** (*ādinava*) của cảm thọ là gì (là Khổ và Ưu) và **sự xuất ly cảm thọ là gì** (sự nhàm chán ly tham đối với các thọ nói chung).

5. & 6. Như vừa nói trên đây, hành giả phải biết rõ bản chất thật sự của Thọ là gì qua hai khía cạnh tiêu cực và tích cực của nó. Tích cực ở đây là sự dễ chịu và tiêu cực là sự khó chịu. Có được cái mình thích thì người ta vui sướng, gặp phải cái mình ghét sợ thì người ta đau khổ. Như vậy cảnh trần nào cũng có thể khiến cho người ta sinh phiền não. Trong khi lẽ ra mọi người phải hiểu rằng bản chất và lý do của những sự dễ chịu hay khó chịu ấy là những gì rất phù phiếm: Muốn không được là khổ, không giữ được lâu cái mình thích, không tránh được cái mình ghét cũng là khổ. Cứ vậy mà gần như là toàn bộ đời sống của chúng ta tràn ngập những đau khổ. Những đau khổ đến từ thứ ta ghét thì đã đành, mà một nửa sự đau khổ trong đời lại đến từ những gì ta thương thích với những lý do vừa kể. Như vậy nhận thức được vị ngọt và vị đắng của cảm thọ qua sự quán chiếu thường xuyên phải được xem là 2 bước đi quan trọng của hành giả tu phép Quán Thọ.
7. Ở bước đi này hành giả phải nắm chắc được nhận thức rằng làm thế nào để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Câu trả lời duy nhất ở đây là sự liả bỏ lòng ham muốn thích thú trong các cảm thọ. Người hữu duyên hữu trí khi hiểu rõ rốt ráo cái gì là hạnh phúc và cái gì là đau khổ (tức vị ngọt và vị đắng của cảm thọ), một cái biết do tự mình thấm thía không phải vay mượn từ người khác, thì tự nhiên sẽ bỏ được niềm đam mê hứng thú trong những cảm giác ngọt ngào và cũng liả bỏ được sự bất mãn trong những cảm giác cay đắng khó chịu. Đó chính là con đường xuất ly khỏi các cảm thọ, hành trình liả bỏ sự giam hãm của nhà tù cảm thọ.

Con đường giác ngộ của Đức Phật từ lúc còn là Bồ tát đến khi thành đạo cũng đã phải trải qua 7 bước vừa kể và ngài cũng đã xác định như vậy trong kinh *Nānasutta*: “Chính những cái này gọi là cảm thọ, ta nhận diện ra chúng theo cách mà xưa nay chưa từng được nghe hay biết tới”. Ngài dạy rằng những ai không biết qua 7 vấn đề này của cảm thọ nói riêng và của Danh Sắc nói chung thì dứt khoát họ chưa phải là một bậc thánh dứt trừ phiền não chứng ngộ Níp Bàn. Lý do vì sao vậy?

Một người là phàm phu thì trong tâm khảm của họ luôn tiềm ẩn những khả năng sâu kín của các thứ phiền não. Một khi không hiểu rõ 7 khía cạnh đó của cảm thọ, lúc 6 Căn biết 6 trần họ sẽ khởi lên tham giận. Phiền não ở phàm phu giống như lửa. Lúc bình thường ta không biết lửa ở đâu, nhưng khi nhân duyên hội đủ thì lửa sẽ tự nhiên có mặt. Phiền não ở một phàm phu cũng vậy, khi căn-cảnh-thức gặp nhau hình thành nên 6 Xúc. 6 Xúc là điều kiện cho 6 Thọ. Người không hiểu biết gì về 6 Thọ qua 7 khía cạnh vừa nói thì 6 ái hay sân tâm sẽ lập tức có mặt. Với họ thọ nào cũng có thể là duyên cho phiền não. Thọ mãnh liệt thì tham giận mãnh liệt, thọ mờ nhạt thì phiền não vi tế. Phiền não càng mạnh thì đau khổ càng nhiều dầu đó là tham hay giận, thích thú hay bất mãn.

Về kỹ thuật tu tập phép Thọ Quán, bước đầu hành giả phải thành tựu giới hạnh vì đó là điều căn bản để họ ổn định cảm thọ trước khi đủ bình tâm và sáng suốt để quan sát cảm thọ. Người có tam nghiệp bất tịnh sẽ thường xuyên sống trong sự áy náy bồn chồn (*vippaṭisāra*), trong A-Tỳ-Đàm gọi đó là Trạo Hối (*kukkucca*). Khi Trạo Hối có mặt thì Hỷ Duyệt (*pītipāmojja*) vắng mặt. Khi Hỷ Duyệt vắng mặt thì Khinh An (*passaddhi*) vắng mặt. Khi Khinh

An vắng mặt thì Tâm Lạc (*sukha*) cũng vắng mặt. Khi Tâm Lạc vắng mặt thì Định (*Samādhi*) vắng mặt. Khi Định vắng mặt thì Tri Kiến như thật (*yathābhūta-ñānadassana*) cũng bị vắng mặt. Từ điểm này, ngài Xá Lợi Phất đã gợi ý cho ta con đường tu tập qua Thất Tịnh, được ví dụ như 7 trạm xe mà người ta phải trải qua để đến được chỗ mình muốn.

Thất Tịnh là 7 sự trong sạch mà hành giả buộc phải có để chứng thánh, gồm Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, Đạo Lộ Tịnh và Tri Kiến Tịnh. Ngài *Punṇa Mantāniputta* đã giải thích rằng Giới hạnh thanh tịnh là nền tảng cho Tâm Tịnh (3 loại Định). Tâm Tịnh là nền tảng cho Tri kiến như thật (khả năng hiểu đúng bản chất Danh Sắc). Tri kiến như thật ở đây bao gồm Kiến Tịnh và Đoạn Nghi Tịnh. Hai tịnh pháp này là nói chung về khả năng phân biệt Danh Sắc, nhận thức Tam Tướng và Duyên Khởi của chúng.

Trong pháp môn Tuệ Quán nói chung và phép Quán Thọ nói riêng, phân tích rộng rãi thì là hành trình tu tập Bát Chánh Đạo hay thậm chí 37 Phẩm Trợ Đạo, nhưng trong thực tế hành giả chỉ tập chú vào 2 mũi nhọn công phu là Chánh Niệm và Tỉnh Giác. Như Đức Phật cũng đã vô số lần nhấn mạnh: “Này các tỳ kheo cách duy nhất để chạy đua với thời gian là sống Chánh Niệm và Tỉnh Giác. Đây là lời giáo giới của ta cho các người”. (*Sati, bhikkhave, bhikkhu, sampajāno kālaṃ āgameyya ayaṃ vo amhākaṃ anusāsani*)

Chạy đua với thời gian ở đây có nghĩa là chờ chết, là sống nốt quãng đời còn lại trước khi tắt thở. Ai trong đời này cũng phải có lúc kết thúc mạng sống, nhưng có đến hai

cách chờ chết: Thanh thân và an lạc chờ nó đến hay lo lắng sợ hãi trước khi cái chết xảy ra. Trong tiếng *Pāli* có động từ *Kālam karoti* có nghĩa là “Chết, mệnh chung, từ trần, khuất núi, quá vãng”. Nhưng nghĩa đen của động từ này có nghĩa là đóng lại dòng chảy của thời gian. Ta có sống đến bao lâu đi nữa thì chính cái chết sẽ khiến mọi thứ trước đây trở nên vô nghĩa như là chưa từng xảy ra. Và người học Phật ai cũng phải hiểu rằng bất cứ giây phút buồn vui thiện ác nào trong đời cũng chỉ xảy ra một lần duy nhất mà thôi.

Cảm giác hay tâm trạng nào cũng chỉ tồn tại trong một sát-na. Nên giây phút nào trong đời cũng là giây phút đầu tiên và cuối cùng. Cái chết là một kết thúc đáng sợ đối với nhiều người vì dầu ta muốn hay không nó vẫn phải xảy đến. Nhưng người học đạo thì phải nhìn về cái chết bằng một nhận thức khác, khi họ hiểu rằng mình thực ra đang chết trong từng giây, từ Danh đến Sắc. Người không hiểu rõ buồn vui, sống chết là gì theo ý nghĩa rất ráo của lời Phật thì cứ ham sống sợ chết vì đối với họ sống và chết là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Trong khi đó đời sống thực ra là một hành trình của vô số lần chết.

Nếu không phải là cái chết của vị La Hán thì sự mệnh chung ở kiếp sống này cũng được tiếp nối với kiếp sống khác bằng một sát-na tâm, giống hệt như sự tiếp nối của những khoảnh khắc buồn vui trong đời sống này cũng luôn được tiếp nối bằng một hay nhiều sát-na tâm trung gian. Vì không hiểu được điều này nên ta thường sợ hãi cái chết cuối đời hơn là cái chết ngay thuở bình sinh. Từ đó mới có lòng tham sống (*jīvitānikanti*), do tác động của Hữu Ái (*bhavataṇhā*). Ngay đến một người dầu đang sống trong một tình trạng tồi tệ đến mấy thì cũng vẫn

luôn yêu thích sự sống hơn là ý muốn tìm đến cái chết. Ta hãy để ý xem ai là người có đủ can đảm để hướng đến cái chết? Phần lớn trong số họ nếu không phải vì một lý tưởng hy sinh ghê gớm nào đó, số còn lại phải là những người đã chán chường cuộc sống đến mức cùng tột. Theo Phật pháp mà nói, sự chán chường đó đi ra từ một ngã chấp “Tôi đang bị thế này, cuộc đời đang đối xử với tôi như thế kia”. Họ không muốn sống chỉ vì muốn chạy trốn cái đang diễn ra trước mắt, đang đè nặng trên đầu của họ và họ không thật sự hiểu đó là gì. Còn riêng sự chán ngán Danh Sắc của hành giả thì lại khác hoàn toàn. Họ chán chường trong một sự điềm tĩnh và đầy hiểu biết. Họ không tha thiết sự tồn tại của Danh Sắc chỉ vì hiểu rõ chúng thật ra là gì. Ở đây ta phải thấy rõ sự khác biệt rất lớn giữa sự chán ăn của một người bệnh và sự kiêng ăn của một người hiểu rõ các món ăn.

Quý vị có để ý thấy Đức Phật đã dùng chữ “*Anupassanā*” để gọi sự quán chiếu các Niệm Xứ. Chữ này có nghĩa là sự quan sát liên tục, sự nhìn ngắm không gián đoạn, sự lặp lại nhiều lần việc quan sát trên Tứ Niệm Xứ. Niệm Xứ ở đây có bốn, tức bốn loại đối tượng mà hành giả phải liên tục trong từng ngày và từng giờ dùng Niệm và Tuệ để quan sát. Bốn Niệm Xứ chính là cảnh Danh Sắc được chia nhỏ ra, giúp hành giả quan sát Danh Sắc từ thô thiển đến vi tế. Thô thiển là quan sát qua từng hơi thở, từng động tác và tư thế sinh hoạt... Và vi tế là những tâm trạng cảm xúc diễn ra trong lòng mình, hay qua 6 Căn của mình. Hành giả phải trau dồi Niệm và Tuệ chẳng những thường xuyên mà còn là thường trực để luôn sống trong một nhận thức rõ ràng và tỉnh táo rằng đây là Danh, đây là Sắc, đây là cảnh Danh Sắc, sự ghi nhận này là Danh Pháp, Danh Pháp đang quan sát Danh Sắc, ở đây **không có ai**

làm việc quan sát, cũng không có ai là đối tượng bị quan sát.

Trong Sớ giải kinh Đại Niệm Xứ có nói đến 4 thứ Tỉnh Giác (*sampajañña* hay *sampajāna*) để hướng dẫn và mô tả đời sống tỉnh thức liên tục của một hành giả Tuệ Quán:

1. *Sappāyasampajañña*: Là khả năng tỉnh thức liên tục để biết rõ những sinh hoạt hay hoạt động nào là thuận tiện và thích hợp cho công phu tu tập.
2. *Sātthakasampajañña*: Là khả năng tỉnh thức liên tục để chọn lấy những sinh hoạt hay hoạt động hữu ích, đủ để hỗ trợ cho việc tu tập.
3. *Gocarasampajañña*: Là khả năng tỉnh thức liên tục để biết rõ đâu là nơi chốn sinh hoạt thích hợp, ai là người có thể tiếp xúc và cái gì là đề tài suy nghĩ an toàn cho việc tu tập cho mình.
4. *Asammohasampajañña*: Là khả năng tỉnh thức liên tục để luôn sống trong nhận thức rõ ràng rằng chỉ có Danh Sắc làm việc với Danh Sắc, ở đây không có một cái tôi hay cá nhân nào hết.

Đối với một hành giả tu phép Quán Thọ thì cũng cứ theo những gì vừa nói mà tu tập. Nghĩa là thay vì cảnh đề mục là thân, hay tâm thì ở đây thu gọn trong cảm thọ và cũng vẫn y cứ theo những gì vừa trình bày. Chẳng hạn như với 4 phép tỉnh thức (*sampajāna*), vị ấy luôn biết rõ cái gì có thể giúp ích cho phép Quán Thọ, cái gì có thể hỗ trợ cho phép Quán Thọ, người và chỗ nào thích hợp cho phép Quán Thọ, Thọ Uẩn không phải là của ai, nó là một trong

5 Uẩn, hiện giờ Niệm và Tuệ đang quan sát cảm thọ. Ở đây không có ai quan sát. Cả cảm thọ là cái được quan sát và tâm quan sát cảm thọ đều không phải là tôi hay bất cứ ai.

Nói chung quy, về kỹ thuật đại khái thì việc Quán Thọ hay đối với các Niệm Xứ khác hầu như là giống nhau. Có điều là vì bản thân các đề mục Niệm Xứ có chút sai biệt nên kỹ thuật áp dụng cho từng Niệm Xứ cũng có chỗ khác biệt. Chẳng hạn như ba sự quán xét sau đây cũng có thể áp dụng cho các Niệm Xứ khác, với những thay đổi cần thiết:

- Hành giả biết rõ có tất cả ba loại cảm thọ. Thọ xã không phải thọ lạc, thọ lạc không phải thọ khổ.
- Hành giả biết rõ các thọ phải dựa vào Xúc mà có. Có Xúc thì có thọ, không Xúc thì không thọ.
- Hành giả biết rõ 6 Căn là vô thường (*anicca*), 6 Xúc (*phassa*) là vô thường và cảm thọ có từ 6 Xúc cũng là vô thường. Cái gì vô thường thì bất ổn, bất an (*dukkha*), cái gì bất an thì là cũng là vô ngã (*anatta*).

Những nhận thức này buổi đầu có thể chỉ là mơ hồ, mờ nhạt nhưng theo thời gian sẽ ngày một rõ ràng và cụ thể hơn. Vì như tôi đã nói từ đầu thì tâm an tịnh được bao nhiêu thì Hỷ duyệt và Khinh an nhiều bấy nhiêu, Khinh an được bao nhiêu thì khả năng định tâm sẽ mạnh bấy nhiêu. Định tâm mạnh bao nhiêu thì Tri kiến như thật sẽ sáng bấy nhiêu. Tri kiến như thật sáng bao nhiêu thì việc quan sát 6 Xúc cũng rõ bấy nhiêu. 6 Xúc được thấy rõ bao nhiêu thì 6 Thọ cũng được thấy rõ bấy nhiêu.

D. TÁC DỤNG CỦA PHÉP THỌ QUÁN ĐỐI VỚI PHIỀN NÃO

Khi hành giả sống quán chiếu các thọ của thân tâm qua khía cạnh Tam Tướng trong một thời gian dài thì điều tự nhiên sẽ thấy ngay hai khía cạnh đặc biệt của cảm thọ là thọ nào cũng do duyên tạo và có rồi thì phải bị mất. Từ đây niềm đam mê đối với các thọ không còn chỗ dựa nữa. Ái tiềm tàng (*rāgānusaya*) là khuynh hướng tâm lý ham thích trần cảnh cũng dần dần bị bào mòn. Ta cũng nên biết thêm rằng ham thích và bất mãn là một cặp phiền não nuôi dưỡng lẫn nhau: Có thích mới có ghét. Khi Ái tiềm tàng bị bào mòn thì Sân tiềm tàng (*pāṭighānusaya*) cũng bị bào mòn. Khi hai thứ phiền não tiềm tàng này bị bào mòn thì cũng có nghĩa là Vô Minh tiềm tàng (*avijjānusaya*) cũng bị bào mòn. Các thọ trong nhận thức của hành giả lúc này không có gì khác nhau bởi cái nào cũng chỉ là thứ đang sanh lên và vừa diệt mất. Như một người đang ngồi trên chiếc xe chạy nhanh thì bất cứ cây lá nào đang lướt nhanh qua mắt họ cũng cơ hồ giống nhau vì cùng đều là những vệt mờ thoáng qua. Đương sự không hề có lòng nắm níu bất cứ một cành lá đặc biệt nào. Khi có lòng nắm níu thì mới có sự thương thích hay ghét sợ, khi xem chúng chỉ là cảnh Tam Tướng thì tình trạng ghét sợ hay thương thích không còn nữa. Sau đây là 3 điều quan trọng hành giả nên nhớ:

1. Khi quán Tam Tướng trên các thọ Hỷ Lạc thì hành giả sẽ không còn thương thích. Với người không tu tập thì hỷ lạc ở đâu thường tham ái cũng xuất hiện ở đó.

2. Với người không tu tập thì khổ ưu ở đâu thì sân tâm cũng sẽ có mặt. Với hành giả có tu tập thì khổ ưu không phải là điều kiện cho sân tâm có mặt.
3. Với người không có tu tập, khi sống trong xả thọ thì hầu hết là bằng tâm tham xả thọ hay tâm si. Với hành giả thì không phải vậy, bởi thọ nào cũng là cảnh Tam Tướng để Niệm và Tuệ có mặt.

Trong nhận thức của hành giả tu tập pháp môn Thọ quán, toàn bộ thân tâm chỉ là 6 Xúc và 6 Thọ. Mỗi căn khi tiếp xúc với trần cảnh đã là một thứ Xúc và Xúc ở đâu thì thọ cũng ở đó. Như vậy ta hoàn toàn chính xác khi hiểu rằng thân tâm này chỉ là thế giới của cảm thọ. Còn có mặt trên đời thì không ai có thể sống tách rời các cảm thọ. Và trách nhiệm của hành giả quán thọ chỉ là sống quan sát sự đến và đi của các thọ. Giáo lý Duyên Khởi đã dạy cho ta biết rằng toàn bộ đời sống của mỗi chúng sanh chỉ là sự hiện hữu của 6 Căn. Khi 6 Căn làm việc thì cùng lúc 6 Xúc và 6 Thọ cũng có mặt. Như vậy khi quan sát các thọ cũng có nghĩa là ta đang quan sát toàn bộ đời sống của mình.

Chỉ khi nào 6 Căn không còn nữa thì 6 Xúc mới biến mất. Điểm tựa của 6 Căn chính là Danh Sắc, Danh Sắc chỉ biến mất khi điểm tựa của nó là thức không còn nữa. Thức sẽ không còn nữa khi ba Hành không tồn tại. Và 3 Hành sẽ chấm dứt khi Vô Minh được chấm dứt. Và làm thế nào để chấm dứt Vô Minh? Như trên đã nói, khi hành giả quán chiếu thấy được bản chất Tam Tướng của Danh Sắc, mà ở đây là các thọ thì tham tiềm tàng, sân tiềm tàng và Vô Minh tiềm tàng sẽ được bào mòn rồi chấm dứt. Tiến trình này có thể hiểu được qua hình ảnh một ngọn đèn

dầu: Phiên nảo giống như dầu, 6 Căn và 6 Xúc giống như tim đèn, ngọn lửa giống như các thợ. Các món này phải dựa vào nhau để làm việc. Chỉ cần thiếu một trong số đó thì ngọn đèn không còn là ngọn đèn nữa.

Cứu cánh Níp Bàn trong trường hợp này không phải ở đâu xa mà nằm ngay trong chính nhận thức của quý vị. Quý vị có tu tập tại đây hay vượt ngàn dặm để đến một nơi nào khác thì sự giải thoát cũng chỉ có thể tìm thấy ngay trong chính nhận thức của mình.

	Duyên Khởi xuôi	Duyên Khởi ngược
Hành	3 Hành hữu lậu	Phúc Hành vô lậu
6 Căn+6 Trần+ 6 Thức (6 Xúc)	Tham, Sân (do Vô minh trong Tứ Đế)	Niệm, Tuệ (do trí tuệ trong Tứ Đế)
	Thấy đắng cay, ngọt bùi	Chỉ thấy sanh, diệt
	Có 5 Thọ trong ác pháp	5 Thọ trong thiện pháp
	Duyên Ái	Duyên 37 phẩm Bồ-đề
6 Trần đời này	Tham Sân dẫn đến: 6 Căn đời sau 6 Xúc đời sau 6 Thọ đời sau 6 Ái đời sau 6 Thủ đời sau 6 Hữu đời sau Sanh đời sau Lão, Tử, Sầu bi	Niệm Tuệ KHÔNG dẫn đến: 6 Căn đời sau 6 Xúc đời sau 6 Thọ đời sau 6 Ái đời sau 6 Thủ đời sau 6 Hữu đời sau Sanh đời sau Lão, Tử, Sầu bi

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng chúng ta không thể và cũng không cần chinh phục tất cả vũ trụ bằng đôi chân của mình nhưng ta không thể hoàn toàn mù tịt về bản chất vũ trụ mà có thể chấm dứt đau khổ. Trong Chú giải nói rõ đoạn kinh này như sau: Tất cả thế giới đều là Khổ Đế, tất cả niềm đam mê của chúng sinh đều là Tập Đế, sự vắng mặt của Khổ và Tập chính là Diệt Đế, Bát Chánh Đạo chính là con đường dẫn đến Diệt Đế. Tứ Đế chính là bản chất của tất cả vũ trụ. Ta có thể ngồi yên một chỗ, không đi đâu hết nhưng hiểu được Lý Tứ Đế thì cũng là hiểu là được tất cả vũ trụ. Chính sự hiểu biết này giúp ta giải thoát sanh tử.

Pháp môn Niệm Xứ chính là hành trình khám phá bản thân mỗi người. Danh Sắc của mỗi người là cả một thế giới. Tất cả đau khổ đều bắt đầu từ nhận thức sai lầm của chúng ta đối với Danh Sắc và con đường giải thoát chính là hành trình giải thoát đúng đắn của Danh Sắc. Chúng ta phải hiểu rằng bản thân Danh Sắc là Khổ Đế, niềm đam mê trong Danh Sắc là Tập Đế. Do đam mê trong Danh Sắc hiện tại, ta mới tạo ra Danh Sắc tương lai. Tu tập Đạo Đế, tức khả năng nhận thức Khổ Đế và Tập Đế sẽ giúp ta chấm dứt hai Đế đó. Ngay bây giờ không có Tập Đế thì tương lai sẽ không có Khổ Đế. Hiểu được Khổ Đế hiện tại thì mới trừ được Khổ, Tập tương lai (và cả Tập Đế hiện tại). Nhờ vậy trong tương lai sẽ không có Khổ Đế. Để làm được điều này chỉ có pháp môn Tứ Niệm Xứ, một con đường hành trì đòi hỏi cùng lúc cả tám chi đạo. Nói vậy có nghĩa là tu tập Niệm Xứ chính là phát triển Đạo Đế để chấm dứt Tập Đế, kết thúc Khổ Đế bằng cách chứng ngộ Diệt Đế. Mà Niệm Xứ ở đây là Thọ Quán Niệm Xứ, sống chuyên tâm quan sát các thọ để thấy chúng do duyên mà có và có rồi phải bị mất, chính là hành trình Đạo Đế vậy.

	Khổ Đế	Tập Đế	Diệt Đế	Đạo Đế
Định nghĩa	Mọi thứ trong đời	Niềm đam mê trong mọi thứ	Sự vắng mặt của đam mê	Con đường dẫn sự vắng mặt
Chi pháp	Danh Sắc (18 Giới)	3 Ái trong cảnh Danh Sắc	Níp Bàn	Bát Chánh Đạo (nói rộng là 37 phẩm Bồ-đề)
Tương quan	Quả quá khứ	Nhân hiện tại	Đích đến	Con đường đưa tới

Trí tuệ Thiền Quán có được từ việc tu tập Niệm Xứ được chia ra thành hai cấp độ:

- Cấp độ 1 là giai đoạn nhận thức bằng trí tuệ phàm phu mà xưa nay ta vẫn gọi là các tầng Thiền Tuệ qua các giai đoạn phân biệt Danh Sắc, quan sát Tam Tướng của Danh Sắc để sợ rời chán đối với Danh Sắc ở mức độ tương đối. Tương đối có nghĩa là một cái thấy chưa rốt ráo và cũng chỉ có thể khiến phiền não tạm thời vắng mặt.
- Cấp độ trí tuệ Thiền Quán thứ hai là khả năng nhận thức bằng thánh trí của một người tối thiểu đã chứng được Sơ Quả. Chính cái biết của thánh trí mới đủ sức giúp ta thấy rõ Níp Bàn là gì và đoạn trừ vĩnh viễn một phần hay toàn bộ các phiền não. Cái biết bằng trí tuệ phàm phu có thể lúc này lúc khác nên tác dụng

cũng chỉ ở mức hạn chế. Chỉ riêng cái biết của thánh nhân là tuyệt đối không thay đổi nên tác dụng của thánh trí cũng là tuyệt đối. Như đã nói thánh trí có nhiều cấp độ, chưa đạt tới quả vị La Hán thì một vị thánh Hữu học vẫn còn 3 điều chưa được rớt ráo, đó là nhận thức về Danh Sắc, về Níp Bàn và khả năng đối phó phiền não. Nói gọn lại thì thánh Hữu học còn nhiều việc phải làm, nói gì là phạm phũ.

Nhiều người hiểu lầm rằng có bốn loại Níp Bàn khác nhau cho bốn tầng thánh, nhưng thật ra không phải vậy. Níp Bàn chỉ có một nhưng cái thấy của bậc thánh thấp không được rõ ràng như tầng thánh cao. Và sự an tĩnh tâm hồn của một hành giả phạm phũ chỉ là Tĩnh Giác Chi (*Passaddhisambojjhanga*) Hiệp Thế chứ không phải là Níp Bàn dành cho phạm phũ như nhiều người vẫn tưởng. Ở phạm phũ, cái gì cũng chỉ là tạm bợ và tương đối, từ trí Tuệ Quán chiếu Danh Sắc đến sự lắng yên phiền não hay một sự an bình nào đó trong tâm hồn mà nhiều người tưởng là Níp Bàn thật ra đều là những thành tựu ngắn hạn, lúc có lúc không.

Đối với một hành giả tu tập pháp môn Thọ quán thì toàn bộ Danh Sắc được ghi nhận qua cửa ngõ cảm thọ. Chưa chứng được quả vị La Hán, thì hành giả còn phải nỗ lực dài hạn trường kỳ trong công phu quan sát các thọ, dù đó là thọ thân hay thọ tâm, thọ trong tâm thiện hay bất thiện. Niệm và Tuệ của hành giả phải đủ mạnh để thấy rằng thọ nào cũng là cảnh Tam Tướng, không có thọ nào đáng để ta theo đuổi hay trốn chạy. Vui sướng đến mấy, buồn khổ đến mấy, tẻ nhạt đến mấy cũng đều là cảnh Tam Tướng. Khi ta không bị hỷ lạc làm cho khởi tâm tham thì cũng sẽ không bị khổ ưu làm cho khởi tâm sân.

Hành giả thấy thọ nào cũng do duyên tạo mà có, có rồi đều phải bị mất đi. Thọ nào cũng là vô thường, cũng đều nằm trong 3 khổ và đương nhiên là đều vô ngã. Từ nhận thức đó, các phiền não sẽ theo thời gian mà dần dần tiêu mất khi ta chứng ngộ thánh trí.

Trong kinh Đa Thọ của Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng Níp Bàn là thứ an lạc tối thượng. Ta phải biết rằng đó chỉ là một cách mô tả để người nghe hiểu rằng không có thứ hạnh phúc nào sánh được với niềm an lạc của một bậc thánh, người thấy rõ Níp Bàn là gì. Chính niềm vui của vị thánh mới được gọi là niềm hạnh phúc tối thượng. Như niềm vui của một người sở hữu được viên kim cương to nhất thế giới. Niềm vui đó ở người sở hữu chứ không phải ở viên kim cương. Trong khi đó, Níp Bàn nằm ngoài 5 Uẩn, nằm ngoài mọi cảm giác. Chỉ có người chứng ngộ thánh trí mới có thể hiểu được Níp Bàn thật sự là gì. Riêng đối với phàm phu thì chúng ta chỉ có thể hình dung đại khái rằng muốn chứng ngộ Níp Bàn thì tối thiểu phải lìa bỏ được Thân Kiến, tức dứt hẳn ý niệm “Tôi là, của tôi” khi nhìn về các pháp. Chính ngài *Udāyi* cũng từng hỏi ngài Xá Lợi Phất rằng Níp Bàn nằm ngoài mọi cảm thọ thì sao gọi là an lạc tối thượng, thì ngài Xá Lợi Phất trả lời rằng: “**Níp Bàn là an lạc tối thượng vì nằm ngoài mọi cảm thọ.**” Còn nằm trong cảm thọ là còn nằm trong Tam Tướng, sao gọi là an lạc tối thượng được. Điều này hoàn toàn đối lập với cách nghĩ thông thường của phàm phu chúng ta khi chúng ta cứ luôn cho rằng hạnh phúc là cái gì đó gắn liền với cảm giác. Bà *Dhammadinna* có một lời giải thích rất tuyệt vời về vấn đề này như sau: **Khổ và Ưu cộng lại thành Khổ Khổ, Hỷ và Lạc cộng lại thành Hoại Khổ, còn Xả thọ thì nằm trong Hành khổ.** Như vậy một khi còn có thọ là còn có

khổ. Níp Bàn không phải là cái gì khiến ta khó chịu nên không phải là Khổ Khổ (*dukkhadukkha*), Níp Bàn không phải là cái gì đó có thể mất đi nên không phải là Hoại Khổ (*viparināmadukkha*) và Níp Bàn cũng không phải do duyên tạo, không bị lệ thuộc bất cứ điều kiện nào nên cũng không phải là Hành Khổ (*abhisankhāradukkha*). Nếu phải miễn cưỡng tìm một ví dụ để diễn tả Níp Bàn thì ta chỉ có thể tạm thời hình dung như sau: Níp Bàn là sự nghỉ ngơi đối với người mỗi mệt hay như sự bình phục của một người vừa trải qua một cơn bệnh. Sự nghỉ ngơi là đối lập lại với sự mệt mỏi, sự bình phục là đối lập lại với sự bệnh hoạn. Níp Bàn được gọi là an lạc là vì đối lập lại 3 Khổ.

Một lẽ nữa, trong suốt một thời gian dài quan sát Danh Sắc, hành giả đã quen với việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát gãy đổ, nên khi chứng nghiệm được Níp Bàn là gì, hành giả không còn có cái cảm giác bấp bênh thiếu tin cậy như trước đây. Chỉ cần chứng ngộ Sơ Quả, hành giả sẽ thấy rằng mình vừa tìm được một điểm tựa nằm ngoài Tam Tướng, phiền não. Hành giả thấy rằng những gì khiến mình khó chịu là khổ đã đành, mà ngay đến những gì khiến mình dễ chịu lại cũng là một thứ khổ khác, khổ là vì nó không bền và sẵn sàng nhường chỗ cho những thứ khiến mình khó chịu. Đó là lý do vì sao Tam Tướng không rời nhau. Ở đâu có vô thường ở đó có khổ. Cái gì còn nằm trong 3 khổ thì là vô ngã. Níp Bàn dĩ nhiên là vô ngã nhưng tuyệt đối không có vô thường và khổ. Cái gì còn bị lệ thuộc các duyên thì còn phải bị vô thường, và không có duyên nào là không vô thường. Mà nếu duyên là vô thường thì cái nó tạo ra dĩ nhiên cũng là vô thường.

Có một chuyện quan trọng mà tất cả người học Phật và hành giả bắt buộc phải biết và phải nhớ đó là vấn đề phiền não tiềm tàng. Ngày nào chưa chứng được La Hán thì cái thấy của ta trong Danh Sắc chưa được rõ ràng. Khi cái thấy chưa được rõ ràng thì làm sao có thể diệt trừ phiền não một cách rõ ràng. Nếu phiền não chưa được diệt trừ rõ ràng thì sự an lạc của ta cũng không thể nào rõ ràng.

Khoảng cách giữa pháp lạc và dục lạc luôn rất nhỏ. Sự ham thích trong các trần cảnh là tham ái đã đành mà ngay đến sự ham thích đối với phỉ lạc hay hỷ duyệt lúc đang tu tập lại là một hình thức tham ái khác. Nó tinh vi hơn và có một vỏ bọc rất chắc chắn nên nếu hành giả không đủ Niệm và Tuệ thì không thể nào biết được đó là tham ái. Nên cách tốt nhất để tránh không bị mắc bẫy là hành giả phải luôn tâm niệm rằng khổ ưu là điều kiện cho sân tâm, hỷ lạc là điều kiện cho tham ái. Tham hay sân đều là phiền não, hỷ lạc hay khổ ưu cũng đều vô thường. Chính nhờ tâm niệm này, hành giả không bị rơi vào cạm bẫy của phiền não như rất nhiều người vẫn thường bị: Thấy hỷ lạc tưởng là Níp Bàn mà không hề biết đó là tham ái. Thấy phiền não mà không biết đó là phiền não để rồi cho cái không phải Níp Bàn là Níp Bàn. Cạm bẫy này giăng đầy trên con đường tu tập của mỗi chúng ta từ Thiền Quán đến Thiền Chỉ, từ tầng thiền thấp nhất đến tầng thiền cao nhất.

Như vậy điểm cốt lõi của pháp môn Thọ Quán Niệm Xứ là luôn cảnh giác với từng cảm thọ: Thấy khổ ưu thì biết là khổ ưu, cái gì là vô thường thì biết rõ nó là vô thường, thọ trong phiền não thì biết rõ là thuộc phiền não. Đối

với hỷ lạc cũng vậy. Cứ thế cho đến khi nào chứng quả La Hán thì mới thôi.

Tôi nhắc lại, phiền não tiềm tàng là khả năng bộc phát của các tâm bất thiện. Lúc bình thường ta khó mà ngờ được rằng lòng đam mê, sự nóng giận của mình hay Tà Kiến của mình lại có thể tệ hại đến vậy. Với một người không có tu tập Tuệ Quán thì thân tâm trong hoàn cảnh nào cũng đều là môi trường cho các thứ phiền não tiềm tàng trỗi dậy.

Ba thọ là một diện mạo khác của Danh Sắc. Khi ta loại trừ được Ái, Sân và Vô Minh đối với ba thọ thì các phiền não còn lại cũng tự dừng được giải quyết.

E. NHẬN THỨC VỀ BA THỌ TRONG TUỆ QUÁN

Trước hết ta nói về Lạc thọ (Hỷ thọ). Với một người không học giáo lý, không hành trì Niệm Xứ thì khi nghe đến Khổ thọ họ nghĩ ngay đến cái gì khiến mình khó chịu và Lạc thọ trong cách nghĩ của họ cũng chỉ là cái gì khiến họ dễ chịu. Trong tinh thần Niệm Xứ thì vấn đề có khác. Khổ thọ là thứ cảm xúc có mặt để chờ đợi Lạc thọ và xả thọ. Lạc thọ và xả thọ có mặt để chờ đợi sự xuất hiện của Khổ thọ. 3 hay 5 thọ có mặt để dọn đường cho nhau, để chờ đợi nhau: Sau thọ này sẽ là thọ kia, tình trạng này không thể đổi khác. Thọ nào cũng chỉ có mặt trong khoảnh khắc rồi biến mất để nhường chỗ cho một cảm thọ khác. Chỉ có hành giả mới thấy rõ và thấm thía điều này. **Khổ thọ thì khiến mình khó chịu ngay lập tức, Lạc thọ thì khiến mình khó chịu ngay khi nó biến mất.** Đó là lý do Phật dạy hỷ lạc là Hoại Khổ, cái làm cho

người ta khó chịu bằng cách biến mất, thay vì Khổ thọ là thứ cảm giác khiến người ta khó chịu ngay khi nó có mặt. Cũng vì lẽ này, Phật mới dạy rằng Lạc thọ là vô thường, Khổ thọ là mũi tên nhọn. Khổ thọ trực tiếp khiến ta thấy đau khổ, Lạc thọ khiến ta gián tiếp thấy đau khổ. Khi Lạc thọ được nhận thức đúng như những gì vừa nói thì sẽ không là điều kiện cho ái tiềm tàng bộc phát, và khi Khổ thọ được quan sát theo cách vừa nói thì cũng sẽ không là điều kiện cho sân tiềm tàng bộc phát.

Trong kinh có câu này mà hành giả bắt buộc phải nhớ: Phải thấy lạc là khổ, phải thấy khổ là mũi tên và phải thấy xả là vô thường. Cảm thọ nào cũng do duyên tạo, các duyên đó là vô thường và các thọ được chúng tạo ra cũng vô thường.

Phàm hay thánh đều có đủ ba thọ (Tam Quả trở lên thì chỉ còn Khổ thọ mà không còn Ưu thọ) nhưng điểm khác biệt giữa phàm phu và thánh nhân chính là thái độ tâm lý đối với các cảm thọ diễn ra trong thân tâm mình. **Phàm phu khổ hai lần trước Khổ thọ, khổ khi khổ có mặt và khổ khi chịu đựng nó bằng tâm sân. Trước Lạc thọ cũng vậy, phàm phu có hai lần phiền não, phiền não ngay khi chúng có mặt và khi nhìn lại Lạc thọ vừa biến mất. Như vậy ở phàm phu khi đối diện với các thọ thì khổ chồng khổ, phiền não chồng phiền não.** Ở bậc thánh nhân thì ngược lại, thọ nào có mặt cũng được quan sát bằng Niệm và Tuệ qua ánh sáng của Tam Tướng. Hỷ lạc không là điều kiện cho tham, khổ ưu không là điều kiện cho sân. Các ngài thấy kịp cái tốc độ vô thường của chúng. Cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cũ như phàm phu, cảnh diệt mà tham sân vẫn còn tiếp diễn ngay sau đó. Đó chính là

điểm khác nhau giữa phàm và thánh trước các thọ. Nói theo A-Tỳ-Đàm thì Ưu thọ ở phàm phu thường là điều kiện cho Khổ thọ và ngược lại, để từ đó tâm sân có mặt. Ở phàm phu, Lạc thọ thường là điều kiện cho Hỷ thọ và ngược lại để tâm tham có mặt.

Khi ta còn bị các thọ tác động cho nổi lên tham giận thì các phiền não khác hoàn toàn có cơ hội để xuất hiện. Chúng là Hôn trầm, Ngã mạn, Trạo hối, thậm chí là Tà Kiến. Chưa nói đến quả vị thánh nhân, ta hãy thử tưởng tượng một phàm phu không có tham trong hỷ lạc, không có sân trong khổ ưu thì an lạc biết đến chừng nào. Thân tâm ta không bao giờ vắng mặt các thọ, nên nếu ta tự tại được trong các thọ thì ta sẽ hiểu được đời sống nội tâm của một bậc thánh ra sao. Vì như đã nói, đời sống của chúng sanh luôn gói tròn trong ba thọ. Thiếu hiểu biết trong ba thọ thì ta không thể nào đi suốt được hành trình giải thoát mà Đức Phật đã dạy: Nhận diện các thọ, thấy rõ tập khởi của các thọ, thấy được sự vô thường của các thọ, thấy được sự ngọt ngào mong manh của các thọ rồi sanh tâm nhàm chán và lìa bỏ. Phàm phu luôn có đủ 7 phiền não tiềm tàng. Và các thọ chính là môi trường xuất hiện của các phiền não tiềm tàng nếu ta thiếu Niệm và Tuệ dù chỉ trong một phút. Các vị La Hán chỉ có khổ thân mà không có khổ tâm, tức có đau đớn mà không có sân giận, thân tâm các ngài có hỷ lạc nhưng các ngài không có tham ái. Vì các ngài thấy rõ hỷ lạc là khổ, khổ là mũi tên và xả là vô thường với một cái thấy rất ráo không nghi hoặc.

Trong Kinh kể rằng có một vị tỳ kheo tên *Tissa* trước khi xuất gia là một triệu phú rất giàu có. Khi quyết chí xuất gia, vị này bỏ hết gia tài lại cho đứa em trai, rồi vào rừng

sống hạnh ẩn lâm. Cô em dâu sợ ngài đổi ý hoàn tục về lấy lại tài sản nên đã thuê một đám cướp vào tận rừng để giết ngài. Biết không thể thoát thân, ngài năn nỉ đám cướp cho ngài được sống thêm một đêm nữa để thiền định. Bọn cướp do dự vì sợ ngài bỏ trốn trong đêm. Thấy thế, ngài tự mình lấy một hòn đá đập nát hai ống chân, rồi cứ vậy mà chịu đau để tu tập Tuệ Quán suốt một đêm dài, chứng được quả vị La Hán trước khi qua đời. Ta nên nhớ rằng suốt đêm đó trưởng lão không hề có một viên thuốc chống đau nào hết.

Ngài *Tissa* đã không để cho Khổ thọ làm xuất hiện tâm sân và cũng không có ý trông đợi sự hết đau, đó là một hình thức của tâm tham. Ngài chỉ quan sát những cảm thọ nào đang diễn ra trong tâm mình lúc đó: Khổ thọ biết là Khổ thọ, phỉ lạc biết là phỉ lạc. Cảm thọ phỉ lạc này có mặt ngay trước khi ngài chứng đạo. Bởi nói theo A-Tỳ-Đàm tâm phải có phỉ lạc thì định mới đủ mạnh để chứng thánh. Ngài *Tissa* biết rõ từng thứ cảm thọ sanh và diệt bằng Niệm và Tuệ, không để cho sân và tham xuất hiện.

Ta còn có một câu chuyện khác nữa. Một nhóm tỳ kheo 30 vị cùng tu thiền trong một khu rừng và đêm kia có một vị bị cọp tha. Nghe tiếng kêu cứu của vị này, các huynh đệ đã đuổi theo con cọp để cứu người nhưng không kịp. Con cọp đã nhảy lên một mỏm đá cao và bắt đầu ăn thịt vị tỳ kheo. Các tỳ kheo bắt lực nhìn người anh em của mình sắp chết và chỉ có thể nhắc nhở một câu ngắn gọn: Lúc này huynh đệ không thể cứu được ngài, ngài phải tự cứu. Đây là lúc để ngài thấy mình là một tỳ kheo đích thực. Vị tỳ kheo lâm nạn ngay lúc đó đã lập tức lìa bỏ ý niệm ngã chấp, không thấy mình đang đau hay cơ thể của mình đang bị đau mà chỉ là thọ khổ đang có mặt,

Thọ Ưu đang có mặt và đang vô thường. Kinh nói khi con cọp nhai mắt cá chân của vị này, vị tỳ kheo chứng Sơ Quả. Cọp ăn đến đầu gối, vị này chứng quả Nhất lai. Cọp nhai đến bắp vế, vị này chứng quả Bất lai và khi nó cắn vào tim, vị này lập tức chứng quả La Hán rồi viên tịch. Đúng là một vị anh hùng.

Có nghe hay đọc về những câu chuyện đại loại như vậy ta mới có dịp thấy rằng đúng là có một khác biệt rất lớn giữa một người có tu tập và một người không có tu tập. Ở người không có tu tập thì cảm thọ nào cũng là cái có để phiền não xuất hiện, hoặc tham trước sân sau hay sân trước tham sau. Chịu không nổi cơn đau thì là tâm sân, muốn được hết đau thì là tâm tham. Với người có tu tập thì lại khác: Không có ý chạy trốn Khổ thọ cũng không có ý kiếm tìm Lạc thọ. Họ chỉ đơn giản nhìn thẳng vào các thọ đang sinh ra và mất đi, không có can thiệp, tham dự vào chúng. Và đặc biệt nhất là đối với họ các thọ chỉ là các thọ, không có ai đang cảm thọ và các thọ ấy chẳng là của ai. Như vậy họ cùng lúc thấy được Tam Tướng trong các thọ. Thánh nhân còn hơn vậy rất nhiều: Không còn chuyện gì phải làm nữa, nhưng các ngài luôn sống với đầy đủ các phẩm tính của một hành giả trước mọi cảm thọ, luôn lấy Niệm và Tuệ để ghi nhận từng cảm thọ đi qua lòng mình. Một hành giả trên đường giải thoát thì còn có lý do để tinh tấn, riêng vị La Hán thì kiểu sống chánh niệm và trí tuệ đã trở thành nội dung của chính con người các ngài. Ở những con người như vậy thọ nào cũng là cảnh và sự sống chết chỉ khác nhau ở tên gọi. Không có sự khác biệt nào để tâm tư các ngài bị đổi khác như ở phàm phu.

VI. KỸ THUẬT THIỀN QUÁN MAHASI CHO NGƯỜI SƠ CƠ

Sayadaw Mahasi

Chuyện trước tiên, một người muốn nghiêm túc tu tập Tuệ Quán phải bỏ hết những tục niệm trong đầu về gia đình, công việc, các mối quan hệ. **Rồi tiếp theo là thọ trì Ngũ giới hay Bát giới với lời lập nguyện là giới còn thiền còn. Hai điều kiện tiên quyết này sẽ biến hành giả thành một con người khác để đủ tự tin trong thời gian tu tập Tuệ Quán, dẫu một mình hay với đại chúng.** Khi lòng còn vương vấn tục sự hay khi tự xét mình không có giới, hành giả khó lòng có được Niệm và Định, nói chi là Tuệ.

Các thiền sư xưa giờ vẫn đồng ý với nhau rằng nếu hành giả không trọn tin nơi Phật và người hướng dẫn mình thì sẽ gặp nhiều khó khăn. **Như vậy niềm tin ở đây được xem là điều kiện thứ ba. Hành giả phải là người chán sợ sanh tử, tu tập Tuệ Quán với lý tưởng giải thoát chứ không xem đây là một cách thể dục tâm lý để tìm sự thư giãn nghỉ ngơi.**

Các thiền sư thường nhắc đến 4 đề mục giữ mình mà hành giả cần nhớ trước và đang khi tu thiền. Nghĩa là lúc đầu ngày cho đến khi ngủ lại nên thỉnh thoảng Niệm tưởng 4 đề mục ngay khi có dịp:

- Niệm Phật
- Niệm Từ Tâm

- Niệm Bất Tịnh
- Niệm Sự Chết

Niệm Phật là suy tưởng ân đức của Phật theo 9 hồng danh của bài *ITIPISO*.

Niệm Từ Tâm là nghĩ tưởng đến tất cả chúng sanh rồi một lòng ban rải sự mát mẽ, mong từng người được an lành, vô ưu.

Quán Bất Tịnh có thể là quan sát hai đường hô hấp, tiêu hóa cùng các vật bài tiết để thấy thân này là đáng gớm.

Quán Niệm Sự Chết là luôn nhớ rằng mạng sống không chắc chắn nhưng cái chết là chắc chắn. Luôn nhớ rằng không ai có thể biết trước được mình có thể chết lúc nào, ở đâu và cách gì.

A. BÀI THỰC TẬP 1

Hành giả trước hết **để tâm vào vùng bụng để theo dõi sự lên xuống của nó**. Buổi đầu sự phòng xệp của vùng bụng có thể không rõ ràng đối với người sơ cơ, nên hành giả có thể đặt bàn tay của mình lên đó cũng được. Cách này không phải tốt nhất nhưng lúc đầu thì phải vậy. Sau đó khi đã quen thì hành giả có thể dùng tâm để biết. Dù tình trạng phòng xệp có vi tế và mờ nhạt đến mấy thì hành giả cũng phải dán tâm mình vào đó để theo dõi. Ta còn thở thì sự phòng xệp chắc chắn vẫn còn đó. Nó còn đó thì cách nào ta cũng phải nhận thấy. Theo thời gian hơi thở của hành giả ngày một nhẹ nhàng vi tế hơn, tình trạng phòng xệp cũng vi tế theo nhưng khả năng ghi nhận của hành giả cũng càng lúc bén nhạy hơn, chính xác

và khít khao hơn. **Những khi phóng tâm hay thấy mình gặp khó khăn trong việc ghi nhận thì hành giả phải kịp thời hiểu rằng đó là do Chánh Niệm thiếu, chứ cảnh thì vẫn vậy.** Nên nhớ ta chỉ ghi nhận bằng tâm không nên thốt ra bằng lời như nhiều hành giả đã làm. Một điều nữa phải nhớ là hành giả phải để hơi thở vào ra tự nhiên, không can thiệp, điều khiển chúng. Làm vậy chỉ thêm mệt mỏi và sẽ tạo thói quen xấu cho ngày sau, khó có dịp nhận ra tính vô ngã của hơi thở nói riêng và Danh Sắc nói chung. Hãy để nó tự nhiên để thấy bản chất “do duyên mà có” ở Danh Sắc.

B. BÀI THỰC TẬP 2

Ở bước một ta chỉ tập trung quan sát sự phồng xẹp của hơi thở ở vùng bụng, nhưng ở bước hai này, hành giả còn phải để tâm **ghi nhận thêm những gì xảy ra trong lúc mình đang theo dõi hơi thở** như biết ngứa là ngứa, gãi là gãi, giận biết là giận, tham biết là tham, ganh tỵ biết là ganh tỵ, tiếc của biết là tiếc của,...Ghi nhận xong tiếp tục quay lại với sự phồng xẹp. Nghĩa là thân tâm có xảy ra chuyện gì thì hành giả không nên bỏ sót nhưng chỉ ở mức vừa đủ rồi quay lại với đề mục chính là sự phồng xẹp ở vùng bụng. Dĩ nhiên ta cũng loại trừ những trường hợp đặc biệt không thể tiếp tục theo dõi phồng xẹp như lúc đi, lúc ăn, lúc tắm thì khi ấy dốc toàn tâm ghi nhận có mỗi việc mình đang làm mà thôi. Như vậy đề mục phồng xẹp này chỉ có hai thời điểm để thực tập là lúc nằm và ngồi yên (xếp bằng hay thòng chân). Ngoài ra, như đã nói, hành giả không bỏ sót một sinh hoạt hay cử động lớn nhỏ nào: Nói, gặp, khạc nhổ, nhai nuốt, tưởng tượng, mong muốn, nhớ tiếc,...

C. BÀI THỰC TẬP 3

Tiếp theo hành giả thử tập trung **theo dõi cảm thọ của thân thể qua từng phần** như cánh tay, bàn chân, bắp chân, vùng lưng, vùng ngực. Không đặt vấn đề nhanh chậm ở đây. Nó ra sao thì thấy như vậy, sức mình đến đâu thì thấy đến đó. Không như nhiều người cứ thích nhanh, thích nhiều. Những khi thấy không thể tiếp tục chịu đựng một cảm thọ nào đó nữa, thì hành giả phải kịp thời ghi nhận rằng: “Muốn đổi, muốn đổi”. Khi sang tư thế mới, hành giả cũng biết rõ: “Chạm, chạm” hay “Thoải mái, thoải mái”. Những chi tiết như khom, cúi, co, duỗi, gior lên, đặt xuống,...cũng không được bỏ sót. **Hơi thở thì không nên điều khiển nhanh chậm, phải để chúng tự nhiên.** Nhưng với các sinh hoạt trong ngày thì hành giả nên bớt hai chuyện: **“Bớt đi những việc không cần thiết và bớt đi tốc độ không cần thiết”.** Khi quay lại với hai oai nghi Nằm và Ngồi cũng là lúc lý tưởng để hành giả quay lại với đề mục phòng xệp. Nghĩa là tiếp tục để hơi thở vào ra tự nhiên rồi ghi nhận chúng. Từ mức độ Chánh Niệm của người sơ cơ đến khi chuyển sang khả năng Chánh Niệm chặt chẽ của một hành giả chuyên nghiệp, các hành giả thường phải trải qua những giây phút khó chịu cùng cực, lâu mau tùy người. Vì lúc này ta đang từng bước trở thành một con người mới, thậm chí như tái sinh sang kiếp khác vậy. Hành giả sẽ thấy ra những điều trước giờ chưa biết tới: Những cơn đau kinh khủng như bị bẻ xương, dao đâm, hay côn trùng chích đốt, kiến bò, ruồi bu. Điều đặc biệt là hễ Niệm mất, Định mất thì chúng cũng mất theo một cách đột ngột.. Khi Niệm và Định có đủ trở lại, thì chúng sẽ xuất hiện trở lại. Nhưng với sự tỉnh giác khít khao và bén nhạy của hành giả, chúng dần dần không còn là sự khó chịu kinh khủng

nữa, so với Lạc thọ hay Hỷ thọ thì Khổ thọ và Ưu thọ đối với hành giả lúc này cũng như lá vàng với lá xanh vậy thôi. Chúng biến mất theo cách thế chỗ cho nhau. Và từ đây về sau tất cả các cảm thọ thân tâm đối với hành giả không còn là vấn đề như buổi đầu mới thực tập nữa.

Một chuyện cũng cần lưu ý là thân tâm ta thường xuyên đau khổ nên ta phải luôn luôn tìm đến sự thay đổi nào đó và sự thay đổi nào cũng được bắt đầu bằng một ý muốn mà ý muốn nào cũng là Tham hết. Nghĩa là ta liên tục sống trong Khổ Đế và đầu tư Tập Đế. Biết vậy nên hành giả cứ phải Chánh Niệm ghi nhận không bỏ sót một động thái nào của thân tâm. Mỗi, ngứa thì biết là mỗi, ngứa. Muốn gãi, biết là muốn gãi. Cử động tay chân thì biết là cử động tay chân. Những cảm giác nào đi theo chúng cũng phải được ghi nhận, như đã ngứa phải ghi nhận là Thích hay Tham, hay khi co duỗi tay chân để bớt mỗi thì biết rõ là thoải mái, dễ chịu hay đây là Tham, đây là Thích. Cảnh vi tế đến đâu, miễn là còn theo dõi được thì cứ theo dõi, ghi nhận được thì phải ghi nhận. Cứ vậy, những khi thấy đói, khát, đã khát, ngon miệng, nhìn nghe, nhúc nhích, giở, bước, đập, cầm lên, đặt xuống, va chạm,...đều phải được ghi nhận từ lúc ta có ý muốn thực hiện chúng và gồm cả những cảm giác sau đó.

Như vậy đối tượng ghi nhận của hành giả gồm hai thứ: **Chính thức và Linh động**. Các oai nghi sinh hoạt cũng gồm hai thứ: Chính thức và Linh động. **Đề mục chính thức là cảnh phòng xệp, đề mục linh động là tất cả những gì ngoài ra**, gặp gì ghi nhận nấy. Tư thế sinh hoạt chính thức là nằm và ngồi, ngoài ra là tư thế linh động. Khi đề mục linh động không thì quay về với đề mục chính thức là sự phòng xệp ở vùng bụng. Riêng đối với sự buồn

ngủ thì có chút đặc biệt. Nếu chỉ là buồn ngủ do tâm Hôn Thụy thì khi hành giả liên tục ghi nhận rồi thay đổi oai nghi hoặc làm thêm những thao tác trấn tĩnh như co duỗi tay chân, rửa mặt, tự chà xát thì cơn buồn ngủ sẽ tự qua đi. Nhưng nếu đó là sự buồn ngủ từ nhu cầu thân xác (sau một thời gian dài không được ngũ nghỉ) thì định tâm của hành giả đến một lúc nào đó sẽ không còn đủ sức nữa. Đến đây thì hành giả chỉ việc theo dõi những lần phồng xẹp sau cùng trước khi chìm vào giấc ngủ.

Khi tâm thức đã chìm vào giấc ngủ thì ta không còn chuyện gì để làm nữa vì khi đó ta sống bằng tâm Hữu Phần, là thứ tâm biết cảnh đời trước, thứ tâm mà ta đặc biệt dùng nhiều lúc sơ sinh, lúc ngủ, lúc bất tỉnh, lúc lú lẫn,...

Chánh Niệm của hành giả cần được bắt đầu ngay khi vừa thức giấc. Càng sớm càng tốt. Kể từ khi đó trở đi, thân và tâm hành giả sẽ có biết bao nhiêu chuyện để ghi nhận. Ngay từ lúc đầu ngày thì 6 Căn của ta đã bắt đầu ráo riết làm việc. Nếu ngay lúc đó, hành giả nhận ra mình đang có sự hồi tưởng về chuyện đầu hôm, trước lúc ngủ, thì cũng lập tức ghi nhận là mình đang hồi tưởng, đang suy nghĩ. Lòng muốn làm chuyện gì cũng ghi nhận là muốn. Chuẩn bị rời giường cũng biết rõ đang chuẩn bị rời giường. Nếu lúc đó còn nằm nán lại ít lâu thì quay về với đề mục phồng xẹp ngay khi có thể.

Nếu lúc này hành giả bước vào phòng tắm thì Chánh Niệm không bỏ sót một chi tiết lớn nhỏ nào như nhìn, thấy, duỗi tay, cầm lấy, đụng chạm, nóng, lạnh, mặc cởi áo quần, đóng mở cửa, ...Nói chung làm gì biết nấy. Chánh Niệm càng bén nhạy thì sự ghi nhận càng khít khao.

Nếu làm đúng như những gì vừa nói, cứ mỗi 24 giờ trôi qua, Chánh Niệm của hành giả sẽ mỗi lúc một khá hơn. Chẳng hạn hành giả thấy được cái ranh giới rõ ràng giữa phòng với xep, thấy được khoảng cách tâm thức giữa mỗi ghi nhận: Cái tâm ghi nhận cảnh A không phải là cái tâm ghi nhận cảnh B. Như trong động tác ngồi, hành giả phải dùng đến nhiều lần Chánh Niệm cho **mỗi mỗi** giai đoạn muốn ngồi, chạm mông, chống tay, xếp chân và hoàn tất.

Để bớt phức tạp, hành giả không nhất thiết phải ghi nhận tất cả những hình ảnh âm thanh chung quanh. Chỉ xem phòng xep là cái chính, cảnh nào ngẫu nhiên lọt vào sự chú ý của mình thì mới ghi nhận mà thôi. Rồi ngay sau đó, phải quay về với đề mục phòng xep. Giả dụ như có ai đó đang bước vào tầm nhìn của hành giả, vị này chỉ nên ghi nhận 2 hoặc 3 lần là “Thấy, thấy” rồi quay về với đề mục. Một âm thanh nào đó đột nhiên vọng đến tai hành giả, vị này cũng chỉ ghi nhận 2 hoặc 3 lần rồi thôi. Nhiều hơn nữa có thể lại phiền phức, vì phải theo đuổi chúng cho đến bao giờ. Chúng ta ghi nhận cái đang xảy ra đã đành, mà còn phải ghi nhận sự thất niệm của mình nữa. Như nhiều người hiểu lầm là khi quên niệm thì phải niệm trở lại, nhưng ở đây hành giả chỉ nên ghi nhận “Ta vừa quên” hoặc “Đó là quên”, hai hoặc ba lần. Về sự xúc chạm của thân thể lúc sinh hoạt thì ở mỗi động tác chỉ vài ba điểm là đủ. Như khi ngồi thì chú niệm đến sự xúc chạm của chân, bàn tay, ngón tay, đầu gối, bàn tọa (mông) là đã đủ.

D. BÀI THỰC TẬP 4

Đến đây thì hành giả đã bắt đầu có **khả năng ghi nhận những trạng thái tâm mơ hồ**, như có thể nhận biết đây

là sự lười biếng, đây là tâm nghi ngờ, đây là sự hồi tưởng, đây là sự quan sát,...Nhiều hành giả khi nhận ra mình vừa thất niệm lại không biết rằng có thể đó là tâm trạng hối tiếc hoặc niềm vui với khả năng Chánh Niệm của mình để ghi nhận đây là sự an lạc. Tâm ra sao thì biết như vậy. Sau đó quay về với đề mục phòng xep. Ở những lớp thiền khắc khe, hành giả còn bị thiền sư hạch hỏi rất kỹ cái gì đã xảy ra trước giấc ngủ và ngay khi vừa thức giấc. Để trả lời được những câu hỏi này, hành giả phải có một Chánh Niệm khít khao, không gián đoạn, không được nghỉ ngơi. Nhờ vậy thời gian phóng tâm hay thất niệm sẽ ít dần và lúc này có thể nói thiện pháp trong một ngày đã bắt đầu nhiều bằng hoặc hơn phiền não. Đó là một điều chưa từng có trong đời mỗi người. Làm không được cũng phải rán làm cho được.

Nói gọn lại, nói là theo dõi phòng xep nhưng hơi thở ra vào của hành giả chỉ là cái khung hình hay màn ảnh để qua đó hành giả quan sát thân tâm của mình đang khổ lạc, thiện ác ra sao. Khi Chánh Niệm ngày một nhạy bén hơn thì cũng là lúc cảnh ghi nhận ngày một đơn giản hơn, chỉ còn là những gì chính yếu nhất như là giở, bước, đập, muốn ngồi và đang ngồi. **Cảnh đơn giản hơn nhưng Chánh Niệm thì chặt chẽ hơn, bén nhạy hơn.** Chánh Niệm của hành giả lúc này đã đủ mạnh để hỗ trợ cho Định, nên đây là thời điểm lý tưởng nhất nếu hành giả đột nhiên muốn tu Chỉ trong ít lâu. Đây là trường hợp Quán làm nền tảng cho Chỉ thay vì ngược lại.

VII. KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN CỦA *THAE INN GU SAYADAW*

A. TIỂU SỬ THIỀN SƯ *THAE INN GU*

Không như hầu hết các danh tăng Miến Điện đều xuất gia từ bé, ngài *Thae Inn Gu Sayadaw*, thế danh *U Aung Tun*, sinh năm 1913, trước khi đi tu đã trải qua ba đời vợ. Người vợ đầu chết sớm, để lại cho ngài ba cô con gái. Ngài lần lượt lấy vợ hai lần nữa, nhưng cả hai người vợ sau đều nối bước nhau xuất gia làm tu nữ.

Một ngày kia, *U Aung Tun* tình cờ đọc được tiểu sử thánh tăng *Sunlun Sayadaw* (1878-1952) vốn là một nông dân ít học có vợ trước khi xuất gia và trở thành một vị La Hán đương đại. *U Aung Tun* bị chấn động mạnh và quyết chí đi tu với phần lớn thời giờ chuyên tâm thiền định qua đề mục hơi thở. Năm đó ông đã 46 tuổi, có pháp danh là *Ukkattha Sayadaw*, 21 tháng sau thì được mọi người ghi nhận là đã chứng quả La Hán.

Ngài *Ukkattha Sayadaw*, còn có ngoại hiệu là *Thae Inn Gu Sayadaw*, nhanh chóng nổi tiếng và có không dưới ba ngàn đệ tử đến học thiền. Ngài đặc biệt tâm đắc với lời dạy nguyện của Bồ Tát Tất Đạt dưới gốc Bồ Đề là sẵn sàng chết để chứng đạo nên luôn đề cao kiểu tu học tuẩn đạo. Ngài viên tịch ngày 8 tháng 7 năm 1973, thọ đúng 60 tuổi.

Di hài của ngài được quàn tự nhiên, không cần xông ướp với một hóa chất đặc biệt nào, suốt ba năm vẫn không

thối rữa, chỉ khô dần và cuối cùng mục rã, lưu lại bảy viên xá-lợi (hai viên từ cặp mắt, bốn viên từ xương và một chiếc răng). Một thợ kim hoàn không biết gì về ngài, khi được nhờ kiểm nghiệm bảy viên xá-lợi bằng kỹ thuật nghiệm thạch đã quả quyết rằng đó là những mảnh đá quý.

Bảy viên xá-lợi của ngài hiện vẫn được tôn thờ tại Miến Điện và vào tháng tư hàng năm đều được đem trưng bày cho Phật tử chiêm bái.

Ảnh hưởng của kinh nghiệm Tuệ Quán *Thae Inn Gu* đến tận giờ vẫn còn in dấu sâu đậm ở nhiều dòng thiền tại Miến Điện.

Trước hết, Phật giáo xét về nội dung thì vượt hẳn mọi ngành khoa học, triết học và càng không phải một tôn giáo theo định nghĩa thường thức. Phật giáo nguyên thủy không đi tìm lời đáp cho các vấn đề bằng một cái nhìn thiên kiến, phiến diện, một chiều. Khi nói đến bản chất của thế giới, Đức Phật luôn phủ nhận quyền năng sáng tạo của bất cứ đấng chí tôn nào. Ngài dạy rằng thế giới này được hình thành và vận động dựa trên nhiều thứ quy luật, mà ngắn gọn và căn bản nhất chính là luật nhân quả và lý tái sinh. Cả hai nguyên tắc này có thể được nhận thức qua ba con đường: Suy diễn bằng lý luận, cái thấy của bậc chứng đắc thiền định và tuệ giác của bậc thánh nhân đã chấm dứt Vô Minh. Một cách rất ráo thì cả hai nguyên tắc đó (nhân quả và tái sinh) đều dựa trên hai thứ bản chất Danh và Sắc.

Ta trầm luân sanh tử vì không biết bản thân mình và thế giới thực ra là những gì, chúng vận hành ra sao. Thấy

được hai khía cạnh đó được gọi là trí tuệ như thật (*Yathābhūtañāṇa*). Trí tuệ này lại có 2 trình độ: Thấy trên phương diện Tục Đế (*Sammutisacca*) là nhận thức qua cái nhìn của người đời ở các lãnh vực khoa học nghệ thuật triết lý... và Chân Đế (*Paramatthasacca*) là cái nhìn vào bản chất rốt ráo của vạn hữu chỉ có chư Phật mới vạch rõ được.

Tất cả nền triết học của thế gian chỉ có một trình độ Tục Đế mà thôi. Và xét trên khía cạnh tôn giáo, không giống như bao thứ đạo ở đời, Phật giáo vạch rõ khía cạnh thiện ác ở mỗi người qua 3 trường hợp thân, khẩu, ý. Đối với thân khẩu thì ta có thể tu tập bằng một đời sống đạo đức hình thức, như phải ăn uống, sinh hoạt, cư xử ra sao. Riêng đối với các vấn đề tinh thần thì người Phật tử phải đi thêm 2 bước nữa:

- Tu tập thiền định để đè nén phiền não ở trình độ cao nhất (Vô Sắc Giới), nếu không viên tịch đời này (bằng thánh trí) thì sự thanh tịnh tạm thời đó chỉ có thể kéo dài tối đa 84.000 đại kiếp (ở cõi Phi Tướng Phi Phi Tướng).
- Tu tập Thiền Tuệ để chấm dứt hoàn toàn tất cả phiền não.

Dẫu đi theo con đường nào thì điều tiên quyết, một hành giả phải có giới hạnh thanh tịnh, cư sĩ giới hoặc xuất gia giới và một sự kiểm soát đúng mức đối với lục căn của mình. Từ hai nền tảng này, buổi đầu trí tuệ hay nhận thức của ta chỉ ở mức Tục Đế, nhưng về sau nếu túc duyên đầy đủ ta sẽ nhận thức thể giới qua trí tuệ về Chân Đế. Pháp môn Tuệ Quán (*Vipassanā*) chính là hành trình dẫn đến loại trí tuệ này. Trên căn bản, tu Tuệ Quán là

dùng chánh niệm và trí tuệ để theo dõi và nhận diện thân tâm của mình thật ra là gì và chúng đang sanh diệt ra sao.

Trong Phật pháp nguyên thủy vốn không từng nói đến những khái niệm đốn ngộ (tu tắt) và tiệm ngộ (tu đường vòng) như các thiền sư đời sau đã bày vẽ. Tuy nhiên đường lối Tuệ Quán *Thae Inn Gu* vẫn được xem là một đề nghị về con đường tu tập không mất nhiều thời giờ cho những người không có nhiều thời gian. Các hành giả ở đây không cần phải là người uyên thâm Phật học, trí tuệ sắc sảo, mà chỉ cần hiểu giáo lý một cách căn bản (có thể thu gọn trên vài trang giấy) và một niềm tin bất thối. Hành giả theo trường phái *Thae Inn Gu* đương nhiên phải bù đắp những chỗ thiếu của mình bằng những điểm mạnh khác: Khả năng tinh tấn và kham nhẫn phải ở mức đủ dùng, không thể tùy hứng và dễ dãi.

Chẳng hạn ở đây hành giả buổi đầu phải dám lập nguyện mỗi buổi tọa thiền không dưới 2 tiếng, ngứa không được gãi, mệt mỏi không được nghỉ, đau nhức không được dời đổi tư thế.

Đề mục căn bản được đề nghị cho hành giả theo phương pháp *Thae Inn Gu* là **hơi thở**, bất kể người đó thuộc cơ tánh (*Carita*) nào, tức khuynh hướng tâm lý ra sao. Và chuyện đầu tiên là hành giả phải thấy được chỗ nổi bật trên cơ thể mình, vùng mũi hay bụng. Ta không thể sống mà không có cảm giác, nên trong lúc tu tập như vậy chắc chắn các **cảm giác** (*Vedanā*) sẽ xuất hiện, hành giả không nên tâm niệm bằng nhận thức Tục Đế như “tôi đau” hay “chân đau” mà phải ghi nhận cảm giác này liên hệ Sắc Pháp, cảm giác này liên hệ Danh Pháp.

Có dốt đến mấy hành giả cũng phải biết đại khái một số khái niệm về Danh Sắc để nhận diện chúng như Tứ Đại gồm đất (tất cả những gì cứng, mềm, mịn, nhám), nước (tất cả những gì có tính liên kết hay tuôn chảy, rò rỉ), lửa (tất cả những gì thuộc về nhiệt độ, nóng hay lạnh) và gió (là tất cả tính chất trương phồng, xì xẹp, xê dịch và chuyển động). Đó là về Sắc Pháp. Còn về Danh Pháp thì hành giả phải thuộc lòng định nghĩa 52 Tâm Sở, đặc biệt là 72 pháp thực tính (72 pháp Chân Đế x 4 khía cạnh*). Nắm được con số 52 hoặc 72 này, hành giả sẽ mau chóng nhận diện và xác định được cái gì đang xảy ra với mình: Thân đang lạc, tâm đang ưu, sắc đang khổ, tâm đang hỷ, đang có Tín, đang có Trí, đang có Sân, đang có Mạn...

* Bản tướng (*lakkhana*), Chức năng (*rasa*), Đặc điểm nổi bật (*paccupatthāna*), Yếu tố cần thiết (*padatthāna*)

B. PHƯƠNG PHÁP CHÍNH THỨC CỦA TRƯỜNG PHÁI THAE INN GU

Trước hết hành giả bắt đầu mỗi buổi tọa thiền bằng ba dòng suy tưởng:

- Con xin nguyện tận hiến 5 Uẩn này cho Đức Phật và dốc lòng hướng đến quả vị thánh trí.
- Con xin trọn tin nơi pháp môn mà mình đang theo đuổi nhằm thấy được thực tướng Danh Sắc và Tứ Đế một cách rất ráo nhất.
- Con xin hồi hướng trọn vẹn công đức tu tập này đến tất cả chúng sinh không phân biệt một ai.

Với tâm niệm cảnh giác cao độ trước tất cả phiền não có thể xuất hiện bất cứ lúc nào, hành giả chọn lấy một tư thế nào thích hợp với mình nhất để có thể kéo dài thời gian tọa thiền lâu như có thể. Sau đây là các bước kỹ thuật:

- Dáng ngồi phải thẳng, nhưng buông thả, không gò ép.
- Bàn tay trái để dưới bàn tay phải.
- Mắt khép hờ và không căng thẳng
- Bắt đầu thở và để tâm nhận biết ở mũi.
- Cố không để tâm nghĩ ngợi chuyện nọ kia, bởi khi ta phóng tâm phần lớn toàn là tâm bất thiện.
- Lại tập trung tư tưởng vào hơi thở.
- Hơi thở phải đầy và đều.
- Thở bằng toàn bộ Chánh Niệm. Chỉ có vậy thì Định mới thành tựu.
- Vì ta đang tu Tuệ Quán nên Định ở đây vẫn là công cụ để ta nhận diện Danh Sắc. Với Niệm và Định này ta mới có thể được an toàn trước phiền não.
- Có bị ngứa hay tê cũng đừng tìm cách giải quyết.
- Có mệt cũng không xả thiền.
- Đừng thích thú trong việc thay đổi tư thế.
- Hãy cố nhìn thẳng vào cảm thọ cho đến khi nó tự biến mất.
- Hãy nhớ đầu với Chỉ hay Quán, sức tập trung tư tưởng luôn quan trọng.
- Đừng quên tiếp tục Chánh Niệm.

- Đừng quên ba chân kiềng của pháp môn Tuệ Quán luôn gắn bó bất ly với nhau: **Chánh Cần, Chánh Niệm và Chánh Định.**
- Chánh Cần và Chánh Niệm sẽ giúp hành giả đắc định
- Cứ tiếp tục sự kết hợp này.
- Hãy nhớ thời gian một đi không quay lại.
- Hãy sống sao cho phút nào cũng là Chánh Niệm.
- Để thoát luân hồi phải hiểu nó thật sự là gì.
- Để nhận diện thực tính pháp (bản chất rất ráo của vạn hữu), không thể thiếu Chánh Niệm. Đừng bao giờ quên nguyên tắc này.

C. PHÁP MÔN NIỆM XỨ

- Trước hết hành giả tập chú vào hơi thở ra vào, đó chính là Thân Quán Niệm Xứ
- Sự ghi nhận từng cảm giác xảy đến trong lúc quán niệm hơi thở chính là Thọ Quán Niệm Xứ
- Khi hành giả để cảm giác sang một bên để nhận diện tâm mình đang là thiện hay bất thiện, đó chính là Tâm Quán Niệm Xứ.
- Khi hành giả nhận diện các vấn đề của tâm như cảm giác hay tính thiện ác của tâm qua các thể tài (*Pabba*) Uẩn, Xứ, Giới, Đế, Giác Chi và Thánh đạo, đó chính là Pháp Quán Niệm Xứ.
- Hãy nhớ ngoài Tứ Niệm Xứ không còn đường nào khác dẫn tới giải thoát.

- Trong lúc hành giả tu tập Tuệ Quán, các **Tà tư duy** (suy nghĩ bất thiện) luôn chực chờ xuất hiện mọi lúc, mọi nơi. **Dục tư duy** là những suy nghĩ liên hệ đến 5 trần cảnh, gồm cả tình cảm nam nữ hay quyền lực tiếng tăm. **Sân tư duy** là những suy nghĩ ghét, sợ, bất mãn với người, vật hay với sự việc gì đó. **Hại tư duy** là những ý nghĩ làm tổn thương chúng sanh khác từ nhân thiên đến côn trùng. Hành giả không để các tà niệm xuất hiện trong tư tưởng.
 - Cách đơn giản nhất để làm chuyện đó là chú ý hơi thở. Chánh Niệm luôn tuyệt đối cần thiết trong công phu đó.
 - Tất cả chúng sanh phàm phu luôn mơ hồ về dòng luân hồi của bản thân trong 3 đời (quá khứ, hiện tại, tương lai). Sự mơ hồ đó được gọi là Vô Minh. Nó tạo ra dòng luân hồi và chỉ có thể được diệt trừ bằng pháp môn Tuệ Quán thông qua 5 Quyền, tức sự trau dồi 5 yếu tố tinh thần gồm Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.
 - Hành giả phải nỗ lực ghe góm lắm thì 5 thiện pháp này mới đủ mạnh để loại trừ Vô Minh.
 - Khi hành giả bắt đầu buồn ngủ, hoặc khi nhận ra tâm mình đang phóng dật thì việc duy nhất phải làm là tập chú hơi thở.
 - Với người hữu duyên thì ranh giới giữa Chỉ và Quán rất mơ hồ, người ta có thể nhanh chóng chứng đắc các tầng thiền, hoặc các tâm thánh trí hoặc cả hai cùng lúc. Sự phân biệt rạch ròi Chỉ Quán là nói trên lý thuyết dành cho người thiếu duyên, với người có đủ túc duyên thì sự chứng đắc thiền định hay thánh trí chỉ trong nháy mắt.

- Dầu chưa là thánh, với thiền định ta cũng có thể thanh lọc nội tâm ở mức tương đối, như mưa rửa sạch bụi.
- Đừng để tâm lang thang, chuyện này khó nhưng phải làm.
- Ta chỉ có được trí tuệ thông qua sự tập trung tư tưởng.
- Ngay cả một người đã có thiền định, Chánh Niệm vẫn luôn cần thiết để phát triển và duy trì nó.
- Phải giữ Niệm và Định. Hai pháp này càng nhiều thì sự an lạc của ta càng lớn.
- Chỉ có người thu thúc lục căn mới có được trí tuệ đúng mức.
- Pháp môn Tuệ Quán giúp ta sử dụng 6 Căn một cách thông minh như Đức Phật đã đề nghị hành giả khi tiếp xúc 6 trần phải luôn tỉnh táo để nhận rõ rằng cái ta thấy là cảnh sắc, cái ta chạm là cảnh xúc,... Người không tu học thì bị 6 Cảnh dẫn dắt sai đường: Cái đó là của tôi, kia là người đàn bà, cái chân của tôi bị đau...
- Hành giả tu Tứ Niệm Xứ không thể thiếu hiểu biết về Tứ Đại (*mahābhūta*) theo đúng ý nghĩa thực tính của chúng.
- Đất là bất cứ cái gì choán chỗ trong không gian, nước là cái gì có tính liên kết, lửa là cái gì phát ra bức xạ hay nhiệt độ và gió là bất cứ cái gì trong vật chất mang tính chuyển động xô dịch.
- Tứ Đại không thể tách rời nhau, có điều là tùy chỗ mà cái nào nổi bật.

- Nói cho dễ hiểu, bất cứ sự biến đổi nào của vật chất mà ta có thể cảm nhận được bằng giác quan vật chất hay những gì bị tác động trực tiếp từ các điều kiện vật chất thì đều là Sắc Pháp. Hành giả phải nắm vững định nghĩa này để trong lúc tu tập có thể nhanh chóng ghi nhận đây là Sắc Pháp hay Danh Pháp.
- Trong lúc ta thiền định các cảm giác của ta sẽ tùy lúc bị tác động bởi cái nào trong Tứ Đại. Kinh nghiệm này sẽ kéo dài cho đến lúc cận tử, ta sẽ ra đi với sự chấn động của một trong Tứ Đại.
- Khi Địa đại có vấn đề ta sẽ thấy nặng nề, vương vís, đau nhức.
- Khi Thủy đại có vấn đề ta sẽ thấy đường tiêu hóa của mình bị trục trặc, nhiều mồ hôi, đờm dãi và nước mũi.
- Khi Hỏa đại có vấn đề ta sẽ thấy nóng, lạnh bất thường.
- Khi Phong đại có vấn đề, ta sẽ thấy ngứa ngáy, run rẩy, tứ chi không thể kèm giữ.
- Trong đời sống bình nhật, một người thiếu Chánh Niệm đối với Tứ Đại của mình thì lúc ra đi dễ bị hoảng loạn. Hãy nhớ ta sống ra sao thì chết như vậy.
- Để vượt qua những cảm thọ khốc liệt kiểu đó, hành giả phải biết thay đổi cái nhìn của mình từ Tục Đế sang Chân Đế, mọi chuyện sẽ được dễ dàng và nhẹ nhàng hơn.
- Tê nhức là cảm thọ.

- Đau buốt là cảm thọ
- Cảm giác nặng nề là cảm thọ
- Mũi dãi là cảm thọ
- Lạnh cóng là cảm thọ
- Ngứa ngứa là cảm thọ
- Sự run rẩy là cảm thọ
- Khi 6 Căn biết 6 trần thì Thọ xuất hiện, ta chỉ đơn giản nhận thức mọi cảm giác là cảm thọ mà thôi.
- Các ý niệm Tục Đế bày vẽ ra vô vàn cảm giác với đủ thứ tên gọi, nhưng các ý niệm chỉ là Chế Định, chỉ duy nhất có cảm thọ là Chân Đế.
- Việc hành giả phải làm ở đây là Chánh Niệm ngay trên chính cảm thọ Chân Đế không nên bận tâm chạy theo bất cứ một ý niệm Tục Đế nào.
- Hình thức và màu sắc của vật chất không bao giờ đứng yên, chúng luôn thay đổi. Ta đừng áp đặt bất cứ một ý niệm nào lên chúng. Cứ đơn giản nhìn thẳng vào bản chất của chúng: Đang sanh hoặc đang diệt. Với cây cỏ, đất đá, nhà cửa, phong cảnh cũng đều phải vậy.
- Không có gì là còn hoài. Nên mọi thứ ta thấy chỉ là cái gì đó đang thay đổi từ tình trạng này sang tình trạng khác.
- Ngay cả thân xác của thánh nhân cũng là bất tịnh, bất mỹ (*asubha*) nói gì là những nét đẹp của phàm phu.
- Tất cả những gì đẹp xấu đều thuộc về Tục Đế tức Chế Định (*paññatti*), không có trong Chân Đế.

- Bởi chỉ có trong Tục Đế nên những đẹp xấu đó mới có thể bị thay đổi.
- Hãy thử quan sát một xác chết đang bị phân hủy để thấy được kiếp người là mong manh đến dường nào và thế giới là phù du ra sao. Vì cái gì ở đời cũng dựa vào con người, người đã nằm xuống thì mọi thứ đều vô nghĩa.
- Khi nhìn thấy một bộ xương, hành giả không thấy đó là xương mà chỉ là bản chất vô thường của xác người.
- Dầu ta có bao nhiêu cánh đề mục đi nữa thì nói rốt ráo cũng chỉ có một đề mục duy nhất mà thôi, đó là những gì đang xảy ra.
- Khi ta giữ lâu một tư thế, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xuất hiện. Hãy thử làm ngơ nó bằng cách quan sát nó với tất cả khả năng chịu đựng của mình cho đến khi nó biến mất mới thôi.
- Hãy thử một lần đi, mọi cảm thọ sẽ biến mất một cách đơn giản như cách chúng đã xuất hiện.
- Lúc đầu đối với các cảm thọ, ghi nhận được bao nhiêu thì hay bấy nhiêu. Khi đã thuần thục, với từng thứ cảm thọ, hành giả có thể thấy được chúng vừa xuất hiện, kéo dài bao lâu và cuối cùng biến mất như thế nào.
- Phàm phu khổ vì phàm phu chấp thủ. Những gì phàm phu chấp thủ chỉ thuộc Tục Đế, không phải Chân Đế. Do không thấy được Chân Đế nên phàm phu chấp thủ Tục Đế.
- Nói vậy có nghĩa là khi ta nghĩ “tôi” bị cái gì đó thì ta sẽ đau khổ hơn là một nhận thức đơn giản rằng

chuyện gì đó đang xảy ra, thuộc Danh Pháp hay Sắc Pháp (như ta không nghe tiếng chửi mà chỉ ghi nhận ta đang nghe thì sẽ đỡ khổ hơn).

- Thực tính Chân Đế rất đơn giản. Chỉ dựa trên khái niệm Tục Đế ta mới có vô vàn phân biệt. Chính những phân biệt này làm ta đau khổ. Như nghĩ “tôi” đang bị sỉ nhục, làm vậy sẽ bị cười chê, người ta đang nhìn vào chỗ xấu xí “của tôi”.
- Chuyện dễ làm nhất cho hành giả buổi đầu là đối với Sắc Pháp, hãy ghi nhận những thay đổi của chúng, đừng suy nghĩ gì thêm. Đối với Danh Pháp, hãy chú ý đến các cảm thọ. Hãy nỗ lực, đừng bỏ cuộc. Vì mọi cố gắng của ta trong lúc này có cùng lúc hai ý nghĩa: Hoặc giải thoát sanh tử, hoặc chuẩn bị cho một cái chết thanh thản, bình tĩnh.
- Biết sự có mặt của tâm ác hay sự có mặt của tâm thiện cũng đều là biết nhưng cái biết sau khiến ta dễ chịu hơn. Cũng như đều là thấy những thứ mình có trong nhà, nhưng khi mắt thấy ngọc ngà châu báu hay những gì sạch sẽ, thơm tho thì ta sẽ dễ chịu hơn khi nhìn thấy những thứ thô xấu, nhơ bẩn. Càng tu lâu, hành giả sẽ càng ít dịp nhìn thấy tâm bất thiện vì nó ngày một ít dần. Với người không tu thì họ không thấy hoặc ít thấy vì tâm bất thiện nhiều đến mức không có chỗ cho trí tuệ.
- Khi ta nhìn vào những cảm giác khổ lạc của thân tâm qua khái niệm Tục Đế thì giống hệt như ta đang quan sát một đồng rác. Nhưng khi ta nhìn vào cảm thọ thân tâm qua khía cạnh Chân Đế thì cảnh này sạch sẽ và đơn giản hơn nhiều.

- Đừng để các cảm thọ thành môi trường tạo ra Ái hay Sân tức thích thú hay bất mãn. **Biết cảnh bằng tâm Sân là đi tìm quả bất thiện, biết cảnh bằng tâm Tham Ái là tạo ra nhân bất thiện.**
- Hãy để Thọ mất như là Quả, **đừng biến nó là Nhân cho cái gì hết.** Vì đó là sự bắt đầu của dòng Duyên Khởi mới.
- Khi Cảm Thọ làm duyên cho Tham Ái thì coi như một vòng tròn Duyên Khởi mới vừa được bắt đầu. Tu Tuệ Quán là cố gắng không tạo thêm những vòng tròn đó nữa.

D. QUÁN NIỆM TAM TƯỚNG VÀ TU NĂM QUYỀN

- Cảm giác (*Vedanā*) nào cũng chỉ là một hiện tượng tâm lý, luôn vô thường và biến mất ngay sau khi xuất hiện. Người không tu Tuệ Quán luôn tưởng lầm là có những cơn đau hay sự khoái cảm kéo dài từ phút này sang phút khác. Nhưng sự thật không phải vậy. Cảm giác sướng khổ thật ra là sự kết hợp thành chuỗi của từng sát-na cảm thọ ngắn hơn một phần tỷ của giây. Hiểu vậy cảm thọ đối với hành giả không còn là vấn đề lớn nữa: Không có gì để đắm đuối hay hoảng sợ, để ta chạy trốn hay kiếm tìm, đầu tư.
- Với phàm phu, sự vô thường của Sắc Pháp luôn dẫn đến sự vô thường của Danh Pháp: Thân đau thì tâm ta sân, thân sướng thì tâm ta tham.
- Danh Sắc luôn thay đổi với tốc độ chóng mặt, nên cái biết của ta cũng phải linh hoạt để luôn kịp

thời. Và điều cần biết ở đây chỉ có hai là khía cạnh thực tính của Danh Sắc (như tâm tham là gì, ganh tỵ là gì) và chúng đang vô thường ra sao.

- Đời sống của ta luôn bị điều động bởi cảm thọ. Ta luôn biết 6 trần bằng một cảm thọ nào đó. Hãy làm chủ nó, đừng để nó làm chủ ta.
- Ta làm chủ nó bằng cách luôn giữ Chánh Niệm để nhận diện nó và dùng trí tuệ để thấy nó đang sanh diệt.
- Toàn bộ lời Phật cũng chỉ dạy ta chú ý đến hai chuyện đó: Bốn khía cạnh Thực tính (*Sabhāva*) và ba khía cạnh Tam Tướng (*Lakkhaṇa*) của Danh Sắc.
- Các cảm thọ sướng khổ không lớn chuyện như ta nghĩ. Chúng đến trong thân tâm và cũng đi trong thân tâm. Ta nặng lòng với chúng, chúng thành nền cho phiền não. Không quan tâm tới chúng thì chúng sẽ đến và đi như cơn gió.
- Thật ra, cảm giác sướng hay khổ đều ngắn ngủi như nhau. Khi ta thích cái gì thì thấy nó ngắn, sợ cái gì thì thấy nó lâu.
- Thấy đúng đắn phải là thấy thọ đang vô thường. Khi ta bị ám ảnh bởi khái niệm Tục Đế và ngã chấp thì cái thấy lúc này đã sai. Mọi cái khổ đi ra từ đó.
- Thay vì thấy cảm thọ là cảm thọ, thấy chúng đang vô thường thì người không phải hành giả lại thấy tay tôi đau, chân tôi nhức và lưng tôi mỏi. Trên ngôn ngữ thì không khác biệt bao nhiêu, nhưng hai thái độ tâm lý đó khác xa nhau nhiều lắm.

Thấy thọ khổ đang có mặt và biến mất chắc chắn sẽ tốt hơn là thấy tôi đang bị đau. Ở đây Tam Tướng không được nhận ra. Như vậy cơn đau coi như bị nổi dài và nhân đôi.

- Những điều vừa nói này giờ chính là hành trình Tuệ Quán được trình bày qua ngõ Tam Học. Không như nhiều hành giả hiểu lầm rằng trong pháp môn Tuệ Quán chỉ có chánh niệm và trí tuệ mới quan trọng, thật ra người thiếu chánh định không thể tu Tuệ Quán.
- Cho nên đề mục hơi thở ở đây được xem là phương tiện để trau dồi định tâm. Phương pháp Chỉ Quán song tu này giúp hành giả hữu duyên có thể chứng thiền và chứng đạo cùng lúc. Định ở đây là nhân tố tối cần cho tuệ.
- Như ở đời, bệnh và thuốc phải tương ứng nhau mới có hiệu quả. Bệnh nặng mà thuốc yếu hoặc bệnh nhẹ mà thuốc mạnh đều là không nên: Cảm thọ vi tế thì chánh định cũng vi tế, cảm thọ khốc liệt thì chánh định cũng phải hùng mạnh.
- Chánh Niệm giúp ta tỉnh thức không quên mình, chánh định giúp ta chuyên chú trên cảnh. Có những trường hợp chỉ cái biết của Chánh Niệm thì vẫn không đủ. Như một hành giả Tuệ Quán chưa đắc thiền không thể nào có được khả năng định tâm vững vàng như một người đã có Sơ Thiền.

VIII. TUỆ GIÁC SUNLUN SAYADAW

Myingyan

A. CUỘC ĐỜI THÁNH TĂNG SUNLUN SAYADAW

Ngài *Sunlun Sayadaw* sanh ra ở làng *Sunlun*. Lúc vừa mới lớn, ngài đi làm việc trong một cơ quan của chính phủ kiểu một công chức cấp thấp, sau đó bỏ về nông thôn sống cơ hàn như một nông dân. Vợ chồng ngài có một ruộng mè. Năm đó hai người phát tâm cúng hết trọn mùa thu hoạch, gồm 40 thúng mè để ép lấy dầu làm nên 1000 ngọn đèn cúng dường một ngôi chùa làng. Trong lúc quan sát một ngọn đèn với những thay đổi trên mực dầu và tìm đèn, ngài chấn động nội tâm mãnh liệt rồi bỏ nhà đi xuất gia, tu Sa-di trước rồi mới thọ đại giới sau. Sau khi thọ giới Sa-di được 8 ngày, ngài chứng được quả vị La Hán.

Tổng cộng, ngài đã trải qua 31 hạ tỳ kheo trước khi viên tịch và đã dành trọn thời gian đó để hướng dẫn Tuệ Quán cho rất nhiều người. Tuệ giác của một vị La Hán dĩ nhiên hoàn toàn thuận ứng với Tam Tạng Chú giải nhưng mỗi vị thánh từ quá trình tu tập bản thân cũng có riêng những kinh nghiệm mà của vị này không giống vị kia. Chính những kinh nghiệm của ngài *Sunlun* đã khởi dựng cho dòng thiền *Sunlun* mà nay được rất nhiều chư tăng phật tử ở *Myanmar* tìm hiểu và hành trì theo. Sau khi ngài *Sunlun* viên tịch, ngài *U Sobhana* là một học trò đồng trú, đã đúc kết và hệ thống hóa lại những lời dạy của ngài

Sunlun thành một hệ thống lý thuyết bài bản và sáng sủa hơn.

Trong cuốn sách này, ngoài phần tiểu sử kể lại những câu chuyện đời của ngài *Sunlun*, phần lớn còn lại là những pháp thoại, nội dung những buổi pháp đàm, pháp luận mà qua đó ta có dịp biết đến cái gọi là tuệ giác của một vị La Hán ngay trên chính những vấn đề giáo lý mà xưa giờ ta chỉ biết đến một cách máy móc trên những dòng chữ, những trang giấy như là xác mía.

Câu chuyện về ngài *Sunlun* đã được bắt đầu như sau: Sau vô số kiếp luân hồi với đủ các nghiệp thiện ác, một kẻ phàm phu đã sanh làm con kết trong thời Phật Ca Diếp đang hoá đạo ở đời. Vừa gặp Phật đã có lòng kính tin, chim kết kia mang trái cúng dường cho Ngài và được Phật chúc phúc: Mong cho người được đắc kỳ sở nguyện. Chim kết mãn thọ, lần lược sanh tử ở bảy tầng trời dục giới và ở kiếp thứ tám sau đó, sanh xuống cõi người làm một danh y nổi tiếng (sau này khi nhắc đến tiền thân đó, *Sunlun Sayadaw* luôn cho biết rằng rất nhiều bệnh nhân kiếp xưa được ngài chữa trị nay lại đến học đạo với ngài). Trong thời giáo pháp của Đức Phật *Gotama*, vị danh y kia có một lần tái sinh ở xứ Miến Điện, đi xuất gia và trở thành một danh tăng được xem là cố vấn đặc biệt của vua Miến. Trong đời hiện tại, vị danh tăng đó sanh lại làm đứa con trai của một đôi vợ chồng nghèo ở làng *Sunlun* vùng Thượng Miến. Trong thời kỳ người Anh đô hộ Miến Điện thì khu vực này vẫn nằm dưới sự kiểm soát của triều đình Miến.

Trước khi mẹ ngài *Sunlun* có mang ngài, cha ngài đã thấy qua một giấc mộng lạ lùng là có một người đàn ông quý

tộc sang trọng đến xin ở nhờ trong nhà. Trong giấc chiêm bao, cha ngài đã từ chối với lý do là nhà mình quá nghèo không đáp ứng được nhu cầu ăn ở cho một thượng khách như vậy. Vì khách quý kia cứ một mực năn nỉ, cuối cùng cha ngài cũng đồng ý. Dĩ nhiên đó chỉ là chuyện trong chiêm bao. Sau đó mẹ ngài có mang suốt 10 tháng và sanh ra ngài lúc 4 giờ sáng ngày 17 tháng 3 năm 1239 lịch miến tức năm 1878 tây lịch. Do thấy nhiều điềm lạ từ khi sanh ngài, nên song thân đã đặt tên ngài là *Maung Kyaw Din* có nghĩa là danh sư, ông thầy nổi tiếng. Ngài là người con giữa, sau một gái và trước một trai.

Một điều thật lạ là từ bé, ngài *Sunlun Sayadaw* là một cậu bé kém thông minh, học hành rất dở, chậm hiểu lại nhớ dở. Đến tuổi trưởng thành cậu *Kyaw Din* lấy vợ là một cô gái cùng làng và sanh được bốn đứa con nhưng chỉ giữ được một, ba người kia chết lúc nhỏ.

Được thân phụ giới thiệu, cậu *Kyaw Din* được làm nhân viên quen cho một cơ quan nhà nước trong ít lâu sau khi lấy vợ. Năm 30 tuổi cậu từ bỏ công việc đó và trở về làng sinh sống bằng nghề trồng trọt. Trong đời sống của một nông dân, cậu *Kyaw Din* càng lúc chứng kiến nhiều sự lạ. Như một hôm có người đến nói với ông rằng ông không thuộc về đời sống cư sĩ, việc mà ông có thể làm được phải là sự tháo gỡ cuộn chỉ rối phiền não cho mình và người khác. Việc đó nó đáng hơn là một đời sống vô vị, vô ích thế này. Sau này kể lại câu chuyện đó, ngài *Sunlun Sayadaw* cho biết đó là một vị trời cõi Tứ Thiên Vương.

Cũng trong năm gặp được người khách lạ đó, vào đầu mùa mưa, *Kyaw Din* cùng vợ ra rẫy dọn đất để bắt đầu cày xới cho vụ mùa mới. Tự nhiên *Kyaw Din* nói với vợ là

muốn cúng chùa 1000 ngọn đèn dầu nếu mùa này thu hoạch được 50 thúng mè. Vợ cậu nghe vậy hỏi lại: Sao phải cần đến 50, chỉ cần có được 40 thúng mè thì mình cũng làm phước được vậy. Chuyện khó ai ngờ được là năm ấy trời gần như khô hạn, không mưa, hoa màu trong cả vùng hầu như chết sạch, nhưng rẫy mè của vợ chồng *Kyaw Din* thì vẫn xanh tốt và đến lúc thu hoạch họ đóng đúng 40 thúng mè. Vợ chồng *Kyaw Din* đem ép dầu hết số mè đó để châm đầy 1000 ngọn đèn trên chùa.

Kyaw Din lên chùa nhìn mấy ngọn đèn mà hai vợ chồng cậu vừa cúng dường và nghe trong lòng một niềm hoan hỷ thật lạ vì giữa khi cả vùng trồng gì cũng bị mất mùa, riêng cậu thì lại kiếm đủ số mè để cúng dường đúng như ý nguyện. Cậu tin đây là điềm báo cho biết nếu cậu đi xuất gia thì cũng sẽ hoàn tất được một tâm nguyện nào đó.

Cũng nên biết thêm rằng cậu *Kyaw Din* trước đây mang tiếng là đi làm công sở nhưng công việc của cậu không đòi hỏi chữ nghĩa bởi cậu là người mù chữ và gần như mù tịt về Phật pháp. Từ bé đến lớn có đi chùa nghe pháp thì cũng không hiểu gì hay nhớ gì, nên có nghe cũng như không. Nay không hiểu vì sao, nhìn mấy ngọn đèn cháy, *Kyaw Din* cứ nung nấu tâm nguyện đi xuất gia như là một người đã hiểu đạo thuần thành, dù không biết mình sẽ hành trì cái gì. Cậu chỉ đơn giản nghĩ đến cái chết, muốn tu sao để không còn chết nữa, không còn mong manh như những ngọn đèn dầu mè cứ sống nhờ nhân duyên, duyên hết thì đèn tắt, cậu không thích như vậy nữa.

Muốn là muốn vậy thôi, *Kyaw Din* dầu sao cũng còn quá nhiều việc phải làm ở nhà với vợ con nên suốt một tháng

trời sau đó, cậu đã sống trong sự bồn chồn bất an vì đến tận lúc này vẫn không thể dứt áo ra đi. Một đêm kia, cũng trong tháng đó, *Kyaw Din* nằm mơ thấy một bức hình Phật xuất hiện ngay trước mặt và đặc biệt là hình ảnh Đức Phật trong đó có thể cử động như người thật, có thể di chuyển tới lui, mỉm cười và nói chuyện, đại khái giống như trên một màn hình tivi. Cậu *Kyaw Din* lòng tràn ngập hoan hỷ và cứ sợ hình ảnh đó biến mất. Cậu nói với vợ đưa cho mình bát cơm để cúng dường cho Ngài. Đức Phật trong ảnh đã nói với *Kyaw Din*: Người chỉ có duyên nghe ta nói chuyện một lần này thôi, không còn cơ hội khác nữa đâu. Thấy đến đó *Kyaw Din* giật mình tỉnh giấc và kể lại mọi chuyện cho vợ nghe rồi cậu hỏi vợ trong nhà còn bao nhiêu nến rồi ngay trong đêm đem hết lên chùa cúng dường bảo tháp. Một người bạn thân của *Kyaw Din* đêm đó ở chùa, thấy cậu lên tháp lúc khuya khoắt nên ngạc nhiên mới hỏi vì sao. *Kyaw Din* chỉ trả lời vắn tắt rằng mình đang trải qua một kinh nghiệm lạ lùng lắm, trong đó có nỗi ám ảnh về cái chết.

Ta cũng nên biết thêm rằng người Miến Điện xưa nay, đặc biệt là vào thời kỳ đó, thường rất tin tưởng vào chuyện tử vi bói toán mà theo họ không có gì là mê tín chỉ là những dấu hiệu của tiền nghiệp thể hiện qua ngày tháng năm sinh mỗi người mà thôi. Lúc mọi chuyện trên đây xảy ra đúng vào năm mà là số tử vi của *Kyaw Din* rất tệ. Điều đó càng thôi thúc cậu nghĩ đến chuyện tinh tấn tu tập.

Câu chuyện của *Kyaw Din* không mấy chốc lan truyền cả làng và những cư sĩ lớn tuổi đã tụ họp ở nhà của cậu suốt ba ngày liền để đàm luận về A-Tỳ-Đàm nhằm trợ duyên cho *Kyaw Din*. Hai ngày đầu cậu nghe chỉ để nghe, không

có ấn tượng gì đặc biệt đến ngày thứ ba, có một người khách lạ có việc ghé làng rồi ngẫu nhiên tạt vào nhà của *Kyaw Din*. Đó là ông *U Ba San*, học trò của ngài *Ledi Sayadaw*. Thấy mọi người đang bàn luận Phật pháp, ông cũng góp lời bằng đề tài quán niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Vừa nghe đến chữ *Ānāpāna* thì *Kyaw Din* đã bị chấn động mãnh liệt. *Kyaw Din* đã nổi da gà và nghĩ rằng coi như đã tìm thấy đường đi cho mình rồi. Người khách này không mời mà đến, vậy rõ ràng ông đến đây là vì *Kyaw Din*. Ông tin chắc chắn mình sẽ đạt được sở nguyện tu hành với phương pháp *Ānāpānasati* này. Nhưng *Kyaw Din* là người không biết chữ, không thể đọc hiểu kinh sách nên quyết định sẽ học hỏi trực tiếp với *U Ba San*. Ngày hôm sau lại đến lần nữa. *Kyaw Din* đem tâm nguyện của mình kể cho ông nghe và tự nhận mình không biết chữ. *U Ba San* đã trấn an *Kyaw Din*: Quán niệm hơi thở không cần biết chữ, chỉ cần niềm tin và tinh tấn vì với pháp môn này ông không có việc gì phải tìm hiểu cao xa rắc rối, chỉ việc ngồi yên theo dõi hơi thở để biết rõ lúc nào là hơi thở ra, lúc nào là hơi thở vào. Hành giả tu pháp môn này phải quên hết chuyện xưa và chuyện sau, chỉ nhớ ngay hiện tại để biết rõ cái gì đang thật sự xảy ra.

Ngay đêm hôm đó, với những hướng dẫn ngắn gọn của *U Ba San*, *Kyaw Din* đã bắt đầu thực tập pháp môn quán niệm hơi thở. Ấn tượng đầu tiên mà ông có được là những tia sáng mà lúc đầu ông nghĩ là hào quang của Đức Phật, sau đó là một đóm sáng ngay trên mặt và cuối cùng ông thấy những hơi thở vào ra kết tụ thành một tảng mây lớn và ông bỗng bình giữa đám mây đó.

Kyaw Din cũng đã có dịp nhận rõ từng cơn đau xuất hiện trên khắp châu thân của mình và vẫn với những hướng dẫn sơ sài của *U Ba San* hôm qua, ông tiếp tục ghi nhận bất cứ cái gì đang xảy đến cho mình.

Chỉ trong một thời gian rất ngắn, *Kyaw Din* đã là một hành giả thực thụ. Cậu sống chìm sâu trong Tuệ Quán và chỉ giao tiếp khi thật sự cần thiết. Bên cạnh những nhắc nhở về Phật pháp cho mọi người, *Kyaw Din* còn tiên đoán được nhiều chuyện đúng như thần. Điều buồn cười là bên cạnh những người cư sĩ đến để tùy hỷ và học hỏi pháp môn Tuệ Quán với *Kyaw Din*, còn có không ít người đã đến nhờ ông tìm giúp họ những đồ đạc hay trâu bò bị mất, thậm chí có người còn đến xin ông bắt mạch cho thuốc nữa. *Kyaw Din* dĩ nhiên từ chối hết những gì không thuộc về pháp môn hơi thở. Ông dần dần tìm cách lánh xa đám đông và tập trung thời gian để tu tập Tuệ Quán. Sau này kể lại giai đoạn đó, *Sunlun Sayadaw* đã nói rằng ngài rất may mắn khi đã thoát được những cám dỗ hấp dẫn của khả năng thần thông, bởi dầu đó là giả hay thật cũng là thứ cuốn hút rất nhiều người. **Sự tha thiết trong việc kiếm tìm thần thông hay niềm đam mê trong việc sở hữu nó cũng đều là chuyện rất bất lợi cho lý tưởng giải thoát.**

Là một người không biết chữ, lý thuyết Tuệ Quán của *Kyaw Din* lúc đó rất đơn giản là **biết cảnh hiện tại với Chánh Niệm và tỉnh giác**. Bằng vào sự quan sát hơi thở, *Kyaw Din* cũng đã cùng lúc tu tập Thọ Quán Niệm Xứ và qua đó cậu có thể dễ dàng quan sát Danh Sắc của mình như một người bán thịt có thể phân chia rõ ràng từng thứ trước mắt để quan sát. Người nặng về lý thuyết có thể gọi giai đoạn này là Trí sanh diệt, thấy rõ sự xuất hiện

và biến mất của Danh Sắc. Trí này chỉ có được sau khi hành giả biết rõ cái gì là Danh cái gì là Sắc.

Cứ theo cái đà đó, vẫn trong màu áo cư sĩ, lúc 10 giờ đêm ngày thứ năm, 13 tháng 7 năm 1288 lịch Miến *Kyaw Din* đã chứng quả Dự Lưu.

U Kyaw Din tiếp tục sống với nếp sinh hoạt bình thường như mọi khi nhưng dành nhiều thời gian cho việc tu tập hơn, nhưng những biểu hiện ly dục của ông đã khiến *Daw Shwe Yi* (vợ ông) phải khó chịu và đối lại cô ấy cũng có những cách bày tỏ để *Kyaw Din* ngầm hiểu mình phải thay đổi. Cô ấy tháo bỏ tấm vải ra khỏi chiếc giường tre của *Kyaw Din* rồi bỏ mặc đó. *Kyaw Din* thay cái mới, cô ta lại bỏ đi và thế cái khác vào. *Kyaw Din* hỏi vì sao cô ta lại làm vậy, *Shwe Yi* trả lời thẳng thừng: Tôi cố ý khiêu khích ông đó.

- Nhưng tôi có làm gì xúc phạm cô đâu? Nếu có gì thì cũng phải nói rõ với nhau chứ

- Ông đừng bắt chước Bồ tát *Temiya* làm người ta chán ghét mình để mình được tự do. Nếu ông thích hành thiền quá thì sao không vào chùa xuất gia?

Shwe Yi cứ tiếp tục bực bội và gây sự mỗi ngày, còn *Kyaw Din* thì cứ kiên nhẫn chịu đựng, nhưng cũng có lúc phải sống bằng tâm trạng du sĩ *Upaka* thời Đức Phật lúc hoàn tục và sống với cô vợ thường có vẻ xem thường mình.

Một hôm, *Kyaw Din* đang ngồi thiền *Shwe Yi* chạy vào kêu khóc :

- Anh ra coi kìa, con bò nhà mình chạy mất rồi, anh mau đi đem nó về.

Con bò nhà *Kyaw Din* rất hung dữ, thường không để người lạ đến gần. Mọi khi chính *Kyaw Din* là người chặn dắt nó, nhưng hôm nay có cái gì đó xui khiến, ông không muốn xả thiên, mà tiếp tục ngồi yên như vậy để quan sát suy nghĩ và cảm giác của mình. Hình như đây là lần đầu mọi thứ trình diện trước mặt ông rõ ràng như vậy, và đây cũng là lần đầu ông có dịp quan sát chúng một cách bình thản và nhẹ nhàng như vậy: Đây là nhĩ thức đang làm việc, đây là tâm sân đang có mặt, đây là tâm tham đang có mặt, đây là thọ hỷ đang có mặt. Chuyện con bò rồi cũng qua đi.

Đêm kia, *Kyaw Din* nằm giữ chánh niệm và đi vào giấc ngủ với một cơn mơ thật lạ: Ông thấy mình đến ga để mua vé xe lửa đi đâu đó và người bán vé đã đưa cho ông cùng lúc bốn vé. Cái kỳ lạ ông không hề ngạc nhiên để hỏi lại mà cứ bình thản cất cả 4 tấm vé vào túi rồi bước lên tàu. Khi tàu bắt đầu chạy thì ông giật mình thức giấc. Không lâu sau đó ông lại thấy một giấc mộng khác. Ông thấy có một con bò đực hung dữ đang nhắm thẳng vào ông mà chạy tới. Trong mơ, ông đã tránh người sang một bên và chụp lấy cái đuôi của nó. Điều lạ lùng là cái đuôi bò đã bị rút ra và nằm gọn trong tay ông. *Kyaw Din* sau đó đã suy nghĩ nhiều về ý nghĩa của hai giấc mơ và càng khẳng định rằng mình phải đi xuất gia và sau đó là lìa bỏ thế giới này. Từ những sự kiện này ông càng tinh tấn hơn nữa. Vào lúc 10 giờ đêm ngày 13 tháng 8 năm đó, *Kyaw Din* đã chứng Nhị Quả, nghĩa là tâm thánh đạo xuất hiện lần thứ nhì.

Từ sau lúc chứng đạt Nhị Quả, *Kyaw Din* có một khả năng rất lạ là dù không có thần thông vẫn có thể cảm nhận được nhiều chuyện tương lai. Như khi nghe ai đó đang bệnh thì tự nhiên ông có thể biết ngay rằng người đó sẽ bình phục hay sẽ không qua khỏi.

Vào lúc 10 giờ đêm ngày 13 tháng 9 năm 1282 lịch Miến, một cơn đau khủng khiếp đã xảy đến trong cơ thể của *Kyaw Din*, khiến ông có cảm giác như các lóng xương của mình đang bị gãy nát cùng lúc. Bằng định lực của một vị Nhị Quả ông chịu đựng và quan sát cơn đau đó trong chánh niệm và rồi chứng đạt Tam Quả.

Sáng hôm sau, *Kyaw Din* thấy mình mỗi lúc một bị thôi thúc với ý tưởng bỏ nhà đi xuất gia. Với tâm trạng của một vị thánh Tam Quả ông thấy mình khó mà sống chung đụng với cư sĩ, đặc biệt là những người phóng dật, thất niệm, lắm lời và tràn ngập phiền não. Và không đâu xa, chính những người trong gia đình đang là mối phiền phức lớn cho ông. Ông đem suy nghĩ đó nói với *Shwe Yi*:

- Do tiền nghiệp mình mới là vợ chồng. Tôi coi đó là cái nợ. Bà có đồng ý xóa nợ cho tôi không? Tôi sẽ xem bà như cô em gái. Bà đồng ý cho tôi đi xuất gia chứ?

Shwe Yi trả lời dứt khoát :

- Không có chuyện nợ nần gì ở đây hết, ông cũng không cần đi xuất gia. Nếu ông muốn tôi sẽ dành riêng cho ông một căn phòng đặc biệt trang nghiêm. Tôi sẽ chăm sóc ông như một người anh ruột. Người Miến mình có câu nói rằng chồng tốt thì khiến vợ rạng rỡ, vợ hiền thì chồng nở mặt. Ông cứ là chồng của tôi. Ông nghĩ sao, khi một

người đàn bà còn trẻ tự đứng phải sống một mình. Ông ở đây, coi như tôi cũng được bảo vệ.

Đến tận lúc này, *Kyaw Din* dù là thánh nhưng vẫn là một người ít học, chưa từng biết qua kinh điển, nên vẫn còn tin rằng sự tận tụy của một người vợ có thể giúp mình ít nhiều trong sự tu tập. Nhưng dần dần, qua một thời gian ngắn ông càng lúc càng hiểu ra rằng giữa mình và *Shwe Yi* có một khoảng cách rất lớn. *Shwe Yi* càng lúc càng trở nên vô lý, độc đoán và gần như tàn nhẫn. Bè bạn láng giềng ai cũng thấy sức khỏe của *Kyaw Din* lúc này hình như có sút giảm, một phần cũng do ông ăn ít dần. Họ nói với *Shwe Yi* :

- Bà không thấy *Kyaw Din* đang coi cốc hay sao, chắc là phải để ông ấy đi xuất gia rồi. Nếu không trước sao gì *Kyaw Din* cũng chết sớm.

Shwe Yi trả lời lạnh lùng :

- Ai muốn chết thì tôi cho chết. Thà ông chết còn hơn là ông sống mà xa tôi. Ông chết thì tôi rồi cũng sẽ quen đi, nhưng tôi không thể chịu nổi khi nhìn thấy ông còn sống mà làm mặt lạ với tôi.

Bạn bè thuyết phục mãi, và bản thân *Shwe Yi* cũng là một Phật tử, nên sau cùng cô hứa sẽ đồng ý cho *Kyaw Din* đi xuất gia, nhưng chỉ trong 2 tuần rồi trở về nhà. *Kyaw Din* cũng đồng ý :

- Bà cứ để tôi đi, nếu tôi không có duyên tu thì tôi sẽ về với bà ngay. Chớ tôi ở chùa làm gì. Thôi thì trong vụ này bà cứ để tiền nghiệp của tôi quyết định vậy.

Thương lượng là thương lượng, *Kyaw Din* tiếp tục ở nhà với miếng rẫy và mấy con bò. Hôm đó ông ra rẫy cày đất và thật lạ lùng, không cách nào ông có thể điều khiển cặp bò. Làm cách gì chúng cũng cứ đứng ì ra đó. Là một vị thánh, *Kyaw Din* không thể đánh chúng hay giựt giây. Mà chỉ với mấy cái vỗ tay thì làm sao có thể tác động lên mấy con bò lì lợm được. Có lẽ do nhân duyên chín mùi, ông hiểu ra một chuyện, nên vỗ nhẹ vào cặp bò rồi nói:

- Kể từ bây giờ tụi bây hoàn toàn tự do, muốn đi đâu thì đi, ta cũng có đường riêng cho mình rồi.

Cứ vậy rồi *Kyaw Din* nhắm thẳng hướng lên chùa mà đi, đó là ngôi chùa của Sư *U Kyauk*. Trên đường đi, một chuyện khó tin đã xảy ra là *Kyaw Din* chạm mặt một người bạn thân là ông *Daw Tin*. Ông *Daw Tin* hỏi *Kyaw Din* đi đâu và khi được biết *Kyaw Din* muốn đi xuất gia, *Daw Tin* nói mình có một lá y vai trái cũ, nếu nay muốn dùng thì chỉ cần kiếm thêm một lá y nội là đủ. Sau đó, *Kyaw Din* đến chùa, được Sư *U Kyauk* cho thêm cái y nội và truyền giới Sa-di với pháp danh là *Shin Kavi*.

Sau này khi đã thọ đại giới, *Kyaw Din* còn được truyền tụng với một ngoại hiệu là *Tun Daung-Ko-Daw* trong tiếng Miến nghĩa là bậc hiền giả dựng cày vào gốc cây để đi tu. Sư *Kavi* thọ giới tỳ kheo ngày 5 tháng 10 năm 1282 lịch Miến.

Sau khi thọ giới Sadi, sư *Kavi* vào hẻm núi *Maung Yin Paw* để ngồi thiền. Lúc đầu thì chỉ một mình, nhưng 5 ngày sau thì có một vị Sa-di khác, sư *U Shwe Lok*, cũng vào đó và sống chung. Một hôm sư *Kavi* đi hái nấm trong rừng và khi nhổ lên một tai nấm lớn, sư đã phát hiện một

Ổ nắm to cũng dính chùm theo đó, lượng nắm đủ để nhiều người ăn. Có thể đó chỉ là sự ngẫu nhiên, nhưng sự cũng xem đó là một tín hiệu tốt cho thấy đời tu của sư rồi đây sẽ có nhiều thành tựu tốt đẹp.

Vào lúc 10 giờ đêm ngày 13 tháng 10 năm 1282 lịch Miến, lúc đang ngồi thiền ngài nhìn thấy một cổ thiên xa bay đến có chút tiếng động như để gây chú ý. Ngài thấy rồi tiếp tục an trú trong đề mục thiền định. Chuyện lạ lùng xảy ra là ngài tự nhiên cảm nhận như toàn thân mình mất hẳn trọng lượng và đang rời khỏi mặt đất. Trong nháy mắt, chiếc thiên xa đã nằm bên dưới ngài, và ngài nhìn thấy Tứ Thiên Vương cùng vua trời Đế Thích xuất hiện bên tay phải của mình. Ngài tự nhiên hiểu rằng các vị đó đến đây để hộ trì ngài trong thời khắc quan trọng nhất. Vẫn ngồi yên bất động, ngài tiếp tục khấn khít trong đề mục Tuệ Quán và chứng đạt Tứ Quả.

Ngay sau đó ngài *Kavi* nhìn quanh lần nữa, lúc này Đế Thích và 4 vị Thiên Vương đã đi mất. Với trình độ tuệ giác của mình khi ấy, ngài đột nhiên nhìn thấy cả một vũ trụ như đang bày ra trước mắt, từ cõi Phạm Thiên đến cõi A Tỳ. Ngài nhìn và nghe được thiên chúng các cõi loan truyền một thông báo rằng một vị A La Hán vừa xuất hiện trên đời.

Muôn loại chúng sinh trên thế giới, dù xa gần thô tế cũng đều hiển hiện trước mắt ngài thật rõ ràng. Ngài nhìn thấy chư thiên đánh lễ mình và trong tích tắc, ngài nhận biết đầy đủ vũ trụ này qua các khía cạnh như đã được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo. Vũ trụ ở đây gồm trong ba cách nhìn: *Sattaloka* là chỉ chung cho các loài chúng sanh từ thấp đến cao, *Sankhāraloka* là tất cả Danh Sắc cùng

duyên trợ (*upatthambhakapaccaya*) và duyên tạo (*janakapaccaya*), *Okāsaloka* là tất cả nơi chốn hiện hữu của muôn loài chúng sanh. Ngài cũng thấy rõ cái gọi là thế giới nội phần và ngoại phần: Thế giới nội phần là Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp bên trong chúng sinh, thế giới ngoại phần là những gì nằm ngoài chúng sanh như đất đá, cây cỏ, thời tiết, chế định,... Hiểu được những điều vừa nói, ngài cũng tự nhiên thấu đáo được ý nghĩa tận cùng của 9 hồng danh Phật, 6 hồng Danh Pháp bảo và 9 hồng danh Tăng bảo.

Ngài cũng thấy rằng 4 tầng thánh đạo thật ra là 4 lần lập lại của trí tuệ trong nhận thức về Tứ Đế. Ngài thấy rằng Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp luôn vô thường biến diệt và chính chúng là Khổ Đế, ngài thấy rõ sự thích thú trong Khổ Đế là Tập Đế, sự vắng mặt của Tập Đế là Diệt Đế, Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến Diệt Đế. Trí tuệ Tứ Đế xuất hiện lần đầu chỉ đoạn trừ được Thân Kiến và Hoài nghi (Giới Cấm Thủ là phần nói rộng từ Thân Kiến và Hoài nghi), nên được gọi là trí Sơ Đạo. Trí này xuất hiện lần thứ hai, nhìn thấy Tứ Đế sâu hơn, rõ hơn và rộng hơn, đủ sức khiến Dục Ái và Sân được giảm nhẹ, cắt đứt chủng tử tái sanh cõi dục lần thứ hai, được gọi là trí Nhị đạo. Trí về Tứ Đế này xuất hiện lần thứ ba, rõ hơn và sâu hơn nên đủ sức cắt đứt hoàn toàn các hạ phần Kiết Sử (phiền não thô thiển) là kể thêm Dục Ái và Sân nên được gọi là trí Tam đạo. Trí Tứ Đế xuất hiện lần thứ tư, soi rọi toàn bộ những góc khuất còn lại trong Tứ Đế, nhờ vậy tất cả phiền não còn lại cũng được tiêu trừ hoàn toàn và trí tuệ về Tứ Đế lúc này được gọi là thánh trí Tứ đạo.

Ngài cũng thấy được rằng trong dòng chảy Duyên Khởi của tiền thân chỉ có một phần rất nhỏ là được sanh về các

cảnh nhân thiên, phần lớn còn lại là các cảnh giới sa đọa. Kể cả một kiếp được xem là may mắn gặp Phật Ca Diếp được lễ bái cúng dường ngài trong hình hài một con chim két.

Sau khi Sư *Kavi* (*Sunlun Sayadaw*) thọ giới Sa-di được ba tháng thì *Sayadaw Yay Lai* ở thị trấn *Meik Hti Lar* nằm mơ thấy có 2 con voi trắng đi vào chùa. Rồi không lâu sau đó ngài được nghe loan tin về sự xuất hiện của hai vị thánh tăng ở *Maung Yin Paw* và đặc biệt cả hai đều là những người mù chữ. Ngài *Yay Lai Sayadaw* tỏ vẻ không tin vì cho rằng thánh nhân thì phải biết các pháp qua cả Chân Đế và Tục Đế, nếu không có pháp học là Tục Đế thì làm sao mà có thể chứng ngộ pháp Chân Đế được. Thế là ngài có ý chờ đợi một dịp nào đó để làm một trắc nghiệm kiểm chứng.

Ngài *Yay Lai Sayadaw* đã không phải chờ đợi lâu lắm, cuối cùng thì cũng có cơ hội hai vị thánh tăng mù chữ kia ghé thăm thị trấn *Meik Hti Lar* và ngài *Sayadaw* đã có dịp đàm đạo để nêu ra những câu hỏi. Hai vị thánh tăng đó là sư *Kavi* và sư *Vijaya*.

Dưới đây là những câu trả lời về Phật Pháp và trí tuệ giác ngộ của Ngài *Sunlun Sayadaw* cho những câu hỏi của Ngài *Yay-Lai Sayadaw* ở *Meik-Hti-Lar*. Khi trả lời những câu hỏi này, ngài *Sunlun* vẫn còn là một Sa-di bán thế xuất gia và lúc đó chỉ được gọi là sư *Shin Kavi*. Nguyên do của cuộc hội thoại này là bởi ngài *Yay-Lai Sayadaw* muốn kiểm chứng khả năng tuệ giác của Sa-di *Shin Kavi*. Ngài không trực tiếp đến gặp mặt mà chỉ cử hai người cư sĩ là ông *U Pyo Thar* và ông *U Ba San* thay ngài đến vấn đạo.

Hỏi: Cái gì đã tạo nên tam giới?

Đáp: Chính là tham ái

Hỏi: Hạt giống của 3 Hành là gì?

Đáp: Đó chính là Vô Minh

Hỏi: Hành nói gọn là sao thưa Ngài?

Đáp: Chỉ là thiện nghiệp, ác nghiệp

Hỏi: Xin nói ngắn gọn về đau khổ và hạnh phúc

Đáp: Nói đơn giản thì nhân thiện và quả thiện chính là hạnh phúc và nhân ác cùng quả ác chính là đau khổ. Nhưng nói rất ráo thiện ác nhân quả đều khổ cả.

Hỏi: Nhưng rõ ràng thưa ngài, Thế Tôn có nói đến hạnh phúc nhân thiên kia mà?

Đáp: Trong cách nhìn của thế giới Tục Đế thì chuyện đó có thật, nhưng trong cái nhìn Chân Đế thì mọi sự không phải vậy.

Hỏi: Nói như vậy thì không có ai sa đọa hay sanh thiên phải không ạ?

Đáp: Trong cái nhìn Chân Đế thì không có ai siêu đọa.

Hỏi: Nhưng khổ ưu và hỷ lạc thì sao thưa ngài?

Đáp: Trong Chân Đế có khổ ưu và hỷ lạc nhưng không có ai bị khổ ưu hay được hỷ lạc.

Hỏi: Vậy cái gì cảm nhận những thứ cảm thọ đó?

Đáp: Chỉ có Danh và Sắc

Hỏi: Vậy theo ngài thì ta nên nói sao về giới sát sanh?

Đáp: Cả người giết lẫn đối tượng bị giết đều chỉ là Danh Sắc.

Hỏi: Nếu nói không có ai thì sao có thể bảo rằng kẻ sát sanh có thể bị đọa địa ngục?

Đáp: Chính Danh Sắc làm việc sát sanh (cắt đứt mạng quyền tức sức sống của năm uẩn nào đó) và chúng tạo ra khối Danh Sắc khác chịu khổ ở địa ngục. Trong việc làm thiện hay giải thoát cũng cứ vậy mà hiểu.

Hỏi: Xin nói rõ hơn về người ác, người thiện ở đời?

Đáp: Gọi là người ác hay thiện chỉ đơn giản là trong khối Danh Pháp nào có nhiều tâm sở thiện hay ác và Sắc Pháp có bị điều khiển hay sử dụng bởi Danh Pháp thiện ác đó hay không.

Hỏi: Chánh Kiến là sao thưa ngài?

Đáp: Mù tịt về Danh Sắc thì không gọi là chánh kiến được.

Hỏi: Có sự quan hệ nào giữa Ba-la-mật và trí tuệ về Danh Sắc ?

Đáp: Chắc chắn phải có, vấn đề là ít nhiều, sâu cạn rộng hẹp mà thôi.

Hỏi: Như vậy trí tuệ về Chân Đế là tuyệt đối cần thiết phải không ngài?

Đáp: Tôi nói ông nghe cái này, **ông vốn đã có trí tuệ Tục Đế từ vô lượng kiếp rồi mà nay ông vẫn vậy.** Nhưng nếu trước đây ông chỉ cần một lần thành tựu trí tuệ Chân Đế thì hôm nay tôi không còn dịp thấy ông.

Hỏi: Con nghe hình như Tục Đế hay Chân Đế đều được gọi là sự thật (*sacca*) nhưng sao ngài lại có vẻ coi nhẹ Tục Đế?

Đáp: Tục Đế chỉ là cái vỏ màu mè của Chân Đế. Chỉ Chân Đế mới đúng là sự thật rất ráo.

Hỏi: Dựa vào cái gì và từ lúc nào một người được gọi là Chánh Kiến thưa ngài?

Đáp: Chỉ có người **dứt hẳn Tà Kiến và Hoài Nghi mới có thể được xem là Chánh Kiến.**

B. SỰ KAVI TU THIỀN CHỈ

Trong một lần trò chuyện, biết ngài *Kavi* chưa từng tu qua 10 đề mục *Kasina*, ngài *Yay Lai Sayadaw* khuyên ngài *Kavi* nên dành thời gian để thực hành, trước giúp mình

và sau cũng giúp được cho nhiều người khác. Ngài *Kavi* nghiêm túc ngồi học từng kinh nghiệm Thiền Chỉ với ngài *Yay Lai Sayadaw* rồi sau đó về chỗ riêng để thực tập và mỗi ngày đều báo lại cho ngài *Sayadaw* những tiến triển mà mình có được.

Đêm kia ngay chỗ tọa thiền vắng ngắt không một bóng người, ngài *Kavi* bỗng nghe một từ *Pali* do ai đó nói vào tai : *Ñānadassanaṃ vividhaṃ* mà ngài nghĩ rằng người hỏi muốn nhờ giải thích. Ngài bèn trả lời vắng tắt bằng cách dịch thẳng : *Ñāna* là tuệ, *vividhaṃ* là sai biệt, nhiều thứ nhiều loại. Vẫn giọng nói kia, ngài nghe hai tiếng *Sadhu Sadhu* mà không thấy ai hết. Sáng hôm sau ngài *Kavi* kể lại cho *Yay Lai Sayadaw*, vị này xác nhận rằng câu trả lời đó là chính xác.

Một đêm khác, ngài *Kavi* lại cũng nghe một giọng nói lạ mà không thấy người: Ngài tự mãn thọ đi, đừng tiếp tục sống nữa. Ngài *Kavi* trả lời ngắn gọn : Ngay bây giờ vẫn chưa phải lúc đâu. Hôm sau nghe kể lại, ngài *Yay Lai Sayadaw* nói với ngài *Kavi* : Sự nhớ đừng nhận lời như Phật xưa đã làm. Sự nên cẩn thận. Họ rồi sẽ trở lại đây.

Mấy hôm sau, một phi nhân hiện ra lồ lộ trước mặt ngài *Kavi* và có một đề nghị thật khó hiểu :

- « Ngài đừng nhắc đến Tứ Đế nữa »

- « Tôi vẫn tiếp tục thôi »

Giọng nói của vị phi nhân kia có vẻ gay gắt :

- Ngài nhất quyết không nghe lời tôi à ?

Ngài *Kavi* an trú Từ Tâm và ban rải sự mát mẻ đến phi nhân đó rồi hỏi :

- Ông có cảm nhận được lòng từ bi của tôi hay không ?

Vị phi nhân kia lúc này chợt dịu giọng :

- Dạ có rồi. Muôn loài đang được giải thoát.

Một nửa câu sau nghe như của một người sắp khóc và phi nhân ấy biến mất.

Nghe kể lại chuyện đó, ngài *Yay Lai Sayadaw* gợi ý ngài *Kavi* nếu nay mai phi nhân ấy trở lại thì ngài *Kavi* thử đi theo sau lưng để xem chuyện gì sẽ xảy ra. Ngài *Kavi* nói với ngài *Yay Lai* rằng ngài tin phi nhân ấy không phải Ma vương, bởi theo ngài biết Ma vương bây giờ đã là một người tốt rồi. Vài hôm sau đó, có hai cô gái trẻ giắt đầy hoa trên đầu vào viếng chùa lúc nửa đêm. Ngài *Kavi* đã trách họ :

- Đêm hôm khuya khoắt lại thân phụ nữ nhiều bất tiện, sau lại đến đây làm gì ?

Hai cô gái đó thực ra là hai phi nhân, nghe vậy thì lập tức biến mất.

Còn một chuyện nữa cũng có liên quan đến khả năng thắng trí của sư *Kavi*. Chùa *Shwe Myin Tin* nằm bên bờ hồ *Meik-hti-lar* là một ngôi chùa xưa dát vàng, từng được quân đội Anh xử dụng và đến thời của ngài *Yay Lai Sayadaw* làm trụ trì thì đã bị hư nặng lắm rồi. Ngài *Yay Lai Sayadaw* hỏi sư *Kavi* xem chùa có hy vọng tìm được

một thí chủ nào để sửa chữa hay không. Sư *Kavi* nhập định rồi cho biết chuyện đó có thể hy vọng được, sư diễn tả chính xác từng chi tiết về người thí chủ sẽ giúp chùa sau đó. Và mọi chuyện quả đúng như vậy. Đó chính là hai ông cư sĩ địa phương tên *U Kyaw Zaw* và *Daw Htay*.

Sư *Kavi* rất nhiều lần nhấn mạnh tầm quan trọng của đề mục hơi thở trong cả Chỉ và Quán. Khi được hỏi về khả năng đặc biệt của những người thành tựu thánh trí hay thần thông thì sư cũng luôn nhấn mạnh và kêu gọi mọi người tu tập thiền hơi thở. Có nhiều câu sấm ký của Miến Điện mà người thời nay không thể hiểu nổi, cũng đều được sư *Kavi* giải thích dễ dàng và linh nghiệm.

Ta nên biết Miến Điện 100 năm trước vẫn có không ít những người thành tựu pháp thượng nhân từ việc tu tập thiền định, đặc biệt là trong hàng tăng chúng. Thời ấy, chuyện đó không có gì là quá sức tưởng tượng như người thời nay nói về thần thông. Từ đó mới có giai thoại ngài *Yay Lai Sayadaw* và ngài *Nyaung Lunt* từng thỏa thuận với nhau xem ai chứng thần thông trước và sẽ cho người kia biết. Lần đó nhắc lại giao kèo này, ngài *Yay Lai Sayadaw* xác nhận rằng đến tận lúc này ngài vẫn chưa chứng được thần thông nhưng cho biết trong chùa của ngài có Sa-di *Kavi* hình như là đã đạt được khả năng đó.

Ngài *Nyaung Lunt* sau đó có đến gặp sư *Kavi* để vừa vấn đạo vừa giảng nghiệm. Như nhận ra dụng ý này, sư *Kavi* đã lễ phép dặn dò ngài *Sayadaw* một câu:

- Bạch ngài, trong cuộc nói chuyện này, trước khi trả lời những câu hỏi của ngài con xin ngài tự phân định rõ cái

gì thuộc pháp Hiệp Thế và cái gì thuộc pháp Siêu Thế. Xác định rõ rồi thì chúng ta sẽ dễ dàng nói chuyện hơn.

Sau đây là phần vấn đáp giữa Sư *Shin Kavi* (*Sunlun Sayadaw* sau này) và ngài *Nyaung-lunt*:

Hỏi: Sư có thể nói cho tôi nghe chút ít về 5 tầng thiền Hiệp Thế được không?

Đáp: Tôi không có học nhiều, xin ngài cho phép tôi nói chuyện bằng thứ ngôn ngữ của tôi.

Hỏi: Sư thấy sao tiện thì thôi.

Đáp: Theo chỗ tôi hiểu thì ngài đang hỏi tôi về đối tượng của Thiền Chỉ. Tầng thiền nào cũng vậy, chỉ đơn giản là sự chú tâm vào cảnh. Lần đầu tiên 5 Triền cái vắng mặt, 5 chỉ thiền có đủ, ta gọi đó là Sơ thiền. Tiếp theo sau đó chỉ thiền mất dần, cảnh cũng vi tế dần thì ta gọi là Nhị, Tam, Tứ, Ngũ thiền. Hành giả lúc đó có thể nói là hình người nhưng da thịt của chim hạc: Nhìn vẫn như cũ nhưng nhẹ nhàng và an lạc hơn.

Hỏi: Xin ngài nói rõ hơn một chút được không ạ?

Đáp: Thiền *Samatha* chỉ là sự gom tâm vào cảnh. Tâm càng an, thì thân càng lạc. Lúc còn nặng nề chút ít thì ta gọi là Sơ thiền, ở mức không thể cao hơn nữa thì ta gọi là Ngũ thiền.

Hỏi: Ngài có cách trả lời thật lạ, nhưng tôi hiểu rồi. Và xin hỏi thêm là đối tượng của tầng Hư không vô biên là Chân Đế hay Tục Đế?

Đáp: Dĩ nhiên là Tục Đế.

Hỏi: Vậy đối tượng của Thức Vô Biên Xứ?

Đáp: Trường hợp này là cảnh Chân Đế.

Hỏi: Còn cảnh của Vô Sở Hữu Xứ thì sao?

Đáp: Cảnh này lại là cảnh Tục Đế.

Hỏi: Vậy còn cảnh của tầng Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ?

Đáp: Là cảnh Chân Đế.

Hỏi: Sư có thể nói giùm cách thức bỏ tầng thiền Vô Sắc thấp để lên tầng cao hơn?

Đáp: Ở trình độ thiền định Sắc Giới, người ta phải hướng tâm đến tầng thiền cao hơn cái mình đang chứng để nâng cấp tầng thiền từ thấp lên cao. Nhưng ở các tầng thiền Vô Sắc thì ngược lại: Hành giả phải nhìn lại cái cũ, tầng thiền mà mình đang có để nhàm chán nó rồi nhờ vậy mà chứng đắc tầng thiền cao hơn.

Có một điều lạ lùng mà cũng thú vị, sư *Kavi* như mọi người đều biết thì là một người mù chữ, nhưng những người trò chuyện với sư lại thường nghe sư trích dẫn

Tam Tạng với câu mở đầu này “*Trong kinh điển nói rằng*”. Lần đó ngài *Nyaung Lunt Sayadaw* đã dành trọn hai ngày để vấn đạo sư *Kavi*. Ngài không phải người thuộc lòng Tam Tạng nên đã kín đáo ghi lại hết những trích dẫn của sư *Kavi* rồi sau đó về chùa dò lại từng chỗ thấy đều chính xác. Điều độc đáo hơn nữa là thông qua sư *Kavi*, ngài hiểu ra thêm những kinh nghiệm thiền định mà xưa nay nếu chỉ đọc trên mặt chữ thì khó bề hiểu ra.

Ngài *Yay Lai Sayadaw* đề nghị sư *Kavi* thọ đại giới tỳ kheo, sư *Kavi* từ chối với một lý do đơn giản rằng mình là người mù chữ, không thông kinh luật, thà ở giới phẩm Sa-di rồi tiếp tục hành trì như hiện giờ. Ngài *Yay Lai Sayadaw* tìm mọi cách thuyết phục và cuối cùng sư *Kavi* cũng đồng ý. Vào lúc 4 giờ chiều ngày thứ hai, nhằm ngày 12 tháng 3 năm 1282 lịch Miến, sư *Kavi* đã thọ đại giới tỳ kheo tại chùa *Yay Lai* cùng với một Sa-di khác là sư *Vijaya*, hòa thượng bốn sư là *Hinyan Kan Sayadaw*, hai thầy Yết Ma là ngài *Kyaung Lunt* và *Yay Lai Sayadaw* cùng với hơn 10 tỳ kheo chứng minh. Thí chủ đỡ đầu cho lễ thọ đại giới là *U Paw* và *Daw Kye Nyo*, vốn là những nhà môi giới bất động sản địa phương.

C. PHÁP THOẠI ĐẦU TIÊN CỦA ĐẠI ĐỨC KAVI

Sau khi thọ đại giới, đại đức *Kavi* ở lại chùa *Yay Lai* một năm. Năm sau, ngài xin phép chư tăng trở về thăm nguyên quán là làng *Sunlun* ở thị trấn *Myingyan*. Người làng rất kính mến ngài, muốn ngài tụng kinh và thuyết pháp cho họ. Tụng kinh thì đã có chư tăng tụng chung, nhưng thuyết pháp thì phải làm một mình. Sau này kể lại chuyện đó, ngài nhắc lại suy nghĩ của mình khi ấy là cố tìm một hình ảnh nào cụ thể nhất để làm đề tài thuyết

giảng. Bất chợt nhìn thấy mấy cô tín nữ đội chậu nước có thả hoa bên trong đang đứng gần đó, sư *Kavi* bèn quyết định thuyết giảng một pháp thoại về đề tài chậu đất mà nội dung đại khái như sau: Mỗi chúng sanh trong đời đều luôn có sẵn bên mình hai thứ phước và tội. Khi cái nào đến thời phát tác thì người ta sẽ theo đó mà buồn vui sướng khổ. Chính đời sống của mỗi người đã kín đáo vạch sẵn con đường để mình đi bây giờ và sau này. Hướng về cái thiện để sống thiện thì người ta sẽ an lạc. Hướng về cái ác để sống ác thì người ta sẽ sống đau khổ. Tất cả những hình thức đặt bát, cúng đèn, dâng hoa...đều chỉ là những cơ hội để người ta sống thiện.

Sư *Kavi* cũng nhấn mạnh về ý nghĩa của Tam Quy rằng trên đời này không một thứ gì, dầu người hay vật có thể làm chỗ nương tựa cho ta mọi nơi mọi lúc như là Tam Bảo. Giàu nghèo sướng khổ cách nào thì ai cũng có thể được an lạc và yên tâm khi chọn nương Tam Bảo. Vợ con, thân quyến hay tài sản, thậm chí sức khoẻ của mình cũng đều có thể lìa bỏ ta bất cứ lúc nào. Mỗi người chỉ là một cái chậu đất mong manh, hình thức có khác nhau bao nhiêu, và có chứa đựng gì trong đó đi nữa thì số phận bắt buộc của mỗi chiếc chậu đất cuối cùng cũng chỉ là sự vỡ tan. Chúng ta nói mình làm chủ thứ này vật nọ, nhưng ngay khi ta làm cửa nẻo, tường vách, hàng rào chính là lúc ta trở thành nô lệ để bảo vệ những thứ mình có. Người đặt trọn niềm tin vào Tam Bảo thì không sống bằng tâm thức nô lệ như vậy. Mà tại sao tuyệt đại đa số chúng sanh đều sống như nô lệ với những thứ mình thích hay ghét, trong khi cái nào cũng chỉ làm khổ mình. Lý do quan trọng nhất chính là Vô Minh. Do không biết gì mới thích này nọ (*taṇha*), rồi thích nắm níu (*upādāna*), rồi làm ra đủ chuyện thiện ác (*saṅkhāra*), từ đó mới có tái

sanh. Tái sanh mà không có điểm dừng thì gọi là luân hồi (*Samsāra*). Những điều tôi nói nãy giờ là do tôi nhìn vào chính tôi mà nói, tôi không cần phải nhìn vào ai hết. Bà con nên nhớ trăm thứ bậy bạ ở đời đều đi ra từ vọng tưởng (*vipallāsasaññā*), thấy vậy mà không phải vậy.

Xin nhớ rằng cái nhìn của ta khi chưa hiểu đạo luôn bị che khuất bởi những vọng tưởng, thứ màn che không cho ta thấy được bản chất thật sự của vạn vật ở đời là Vô Thường (*anicca*), Khổ (*dukkha*), Vô Ngã (*anatta*) và Không Đẹp (*asubha*).

Những vọng tưởng này chỉ có thể được loại trừ bằng Tứ Niệm Xứ:

Thân Quán Niệm Xứ giúp loại bỏ vọng tưởng về cái đẹp của thân xác và thế giới nói chung.

Thọ Quán Niệm Xứ giúp ta loại bỏ vọng tưởng và một thế giới hạnh phúc, một thân tâm hạnh phúc.

Tâm Quán Niệm Xứ là cách nhanh nhất để thấy ra sự vô thường của thế giới ở tốc độ nhanh nhất.

Pháp Quán Niệm Xứ giúp ta loại bỏ ý niệm về tôi, của tôi.

Khi thân ta tiếp xúc với trần cảnh, chỉ việc tỉnh thức để ghi nhận sự tiếp xúc đó. Sự tỉnh thức đó chính là Niệm. Sống bằng Niệm trong mỗi Niệm Xứ thì cũng có nghĩa là cùng lúc tu tập cả bốn Niệm Xứ. Có điều là khi sống với Thân Quán Niệm Xứ, tức quan sát nội thân của mình thì khía cạnh Xúc được xem là nổi bật. Cũng từ sự tiếp xúc đó ta thấy ra được khía cạnh cảm giác thì lúc này được

gọi là Thọ Quán Niệm Xứ rồi. Sự quan sát tâm trạng lúc thân tiếp xúc ngoại cảnh được gọi là Tâm Quán Niệm Xứ. Sự nhận diện một Giác Chi hay Triền Cái nào có mặt lúc đó thì được gọi là Pháp Quán Niệm Xứ. Thấy rõ sự có mặt của Triền Cái hay Giác Chi hoặc một thể tài nào khác trong Pháp Quán Niệm Xứ hay nhận ra sự vắng mặt của chúng cũng đều là Pháp Quán Niệm Xứ như nhau: Sân triền cái đang có mặt, Hỷ Giác Chi đang vắng mặt, Định Giác Chi đang vắng mặt, Trạch Pháp Giác Chi đang có mặt,... Như vậy tu một Niệm Xứ cũng là tu bốn Niệm Xứ, mỗi Niệm Xứ có tác dụng loại trừ một thứ vọng tưởng, như vậy trừ được một vọng tưởng này thì cũng là loại bỏ được những vọng tưởng khác.

Tu Thân Quán cũng là tu ba Niệm Xứ còn lại, thấy được tánh Vô thường trong Danh Sắc cũng là thấy được các tướng còn lại. Khi thấy được bản chất như thật của Danh Sắc thì ta sẽ không tiếp tục làm người rỗng tuếch. Rỗng tuếch có nghĩa là đặt niềm tin vào những thứ không có thật: Thấy rằng tôi đẹp, sung sướng, tôi sở hữu cái này, tôi là người thực hiện việc kia. Chính Vô Minh mới khiến quý vị ra con người như vậy.

Gia đình và hôn nhân chỉ làm cho ta khổ mà thôi. Vậy mà ai cũng xem đó là chỗ nương tựa trong đời mình. Tôi bây giờ chỉ nương tựa vào Tam bảo. Tôi đã lìa bỏ cánh đồng đầy nước mắt của thế gian, không tiếp tục cày xới trên đó nữa. Chúng ta cày xới một đời để được gì: Có cái để ăn mặc rồi tiếp tục sống, sống để tiếp tục cày xới trên cánh đồng đầy nước mắt ấy. Bây giờ tôi mới hiểu ra rằng có cái này cái nọ không thể nào là hạnh phúc tuyệt đối được. Hạnh phúc tuyệt đối phải là không có cái gì hết. Tôi không tiếp tục sống như một người rỗng tuếch nữa: Mỗi

phút đồng hồ của tôi bây giờ là sự an lạc cho tôi, và có thể là cho người khác nữa.

D. RẮC RỐI GIA ĐÌNH

Khi Sư *Kavi* thọ giới tỳ kheo chưa được bao lâu, vợ cũ của sư là *Shwe Yi* đã đến chùa *Yay Lai* khóc lóc và năn nỉ sư hoàn tục. Khi biết không thể lung lạc được sư, *Shwe Yi* chỉ xin bốn điều:

- Được phép cúng dường tứ sự cho sư, mong không bị từ chối
- Bất cứ lúc nào có nhu cầu thỉnh pháp cũng mong được sư sẵn sàng
- Khi nào *Shwe Yi* có điều kiện xây dựng trú xứ thì mong sư trở về làng *Sunlun*
- *Shwe Yi* được quyền sống theo cách mình muốn.

Năm 1284 lịch Miến, *U San Tin* đến chùa gặp sư *Kavi* và nhắc lại một lời tiên đoán của mình về sư ngày xưa là mọi chuyện rồi sẽ ổn, một người sẽ toại nguyện trên đường đạo và một người ở đường đời. Về đường đạo thì sư *Kavi* đã đi xuất gia như ý muốn, còn về đường đời thì *U San Tin* bây giờ đã làm chủ một cơ sở dệt may tại làng *Sunlun*. *U San Tin* có lời mời sư *Kavi* trở về làng *Sunlun* và ông hứa với điều kiện hiện có sẽ cùng với *Shwe Yi* cất một ngôi chùa cho sư *Kavi* ở hoằng pháp tại *Sunlun*. Đặc biệt hơn nữa, *U San Tin* còn hứa khi cất chùa xong, sẽ giao lại mọi thứ cho gia đình rồi đi xuất gia.

Mọi chuyện sau đó diễn ra đúng như lời *U San Tin* đã hứa. Ông cùng *Shwe Yi* vào tận hẻm núi *Maung Yin Paw* để cất một ngôi chùa nhỏ rồi bản thân ông cũng đi xuất gia tại đây. Hẻm núi này chính là chỗ mấy năm trước, lúc còn là cư sĩ, sư *Kavi* đã thường đến để thiền định. Mọi việc xong xuôi, *Shwe Yi* đích thân đến chùa *Yay Lai* báo tin cho sư *Kavi*. Lúc đó là tháng 6 năm 1284. Sư *Kavi* đã vào xin phép *Sayadaw* để về ngôi chùa mới ở hẻm núi *Maung Yin Paw*. Trong mùa an cư đầu tiên tại đây sư đã dạy mọi người mỗi một đề mục hơi thở nhưng qua cả Chỉ lẫn Quán, Chỉ trước Quán sau. Dưới đây là cuộc vấn đáp giữa ngài *Phet Pin Aing Sayadaw* và sư *Kavi* tại làng *Abyarr* thành phố *Pegu (Bago)* ngày 4 tháng 5 năm 1287 lịch Miến. Phần này đã dịch bên trên.

E. MỘT TRỌNG SỰ TRONG ĐỜI TU

Các Phật tử ở gần thành phố *Thaton* có ý muốn xây dựng một khu *Sima* trên đỉnh núi *Nemindhara* và đem chuyện đó bàn với một *Sayadaw* địa phương vốn nổi tiếng là đạo hạnh. Vị này đã cùng với chư tăng và Phật tử đến tận nơi quan sát thực địa rồi cùng nhau chuyển các trụ đá lên đó để bắt đầu thỉnh tăng tụng tuyên ngôn. Một chuyện kỳ lạ đã xảy ra là tất cả các trụ đá sau khi đã được đem lên đến đỉnh núi, chỉ trong một đêm tất cả đã trở lại nằm hết dưới chân núi như chưa từng bị xô dịch và cứ như có một bàn tay vô hình nào đó đã cản trở việc thực hiện khu đất *Sima* trên đỉnh núi *Nemindhara*. Chuyện được lập lại ba lần và trong lúc cố gắng làm tròn Phật sự này mà cứ thất bại, Ngài *Sayadaw* địa phương đã bị chết khi công việc còn đang dở dang.

Một cư sĩ ẩn tu ở *Mandalay* là ông *U Khantī* tình cờ đến chơi ở *Thaton* và được các Phật tử địa phương đề nghị giúp đỡ. Lấy cớ mình không phải là một tỳ kheo, ông *Khantī* giới thiệu ngài *Nyaung Lun*. Các Phật tử *Thaton* đến gặp ngài *Nyaung Lun* và lại được ngài giới thiệu đến gặp sư *Kavi* ở hẻm núi *Maung Yin Paw*. Sư *Kavi* đã phải học lại cách phát âm tiếng *Pali* trong thời gian khẩn cấp để có thể tụng tuyên ngôn *Sima* và đồng thời ngài cũng cho người lấy sập làm ra rất nhiều những khuôn hình Phật hình tam giác mà sư cho rằng rất hữu hiệu trong việc trấn áp các phi nhân trên đỉnh núi *Nemindhara*. Đến tận phút này, đầu đã chuẩn bị kỹ lưỡng mọi chuyện, sư *Kavi* vẫn cứ nói mình e ngại không đủ khả năng. Nhưng *Nyaung Lun Sayadaw* thì cứ một mực khích lệ và đặt niềm tin vào sư.

Vào một ngày của tháng ba năm 1284 lịch Miến, các Phật tử ở *Thaton* đã thu xếp một chiếc xe đặc biệt để chở các vị *Sayadaw* từ *Myingyan* đi *Thaton*. Trong nhóm gồm 6 vị *Sayadaw* nổi tiếng, cộng với sư *Kavi* là 7. Các vị đến từ nhiều chùa khác nhau.

Khi xe chạy qua khỏi *Pegu* không xa, đang với tốc độ khá nhanh, một vị tỳ kheo lạ từ bên đường đã nhảy vào xe như để đi nhờ. Vị này đã được giải thích rằng đây không phải xe khách, không thể chở vị sư đó đến đâu được. Vị sư khách tỏ ra không để ý gì đến lời giải thích mà cứ nhìn chằm chằm vào mặt từng vị *Sayadaw* rồi nói: Ah, thì ra là những nhà truyền giáo bắt chước ngài *Mahinda* đi Tích Lan, ồ không, đi *Thaton* mới đúng chứ. Nói rồi vị này cứ lăm lăm đọc tới lui một câu vừa chữ Miến vừa chữ *Pali* nghe rất lạ: *Aung pa Dhātu, Aung pa Dhātu*. Rồi cứ lắc cái chuông gõ trong tay và nói: Các vị xem đây, chuông mà

không có quả lắc. Rồi vị này lại đếm số các Sayadaw trong xe lúc đó: Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, cộng thêm tôi là tám rồi. Vị này lại hỏi: Các ngài từ đâu đến đây? Khi được trả lời là *Nyaung Lun* thì vị này nhắc lại tên đó mà như cố ý đọc sai: *Nyaung Gyin*, *Nyaung Gyat* rồi thì nhảy khỏi xe đi mất.

Ngay lúc đó sư *Kavi* nói với chư tăng:

- Vị sư khi nãy nói là trong chuông không có quả lắc, tôi e đó là câu ám thị cho chúng ta biết rằng mình sẽ gặp nhiều chống đối trong tăng sự *Sima* sắp tới.

Ngài *Nyaung Lun Sayadaw* lắc đầu:

- Nếu là tỳ kheo thứ thiệt thì không ai cản trở chúng ta thực hiện một *Sima* đâu.

Sư *Kavi* nói:

- Nếu ngài không tin lời tôi thì xin cứ chờ xem.

Khi phái đoàn chư tăng đến được *Thaton* thì Phật tử địa phương đổ ra cung đón rất trang nghiêm. Trong đó có cả những viên chức cao cấp của chính phủ. Phái đoàn được sắp xếp cho ngủ qua đêm ngay dưới chân núi *Nemindhara*. Ngay chiều tối hôm đó sư *Kavi* cho thắp nến và bày ra những mảnh sáp hình tam giác như lễ vật rồi khẩn: Thưa các vị sơn thần, chúng tôi có mang theo đây những quà tặng cho các ngài, chúng ta cùng nhau hướng về Đức Phật để lễ bái cúng dường. Rồi ngay tại chỗ đó ngài nhập thiền và rải tâm từ đến tất cả chúng sinh. Sau khi xả thiền ngài có một thời pháp ngắn đến những

người đang có mặt. Trong số khách hiện diện, ngài *Kavi* nhìn thấy một người mặt hoàng bào, ngài lập tức biết rằng vị phi nhân này chính là vua *Manuhā*, một vị vua quá cố của *Thaton*. Sư *Kavi* biết rằng nếu vị này có mặt ở đây để ủng hộ thì đại lễ *Sima* chắc chắn sẽ được thành tựu tốt đẹp. Ngài nói chung chung với đám đông: Trên núi này có một ngôi chùa hang đang tôn thờ xá lợi Phật. Vì chùa quá sơ sài nên nhiều bà con đã khinh lờn và cư xử bất xứng. Nay vì lợi ích cho tất cả, chư tăng chúng tôi quyết định xây dựng một đạo tràng trang nghiêm hơn bằng cách thực hiện một khu vực *Sima*. Đối với những vị nào là phi nhân trên núi này, chúng tôi không phá hủy trú xứ của các vị, mà ngược lại còn tôn tạo cho thành một nơi chốn tốt đẹp hơn để quý vị lưu trú. Khi sư *Kavi* vừa nói đến đây, vị phi nhân mặt áo hoàng bào kia đã lặng lẽ khóc và đi xuống núi. Sư *Kavi* sau đó đã đề nghị Phật tử cất riêng một ngôi miếu thờ cho vua *Manuha* ngay dưới một gốc cổ thụ và đến nay ngôi miếu vẫn còn nguyên vẹn đó.

Sau đó sư *Kavi* cùng mọi người quay trở xuống chân núi. Sau này khi kể lại câu chuyện buổi chiều hôm đó, ngài *Sunlun Sayadaw* đã giải thích rằng vong linh của vua *Manuha* đã khóc vì thuở sinh tiền chưa từng được nghe một thời pháp như vậy và nay trở thành một địa cư thiên, ông lại không thể trực tiếp trò chuyện với ngài.

Lễ kết giới *Sima* có gặp chút rắc rối khi theo luật địa phương thì không ai có quyền xây dựng hay bày biện quá nhiều trên đỉnh núi. Do đó, sau nhiều bàn soạn, mọi người quyết định khu đất *Sima* phải được xây dựng thật đơn giản, ngay đến một nhà vệ sinh cho chư tăng cũng phải được đặt dưới chân núi.

Khi khu đất *Sima* đã được chuẩn bị xong, ngài *Nyaung Lunt Sayadaw* đã họp tăng và chia phiên nhau tụng tuyên ngôn: Sư *Kavi* sẽ tụng đợt một và các đệ tử của ngài *Nyaung Lunt* sẽ tụng đợt hai. Phần tuyên ngôn của ngài *Kavi* kết thúc tốt đẹp, nhưng các đệ tử của ngài *Nyaung Lunt* đến lúc này tự nhận là không thể tụng tốt như sư *Kavi* nên hai vị *Sayadaw* sư phụ là ngài *Nyaung Lunt* và ngài *Yay Lai* phải tụng thế. Nghi thức kết giới *Sima* của phật giáo Miến Điện thường được kéo dài đến mấy ngày, không làm tập trung một ngày như Thái và Miên. Ngày thứ hai, khi lễ kết giới sắp sửa tiến hành thì vị tỳ kheo đu xe hôm trước xuất hiện và hỏi ngài *Nyaung Lunt Sayadaw*: Có nhiều loại *Sima*, các ngài đang làm loại nào đây? Ngài *Nyaung Lunt Sayadaw* trả lời là *Khaṇḍasima*, tức *sima* thu hẹp. Vị sư khách đưa ra vài luận cứ rồi bảo lễ kết giới này không đúng luật. Một trưởng lão trong đoàn là ngài *Gyokpin Sayadaw* đã lên tiếng: Nếu sư nói vậy thì xin trích dẫn kinh điển, chúng ta không thể nói chuyện với nhau qua tư kiến được. Vị sư khách kia nghe vậy im lặng bỏ đi.

Trong niềm tin của người Miến Điện, 10 giờ đêm là giờ cát tường nên chư tăng đêm đó lúc 10 giờ đã cho gõ đá và đánh chuông như là một lời xin phép các phi nhân sở tại trước khi lễ kết giới bắt đầu.

Sau khi lễ kết giới hoàn tất lúc nửa đêm, sư *Kavi* đã bằng khả năng thăng trí của mình nghe được cuộc nói chuyện của vị tỳ kheo lạ mặt ban chiều với một tỳ kheo khác ở một nơi rất xa. Qua đó ngài biết rằng lễ kết giới *Sima* đúng là có vấn đề, vì trong lúc chư tăng tụng tuyên ngôn thì vị tỳ kheo kia vẫn kín đáo ở lại khu vực *Sima* chớ chưa đi khỏi như mọi người nhìn thấy. Sư *Kavi* đem

chuyện này báo lại với ngài *Nyaung Lunt Sayadaw*. Thế là ngay đêm hôm sau, với sự giúp sức của chính quyền và Phật tử địa phương, toàn khu vực kiết giới được rà soát kỹ lưỡng để bảo đảm không còn ai có mặt trong đó ngoài nhóm chư tăng hành tăng sự kiết giới. Chuyện gì rồi cũng đến tai thiên hạ, một viên chức chính phủ ở *Thaton* sau khi nghe kể lại mọi chuyện đã đến ôm chầm lấy vai sư *Kavi* mà reo lên: Đây đúng là vị A La Hán rồi.

Trong thời pháp tiếp theo cho các Phật tử địa phương, sư *Kavi* đã đặc biệt nhắc tới đời sống nông thôn của họ để kín đáo hướng dẫn Thiền Quán. Sư nói sinh kế chủ yếu của bà con ở đây là trồng cây lấy trái đem bán, dầu đó là trái sầu riêng hay măng cụt, cứ mỗi lần nhật trái là một lần các vị xê dịch cái thân Khổ Đế của mình để nhật lấy từng trái Tập Đế vì qua mỗi đồng tiền kiếm được 6 Căn của các vị lại được lấp đầy những tham dục. Còn gì sống động hơn thế nữa, lê cái thân đau khổ này để kiếm tìm những nguồn khổ khác, tham ngày một dày, khổ ngày một sâu.

Trong chuyến đi *Thaton* này, chỉ có mấy ngày, mà sư *Kavi* gặp đủ chuyện. Có một đêm, đang ngồi trong phòng thì nghe có tiếng kêu đích danh mình. Ngài nhìn ra và thấy một nhà sư lạ mặt. Vị sư này mời ngài ra sau rừng để nói chuyện. Sư *Kavi* lúc đó suy nghĩ: Mình chưa quen biết với người ta, nhưng nếu mình không đi thì người ta sẽ bị tổn thương. Còn nếu mình đi thì chuyện gì xảy ra cũng chỉ ở phía mình mà thôi. Cả hai vị cùng đi sâu vào rừng, được một đỗi thì vị sư lạ mặt mới hỏi: Thật ra tôi chỉ muốn gặp mặt sư thôi chớ không có chuyện gì đặc biệt. Bây giờ sư có cần tôi đưa sư trở lại chùa hay không. Sư *Kavi* trả lời là không cần, rồi một mình lầm lủi trở về, xuyên qua một

quãng rừng tối mịt, xòe tay không thấy ngón. Sau này kể lại chuyện đó, ngài *Sunlun* giải thích rằng chuyện đêm đó chỉ đơn giản là người ta nghe đồn là thánh nhân nên muốn thử xem phản ứng ra sao trước những việc như vậy, có giận dữ hay sợ hãi hay không. Ngài chỉ nói vậy mà không cho biết đó là ai.

Tiếng tăm của sư *Kavi* ngày một lan xa. Vị *Sayadaw* ở chùa làng *Kha Ywe (Thaton)* đã đến tận nơi để gặp sư ở hẻm núi *Maung Yin Paw*. Ngài *Nyaung Lunt Sayadaw* đã cho sư *Kavi* biết rằng vị *Sayadaw* này thường rất tự hào với những khả năng đặc dị của mình và ngài yêu cầu sư *Kavi* hãy tìm cách giúp vị đó bỏ bớt tâm kiêu mạn. Trong cuộc nói chuyện đầu tiên giữa hai người, sư *Kavi* đã đặt một số câu hỏi về Thiền Chỉ *Samatha*.

Vấn: Làm thế nào để bắt đầu công phu Thiền Chỉ?

Đáp: Lúc đầu thì dán tâm vào cảnh đề mục trước mắt, sau đó tâm cũng không lìa cảnh nhưng là cảnh động lại trong trí, lúc này nó đã là Nhiếp Tướng (*Uggahanimitta*) hoặc Quang Tướng (*Paṭibhāganimitta*).

Nghे vậy sư *Kavi* mới hỏi vị *Sayadaw* xem có thể biết trong chiếc hộp trước mắt hai người hiện có bao nhiêu lá trà. Vị *Sayadaw* trả lời là mình không thể biết được. Sư *Kavi* liền nói chính xác số lá trà trong chiếc hộp đó. Vậy rồi ngài *Sayadaw* bèn đề nghị sư *Kavi* nói thêm nhiều điều về Thiền Chỉ mà chính ngài còn chưa tỏ.

Sau đó ngài nói với sư *Kavi*: Sư còn khá trẻ, còn nhiều thời gian để đi xa hơn nữa. Tuổi tôi bây giờ có lẽ không thể thu hoạch thêm được gì trong thiền định. Ngày xưa,

chúng tôi có ba huynh đệ rũ nhau lên rừng tu thiền mong là sẽ có ngày ngồi trên mây mà thuyết pháp. Nhưng Sư cũng biết đó, chuyện đâu có dễ, và rồi cuối cùng mạnh ai nấy bỏ niềm đam mê ấy đi.

Về sau hai người huynh đệ của *Kha Ywe Sayadaw* đã tìm đến học thiền với sư *Kavi* và một trong hai vị là ngài *Uttama* có kể lại cho sư *Kavi* những kinh nghiệm tu và dạy thiền của mình trước giờ, trong đó đặc biệt nhất là có lần ngài nói rằng nhiều khi nữ hành giả lại dễ dàng đắc chứng thiền định hơn nam hành giả với lý do là họ dễ có niềm tin vào sư phụ hơn. Trong khi đó các nam hành giả thường mắc phải chứng sở tri chướng, nghe cái gì cũng phải đối chiếu so sánh với cái biết cũ của mình.

F. CUỘC GẶP GỠ VỚI *SAYADAW GYOK PIN U TIKKA*

Ngài *Sayadaw* hỏi sư *Kavi* về Thất Tĩnh, sư nói chỉ muốn giải thích theo cách của người ít học:

- Trước hết hành giả lễ Phật, hồi hướng công đức cho tất cả chúng sanh và phát nguyện cúng dường thân mạng cho Đức Phật trong suốt thời gian tọa thiền. Khi tâm đã bắt đầu tập trung được thì hành giả ngồi yên bất động, mắt nhắm, miệng khép để quan sát từng cảm giác xuất hiện khắp châu thân. Ngũ quan lúc này phải được kiểm soát chặt chẽ. Đây được gọi là **Giới Tĩnh** (*sīlavisuddhi*).

- Chính tâm trạng dán chặt vào cảnh, không trôi nổi phóng dật được gọi là **Tâm Tĩnh** (*cittavisuddhi*).

- Khi có được Giới Tịch và Tâm Tịch thì khả năng quan sát quán chiếu của hành giả sẽ trở nên nhạy bén và chính xác hơn. Như một người thấy rõ đâu là viên đá lửa, đâu là bánh xe thép, đâu là miếng bùi nhùi và ngọn lửa được hình thành như thế nào thì ở đây với điều kiện tinh thần ổn định, hành giả có thể quan sát thân tâm của mình cái nào là Danh, cái nào là Sắc, cái nào là nhân và cái nào là quả. Hành giả cũng biết thêm cái gì cũng do duyên mà có và có rồi cũng bị mất. Chính nhận thức này được gọi là **Kiến Tịch** (*ditṭhivissuddhi*).

- Người thành tựu Kiến Tịch thì cũng là người thành tựu **Đoạn Nghi Tịch** (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*). Ở giai đoạn này, hành giả như đang trở thành một con người khác, với những thay đổi rất đặc biệt về thân (nhẹ nhàng như bay được, như có hào quang) hoặc về tâm (trí tuệ sắc bén hơn, đức tin mãnh liệt hơn, tinh tấn nhiều hơn...).

- Hành giả đủ tỉnh táo để không đam mê dính mắc trong đó và tiếp tục đi tới trong công phu Tuệ Quán thì được gọi là trình độ **Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịch**, khả năng phân biệt đúng sai (*maggāmaggavisuddhi*).

- Ngay sau giai đoạn này, giai đoạn của 10 Tùy Phiền Não, hầu hết các hành giả đều phải trải qua một giai đoạn đau nhức kinh khủng như để giữ sạch con người cũ để bắt đầu làm mới mọi thứ. Nếu hành giả tiếp tục giữ vững Niệm và Tuệ để quân bình 5 Quyền, không buông lơi cảnh Tuệ Quán thì được xem là đã tới được trình độ tiến hành **Đạo Lộ Tri Kiến Tịch** (*paṭipadānāṇavisuddhi*).

- Nếu Ba La Mật đầy đủ thì ngay sau Tịnh này sẽ là **Tri Kiến Tịnh** (*ñāṇadassanavisuddhi*), tức giai đoạn chứng đạo.

Gyok Pin Sayadaw rất thỏa mãn và tâm đắc với cách giải thích của sư *Kavi* và xác nhận rằng theo mình thì cách trình bày đó tốt hơn là cách nói truyền thống.

G. CUỘC ĐÀM ĐẠO VỚI PHET-PIN AING SAYADAW

Hỏi: Khi ta nói mắt thấy cảnh sắc thì đó là cảnh sắc tìm đến với mắt hay mắt hướng đến với cảnh sắc?

Đáp: Cả hai đều không phải.

Hỏi: Như vậy phải hiểu sao trường hợp nói mắt thấy cảnh sắc?

Đáp: Khi các duyên hội đủ thì được gọi là mắt thấy cảnh sắc.

Hỏi: Sư có thể nói cho nghe đôi điều về Níp Bàn

Đáp: Tôi dĩ nhiên không thể dùng ngôn ngữ để diễn tả Níp Bàn là gì nhưng nếu cần thì cũng có thể nói về Níp Bàn qua hành trình tu chứng để người nghe có thể hình dung. Vấn đề đại khái là vậy: Hành giả Tuệ Quán thấy rõ Danh Sắc là vô thường và khổ, biết đó là Khổ Đế. Hành giả ngay lúc ấy cũng hiểu được rằng bất cứ sự thích thú nào trong Khổ Đế cũng đều là Tập Đế. Hành giả thấy rằng ở đời này việc gì cũng để lại quả báo nhưng việc đoạn trừ Tập Đế thì

không để lại quả báo nào. Vị đó biết rằng đây chính là Diệt Đế, vô vi, Níp Bàn. Đây chính là lý do ngài Xá Lợi Phất dạy rằng Ái tận là Níp Bàn.

Hỏi: Trong cái gọi là Níp Bàn ấy có gì để ta có thể nhìn thấy bằng mắt, như ánh sáng chẳng hạn.

Đáp: Dĩ nhiên là không.

Hỏi: Ngài có thể mô tả ít nhiều về Níp Bàn được không?

Đáp: Tôi không thể làm việc đó.

Hỏi: Chỉ có cái gì không có thật thì người ta mới không thể mô tả về nó mà thôi. Nói như Sư thì tôi nghĩ rằng Níp Bàn không có thật.

Đáp: Níp Bàn là cái duy nhất có thật nhưng không thể mô tả bằng ngôn ngữ như các pháp Chân Đế khác.

Hỏi: Chính Sư cũng nhìn nhận Níp Bàn là một trong 4 pháp Chân Đế nhưng tại sao lại bảo rằng không thể diễn tả?

Đáp: Ở đời có trường hợp càng cố giải thích chỉ gây hiểu lầm.

Hỏi: Ngài có thể nói rõ hơn một chút được không?

Đáp: Không cách nào diễn tả thật rõ pháp Chân Đế bằng phương tiện ngôn ngữ Chế Định được. Chẳng hạn như Níp Bàn, ta chỉ có thể hiểu rằng đó là một trạng thái không do duyên tạo và cũng không có tình

trạng sanh trụ diệt. Càng cố giải thích thì đó là lỗi của người nói, càng cố hỏi nhiều hơn thì đó là lỗi của người nghe.

Hỏi: Sư có thể nói sơ về các tầng Thiền Tuệ được chứ?

Đáp: Tôi chỉ muốn nói chung các tầng Thiền Tuệ trong một quá trình ngắn ngủi chứ không có dài dòng lê thê. Buổi đầu ví dụ như hành giả tu tập Thân Quán Niệm Xứ với đề mục hơi thở, hành giả ghi nhận hơi thở ra vào qua khía cạnh Chế Định. Sau đó nhân duyên chín muồi, tuệ giác thuần thực thì hành giả không còn thấy cái gì ra vào nữa mà chỉ thấy sự sanh diệt của hơi thở mà thôi.

Hỏi: Hình như Sư không hứng thú lắm với việc phân tích quá trình tu tập Tuệ Quán qua các Thiền Tuệ, chuyện đó có nên không?

Đáp: Tôi nghĩ ở đây vấn đề chỉ là ý thích của mỗi người, muốn dài dòng hay đơn giản vậy thôi.

Hỏi: Sư có nghĩ là việc tu tập Tuệ Quán phải tuần tự trải qua các giai đoạn theo thứ lớp như các thiền sư và sách thiền vẫn luôn nhắc tới hay không?

Đáp: Đơn giản mà nói thì các Thiền Tuệ chỉ là những khía cạnh được xếp theo hàng ngang của một nhận thức Tuệ Quán chứ không phải trên dưới trước sau theo hàng dọc để xếp hạng hành giả. Như việc quan sát tinh tường Danh Sắc thì được gọi là Quán Sát Tuệ (*sammasanañāṇa*), khía cạnh kinh cảm Danh

Sắc thì gọi là Kinh Úy Tuệ (*bhayañāṇa*), khía cạnh
nhàm chán thì gọi là Yếm Ổ Tuệ (*ādinavañāṇa*), ...

Hỏi: Ngài nghĩ gì về 4 tầng thánh?

Đáp: Nói theo Tục Đế hay Chân Đế thì 4 tầng thánh đều
là có thật ở đời. Tôi không biết tại sao ngài hỏi tôi
như vậy.

Hỏi: Rõ ràng 4 tầng thánh có cao thấp khác nhau, vậy sự
hành trì của bốn tầng thánh có giống nhau không?

Đáp: Các tầng thánh chỉ làm một việc giống hệt nhau là
quan sát Danh Sắc. Sau lần thẩm thía đầu tiên bằng
tâm thánh đạo thì được gọi là Sơ Quả. Tâm thánh
đạo xuất hiện lần thứ hai thấy rõ mọi chuyện hơn,
phiền não được cắt giảm nhiều hơn, thì được gọi là
Nhị Quả, cái thấy được lập lại lần thứ ba cũng bằng
tâm thánh đạo, số phiền não còn lại được cắt giảm
hơn nữa thì được gọi là Tam Quả. Tâm thánh đạo
xuất hiện lần thứ tư, cái thấy các pháp gồm cảnh
Danh Sắc và Níp Bàn đã đạt đến mức không thể rõ
ràng hơn nữa, tất cả phiền não không còn chỗ bám
vú, những góc tối sau cùng đã được rọi sáng phơi
bày, hành giả được gọi là vị A La Hán.

Hỏi: Sắp đến mùa nhập hạ rồi, ngài có công việc gì đặc
biệt cho mùa an cư này không?

Đáp: Dạ, người hành đạo thì không có mùa.

Hỏi: Sư có thể nói rõ chữ hành đạo mà Sư vừa nói?

Đáp: Tôi không có được cơ hội học hành giáo lý như nhiều vị khác, nhưng tôi không xem đó là cái thiếu vì đối lại tôi có dư thời gian để theo pháp hành, hành những gì mà tôi hiểu và nghe được. Ngoài phần lớn thời gian cho mình, tôi thỉnh thoảng cũng dành chút thời gian để giúp cho người khác hiểu đạo và hành đạo giống tôi.

Hỏi: Như vậy Sư phải thường xuyên sống trong lòng từ?

Đáp: Tôi nghĩ chúng ta đều phải vậy thôi.

Hỏi: Đối tượng của Từ Tâm hình như là cảnh Tục Đế, vậy khi Sư sống trong Từ Tâm thì phải quên cảnh Tục Đế, phải vậy không?

Đáp: Tôi sống trong cảnh Tục Đế khi nghĩ đến người và sống trong cảnh Chân Đế khi nghĩ đến tôi.

Hỏi: Sư có thể sống toàn phần trong cảnh Chân Đế hay không?

Đáp: Đến cả Đức Phật còn chưa như vậy mà. Còn mang thân này thì ta còn rất nhiều việc phải làm và mỗi việc phải cần một cách giải quyết riêng: Có việc ta phải nhìn bằng mắt và có việc ta phải làm bằng tay.

Hỏi: Sư có thể cho biết cách Sư sống với pháp Chân Đế, nghĩa là ngoài những lúc sống với Tục Đế thì Sư làm gì với pháp Chân Đế.

Đáp: Tôi ngó thẳng vào thân tâm tôi, nhìn lại điều tôi đã biết.

Hỏi: Đó có phải là cái mà trong kinh gọi là Trí Phán Khán hay không?

Đáp: Dạ đúng rồi.

Hỏi: Trong các cảnh phản khán có cảnh nào khó hay dễ hơn cảnh khác hay không?

Đáp: Tất cả đều giống nhau ạ.

Hỏi: Sư hoan hỷ nói sơ về trường hợp phản khán Thánh Đạo?

Đáp: Trước hết hành giả nhìn vào thân tâm của mình để biết chúng đang vô thường và khổ (**Khổ Đế**), đồng thời cũng hiểu rằng chúng là kết quả gián tiếp hoặc trực tiếp của tham ái quá khứ (**Tập Đế**). Cũng ngay lúc ấy hành giả thấy được thánh đế thứ ba rằng tham ái kia đã được cắt đứt. Sơ Đạo cắt đứt phần lớn và các thánh đạo sau trừ bỏ phần tham ái còn lại. Đây là trí tuệ về **Diệt Đế**. Sự chấm dứt tham ái là Diệt Đế và hành giả cũng ngầm hiểu sự chấm dứt đó nhờ đâu mà có (**Đạo Đế**). Phản khán đạo là dùng trí tuệ trong Tứ Đế để nhìn lại tâm thánh đạo mình chứng. Vì chỉ cần nhìn vào tâm thánh đạo sẽ thấy luôn cùng lúc cả Tứ Đế. Tôi cũng muốn nói sơ về tiến trình chứng đạo ở đây, vì nó cũng có điểm giống với tiến trình tâm thức lúc phản khán 5 cảnh nói chung (Đạo, Quả, Phiền não đã diệt, phiền não còn lại, Níp Bàn của bậc thánh). Khi hành giả nhìn thấy được sự sanh diệt của Danh Sắc thì đó là thấy được Khổ Đế. Với người không chứng đạo thì cái thấy này chỉ là bằng trí văn hoặc trí tư nên cái thấy

trong Khổ Đế không đủ soi rọi luôn cả 3 Đế còn lại. Riêng với người chứng đạo thì khi thấy được sự sanh diệt của Danh Sắc bằng chính trí tu thì cùng lúc đó họ cũng thấy luôn 3 Đế còn lại: Họ thấy Tam Tướng là Khổ Đế, Tham ái trong Tam Tướng là Tập Đế, sự vắng mặt của Khổ và Tập là Diệt Đế và con đường dẫn đến sự tiêu trừ Tập Đế chính là Đạo Đế. (Như vậy Đạo Đế có hai cách định nghĩa: Con đường dẫn đến sự chứng ngộ Diệt Đế hoặc con đường dẫn đến sự chấm dứt Tập Đế).

Hỏi: Người chứng đạo có thể nhìn thấy tâm thánh đạo ngay lúc nó xuất hiện hay không?

Đáp: Chuyện đó không thể được thừa ngài. Người chứng đạo chỉ thấy được tâm thánh đạo bằng cách nhìn lại. Tôi nhắc lại, nói theo A-Tỳ-Đàm thì chỉ đơn giản là nhìn lại tâm thánh đạo, nhưng thật ra là nhìn lại hai sự việc diễn ra trong tâm thánh đạo là tiêu trừ phiền não và chứng ngộ Níp Bàn.

Hỏi: Xin hỏi Níp Bàn là gì trong giai đoạn chứng đạo?

Đáp: Trước tâm thánh đạo đã có ba sát-na dẫn đường là Cận Hành, Thuận Thứ và Chuyển Tộc (người lợi căn không cần sát-na Chuẩn Bị) và cảnh của ba sát-na tâm này là Níp Bàn, sự vắng mặt hoàn toàn của Khổ và Tập Đế, đặc biệt là Tập Đế. Bởi chính ngài Xá Lợi Phất cũng xác nhận rằng Ái tận là Níp Bàn. Còn trạng thái thật sự của Níp Bàn ra sao thì chỉ có bậc thánh mới biết.

Hỏi: Kinh nói sát-na thánh quả nổi liền thánh đạo, bản thân ngài có ấn tượng gì với giây phút đó?

Đáp: Tôi không có một kinh nghiệm đặc biệt nào về giây phút đó. Tôi nghĩ đó là lý do một vị thánh muốn nhớ lại thời khắc đó phải cần đến 19 trí Phán Khán. Trí này xuất hiện sau khi đương sự đã là một vị thánh.

Hỏi: Tâm thánh quả có vai trò gì trong đời sống của bậc thánh?

Đáp: Tâm thánh quả có mặt ở những giây phút vị thánh nghĩ về việc gì đã xảy ra cho mình. Trong đời một vị thánh, giây phút hạnh phúc nhất chính là lúc sống bằng tâm thánh quả.

Tâm thánh quả lúc nào cũng được gọi bằng thực ngữ *Ariyaphala*, nhưng từ sau giây phút chứng đạo trở đi thì tâm thánh quả còn được gọi là *Valañjanaphala*, nghĩa đen là lối mòn hay dấu chân để lại. So với tâm thánh đạo thì tâm thánh quả dễ quan sát hơn nhiều.

Trong buổi nói chuyện này có ông *U Dhammika*, ông có chút không đồng ý với ngài *Kavi* về vấn đề Níp Bàn nên sau đó đã đến gặp riêng ngài *Phet-Pin-Aing Sayadaw* lúc đó cũng có mặt trong chùa.

Ông *Dhammika* nói với ngài rằng theo ông hiểu thì Níp Bàn không phải cảnh duy nhất của tâm thánh đạo như lời ngài *Kavi* nói. Ngài *Phet-Pin-Aing* liền giải thích:

- Sư *Kavi* nói đúng rồi. Cảnh của tâm thánh đạo chỉ có một là Níp Bàn nhưng khi nó xuất hiện thì cùng lúc làm được nhiều việc khác. Như kinh nói: Trí thánh đạo liễu tri Khổ Đế, liễu trừ Tập Đế, liễu chứng Diệt Đế và liễu kết Đạo Đế. Nói vậy có nghĩa là tâm thánh đạo liễu chứng Níp Bàn trong giây phút nào, tức lấy Níp Bàn làm cảnh lúc nào thì ngay khi ấy phiền não cũng tự mất (theo từng tầng thánh) và Vô Minh trong Tứ Đế cũng tự mất theo cách đó.

Ông *Dhammika* nói rằng tâm thánh đạo không đi một mình mà phải cần đến rất nhiều Tâm Sở, cảnh của Tâm Sở thì sai khác nhau. Không lý nào tất cả đều chỉ lấy Níp Bàn làm cảnh. Ngài *Phet-Pin-Aung* trả lời rằng chuyện đó không có gì lạ vì đành rằng mỗi Tâm Sở có thuộc tính riêng nhưng khi cùng có mặt trong một tâm thì chúng sẽ trở thành một nền tảng chung cho tâm ấy biết một cảnh nào đó. Chuyện không như nhiều người tưởng lầm là các Tâm Sở giới phần có nhiệm vụ cắt đứt phiền não, Tâm Sở trí tuệ thì nhìn thấy Níp Bàn. Ở đây sát-na thánh đạo với các Tâm Sở đi cùng chỉ biết một cảnh Níp Bàn mà thôi. Như ta thấy trong tâm lộ đặc đạo, sau bốn sát-na tiền trạm (Chuẩn Bị, Cận Hành, Thuận Thứ, Chuyển Tột) thì đến tâm thánh đạo. Cả bốn sát-na tâm này đều lấy Níp Bàn làm cảnh, riêng sát-na thánh đạo khi vừa xuất hiện thì các phiền não tiềm miên tự dừng biến mất, chúng biến mất ngay khi Níp Bàn được nhìn thấy.

H. VỚI BỐN VỊ SAYADAW

Đây là cuộc đàm đạo trong hình thức vấn đáp giữa ngài Kavi với bốn vị Sayadaw:

1. *U Nārada ở Nga-myar-gyi (Nā-1)*

2. *U Sāsana ở Nga-myar-gyi (S)*

3. *U Nārada ở Sa-meik-kon (Nā-3)*

4. *U Narinda ở Myittha*

Sāsana S: Sư đã từng học qua Tam Tạng?

U Kavi: Dạ chưa bao giờ

S: Chưa từng biết qua Giới và Định thì làm sao Sư tu Tuệ?

K: Tôi là một người đệ tử chuyên cần học luật, nhưng qua hòa thượng bốn sư chứ không phải qua trường lớp. Hòa thượng bốn sư chỉ cần nói điều này không được phép thì một chút sơ suất tôi cũng không dám vi phạm.

Nā-1: Sư có bị bận tâm với một pháp quái niệm (*palibodha*) nào không? Chẳng hạn như về chỗ ở, lợi lộc, học trò, công việc, sức khỏe,...

K: Tôi bắt đầu tu tập từ khi còn là cư sĩ, có nghĩa là đã phải buông bỏ mọi thứ từ khi chưa xuất gia. Sau đó tu Sa-di, rồi thọ đại giới tỳ kheo, trước sau chỉ biết việc mình phải làm là tu tập Tuệ Quán và vâng lời hai vị *Sayadaw* chịu trách nhiệm hướng dẫn mình. Ngoài ra không còn người hay vật hoặc chuyện gì để phải bận tâm nữa.

Sās: Sư chưa từng học Tam Tạng thì làm sao có thể tu đúng pháp môn Tuệ Quán?

K: Tôi tu tập theo sự hướng dẫn của hai vị thầy.

Nā-1: Thời Đức Phật có biết bao nhiêu người chưa từng học qua kinh điển vẫn có thể đắc đạo. Chính thành quả tu tập của họ đã cho biết con đường họ đi là đúng.

Nā-3: Sư bây giờ đã được đồn đại là một vị A-La-Hán và lâu nay có không ít người cũng tin rằng một hành giả không giỏi giáo lý hoàn toàn có thể chứng ngộ thánh trí. Chuyện về Sư và niềm tin của mấy người kia tôi e là sẽ dẫn đến tình trạng hình thành một phong trào nhắm mắt tu mà không thềm học. Giáo pháp của chúng ta nếu thiếu pháp học (*pariyatti*) thì làm sao có pháp hành (*paṭipatti*) và pháp thành (*paṭivedha*), cứ vậy mà sẽ dễ suy vong. Việc một người không học gì mà chứng thánh chỉ là trường hợp cá biệt. Tôi nghĩ hình như không nên lấy trường hợp cá biệt để làm tiêu chuẩn chung hay một tiền lệ nguy hiểm cho người khác.

K: Tôi chưa bao giờ tự hào về sự thiếu kém của mình về pháp học. Tôi luôn hết lòng khích lệ và nâng đỡ những vị tỳ kheo hiểu học và đang cần sự giúp đỡ. Tùy khả năng mà họ cần gì tôi cúng nấy, như y áo, thuốc men, vật dụng,...

Nā-1 nói với ngài Nā-3: Khi ngài hỏi một vị sư có từng học qua kinh điển hay chưa thì ngài muốn cái nào hơn: Có sao nói vậy hay trả lời quanh co để khỏi mang tiếng dốt.

Nā-3: Tôi muốn nghe Sư *Kavi* nói rõ hơn, xin ngài kiên nhẫn một lát.

Nā-1: Khi ngài nhắc đến ba bốn phạm trong giáo pháp (học, hành, thành) là muốn ám chỉ sư *Kavi* là người thiếu căn bản phải vậy không?

Nā-3: Tôi đã nói xin ngài kiên nhẫn, chúng ta sẽ trở lại chuyện này sau. Bây giờ là cuộc trò chuyện với sư *Kavi* mà.

Nā-1: Tôi thấy hình như ngài bị kẹt ở đây rồi. Làm sao ngài quên được chuyện hai tỳ kheo thời Đức Phật với một vị trong đó là La Hán ít học và vị còn lại là phạm phu đa văn. Đức Phật đã đặc biệt tán thán vị La Hán ít học và kèm hăm sự cống cao của vị phạm tăng đa văn bằng cách nêu ra những câu hỏi mà chỉ có vị La Hán tức người thực tu, thực chứng mới có thể trả lời được. Con đường tu tập tốt nhất chính là con đường dẫn đến sự giải thoát chứ không phải chỉ vì đó là con đường được nhắc đến trong kinh điển.

Nā-3: Tôi xin hỏi thẳng sư *Kavi* là sư có thấy trường hợp của sư, không học mà chỉ có hành, có năm ngoài truyền thống căn bản của giáo pháp chúng ta là phải có học mới có hành rồi là pháp thành.

K: Tôi chỉ muốn nói riêng về chuyện của tôi, xin đừng nhắc đến kinh điển ở đây nghe lớn chuyện quá.

Nā-3: Theo sư thì nếu trước đây sư có tham dự những trường lớp giáo lý rồi bây giờ trở thành một giảng sư

hay thiên sư giúp đỡ người khác hữu hiệu hơn thì có phải là tốt hơn chăng?

K: Tôi nghĩ rằng do tiền nghiệp nên kiếp này tôi không có điều kiện để học giáo lý bài bản. Tôi không bận tâm nhiều đến việc đó, nhưng tôi nghĩ dầu muốn thì tôi cũng không trở thành một người uyên bác.

Nā-3: Nếu sư muốn học thì không nên đổ thừa cho tiền nghiệp. Giống như một người cầu giải thoát thì phải dốc sức đến chết mới thôi, chứ cứ nghĩ đến tiền nghiệp rồi tự cho mình không có khả năng thì có ai trên đời này chứng thánh được.

Nā-1: Có trường hợp người ta nói đến tiền nghiệp vì thiếu tinh tấn, nhưng cũng có trường hợp đó là sự tự biết theo một khả năng nào đó mà người thường không có được. Thế giới của thánh nhân nằm ngoài khả năng quan sát của phàm phu, thậm chí thánh nhân tầng thấp không thể hiểu được thánh nhân tầng cao hơn.

Nā-3: Ngài nói đúng rồi, nhưng bây giờ tôi muốn hỏi sư *Kavi* để học hỏi thêm chớ đâu phải để làm khó sư ấy đâu.

Câu chuyện giữa 5 vị *Sayadaw* đến đây phải tạm ngưng vì trời đổ mưa lớn, các vị phải đi lên lầu và sau đó cuộc đàm đạo lại được tiếp tục.

Sā: Sư có nghĩ đến việc trau dồi các khả năng thần thông để có thể hoằng pháp tốt hơn hay không?

K: Tôi không nghĩ là có thể làm chuyện đó được.

Nā-3: Sư thấy cái nào khó hơn, việc đắc thiền Đáo Đại hay chứng ngộ thánh trí?

K: Trong trường hợp của tôi thì việc đắc chứng thiền định Hiệp Thế khó hơn.

Sā: Nhưng nếu đã thành tựu thánh trí thì việc tu tập thiền định Hiệp Thế chắc chắn sẽ dễ dàng hơn mà.

K: Tôi không nghĩ nhiều về chuyện đó.

Nā-3: Hiện có bao nhiêu vị tỳ kheo đang sống bên cạnh sư?

K: Dạ có 15 vị.

Nā-3: Nếu sư đúng là vị La Hán như lời đồn đại thì sư có thấy mình phải có trách nhiệm gì đó với học trò hay đệ tử hay không.

K: Nếu tôi có học trò thì đó chỉ là danh nghĩa. Mỗi người có một hạnh nghiệp và đường đi riêng, tôi không thể can thiệp quá nhiều vào đời ai. Có thể nói tôi không nặng lòng với bất cứ người nào.

Nā-1: Có đệ tử nhiều đâu hẳn là phải dính mắc với họ. Chẳng hạn như trường hợp Đức Phật.

Nā-3 nói với Nā-1: Cách nói của sư hình như là hơi phạm thượng rồi đó

Nā-1: Tôi không có ý đó. Chính ngài mới là người đi quá xa.

Buổi đàm đạo được tiếp tục sau buổi ăn trưa.

Nā-3: Sư *Kavi* có thể nói với chúng tôi đôi điều về kỹ thuật Tuệ Quán hay không?

K: Nói là kỹ thuật là hơi quá, có lẽ nên dùng chữ kinh nghiệm thì hay hơn ạ.

Nā-3: Sau khi chứng ngộ thánh trí, sư có phải phản khán những gì mình đã thành tựu hay không?

K: Dạ tự nhiên là vậy rồi.

Nā-3: Xin sư diễn tả lại cách thức phản khán Đạo Quả và Níp Bàn.

K: Dạ chỉ đơn giản là tuần tự nhìn lại ba thứ đó.

Nā-3: Rồi còn chi nữa sư?

K: Dạ tôi đã nói rồi.

Nā-3: Tôi muốn nghe thêm nữa

K: Bạch ngài cái cần nói tôi đã nói rồi.

Nā-3: Không lẽ kinh nghiệm chỉ có chừng đó hay sao?

K: Dạ nếu nói thêm nữa thì cũng chỉ có vậy thôi: Nghĩ về Đạo Quả và Níp Bàn và tự cảm nhận niềm an lạc khi biết rõ tất cả phiền não đã dứt sạch.

Nā-3: Đức Bồ tát của chúng ta khi chưa thành đạo cũng có lúc cảm thấy an lạc vì sự vắng mặt của phiền não. Sự an lạc đó không đủ làm bằng chứng cho một thánh trí.

Nā-1: Tôi nghĩ ngài nói sai rồi. Ba-la-mật của bồ tát Tất Đạt không giống với ba-la-mật của sư *Kavi*.

Nā-3: Có phải ngài vừa nói tôi nói sai?

Nā-1: Tôi không biết sư là tỳ kheo kiểu gì nữa?

Nā-3: Tôi không biết

Đến đây thì ngài *Phet-Pin-Aung* đã phải vào cuộc để can thiệp: Được rồi tôi xin hai vị đừng cãi nhau nữa. Thánh nhân chúng ngộ cái gì thì người ta tự biết chứ không thể nói ra hết, mà có nói ra chúng ta cũng không hiểu được đâu.

I. CUỘC ĐÀM ĐẠO GIỮA NGÀI KAVI VỚI TAUNGTHAR SAYADAW

Vào buổi chiều ngày 14 tháng bảy năm 1292 lịch Miến, ngài *Taungthar Sayadaw U Aggavamsa*, một học giả lừng danh của Miến Điện, sống như một vị đầu đà trong rừng *Taungthar*, đã đến viếng sư *Kavi*.

Đây là một cuộc gặp gỡ rất đặc biệt. Ngài *Taungthar Sayadaw* đã được nghe nhiều về sư *Kavi* và nay đến viếng chỉ với một lòng cầu pháp. Ngài đề nghị sư *Kavi* trao lại chút kinh nghiệm về pháp môn Tuệ Quán mà sau này theo lời ngài kể lại thì đó là những kinh nghiệm hiệu quả và không thể đơn giản hơn nữa. Ngài có nhắc đến câu chuyện về trưởng lão *Tipitaka Cūlanāga Thera* đã đến học thiền với ngài *Mahā Dhammarakkhita* và ngài *Taungthar* rất muốn xem cuộc hội ngộ của mình cũng giống như vậy.

Ngày hôm sau, sau một giới đàn tỳ kheo, ngài *Kavi* được mời thuyết một thời pháp và ngài *Kavi* đã nhắc lại bài kinh Chuyển Pháp Luân. Càng nghe thì ngài *Taungthar* càng hoan hỷ và quyết định yêu cầu ngài *Kavi* đích thân viết cho mình vài chữ như là cẩm nang về kinh nghiệm Tuệ Quán. Ngài *Kavi* đồng ý và sau đó hai vị chia tay nhau. Sau khi trở về rừng, ngài *Taungthar* đã nhận được lá thư của ngài *Kavi* mà nội dung có thể nói là rất cốt lõi dù vô cùng ngắn gọn:

Muốn giải thoát sanh tử, hành giả nên trở về quan sát nội thân, cái mà trước đây là nguồn khổ cho tấm thân sanh tử hiện tại. Nội thân tức 6 Căn, là đề mục quan sát cho tất cả hành giả. Qua đó hành giả mới thấy được rõ ràng bản chất và hoạt động của Danh Sắc. Trong 6 Căn thì thân căn được xem là rõ ràng, dễ quan sát hơn cả. Thân căn ở đây là các oai nghi lớn nhỏ, những cảm giác, cảm xúc được phát hiện trên toàn thân. Qua thân căn, ở đây giả định là hơi thở, hành giả thấy rõ hơi thở là Sắc, điểm chạm của hơi thở cũng là Sắc và tâm thân thức là Danh. Sự gặp gỡ giữa ba món Căn-Cảnh-Thức này được gọi là Xúc. Hành giả thấy rõ ràng Xúc là Duyên Khởi của Thọ. Chánh Niệm

của hành giả phải đủ mạnh và bén để Thọ không là Duyên Khởi cho Ái và Thủ, không để mình rơi vào vọng tưởng tức chỉ biết cảnh trần qua *Saññā* thay vì *Paññā*, biết cảnh Tục Đế thay vì Chân Đế. Xin nhắc lại mọi sự phải kết thúc ở *Vedanā*.

Như vậy ở đây ta có một kiểu Duyên Khởi mới là **Thọ duyên Trí** (*Vedanā paccayā paññā*) thay vì Thọ duyên Ái tức Thọ duyên cho Ái Tưởng (*Vedanā paccayā saññā*). Khi ta biết cảnh trần bằng tâm tham ái thì lúc đó ta chỉ biết qua Tưởng và qua tướng Chế Định (*paññatti*). Khi ta biết cảnh trần bằng trí thì ta biết chúng qua khía cạnh Chân Đế (*paramattha*). Là Tưởng để biết cảnh trần bằng Trí, Thọ của hành giả lúc này không còn là Duyên Khởi cho Ái và đây là cơ hội tốt nhất để hành giả thấy được tánh sanh diệt của Danh Sắc, giai đoạn mà người ta thích gọi là Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāna*). Ở đây chỉ nói ngắn gọn là trí quán tánh sanh diệt qua thân căn (hoặc các căn khác) được kéo dài thì sẽ dẫn đến Hành Xả Tuệ (*Saṅkhārupekkhāñāna*). Người hữu duyên thì đây chính là cửa ngõ để chúng đạo vì 4 sát-na Chuẩn Bị, Cận Hành, Thuận Thứ, Chuyển Tộc diễn ra rất nhanh và chúng làm nền tảng cho tâm Chuyển Tộc thấy ra Níp Bàn. Sát-na này là sát-na cuối cùng của một phạm phu.

Thọ duyên Ái Tưởng	Biết qua Chế Định
Thọ duyên Trí	Biết qua Chân Đế

Tháng bảy năm 1285 lịch Miến, Sư *Kavi* giao lại ngôi chùa ở hẻm núi *Maung Yin Paw* cho bạn của mình là sư *U Vijaya* để đến sống cô độc ở vách núi *Sunlun* trong một cái cốc nhỏ bằng tre mà một người cư sĩ cất cho. Ông này về sau xuất gia có pháp danh là *U Indriya*. Mọi người

quen biết với ngài đều gọi chỗ này là *Sun Lun Gu Kyaung* và đến hôm nay nó đã trở thành một tên gọi chung khi nhắc đến chỗ này. Đây là chỗ ở chính của ngài *Kavi*, nơi mà ngài đã để lại rất nhiều pháp thoại quan trọng. Chẳng hạn như bài pháp về kinh Chuyển Pháp Luân sau đây:

Trước hết sư *Kavi* hỏi các phật tử có phải ai ở đây cũng đều muốn mình được sống hạnh phúc, khi được họ trả lời là phải thì ngài đã bắt đầu thời pháp thoại.

Tất cả phàm phu đều đi tìm hạnh phúc bằng cách kiếm tìm và nắm giữ cái gì đó. Đó là động thái của Vô Minh. Vì ngay trong việc kiếm tìm và nắm giữ ta chỉ đầu tư vô cái khổ. Muốn thoát khổ thì phải buông ra chứ không phải kéo vào. Người hiểu được sự thật về thế giới thì không còn muốn nắm giữ bất cứ thứ gì nữa dầu người hay vật. Do Vô Minh là sự không hiểu biết về bản chất cuộc đời nên người ta mới thích cái này cái nọ, thích toàn những thứ không đáng để thích. Đó là tham ái. Vô Minh và tham ái kết hợp nhau sẽ tạo ra tái sinh tức sự có mặt trên đời này trong một hình thức nào đó. Mà đã có mặt thì dứt khoát phải có khổ, mỗi cá nhân khổ theo một cách. Khi hiểu rõ bản chất của đời sống là gì thì ta không còn thích nữa. Chính Đức Phật sau khi thành đạo đã nhìn lại những gì đã qua trong suốt dòng luân hồi và ngài đã gọi tham ái là người thợ đã dựng lên ngôi nhà tái sinh mà chính ngài đã một thời sống đau khổ trong đó. Các vị phải hiểu rằng toàn bộ thế giới này chỉ nằm trọn trong ba thứ Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp. Các cảnh giới hiện hữu của muôn loài chúng sanh có hai cách hiểu nên cũng có hai tên gọi. Hiểu trên khía cạnh Chế Định hay Tục Đế thì ta gọi đây là cảnh giới hiện hữu hay thế giới không gian (*Okāsaloka*). Khi được phân tích qua ba khía cạnh Chân Đế như đã nói

(Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp) thì tất cả thế giới vũ trụ nói chung được gọi là thế giới hữu vi hay thế giới pháp hành (*Saṅkhāraloka*). Do không hiểu như vậy (Vô Minh) nên ta mới đam mê (tham ái) trong ba pháp Chân Đế hữu vi từ góc nhìn Tục Đế. Công việc mà người cầu giải thoát phải làm là quán chiếu Danh Sắc để thấy mọi thứ chỉ là Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp để không tiếp tục đam mê trong chúng, không tiếp tục tái sinh trong các cảnh giới hữu vi nữa. Có chuyện này ai cũng biết mà ít người nhớ, đó là khi hiểu biết quá rõ về một thứ gì đó thì người ta khó mà đam mê điên cuồng vì nó. Trong đạo hay ngoài đời đều thế cả. Pháp môn *Vipassana* dạy ta đừng tiếp tục làm trẻ con để đam mê những món đồ chơi rẻ tiền, đừng tiếp tục làm người mất trí để nhìn về cuộc đời này theo cách mà những người tỉnh trí không thể chấp nhận.

Nội dung cốt lõi của kinh Chuyển Pháp Luân theo nhận thức của mỗi người thì có thể có cả chục cách nói. Nhưng đối với cá nhân tôi thì điểm quan trọng nhất của kinh Chuyển Pháp Luân là nằm ở mấy câu này: Bóng tối diệt thì ánh sáng sanh, Vô Minh diệt thì Tuệ minh sanh. Do có bóng tối, do có Vô Minh nên ta không thấy được sự thật. Thấy được sự thật rồi thì ta được giải thoát. Vậy sự thật đó là gì?

Đừng tìm chi cái thương, đừng tìm chi cái ghét.

Thương Phải Xa là khổ, **Ghét Phải Gần** là khổ.

Nói chung, **Muốn Không Được** là khổ, dầu muốn tránh hay muốn được.

Trong chánh kinh Chuyển Pháp Luân có nói đến nhiều thứ khổ nhưng tôi đặc biệt tâm đắc với ba cái khổ này vì chúng bao trùm tất cả nỗi khổ trên đời.

Không biết rõ thế giới này chỉ gồm ba pháp Chân Đế hữu vi rồi đem lòng yêu mê chúng, xem chúng là ta, của ta, đó được gọi là Thân Kiến.

Chúng đạo là gì? Là thấy rằng thân ta và vô lượng vũ trụ chỉ là ba pháp hữu vi dựa trên luật nhân quả mà sanh diệt, đó là sự liễu tri **Khổ Đế**.

Thấy rằng sự đam mê trong ba pháp Tục Đế đó là nguồn cội cho ba pháp Tục Đế hữu vi về sau thì đó chính là sự liễu tri **Tập Đế**.

Thấy rằng sự vắng mặt của các đam mê chính là Níp Bàn thì đây chính là sự liễu tri **Diệt Đế**.

Và thấy rằng Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến Níp Bàn, đó chính là sự liễu tri **Đạo Đế**.

Bốn sự liễu tri này được gọi là pháp nhãn, là Tuệ minh, là ánh sáng. Khi ánh sáng này xuất hiện lần đầu tiên, cái thấy của ta về Tứ Đế vẫn còn có chỗ hạn chế nên phiền não cũng chỉ được loại bỏ một phần. Lần xuất hiện đầu tiên này của pháp nhãn được gọi là Sơ Đạo. Lần xuất hiện thứ hai của pháp nhãn sẽ giúp ta hiểu rõ hơn nữa về Tứ Đế, làm giảm nhẹ Dục Ái và Sân, được gọi là trình độ Nhị đạo. Cũng bốn nhận thức này nhưng xuất hiện lần thứ ba để ta xác định được Tứ Đế rõ ràng hơn lần hai và chính sự rõ ràng này giúp ta dứt hẳn năm hạ phần Kiết Sử (Thân Kiến, Hoài nghi, Giới Cấm Thủ, Dục Ái và Sân). Pháp nhãn xuất hiện lần thứ tư, không một điểm nào trong Tứ Đế còn được che khuất, tất cả phiền não đều được đoạn tận.

Đến đây thì quý vị hiểu rồi, có mắt thì không bị mù lòa nữa, có ánh sáng thì không bị tăm tối nữa, nhưng tùy vào thị lực của ta tỏ hay mờ, ánh sáng nhiều hay ít mà cái ta nhìn thấy rõ được bao nhiêu. Đối với vị La Hán khi mọi gốc khuất không còn nữa, thì tất cả phiền não cũng không còn chỗ ẩn náu như trong một ngôi nhà không có góc khuất, không có rác rến và tràn ngập ánh sáng thì chuột gián rắn rít làm sao có thể ở được.

J. MỘT CUỘC PHÁP ĐÀM

Sayadaw: Có đúng là mọi người ở đây ai cũng muốn mình được hạnh phúc hay không?

Thính chúng: Dạ đúng vậy.

Sayadaw: Ai cũng nghĩ rằng phải có cái gì đó trong tay, trong vòng tay thì mới là hạnh phúc, nhưng thật ra, niềm hạnh phúc thật sự chỉ đến từ việc ta buông hết mọi thứ. Khi đặc biệt thương thích một người hay vật nào đó thì ta đã bắt đầu khổ rồi.

Thính chúng: Chúng con biết vậy nhưng nói thiệt là chưa bao giờ chúng con có thể hạnh phúc mà không cần đến sự gắn bó với cái gì đó. Xin hỏi vì sao vậy thưa ngài?

Sayadaw: Quý vị chỉ có pháp học qua trí văn mà chưa có pháp hành để có trí tu. Chưa có trí tu thì ai cũng sống trong Vô Minh. Chính vì không biết cái gì là Khổ Đế, Tập Đế nên quý vị có thích và ghét, từ thích và ghét mới dẫn đến việc kiếm tìm và trốn chạy. Ngay trong việc kiếm tìm và trốn chạy quý vị đã

phải liên tục sống trong Vô Minh và tham ái. Hóa ra ta chạy trốn khổ đau này bằng cách tìm đến một sự đau khổ khác. Không hiểu được cái gì là Khổ Đế, Tập Đế thì ta sẽ luôn luôn sống trong cái Khổ Đế này và chuẩn bị cho một Khổ Đế khác. Thế giới hay vũ trụ nghe thì bao la vậy, nhưng thật ra không có gì bao la hơn chính thân tâm của quý vị. Chính tâm thiện và tâm ác của quý vị đã tạo ra và dẫn đến các cảnh giới siêu đọa: Trong ta có mầm móng của địa ngục và thiên giới, dục thiên và phạm thiên. Đó là lý do trong kinh mới nói đến nhiều ý nghĩa khác nhau của chữ thế giới: Không gian hiện hữu của chúng sinh và vạn vật thì gọi là thế giới không gian (*okāsaloka*), bản thân muôn loài chúng sanh cũng là một thế giới (*sattaloka*), và vạn hữu nói chung cũng được gọi là một thế giới (*saṅkhāraloka*).

Tham ái và Vô Minh có nhiều cấp độ. Tệ hại nhất là của phàm phu, vì chúng là nền tảng cho Thân Kiến. Người còn Thân Kiến thì còn luân hồi bất tận. Cấp độ khá hơn một chút là của vị thánh Sơ Quả, không còn Thân Kiến nữa, nhưng còn dư sót chút ít niềm đam mê trong 5 dục. Và cấp độ cao nhất, nhẹ nhàng nhất của Vô Minh và tham ái là ở vị thánh Tam Quả, ly dục tuyệt đối, nhưng còn thấy thích thú trong thiên lạc. Hể còn Vô Minh và Tham ái thì còn tái sinh. Chỉ có vị La Hán là dứt hẳn hai thứ phiền não này nên các ngài mới thật sự là những người hạnh phúc nhất thế giới vì 3 lý do:

- Không còn thích cái gì nên không thể khổ với những thứ mình thích

- Không còn ghét cái gì nên không thể khổ với những thứ mình ghét
- Do không còn thích cái gì nên không còn chỗ nào để đi tái sinh nữa.

Trong bài kệ cảm hứng ngay sau khi thành đạo, Đức Phật cũng đã xác định chính tham ái là tác nhân quan trọng để xây dựng nên ngôi nhà sanh tử. Để chấm dứt sanh tử, phá nát ngôi nhà hữu vi thì ta chỉ làm một việc đó là thấy ra 4 sự thật, tức Tứ Đế. Tùy theo mức độ rõ ràng mà ta thấy được ở Tứ Đế, bậc Sơ Quả chớm thấy lần đầu nên chỉ còn tái sanh tối đa 7 kiếp, hai tầng hữu học tiếp theo thấy rõ hơn một chút nên khả năng tái sanh cũng giảm đi. Đến tầng tứ đạo thì toàn bộ Tứ Đế được nhìn thấy trọn vẹn, không còn một gốc khuất nào, nên vị La Hán không còn tái sanh thêm kiếp nào nữa.

Nói cho cùng thì sự chứng ngộ chỉ là việc thay thế thái độ phàm phu bằng thái độ thánh nhân: Trước đây không thấy bây giờ thấy, trước đây thấy sai bây giờ thấy đúng như trong kinh Chuyển Pháp Luân Đức Phật cũng đã xác nhận: Ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất, pháp nhãn xuất hiện thì sự mù lòa của Vô Minh biến mất, minh xuất hiện thì Vô Minh biến mất, ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất.

Pháp nhãn ở đây thấy cái gì? Thấy rằng khổ hay lạc trong cái nhìn của phàm phu cũng đều là Khổ Đế. Và nói nôm na thì Khổ Đế là thế này: **Thương thích mà phải xa là khổ, ghét sợ mà phải gần là khổ, muốn mà không được là khổ.** Đây là cách nói để

hiểu nhất cho người sơ cơ. Bởi không có một cái khổ nào trên đời nằm ngoài 3 khía cạnh vừa nói và chính 3 khía cạnh đó là diện mạo của Khổ Đế. Người hiểu thấu đáo Khổ Đế thì cũng sẽ hiểu chúng đến từ đâu. Quý vị nhìn kỹ lại 3 khía cạnh khổ vừa rồi sẽ thấy ngay mối quan hệ khấn khít giữa ái và khổ ra sao, **không khổ nào tách rời được ái**. Khi một người chứng thánh thì Khổ Đế không tiếp tục là điểm tựa cho Thân Kiến, cho tham ái, Vô Minh nữa. Sự đứt đoạn này được gọi là Diệt Đế. Và để thực hiện được cái hành trình làm đứt đoạn đó thì ta phải nhờ đến Bát Chánh Đạo. Không hiểu rõ ráo Khổ Đế là gì thì không biết Tập Đế ở đâu. Một người hiểu rõ Khổ và Tập Đế thì tự nhiên cũng sẽ thấy ngay rằng muốn hết Khổ phải trừ Tập. Đây chính là trí tuệ trong 2 Đế sau: Sự vắng mặt của Tập và làm sao để có được sự vắng mặt đó. Người làm được vậy thì gọi là thánh nhân, khi pháp nhãn xuất hiện thì sự mù lòa biến mất. Như vậy ngay đến một vị Sơ Quả ít học nhất cũng phải hiểu được 4 điều này:

- Danh Sắc luôn sanh diệt này chính là Khổ Đế
- Sự đam mê trong Khổ Đế chính là Tập Đế
- Sự vắng mặt của Tập Đế chính là Diệt Đế
- Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến sự vắng mặt của Tập Đế. Đây là thánh đế thứ tư tức Đạo Đế.

Như tôi đã nói ở một dịp khác, cái thấy của 4 hạng thánh nhân là giống nhau trên bản chất, chỉ khác nhau ở cấp độ. Thấy một ít thì trừ phiền não một ít, thấy rõ hơn thì trừ phiền não nhiều hơn, thấy

không còn chỗ khuất thì toàn bộ phiền não sẽ dứt sạch. Thấy lần một gọi là Sơ Quả, thêm ba lần thấy nữa của thánh đạo thì gọi là La Hán. Kinh Chuyển Pháp Luân chỉ nói vắn tắt là ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất, nhưng ta phải hiểu rộng ra thêm nữa, ánh sáng ở mỗi tầng thánh khác nhau nên phần tối còn lại cũng khác nhau.

K. HỘI THOẠI VỀ BỘ DUYÊN HỆ (*PAṬṬHĀNA*)

Theo lời yêu cầu của ông *Thakhin Nu*, ngài *U Kavi (Sunlun Sayadaw)* có một pháp thoại ngắn để giải thích về 24 Duyên Hệ.

Sayadaw: Khi ông ở *Yangon*, ông có nghe gì về tôi ở đây hay không?

T. Nu: Dạ có

S: Ông có ý muốn đến gặp tôi chứ?

T: Dạ có

S: Ý muốn đó là 1 trong 6 **Nhân duyên**, còn hình ảnh về tôi mà ông nghe được và tưởng tượng ra thì chính là **Cảnh duyên**. Nếu cái muốn đó quá yếu, muốn để muốn mà thôi thì chúng ta không có cuộc gặp gỡ hôm nay ở đây. Ý muốn đó phải đủ mạnh để ông chịu mất thời gian và công sức đến gặp tôi. Sức mạnh đó của tâm ý ông được Đức Phật gọi là **Trưởng duyên**.

T: Dạ đúng vậy thưa ngài

S: Không phải ngẫu nhiên mà ước muốn đó trở nên mạnh mẽ như vậy, mà có thể chúng ta từng có một tiền duyên trong quá khứ nên nay chúng ta mới gặp mặt và rất có thể là những cuộc gặp gỡ sau này nữa. Duyên thì có rất nhiều thứ: Có cái ông từng biết qua và thấy thích, sự kết hợp đó sẽ dẫn đến việc ông gặp lại chuyện đó sau này. Nếu ông từng biết qua mà không thấy thích thì rất có thể nó sẽ là sự trở ngại cho lần gặp gỡ tiếp theo. Tôi lấy ví dụ, có những món ăn sau khi nếm xong lần đầu, ông nghĩ đến việc ăn nhiều lần nữa trong tương lai. Nhưng cũng có những món sau một lần biết qua, ông không hề nghĩ đến việc ăn chúng lại lần nữa. Tôi nói nghe đơn giản như vậy nhưng nếu ông để ý kỹ thì tôi vừa giảng xong 4 duyên **Vô Gián, Đẳng Vô Gián, Câu Sanh và Hổ Tương**. Khi ông lắng nghe những hướng dẫn của tôi để lễ Phật, rải tâm từ, Chánh Niệm ở mũi, theo dõi hơi thở ra vào,... thì đó là giây phút cộng hưởng của **Y Chỉ Duyên và Thường Căn Y Duyên**.

Khi ông đang tu thiền tinh tấn miên mật thì các căn của ông có tung tăng bay nhảy để săn tìm ngoại cảnh hay không?

T: Dạ đã nói tinh tấn thì không thể có chuyện đó ạ

S: Được rồi. Sự thu thúc các căn của ông lúc đó phải cần đến sự hỗ trợ của **Quyền Duyên và Thiền Duyên**. Niệm và Định có mặt trong giây phút đó chính là **Đạo Duyên**.

Khi ông tu tập Tuệ Quán đến mức nhanh nhạy, đủ để thấy được cái gì là Danh, cái gì là Sắc và chúng sanh

diệt ra sao thì khi đó ông cũng sẽ cùng lúc nhận ra một sự thật rằng trong khối Ngũ Uẩn này không có cái gì là tay chân, da thịt nói chi là tôi và của tôi. Ông thấy rằng ông là một dòng chảy của Danh và Sắc, cái này dựa vào cái kia mà có để rồi lần lượt bị thay thế liên tục. Cái này phải nhường chỗ cho cái kia, cái này phải mất thì cái kia mới có... Ông có thể ngờ rằng chỉ trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, sự tồn tại của Danh Sắc đã phải nhờ đến cùng lúc nhiều duyên hệ khác nhau như **Hiện Hữu Duyên, Bất Ly Duyên, Vô Hữu Duyên, Ly Khứ Duyên**.

Có người hỏi ngài *Kavi* thánh trí đoạn trừ tiềm miên phiền não như thế nào, ngài trả lời rằng khi hành giả quan sát thân tâm mình chỉ gồm ba pháp Tục Đế hữu vi (Tâm, Tâm Sở, Sắc Pháp) bằng thứ trí tuệ *Vipassanā* không vay mượn từ người khác thì cũng sẽ cùng lúc thấy ra được cái gì là Khổ Đế và cái gì là Tập Đế. Trong hai đế này, thấy được đế này cũng sẽ thấy được đế kia. Ngay khi thấy được Tập Đế là cái gì thì cũng là lúc bậc thánh lià bỏ được các tiềm miên phiền não. Tầng thánh thấp thì lià bỏ một ít, tầng thánh La Hán thì lià bỏ cả 7 tiềm miên phiền não. Thấy được thân tâm này chỉ là Danh Sắc, chỉ là ba pháp Tục Đế hữu vi thì nhận thức đó được gọi là pháp nhãn. Chính pháp nhãn cắt đứt tiềm miên phiền não.

Ba pháp Tục Đế hữu vi gom chung lại được gọi là thế giới, bao gồm tất cả chúng sanh và cảnh giới mà họ có mặt. Bản chất của chúng sanh được gọi là thế giới hữu tình (*Sattaloka*), tính nhân duyên của các pháp hữu vi thì được gọi là thế giới hữu vi (*Sankhāraloka*). Chỗ có mặt của các loại chúng sinh nói theo khía cạnh Tục Đế là thế giới trụ xứ hay thế giới không gian (*Okāsaloka*).

Biết rõ 3 pháp Chân Đế hữu vi (Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp) đều là Khổ Đế, sự đam mê trong Khổ Đế là Tập Đế, sự vắng mặt của niềm đam mê đó là Diệt Đế, con đường dẫn đến sự vắng mặt Tập Đế là Đạo Đế, cái biết này là trí tuệ về Tứ Đế tổng quát (**Saccañāṇa**).

Biết chuyện phải làm đối với ba pháp hữu vi thì gọi là **Kiccañāṇa**, trí biết chuyện phải làm. Biết rõ ba pháp Chân Đế hữu vi **cần phải được nhận diện** đó là nhiệm vụ đối với Khổ Đế. Biết tham ái đối với ba pháp ấy là cái **cần phải trừ bỏ** thì đó là nhiệm vụ đối với Tập Đế. Biết sự vắng mặt của Tập Đế là Níp Bàn, cái **cần phải chứng ngộ**, đó là nhiệm vụ đối với Diệt Đế. Biết rõ Bát Chánh Đạo là đạo lộ **cần phải hành trì** để dẫn tới Níp Bàn. Đó chính là nhiệm vụ đối với Đạo Đế.

Trí biết rõ mình đã hoàn tất chuyện cần phải làm đối với Tứ Đế thì đây được gọi là trí Hoàn Nguyên (**Katañāṇa**).

Sự nhận diện cái gì là Danh hay Sắc, cái gì là Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp thì được gọi là trí Nhận Diện (**ñātapariññā**). Biết ba pháp Tục Đế hữu vi là do duyên mà có và có rồi cũng do duyên mà mất đi thì gọi là Trí Tam Tướng (**tīraṇapariññā**). Dựa vào hai cái biết trên mà hành giả có thể đoạn trừ được tiềm miên phiền não (ít nhiều tùy tầng thánh) thì cái biết ấy lúc này được gọi là Trí Đoạn Trừ (**pahānapariññā**).

12 chi Duyên Khởi nằm gọn trong ba pháp Chân Đế hữu vi. Trong đó hành giả biết rõ cái nào là Phiền não luân hồi (**kilesavaṭṭa**), gồm Vô Minh, Ái và Thủ. Hành giả biết rõ cái gì trong đó là Nghiệp luân hồi (**kammavaṭṭa**) gồm

Nghiệp Hữu và Hành. Hành giả biết rõ cái gì là Quả luân hồi gồm các chi còn lại.

Ba pháp Chân Đế hữu vi gom chung lại được gọi là pháp hành (***Saṅkhāra***).

Đặc điểm của chúng nằm ở chỗ lúc sanh lúc diệt. Chính sự sanh diệt khiến chúng lúc còn lúc mất, hoặc lúc vầy lúc khác. Khía cạnh này được gọi là ***Vikāra***.

Mỗi thứ trong các pháp hữu vi nói chung đều có đặc tướng riêng như đất khác với lửa. Cái này được gọi là ***Lakkhana***.

Níp Bàn (***Nibbāna***) là sự vắng mặt hoàn toàn của các pháp hữu vi.

Những khái niệm Tục Đế trong đời bao gồm ngôn ngữ và ấn tượng Chế Định thì được gọi chung là ***Paññatti***. Nhờ có *paññatti* mà người ta mới có những tên gọi và khái niệm để hình dung ra ba pháp hữu vi: Cái này là thiện, ác, cái này là danh, sắc, cái này là thiên, cái này là dục, phàm, thánh,...

Năm vấn đề trên đây (***Saṅkhāra, Vikāra, Lakkhana, Nibbana, Paññatti***) được gọi chung là **5 pháp Ứng Tri (*Ñeyyadhamma*)**, tức những điều cần biết đối với một người cầu đạo giải thoát.

Tất cả kiến thức của thế gian không được gọi là cái đáng biết vì ta đã biết chúng qua vô số kiếp mà nay vẫn còn luân hồi. Riêng một người biết qua 5 pháp này thì chắc chắn sẽ được giác ngộ. Trong Sớ giải ghi

rằng trí tuệ toàn giác của chư Phật có thể biết rõ mọi thứ vô vi và hữu vi nhưng xuyên qua 5 pháp này, chứ không phải hiểu biết theo cách của phàm phu.

www.vietheravada.net

NỘI DUNG CỦA MỖI DUYÊN KHỞI THEO SỞ GIẢI BỘ PHÂN TÍCH (*VIBHAṄGA*)

Mắt xích Duyên Khởi (<i>Paccayākāra</i>)	Bản Tướng (<i>Lakkhaṇa</i>)	Tác Dụng (<i>Rasa</i>)	Đặc Điểm (<i>Paccupaṭṭhāna</i>)	Yếu Tố (<i>Paḍaṭṭhāna</i>)
Vô Minh (<i>avijjā</i>)	Sự Bất tri (<i>aññāṇalakkhaṇā</i>)	Tạo ra sự mê mờ (<i>sammohanarasā</i>)	Che kín bản chất của các pháp (<i>chādanapaccupaṭṭhāna</i>)	Tứ Lậu (<i>āsavapadaṭṭhāna</i>)
Hành (<i>saṅkhāra</i>)	Sự cấu thành (<i>abhisaṅkhāraṇa-lakkhaṇā</i>)	Sự huân tập (<i>āyūhanarasā</i>)	Chủ ý hay dụng tâm (<i>cetanāpaccupaṭṭhāna</i>)	Vô minh trong Tứ Đế (<i>avijjāpaḍaṭṭhāna</i>)
Thức (<i>viññāṇa</i>)	Sự biết cảnh (<i>vijāṇanalakkhaṇam</i>)	Dẫn đầu các pháp (<i>pubbaṅgamarasam</i>)	Kết nối hai đời sống (<i>paṭisandhipaccupaṭṭhāna</i>)	Ba hành thiện ác hoặc 6 Căn và 6 Trần (<i>vatthārammaṇa-padaṭṭhānam</i>)
Danh (<i>nāma</i>)	Sự hướng tới cảnh (<i>namanalakkhaṇām</i>)	Sự kết hợp tâm sở (<i>sampayogarasam</i>)	Không rời Thọ, Tưởng, Hành uẩn (<i>avinibbhogapaccupaṭṭhānam</i>)	Thức uẩn (<i>viññānapadaṭṭhānam</i>)

Mắt xích Duyên Khởi (Paccayākāra)	Bản Tướng (Lakkhaṇa)	Tác Dụng (Rasa)	Đặc Điểm (Paccupaṭṭhāna)	Yếu Tố (Padaṭṭhāna)
Sắc (rūpa)	Luôn rã tan (ruppanalakkhaṇaṃ)	Sự rời rạc (vikiraṇarasam)	Tính chất vô ký (abyākatapaccupaṭṭhānaṃ)	Thức uẩn, ở đây là tâm tái tục (viññānapadaṭṭhānaṃ)
Lục Nhập (salāyatana)	Sự đưa đẩy (ayatanalakkhaṇaṃ)	Sự biết cảnh trần (dassanādirasam)	Làm chỗ dựa và ngõ vào của Thức (vatthūdvārabhāvapaccupaṭṭhānaṃ)	Danh Sắc đầu đời (nāmarūpapadaṭṭhānaṃ)
Xúc (phassa)	Sự va chạm (phusanalakkhaṇo)	Sự cọ xát (saṅghaṭṭanaraso)	Sự kết nối (saṅgatipaccupaṭṭhāno)	6 Căn (salayatanapadaṭṭhāno)
Thọ (vedanā)	Sự hưởng dụng (anubhavanalakkhaṇā)	Thưởng thức hay chịu đựng (visayarāsasambhogarasā)	Khổ lạc tế thô (sukhadukkhapaccupaṭṭhāna)	6 Xúc (phassapadaṭṭhāna)
Hữu (bhava)	Tính nhân quả nói chung (kammakammaphalalakkhaṇo)	Tạo ra sự hiện hữu (bhāvanabhavanaraso)	Thiện ác và Vô ký (kusalākusalābyakatapaccupaṭṭhāno)	Tứ Thủ (upādānapadaṭṭhāno)

Mắt xích Duyên Khởi (Paccayākāra)	Bản Tướng (Lakkhaṇa)	Tác Dụng (Rasa)	Đặc Điểm (Paccupaṭṭhāna)	Yếu Tố (Padaṭṭhāna)
Sanh (jāti)	Sự xuất hiện buổi đầu đời (<i>tattha tattha bhava paṭhamābhinibbattilakkhaṇā</i>)	Sự dẫn nhập vào kiếp sống mới (<i>niyyātanarasā</i>)	Lìa cũ đến mới (<i>atītabhavato-idhaummujana-paccupaṭṭhāna</i>)	Nghiệp Hữu (<i>dukkhavicittatāpadaṭṭhāna</i>)
Già (jarā)	Sự cằn cõi của các uẩn (<i>khandhaparipākā-lakkhaṇā</i>)	Sự dẫn đưa tới cái chết (<i>maraṇūpanayanarasā</i>)	Tàn phá sự tươi trẻ (<i>yobbanavināsa-paccupaṭṭhāna</i>)	Sự tái sinh (<i>jātipadaṭṭhāna</i>)
Chết (maraṇa)	Sự lìa bỏ đời sống cũ (<i>cutilakkhaṇaṃ</i>)	Sự phân ly chia cách (<i>viyogarasam</i>)	Sự lìa bỏ thân phân đời trước, cảnh giới tiền kiếp (<i>gativippavāsa-paccupaṭṭhānaṃ</i>)	Sự tái sinh (<i>jātipadaṭṭhāna</i>)
Sâu (soka)	Sự nung nấu trong nội tâm (<i>antonijjhānalakkhaṇo</i>)	Sự đốt cháy nội tâm (<i>cetanoparijjhāpanaraso</i>)	Sự giằng xé, ray rứt (<i>anusocanapaccupaṭṭhāno</i>)	Sự mất mát tinh thần hay vật chất (<i>byāsanapadaṭṭhāno</i>)

Mắt xích Duyên Khởi (Paccayākāra)	Bản Tướng (Lakkhaṇa)	Tác Dụng (Rasa)	Đặc Điểm (Paccupaṭṭhāna)	Yếu Tố (Padaṭṭhāna)
Bi Lụy (parideva)	Sự khóc than (<i>lālappanalakkhaṇo</i>)	Sự kể lể (<i>guṇadosakittanaraso</i>)	Sự xáo trộn trong biểu cảm (<i>sambhamapaccupaṭṭhāno</i>)	Sự mất mát gì đó (<i>byāsanapadaṭṭhāno</i>)
Khổ thân (dukkha)	Sự bức bách sinh lý (<i>kāyapīlanalakkhaṇaṃ</i>)	Làm khổ kẻ ngu (<i>duppaññānaṃ- domanassakaranarasaṃ</i>)	Sự bất an trong cơ thể (<i>kāyikābādhā- paccupaṭṭhānaṃ</i>)	Ngoại trần bất toại (<i>anīṭṭhabhusanap- padaṭṭhānaṃ</i>)
Khổ tâm (domanassa)	Sự giày vò trong tâm khảm (<i>cittapīlanalakkhaṇaṃ</i>)	Sự nhiễu động nội tâm (<i>manovighātarasaṃ</i>)	Khiến tâm héo sâu (<i>mānasabyādhī- paccupaṭṭhānaṃ</i>)	Ngoại trần bất toại (<i>anīṭṭhabhusanap- padaṭṭhānaṃ</i>)
Thất vọng (upāyāsa)	Sự đốt cháy tâm can hoặc sự tan nát trong lòng (<i>cittaparidahana- lakkhaṇo</i> hoặc <i>byasattilakkhaṇo</i>)	Làm hỏng biểu cảm (<i>nithunaṇaraso</i>)	Sự cay đắng (<i>visādapaccupaṭṭhāno</i>)	Sự mất mát hay hụt hẫng nào đó (<i>byāsanapadaṭṭhāno</i>)

L. VÀI VẤN ĐỀ GIÁO LÝ THƯỜNG ĐƯỢC SAYADAW SUNLUN NHẮC NHỞ

1. Thất thánh sản (*ariyadhana*) gồm

- Chánh Tín (*saddha*)
- Thí Xả (*cāga*), cho như người thả chim chớ không như người thả diều
- Thánh Giới (*sīla*), giới hướng vô lậu
- Đa Văn (*suta*), kiến thức Phật Pháp
- Tàm (*hiri*), biết thẹn với tam nghiệp bất thiện
- Úy (*ottappa*), biết sợ với tam nghiệp bất thiện
- Trí Tuệ (*paññā*), Chánh Kiến

2. Nguồn gốc của Danh Sắc:

Người tin Phật phải hiểu rằng tất cả chúng sanh và vô lượng vũ trụ xét rốt ráo về bản chất và Duyên Khởi thì không gì nằm ngoài bốn thứ là Nghiệp, Tâm, Nhiệt lượng và Dưỡng tố.

3. Nhận thức về Danh Sắc:

Sayadaw luôn tìm dịp để nhấn mạnh rằng một người cầu đạo giải thoát phải luôn tâm niệm thường trực về tính vô ngã của thân tâm. Danh không phải là người nào, Sắc cũng không phải là người nào. Do có Danh và Sắc mới có các khái niệm Tục Đế như người, trời, thú vật,...Ta khổ vì ta không sống trong nhận thức đúng đắn. Như cứ nghĩ tay của tôi bị đau, mẹ của tôi bị bệnh, xe cộ nhà cửa của

tôi bị hư... Khi thiếu Niệm và Tuệ rồi sống vùi sâu trong những hiểu lầm kiểu đó thì phàm phu nào lại không đau khổ.

So với những nỗi khổ của phàm phu vốn bị ví như người gánh cả ngọn núi nhân quả trên vai, thì nỗi khổ mà vị Sơ Quả phải gánh chịu trong 7 kiếp tái sinh chỉ nhỏ như 7 hạt sỏi. Ở các tầng thánh cao hơn thì số lượng và trọng lượng của những viên sỏi ấy sẽ nhỏ hơn và ít hơn. Cứ còn sót một tí phiền não thì còn sót một tí khổ. Bạc La Hán không còn chút phiền não nào nên không còn đau khổ nữa dù có thể ta thấy ngài bị tai nạn, bệnh hoạn nhưng nhiều lắm cũng như người lớn bị đứt tay vẩy thối, không kinh hoàng và đau đớn như trẻ con. Lý do rất ráo chỉ là vì khi trí tuệ nhận thức Tứ Đế hoàn toàn viên mãn, không còn một góc khuất nào chưa được soi rọi thì vị La Hán không còn tiếp tục khổ với cái Tôi nữa. Mà có cái khổ nào trên đời này lại không liên hệ ít nhiều với sự ngộ nhận. Khi ta cứ nặng lòng với một thứ gì đó như thương một người hay thích một vật, sợ cái này, ghét cái kia thì tâm ta mới còn bị ảnh hưởng trước những sự cố, sự kiện.

Bốn tâm thánh đạo chỉ xuất hiện trong một sát-na, xuất hiện để rồi mất vĩnh viễn nên được gọi là bốn tâm của người chết. Còn bốn tâm thánh quả thì được gọi là tâm của thánh sống vì chúng có thể tái hiện vô số lần trong đời một vị thánh. Giây phút sống trong tâm thánh quả là giây phút an lạc nhất trong dòng luân hồi của một chúng sinh vì qua đó vị thánh được an hưởng quả vị Níp Bàn, hoàn toàn xa lìa cảnh thế gian, không còn bị tác động bởi nhân luân hồi và quả luân hồi.

Các pháp lành như Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ thì người nào tu Phật cũng phải có ít nhiều. Nhưng các pháp lành ấy ở người có tu tập Tuệ Quán và không tu tập Tuệ Quán chắc chắn không giống nhau. Sự khác biệt ấy ta còn có thể thấy ở hai hạng hành giả tinh tấn và giải đãi, ở tầng thánh thấp và tầng thánh cao. Niềm tin của vị Sơ Quả đối với Đức Phật không thể nào giống với niềm tin của một vị La Hán, bởi nói trên lý thuyết thì ta thấy được bao nhiêu mới tin được bấy nhiêu. Như một đứa bé không biết rõ về tài sản của bố mẹ bằng một người đã trưởng thành nên nó không cảm nhận đầy đủ về quyền lực hay sự giàu sang của bố mẹ.

M. CUỘC GẶP GỠ GIỮA HAI BẬC THÁNH

Bà *Ngwe Bon* là một đệ tử của ngài *Mingun Sayadaw* được cho là đã chứng Tam Quả, nghe tiếng ngài *Kavi* và đã tìm cơ hội đến vấn đạo. Khi bà đến hẻm núi *Maung Yin Paw* thì rất nhiều học trò của ngài *Kavi* cũng đang tụ họp ở đó để chờ nghe pháp. Dựa trên những câu hỏi của bà *Ngwe Bon*, ngài *Kavi* đã lần lượt giải thích một cách chi tiết về kỹ thuật Tuệ Quán từ bước đầu sơ cơ cho đến khi chứng đạo. Chuyện được kể lại rằng sau khi nghe giảng xong bà đã chấp tay lại và gọi lớn: Con trai của ta đây rồi, con trai của ta đây rồi.

Ngài *Kavi* nghe vậy liền nói: Nếu bà gọi tôi là con thì hãy cúng dường thực phẩm đến chư tăng tại đây. Ngay ngày hôm sau bà *Ngwe Bon* đã sắm sửa đầy đủ thực phẩm để cúng dường chư tăng trong hẻm núi rồi từ biệt ngài *Kavi*.

Sau này ngài *Kavi* kể lại rằng ngài đã biết trước từ lâu cuộc gặp gỡ với bà *Ngwe Bon* và cũng biết trước bà sẽ hỏi

về những vấn đề gì và đặc biệt là biết rõ bà sẽ ăn vận thế nào khi đến đây.

Trong cách thuyết giảng của mình, ngài *Kavi* luôn cố gắng giúp người nghe thấy được những khía cạnh độc đáo của chánh pháp chứ không nói đạo theo cách phần lớn các giảng sư là thường nói điều mình muốn. Các vị có thuộc lòng bài kinh ***Svakkhāto*** thì sẽ thấy các hồng ân của Pháp Bảo như đạo phải do chính mình thấy, chánh pháp thách thức mọi thử nghiệm, nội dung chánh pháp là chỉ đưa người đi lên và đi ra, chánh pháp chỉ dành cho người có trí không phải cho kẻ tin suông. Trong khi thuyết giảng cho học trò, ngài *Kavi* luôn nhấn mạnh những khía cạnh này của Phật Pháp. Ngài nói rằng Phật pháp là ***Sanditṭhiko***, mỗi người phải tự mình hành trì để thực chứng, sự giác ngộ không thể có được từ việc nghe lại ai đó. Dầu đó là Đức Phật thì câu nói nào của ngài cũng chỉ là gợi ý rồi người nghe từ đó hiểu ra và chứng ngộ thánh trí.

Còn ***Ehipassiko*** là pháp môn tu hành nào cũng phải sẵn sàng cho mọi giả nghiệm. Một pháp môn mà e sợ sự tìm hiểu thì không phải là chánh pháp. ***Opaneyyiko*** là pháp môn mà càng tu tập càng thấy mình được tháo cởi bởi những ràng buộc trước đây và vượt khỏi chính mình ngày cũ thì đó mới là chánh pháp. Càng tu tập càng thấy trói buộc, thấy mình chỉ quẩn quanh con đường cũ thì đó là tà đạo...

Còn ***Paccattam Veditabbo Viññūhi*** có nghĩa là chánh pháp này chỉ dành riêng cho người trí. Người trí ở đây là người thấy được sự vô nghĩa và tai hại của niềm đam mê trong trần cảnh. Không phải ai cũng đủ khả năng để chịu chấp

nhận một sự thật rằng mọi hiện hữu ở đời chỉ là Danh với Sắc và tất cả đều là Khổ Đế. Cái khó hơn nữa là thấy được rằng niềm đam mê nào cũng là nguồn khổ. Biết chán sợ khổ và nguồn khổ thì phải là bậc hiền trí. Hiền trí có hai hạng. Hạng thứ nhất là phàm trí, hôm nay thấy đúng nhưng ngày mai có thể vì Tà Kiến và Vô Minh mà thấy khác đi. Hạng hiền trí thứ hai là thánh nhân, người hiểu được rất rõ Tứ Đế, một khi đã chứng ngộ thì không bao giờ thay đổi nhận thức nữa. Chỉ có người trí mới thấy được rằng Danh Sắc nào rồi cũng vô thường và bản chất của Danh Sắc nào cũng chỉ là những thành tố không cốt lõi và luôn thay đổi. Nhận thức của người học đạo có thể gom gọn trong ba thứ trí tuệ:

Trước hết là ***Nātapariññā*** (biết rõ từng thứ Danh Pháp là gì, từng thứ Sắc Pháp là gì).

Loại trí tuệ thứ hai là ***Tiraṇapariññā*** (thấy rằng Danh Sắc nào cũng do duyên mà có và có rồi phải bị mất theo quy luật Tam Tướng).

Loại trí tuệ thứ ba là ***Pahānapariññā*** (là khi hai loại trí trên đây được chín muồi, già dặn và thuần thục thì nhận thức của hành giả Tuệ Quán lúc này đủ mạnh và bén để cắt đứt phiền não. Tầng thánh thấp thì cắt đứt một ít, tầng thánh cao thì cắt đứt nhiều hơn và tầng thánh La Hán thì dứt sạch tất cả phiền não mà ta có thể nói khác đi bằng một từ là dứt sạch tất cả những ngộ nhận. Phàm phu thích cái gì hay ghét cái gì đều do hiểu lầm mà ra.

Chỉ có người trí mới có thể hiểu được Danh Sắc là Khổ Đế, niềm đam mê trong Khổ Đế là Tập Đế, sự loại trừ Tập Đế chính là Diệt Đế và Bát Chánh Đạo là Đạo Đế, con

đường dẫn đến Diệt Đế. Đây là Trí tuệ về Tứ Đế (**Saccañāṇa**). Chỉ có người trí mới có được Trí tuệ này, biết rõ Tứ Đế là gì, tức biết rõ thế giới này được cấu tạo ra sao. Chỉ có người trí mới biết được việc phải làm đối với Tứ Đế: Khổ Đế cần được nhận diện, Tập Đế cần được loại trừ, Diệt Đế cần được chứng ngộ và Đạo Đế cần được hành trì. Trí tuệ này được gọi là **Kiccañāṇa** (trí tuệ biết chuyện phải làm). Khi hoàn tất rốt ráo việc phải làm đối với Tứ Đế thì bậc thánh tự nhiên có một nhận thức rất rõ ràng rằng mình đã là người hết việc. Người chưa chứng đạo đầu là bậc thông tuệ đến mấy cũng không thể có được loại trí này, Đức Phật gọi đây là **Katañāṇa** (khả năng tự hiểu mình đã là thánh, đã làm xong chuyện phải làm đối với Tứ Đế).

Như vậy từ đầu đến cuối hành trình tu chứng của một hành giả không lúc nào lại vắng mặt trí tuệ, chỉ là các cấp độ cao thấp mà thôi. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chánh pháp chỉ dành cho người trí.

Ngài *Kavi* có một cách dạy đạo rất thực tế, hầu như không trích dẫn kinh điển nhưng điểm đặc biệt là lời ngài luôn có khả năng đánh động tâm tư người nghe. Lần đó ngài gặp mặt một người đàn ông Miến Điện nổi tiếng trong làng là tay bợm rượu và ngài đã nhắc nhở ông này bằng một câu chuyện nhỏ: Ở đây ai cũng tin Phật, có Phật hiện tại thì dĩ nhiên cũng có Phật quá khứ và Phật tương lai. Người bây giờ có lòng tin Phật thì chắc chắn kiếp xưa cũng đã từng gặp được chư Phật hay giáo pháp của các ngài. Chính vì chúng ta đã gặp Phật nhưng không chịu hành trì nên bao nhiêu đời Phật đã qua rồi mình vẫn còn ở đây với nhau. Các Đức Phật gần đây nhất cũng không giúp được gì cho mình, bây giờ là thời kỳ giáo pháp của

Đức Phật Thích Ca mà ta cứ sống phóng dật thì không lẽ phải đợi đến Phật Di Lạc hay sao? Cơ hội tốt nhất cho mỗi người không phải là quá khứ, cũng không phải tương lai mà là ngay giây phút hiện tại này. Ngay đến một vị bồ tát Chánh Đẳng Giác dầu lòng hướng đến quả vị tương lai cũng phải nỗ lực hết mình trong từng giây phút hiện tại để vun bồi Ba-la-mật. Giúp đỡ người khác là việc nên làm, chẳng hạn như với gia đình hay xã hội, nhưng trách nhiệm lớn nhất của mỗi người vẫn phải là chính mình. Ông bác sĩ nào cũng phải tự biết giữ sức khoẻ trước rồi mới có thể chăm sóc người khác. Chỉ biết lo bán xà-phòng cho người khác mà bản thân mình không chịu tắm rửa thì thân thể mình sẽ ra sao.

Lần khác, để nhắc nhở một nhóm chư tăng trẻ tuổi, ngài *Kavi* đã kể lại một ví dụ trong kinh: Có những người lính mới vừa trông thấy cờ xí của đối phương thì đã bắt đầu sợ hãi, bỏ chạy, có những người lính chỉ mới nghe tiếng hò hét của đối phương cũng đã bủn rủn chân tay, có những người lính chỉ mới nhìn thấy đám bụi mù từ bước chân di chuyển của đối phương đã mất sức chiến đấu. Họ giống như những nhà sư thiếu đạo lực có thể dễ dàng sa ngã khi gặp mặt, trò chuyện hay được nghe kể về một nữ nhân nào đó. Để sống phạm hạnh một cách viên mãn thì một tỳ kheo phải luôn nhớ mình có những biên giới không thể vượt qua. Nếu lỡ vi phạm lầm lỗi này thì phải kịp thời cảnh giác lầm lỗi tiếp theo. Chịu đứng lại nói chuyện với phụ nữ là ta đang vượt qua ranh giới thứ nhất. Cười đùa vui vẻ với họ là ranh giới thứ hai. Chấp nhận lời mời thỉnh về tư gia là ta đang vượt qua ranh giới tiếp theo. Chịu ngồi một mình trong chỗ vắng với một phụ nữ mà mình đang phải lòng thì đó là ranh giới cuối cùng của một tỳ kheo thanh tịnh.

Đối với một hành giả tu tập Tuệ Quán cũng vậy. Khi tiếp xúc với 5 trần mà thất niệm thì đó là ranh giới thứ nhất và khi để sự thất niệm ấy tạo ra các nghiệp thân khẩu thì coi như hành giả đang vượt qua ranh giới tiếp theo.

N. PHÁP THOẠI VỀ NÀNG *PAṬACĀRĀ*

Ngài *Kavi* có một tài lạ là thường thuyết pháp bằng cách chia chẻ một câu chuyện xưa. Ngài giúp người nghe thấy ra được những vấn đề giáo lý quan trọng trong từng chi tiết của câu chuyện. Những người được nghe đồn ngài là bậc thánh thì khi nghe kể chuyện họ rất dễ có cảm giác rằng ngài là một nhân vật nào đó trong câu chuyện đang kể, với những tình tiết mô tả như là người trong cuộc. Ở đây chúng ta thử lắng nghe ngài kể lại câu chuyện về thánh ni *Paṭacārā*.

Trước hết ngài *Kavi* bắt đầu câu chuyện bằng lời mở đầu rằng 6 Căn không được thu thúc bằng Niệm và Tuệ thì chỉ đem lại đau khổ. Lý do đơn giản là khi không có Niệm và Tuệ người ta sẽ cảm nhận thế giới này theo hướng dẫn của Vô Minh. Thế giới này là một khu rừng tối, kẻ Vô Minh giống hệt một người mù, thậm chí một người mất trí. Hiếm nạn mà họ phải gặp trên những con đường rừng thật là đáng sợ.

Paṭacārā là một tiểu thư tuyệt sắc và giàu có. Nàng đem lòng yêu một người làm trong nhà và một hôm đã quyết định bỏ trốn theo người ta. Quý vị biết rồi đó, nàng đã có được mấy đứa con và trong một đêm giông bão, khi vừa sinh xong đứa con thứ ba thì cả nhà nàng gồm chồng và 3 con và cả cha mẹ đều chết hết, với những kiểu chết thê thảm nhất: Bị rắn cắn, bị nước cuốn, bị điều tha và bị nhà

sập đề chết. Nàng đau khổ đến mức điên loạn, không còn biết xấu hổ gì nữa, cởi hết áo quần rồi đi trên đường, vừa đi vừa khóc.

Duyên lành tiền kiếp đã đưa nàng đến với Đức Phật. Chỉ một câu nói của ngài (nước mắt con trong tiền kiếp đã nhiều hơn bốn biển, sao nay lại vẫn còn khóc), nàng đã lập tức phục hồi trí nhớ và trong thính chúng có người đã ném cho nàng một tấm vải choàng. Quý vị có biết *Paṭacārā* đã hiểu lời Phật thế nào không? Nàng nghe câu nói của Phật nhắc về dòng sanh tử thì tự nhiên phát khởi một niềm tin rằng nếu trên đời này **có cái đau khổ thì chắc chắn cũng phải có sự chấm dứt đau khổ**, như có đêm thì phải có ngày, có lạnh thì phải có nóng...Trên đời này không có cái gì mà không có thứ đối xứng. Khi nghĩ vậy nàng mới thiết tha cầu đạo giải thoát. Và có lẽ quý vị cũng không tin rằng ngay sau đó, từ nỗi đau của mình, từ gợi ý của Phật, *Paṭacārā* đã trực nhận Tứ Đế một cách rất đơn giản: Mọi thứ đều là khổ, do Vô Minh người ta đã yêu cái khổ. Niềm yêu đó chính là tham ái. Giai đoạn mãnh liệt của tham ái chính là Tứ thủ. Chính Tứ Thủ xúi giục người ta hành động, từ hành động mới có tái sinh, tức tiếp tục có mặt mãi hoài trong các cảnh giới. Hôm nay nàng khổ vì sự mất mát cùng lúc của tình yêu và tình thân chỉ vì chính Vô Minh đã đẩy lùi trí tuệ (*paññā*) của nàng, không cho nàng thấy được cái thực tướng Chân Đế và thay vào đó nàng chỉ nhìn về thế giới này bằng sự ám ảnh của vọng tưởng (*saññā*). Mà cái biết bằng vọng tưởng thì chỉ cho phép nàng thấy được toàn là Tục Đế, Chế Định. Cuộc đời qua lăng kính Tục Đế, Chế Định thì làm sao có thể được thấy là Vô thường, Khổ, Vô ngã. Chính vọng tưởng đã khiến một người phàm phu tin tưởng vào cái gì đó vĩnh cửu trong những thứ vô thường,

đi tìm cái hạnh phúc trong cái đau khổ, đi tìm một cái Tôi trong những thứ vô ngã, đi tìm một cái đẹp trong những thứ rỗng không.

Để có thể lìa bỏ vọng tưởng và sống trong trí tuệ thì chỉ có một con đường duy nhất là tu tập Tứ Niệm Xứ. Sự hành trì này giúp ta lìa bỏ được vọng tưởng. Bốn Niệm Xứ ở đây là bốn đề tài hay đề mục để người cầu đạo giải thoát dùng **Niệm để biết** và **dùng Tuệ để hiểu** chúng theo cách **Tuệ biết nó là gì** và **Niệm biết nó đang ra sao**.

Thân Quán Niệm Xứ là dùng Niệm và Tuệ để biết rõ tất cả những gì thuộc về thân, bản chất và sinh hoạt của nó.

Thọ Quán Niệm Xứ là dùng Niệm và Tuệ để rõ những gì thuộc về cảm giác của thân và tâm.

Tâm Quán Niệm Xứ là dùng Niệm và Tuệ để biết rõ tất cả các loại tâm thiện ác có mặt như thế nào và

Pháp Quán Niệm Xứ là dùng Niệm và Tuệ để quan sát cùng lúc cả Danh và Sắc với sự kết hợp của ba Niệm Xứ trước. Ở đây có một nhận xét mà nhiều người cho là khác với truyền thống khi tôi (Ngài *Kavi*) thấy rằng Thân Quán Niệm Xứ có tác dụng mạnh nhất trong việc loại bỏ ảo tưởng về cái đẹp (*subha*). Thọ Quán Niệm Xứ đặc biệt có tác dụng trong việc ảo tưởng về hạnh phúc (*sukha*). Tâm Quán Niệm Xứ đặc biệt có tác dụng loại bỏ ảo tưởng về sự trường cửu, lâu bền (*nicca*). Pháp Quán Niệm Xứ đặc biệt có tác dụng loại bỏ ảo tưởng về quan Niệm “Tôi, Của tôi” (*atta, attaniya*).

Người không tu tập Tứ Niệm Xứ thì làm sao có Niệm và Tuệ. Hai Tâm Sở này ở họ cũng chỉ để hỗ trợ cho cái biết bằng vọng tưởng (*saññā*) mà thôi. Cái biết bằng *saññā* không thể xuyên thấu được bản chất Tam Tướng nên người không tu tập Niệm Xứ mới thấy có một cái tôi (đi ngược lại lý vô ngã), họ luôn sống trong quan điểm trốn khổ tìm vui (đi ngược lại tinh thần khổ tướng) và luôn tin tưởng sự lâu bền trong người và vật (đi ngược lại lý vô thường). Khi không sống trong trí tuệ Tam Tướng thì chắc chắn người ta phải bị khổ vì đã là vô ngã thì không ai có thể được vạn sự như ý, vì thế giới này là vô thường nên không gì là trường cửu như họ ước mơ. Hành giả Tứ Niệm Xứ thì ngược lại, sống trong Niệm và Tuệ để nhìn thấy được bản chất Tam Tướng của Danh Sắc nên họ có được sự thanh thản của một người hiểu chuyện: Biết cái thích nào cũng là cái thích trong Khổ Đế, nếu cái thích là chuyện vô lý thì chuyện bất mãn trong Khổ Đế cũng là chuyện vô lý. Thái độ này trong kinh gọi là Hành Xả Tuệ, không thích cũng không ghét, không vui cũng không buồn.

Trình độ nhận thức trên đây về thế giới và chúng sanh nếu ở phàm phu thì gọi là Chánh kiến, ở thánh nhân gọi là Thánh trí.

Người hiểu được chuyện như *Paṭacārā* không phải là ít, nhưng để có thể chứng đạo như nàng thì không phải là nhiều. Lý do là bởi vì có người chỉ thành tựu một phần Ba-la-mật lại thiếu sự tinh tấn trong hiện tại, thiếu những điều kiện khách quan như thầy bạn, trú xứ, điều kiện sinh hoạt...Thiếu những thứ này thì dầu Ba-la-mật có viên mãn thì hành giả cũng phải gặp nhiều khó khăn. Ba-la-mật không đủ hoặc điều kiện hiện tại bị thiếu đều là

trở ngại lớn cho hành giả. Ở đây nàng *Paṭacārā* đã tu tập Ba-la-mật từ đời Phật *Padumuttara* cách nay 100.000 đại kiếp và bây giờ lại được thấy mặt Thế Tôn cùng thánh chúng, sức khoẻ nàng đầy đủ và bối cảnh sinh hoạt chắc chắn không tệ nên từ khả năng nhận thức trên đây nàng đã mau chóng chứng đạt quả vị cao nhất là La Hán quả.

Cuối câu chuyện, ngài *Kavi* đúc kết lại giáo lý Tứ Đế: Khả năng thấy được Tứ Đế của *Paṭacārā* được gọi là pháp nhãn.

Nhận thức được rằng tất cả **sự có mặt của Danh Sắc** đều nằm trong ba khổ thì đó là trí tuệ về **Khổ Đế**.

Việc nàng **liạ bỏ được tâm tham ái trong Danh Sắc** chính là trí tuệ về **Tập Đế**.

Từ chỗ **đoạn trừ được Tập Đế** nàng chứng ngộ được Níp Bàn tức **Diệt Đế** và

sự vận dụng Niệm với Tuệ để thấy được cái gì là Khổ Đế để từ đó đoạn trừ Tập Đế thì gọi là Đạo Đế.

Như vậy nàng trong một thời gian ngắn đã thành tựu được ba trí:

- Trí biết rõ Tứ Đế là gì (*saccañāṇa*)
- Trí biết rõ việc phải làm đối với Tứ Đế (*kiccañāṇa*)
- Trí biết rõ rằng mình không còn gì để làm nữa đối với Tứ Đế (*katañāṇa*).

O. CHUYỆN ĐỜI THÁNH NI SÒᅇ

Để khích lệ những người cư sĩ thiếu tự tin cứ có mặc cảm mình là thân nữ, hoặc đã lớn tuổi hay ít học rồi không dám tin vào khả năng bản thân để có thể dốc sức tu tập Tuệ Quán, ngài *Kavi* thường kể đi kể lại câu chuyện đời của thánh ni *Sòᅇ* như một tấm gương sáng cho mọi người nhìn vào đó mà soi mình.

Kinh kể rằng *Sòᅇ* vốn là một tiểu thư giàu có, lấy chồng và sanh được 10 người con trai. Chồng nàng một hôm đi chùa nghe Phật thuyết pháp đã phát tâm lìa bỏ thế tục, vào xin Phật cho xuất gia. *Sòᅇ* còn lại một mình phải nuôi dạy 10 đứa con khôn lớn. Điều phũ phàng cho nàng là khi *Sòᅇ* đã 60 tuổi, tất cả tài sản đã được chia đều cho các con thì họ lại trở mặt, không ai muốn phải tốn công chăm sóc mẹ già. Họ đùn đẩy nhau, cuối cùng vì tự ái mà cũng là lòng tự trọng, bà lão *Sòᅇ* quyết không nhờ cậy con cái nữa và sống lang thang như một người vô gia cư. Do duyên lành đầy đũa, bà nhớ lại con đường chồng mình đang đi và quyết định ghé đến một ni viện xin xuất gia như để tìm một chỗ náu thân cuối đời.

Các tỳ kheo ni phàm phu có lòng khinh rẽ bà là người không tài sản, xuất thân mơ hồ, lại già yếu nên trong đối xử có phần bạc đãi. Họ bắt bà làm toàn việc nặng nhọc, dơ dáy và không cho tham dự lễ lộc ở bất cứ đâu, phải sống ru rú trong hậu viện để làm việc.

Hôm đó ni chúng được mời đi trai tăng ở nhà cư sĩ, và cũng như bao lần khác họ bắt bà *Sòᅇ* phải ở lại nhà chuẩn bị nước nóng cho họ về tắm rửa. Tuổi già di chuyển khó khăn, bà loay hoay thế nào rồi bị trượt té

trong nhà tắm. Trong cơn đau đớn của thể xác, bà lấy đó làm đề mục để tu tập Thọ Quán Niệm Xứ theo cách Chỉ Quán song tu. Chỉ trong tích tắc bà chứng được Lục Thông và bà đã ngồi luôn trong bếp mà nhập Quả Định (*phalasangama*).

Lát sau, ni chúng về đến chùa thấy bếp núc không khói lửa gì nên cứ tưởng vị lão ni đã đi ngủ trưa, họ cùng nhau trách bà là tuổi già lười biếng tắc trách. Lúc này bà *Soṇā* đã xả định, nghe vậy liền trả lời: Các vị cần nước sôi thì có nước sôi đây. Nói rồi bà đưa tay chỉ về mấy bể nước. Kinh nói khi đó trong nháy mắt bà đã dùng đến Hỏa Giới Tam Muội (*Tejokasiṇa*) tức đề mục lửa để tạo ra hơi nóng cho mấy bể nước. Các tỳ kheo ni phàm phu thấy nước sôi sùng sục trong nháy mắt thì kinh hoàng, ai cũng bảo bà là phù thủy. Riêng các trưởng lão ni thì đã ít nhiều đoán ra chuyện gì. Sự việc sau đó được trình lên Đức Phật và ngài xác nhận rằng tỳ kheo ni *Soṇā* giờ đã là một vị La Hán đứng trong hàng ngũ 13 tỳ kheo ni xuất sắc nhất của ngài với biệt hạnh là đệ nhất tinh tấn.

Ngài *Kaśi* thường nói rằng trong số tín nữ thời nay liệu có ai bất hạnh hơn bà *Soṇā*, có chồng mà như không, con cái hắt hủi, tuổi già không nơi nương tựa, vào cửa từ bi còn bị bạc đãi phân biệt. Và có ai ngờ được bà đã thoát khổ từ một cơn đau. Vết thương trong nhà tắm của ni viện đã đưa bà từ phàm sang thánh. Trong khi đó, so với bà, chúng ta có quá nhiều may mắn nhưng chúng ta cứ luôn tìm lý do để dễ người. Quý vị nhớ đi, ai rồi cũng già, vợ chồng con cái không thể nào thương quý vị như chính quý vị. Đừng quên rằng ai cũng có cuộc đời riêng và có những vấn đề không ai có thể chia sẻ với ai. Thời gian còn lại của quý vị không còn nhiều lắm đâu. Phải tu tập

Niệm Xứ như là một thói quen để lúc cuối đời có bị trượt té như bà *Soṇā* thì biết đâu đó lại là một cơ hội cho chuyện gì đó đấy.

P. CUỘC VẤN ĐÁP VỚI CỰU THỦ TƯỞNG U NU

U: Xin được nghe giải thích về Tiềm miên phiền não

S: Một trong nhiều cách để hiểu về chúng là sự hiểu biết về chữ Sanh trong 12 Duyên Khởi

U: Như vậy là sao thưa ngài?

S: Ở đây tôi nói riêng về trường hợp người cõi dục. Sanh là sự hợp mặt của Tứ Đại cùng với Thức và Thọ. Sanh không có gì là to tát lớn chuyện, mà chỉ là sự gặp gỡ của các điều kiện ấy. Ở thánh nhân thì sự gặp mặt này không thể là cơ sở cho chuyện thích hay ghét. Nhưng ở phàm phu, một khi các điều kiện ấy hội tụ thì người ta luôn chọn một trong hai thái độ thích hay ghét. Đây chính là chỗ rõ nhất để ông biết cái gì là tiềm miên phiền não.

U: Ngài có thể cho con biết chút ít về Níp Bàn được không?

S: Người không thấy tánh biến diệt của Danh Sắc thì không thấy được Níp Bàn. Người chứng đạo nhìn thấy Níp Bàn qua sự quan sát tánh biến diệt của 3 pháp hữu vi gồm Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp. Người hiểu được chúng thì tự nhiên thấy được Tập khởi của chúng là tham ái. Sự hiểu biết Khổ Đế và Tập Đế chính

là Đạo Đế. Chính cái biết đó chặn đứng sự tái hiện của Khổ và Tập, đó chính là Diệt Đế.

U: Con từng nghe ngài nói về nội dung của pháp môn Tuệ Quán là sự tỉnh thức khi tâm chạm cảnh, xin hỏi thực sự cái gọi là tỉnh thức ấy là gì?

S: Khi ông biết cảnh bằng tâm bất thiện hay khi tỉnh thức bằng tâm thiện thì trước sao cũng vẫn là hoạt động đơn giản của Tứ Danh Uẩn (Thọ, Tưởng, Hành, Thức). Sống bằng tâm bất thiện ông không biết cái gì đang xảy ra trong tâm mình. Còn sống với Niệm và Tuệ thì ông biết rõ rằng Tứ Danh Uẩn vừa có mặt. Chỉ vậy thôi.

U: Tứ Danh Uẩn hợp mặt để tạo nên cái gọi là tâm, tức Danh Pháp, và đó có phải là tất cả điều kiện để chúng có mặt hay không, ý con muốn hỏi là Danh Pháp có thể xuất hiện độc lập bên cạnh Sắc Pháp hay không?

S: Tôi vừa nói với ông rồi, đối với người ở cõi Dục giới thì Danh Sắc không thể rời nhau. Bốn Danh Uẩn ở đây luôn gắn kết với Tứ Đại để làm nên Lục nhập cùng những hoạt động của chúng. Như khi mắt thấy tai nghe thì phải cần đến nhãn căn, nhĩ căn, cảnh sắc, cảnh thính... Và khi ý thức biết cảnh pháp thì bên cạnh Danh Pháp gồm thức và cảnh đều thuộc danh, người ta vẫn phải cần đến Sắc Pháp là Sắc Ý Vật. Như vậy ở cõi dục giới Danh Pháp và Sắc Pháp luôn cần đến nhau. Ở cõi Phạm Thiên Ngũ Uẩn cũng có mối quan hệ Danh Sắc như vậy nhưng đơn giản hơn nhiều.

- U: Con có nghe câu này từ nhiều vị pháp sư nhưng chưa được giải thích tường tận: Trên trần gian có bốn loại cây, muốn chúng chết thì tưới nước lạnh, muốn chúng sống thì tưới nước sôi.
- S: Vô lượng chư Phật đã ra đời rồi Níp Bàn, trong tương lai cũng vậy, cũng sẽ có vô lượng chư Phật ra đời rồi Níp Bàn. Tất cả chư Phật trong ba đời đều do chúng ngộ Tứ Đế mà thành đạo. Tứ Đế là bốn cội cây trong câu nói ông vừa hỏi. Còn nói muốn giết chúng thì tưới nước lạnh có nghĩa là để chấm dứt tham sân si, chúng ngộ Tứ Đế, thì ông phải thực hành Bát Thánh Đạo. Muốn cho phiền não phát triển thì ông cứ sống hết lòng với chúng, nhiệt tình với chúng, thì đó gọi là muốn chúng sống thì tưới nước sôi.
- U: Con lại còn nghe một câu khác, cũng chưa được giải thích: Không có củi trong cả khu rừng ba ngàn dặm vuông, không có nước trên cả một quãng sông rộng và trong một nhà chỉ có 6 anh em trai mà không có nổi một chị em gái nào.
- S: Không có củi trong khu rừng ba ngàn dặm vuông nghĩa là thánh nhân trong 3 cõi là những người đã và đang dứt trừ phiền não. Không có nước trên cả một quãng sông rộng nghĩa là tâm tư của thánh nhân không bị đắm chìm trong ngoại cảnh, dầu trong ba cõi có biết bao nhiêu thứ để nhìn, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Trong một ngôi nhà chỉ có 6 anh em trai mà không có nổi một người chị hay em gái nghĩa là thánh nhân chỉ có 6 Căn chớ không còn 6 Ái..

U: Xin ngài hoan hỷ giải thích cho nghe bài kệ lạ lùng này: Chân duỗi ra trước khi ngồi xuống, ban mai đến trước khi bình minh xuất hiện, nồi cơm chín trước khi được nấu, người ta đã ăn xong bữa cơm trước khi mọi thứ được nấu chín. Tắm vải hoàn tất trước khi được dệt xong.

S: Tất cả những câu nói vô lý đó được các ngài dùng để giải thích Tâm Sở Tầm (*vitakka*): Người hưởng dụng dùng Tầm để theo dõi cảnh trần nhằm thưởng thức chúng, người tu thiền dùng Tâm Sở Tầm để theo dõi những thứ không ra gì thành đẽ đục.

U: Kinh nói Đức Phật đã độ cho vô số người chứng thánh và mai này chắc chắn những vị thánh hữu học trong số đó cũng sẽ Níp Bàn hết, vậy rõ ràng số lượng chúng sanh có hao hụt đi phải không?

S: Vừa đúng mà cũng vừa sai.

U: Như vậy là sao thưa ngài?

S: Tăng hay giảm chỉ là khái niệm Chế Định. Trong ý nghĩa Chân Đế không có tăng hay giảm.

Q. KỸ THUẬT TUỆ QUÁN *SUNLUN*

Trước hết hành giả chọn một nơi chốn mà mình thấy là thích hợp, ngồi thẳng lưng, nhắm mắt và khép miệng, không để ý bất cứ âm thanh nào chung quanh, rồi tập trung sự chú ý vào lỗ mũi. Ở đó lúc này không có gì ngoài ra sự tiếp xúc của làn da với làn hơi. Hành giả chú ý ở đó để ghi nhận sự tiếp xúc này. Hơi càng nặng và mạnh thì

sự tiếp xúc của thân với làn hơi cũng mạnh theo và nhờ vậy, cái biết của ta cũng trở nên rõ ràng hơn, Chánh Niệm cũng dễ dàng hơn. Cứ vậy không dừng nghỉ, không gián đoạn, không thay đổi oai nghi, không có lòng trốn chạy hay giải quyết những trục trặc nếu có của thân lúc ấy, như ngựa hay tê mồi. Phải tập chú vào điểm chạm của thân với làn hơi cho đến khi nào xả thiền thì thôi.

Ở đây nhắc lại hành giả chỉ có một việc duy nhất để làm là thở trong Chánh Niệm, tức Chánh Niệm ngay trong từng hơi thở. Bước đầu là chú ý điểm xúc chạm của thân với làn hơi, dần dần sau đó ta đủ nhanh nhạy và chính xác để nhận rõ cảm giác nào đang đi qua. Nó phải được ghi nhận rõ ràng. Với nhiều người việc này có thể khó khăn, thậm chí là không thể làm được, nhưng không sao hết, cứ tiếp tục hít vào và thở ra trong Chánh Niệm, ta sẽ có lúc thấy thêm được cảm giác nào vừa xuất hiện và biến mất.

Nhớ giữ thân hình ổn định, cố giữ không xô dịch nhúc nhích và đặc biệt là hãy nhanh chóng ghi nhận ngay khi tâm mình bắt đầu hướng nghĩ đến cảnh ngoài hơi thở.

Khi đau phải lập tức nhận biết đây là cảm giác đau, ghi nhận trực tiếp vào cảm giác đau, không phải trên danh từ hay tên gọi của nó. Với các thứ cảm giác khác của thân như nóng lạnh, tê mồi cũng đều phải như vậy. Hãy nhớ rằng cái mà hành giả ghi nhận lúc này là cảm thọ chứ không phải là tên gọi của từng thứ cảm thọ. Phải nhớ ở đây chỉ có hơi thở vào ra, chỉ có sự tiếp xúc của thân ta (lỗ mũi) với làn hơi, chỉ có cảm giác nào đó xuất hiện rồi biến mất, tuyệt đối không để ý niệm Tôi (bị đau) hay cơn

đau của tôi. Chỉ có cảnh bị biết chớ không có người biết và cảnh ấy cũng không phải của ai.

Lúc đầu mới tu tập, sự xuất hiện của các cảm giác rất mãnh liệt, tuôn trào dồn dập, nhưng theo thời gian, với Niệm và Tuệ mỗi lúc một mạnh, hành giả cơ hồ chỉ còn thấy một cái tâm không có cảm thọ (dù chuyện này không hề có). Trong cái biết ấy không còn chỗ cho tham thích, bất mãn, Vô Minh và lìa hẳn sự ám ảnh của ngã tướng “Tôi Là, Của Tôi”. Lúc này hành giả có thể tự tại hướng tâm đến cảnh nào mình muốn. Khả năng này được gọi là Chánh Định trong Thánh Đạo (*maggasamādhī*). Chỉ trên cảnh Danh Pháp hay Sắc Pháp mà biết rõ danh là gì, sắc là gì, không còn lệ thuộc cảnh Chế Định (Tục Đế), thì đó gọi là Chánh Kiến trong Thánh Đạo (*maggadit̄thi*). Từ khả năng Chánh Kiến này mới là những gì được gọi là Thiền Tuệ như Tuệ Quán sát Danh Sắc, tuệ sợ hãi, tuệ nhàm chán... Đây là một bước đi dài và xa cho một phạm phu xưa giờ chỉ biết sống trong Vô Minh.

Hạt giống tốt được gieo trồng đúng phương pháp trên một nền đất tốt sẽ dẫn đến việc đơm hoa kết trái. Những điều kiện cần thiết cho thánh trí như Niệm, Tuệ khi được điều động đúng mức cũng sẽ dẫn đến kết quả giải thoát. Đây là lý do tại sao Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ được gọi chung là nền tảng bắt buộc cho mục đích giải thoát.

Để minh họa cái gọi là kỹ thuật Tuệ Quán *Sunlun*, sau đây là những câu vấn đáp cần được tham khảo:

Vấn: Tại sao trong những phút đầu tiên tập thiền hơi thở thì thở càng sâu hành giả thường nghe mệt, rồi sau đó thì cảm giác này không còn nữa?

Đáp: Ta thấy mệt vì làn hơi không được quân bình, bởi hơi thở ra thường mạnh và sâu, dài hơn hơi thở vào. Trong trường hợp này, hành giả phải chú ý cho cả hai hơi bằng nhau. Đó là sự quân bình hơi thở. Đến lúc nào đó, chính sự quân bình đồng đều của hai hơi vào ra sẽ khiến hơi thở như đang đi theo một nhịp điệu, lúc đó ta sẽ không còn nghe mệt nữa.

Vấn: Tại sao ta thường kết thúc hơi thở của mình ở hơi vào?

Đáp: Trong trường hợp anh thấy vậy là bởi vì anh đang thở với sự bám víu vào cảm giác. Tuy nhiên nếu ta ngừng thở ở hơi thở ra thì đó là lúc Chánh Niệm có khả năng bị suy yếu. Vì ở hơi thở ra ta dễ có cảm giác hưởng thụ và thích thú hơn. Như vậy cứ tiếp tục xả thiền với hơi thở vào nhưng phải giữ Chánh Niệm.

Vấn: Cứ ngồi lâu mà không chuyển đổi tư thế thì thường nghe một cảm giác nặng nề lắm, như đau nhức tê mỏi hay cái gì đó tương tự. Xin hỏi nếu cứ tiếp tục như vậy thì những cảm giác đó có mất đi hay không, trong khoảng thời gian bao lâu?

Đáp: Chuyện này còn tùy ở mỗi người. Kể lâu người mau. Điều quan trọng là ta hãy cố giữ Chánh Niệm và kham nhẫn, đừng để ý rồi mong đợi cái này biến mất, cái kia xuất hiện. Chúng ta phải biết rằng không một cảm giác nào là không vô thường. Sự ghi nhớ này rất quan trọng.

Vấn: Nghĩa là thấy chân tê thì cứ để mặc nó bị tê hay sao ạ?

Đáp: Đúng vậy. Cho đến bao giờ khả năng Chánh Niệm và kham nhẫn của anh còn có thể chịu đựng được thì anh vẫn phải tiếp tục. Chuyện này có thể khó khăn đấy, thậm chí phải qua một thời gian dài, nhưng anh phải ráng. Vì đó là điều cần thiết. Còn nếu không thể chịu nổi thì anh vẫn phải tiếp tục Chánh Niệm trong lúc thay đổi oai nghi.

Vấn: Xin hỏi trong trường hợp với một người mà khả năng chịu đựng quá kém thì phải làm sao ạ?

Đáp: Ồ, như tôi vừa nói đấy, đó là một chọn lựa bất đắc dĩ. Vì Niệm và Nhẫn của anh quá yếu nên anh phải thua cuộc trước những cảm xúc vớ vẩn của thân xác. Tôi bày anh một kinh nghiệm: Để chịu đựng cơn đau, anh nên thở nhanh và ngắn một chút. Nhưng điều cốt lõi mà anh phải nhớ là không một công phu nào mà không cần đến những nỗ lực. Cứ trốn tránh cái khó rồi tìm đường dễ để đi thì làm sao anh có thể có một nếp hành trì tốt ráo và một hành giả như vậy cứ phải thường xuyên sống trong sự bất mãn. Vì trong cả hai ý tưởng trốn khổ tìm vui anh khó mà toại nguyện được. Trốn khổ chắc gì tránh được khổ, tìm vui chắc gì có được vui.

Vấn: Xin hỏi lại lần nữa. Rõ ràng là chỉ với một cái duỗi chân thật đơn giản thì ta đã lập tức được thoải mái để tiếp tục tu tập, nhưng tại sao hầu hết các thiền sư, kể cả ngài, lại khuyên nên ngồi chịu đựng?

Đáp: Cốt lõi của Tuệ Quán là nhìn thẳng vào gương mặt thật của Danh Sắc, mà ở đây là những cảm giác khó chịu. Khi ta cứ tìm cách chạy trốn chúng thì làm sao có

thể thấy được chúng là gì. Việc thay đổi tư thế đúng là giúp anh giảm xếp được những cảm giác khó chịu nhưng cách giảm xếp đó không hay bằng việc ta nhìn thẳng vào chúng và để chúng tự biến mất theo luật vô thường. Cái này mới đúng là giải thoát, là con đường mà ta chưa từng đi qua để chúng được điều ta chưa từng chứng. Còn cách giải quyết theo kiểu chạy trốn hay tránh mặt thì quá tầm thường rồi. Anh cũng biết là trốn không được mà vẫn ráng làm đó là Vô Minh, làm không được thì sẽ dẫn đến bất mãn, đó lại cũng là phiền não. Như vậy cách tốt nhất vẫn là ráng nhìn thẳng vào chúng và tôi bảo đảm với anh sớm hay muộn gì chúng cũng vô thường.

Vấn: Xin nói rõ hơn về Chánh Niệm, có phải đó là sự suy tư hay truy tầm vấn đề, chẳng hạn như coi những cảm giác kia từ đâu đến?

Đáp: Chắc chắn là không phải vậy. Chánh Niệm chỉ đơn giản là sự nhận biết một cách tỉnh táo cái gì đang xảy ra, ở đây anh không cần đến bất cứ một khái niệm hay suy tư nào hết.

Vấn: Xin nói thêm một chút về sự khác biệt giữa *Samatha* và *Vipassanā*?

Đáp: *Samatha* là sự tập trung tư tưởng vào đề mục, không cần biết nó là cái gì. Còn *Vipassanā* là sử dụng khả năng tập trung của *Samatha* để nhìn vào cảnh Danh Sắc đang diễn ra một cách sinh động. Dĩ nhiên khả năng *Samatha* ở mỗi hành giả *Vipassanā* không giống nhau: Có người chỉ là Sát-na Định, Cận Định và có người thì Kiên Cố Định. *Samatha* là tập trung mà

không đánh giá hay suy diễn. Còn *Vipassanā* thì là quan sát mà cũng không đánh giá suy diễn.

Vấn: Có khi nào một người đang tu *Vipassanā* lại rơi vào *Samatha* mà không biết hay không?

Đáp: *Samatha* chỉ dùng Định, trong khi *Vipassanā* thì vừa Định vừa Niệm. Cho nên một người đang tu *Samatha* đúng cách thì không thể rơi vào *Vipassanā*, nhưng một người đang tu *Vipassanā* thì rất có thể rơi vào *Samatha*. Để tránh trường hợp này, hành giả *Vipassana* phải trao dồi Chánh Niệm thật vững mạnh.

Vấn: Phải làm gì khi thấy mình đang hết chịu nổi một cảm giác nào đó?

Đáp: Chỉ là kham nhẫn thôi, tức sự chịu đựng bằng Chánh Niệm. Tôi nói rồi, cái gì rồi cũng vô thường, ta phải tranh thủ làm được cái gì đó với cái sắp biến mất. Càng có nhiều kinh nghiệm chịu đựng thì chỉ có tốt hơn chứ không xấu.

Vấn: Hình như này giờ chúng ta chỉ nói đến những cảm giác của thân xác mà không nói gì về cảm giác của nội tâm.

Đáp: Cảm giác của thân hay tâm cũng đều giống nhau. Cái nào cũng là cảm giác và cũng cần phải được ghi nhận trung thực, chính xác mà không để cho một kiến thức hay khái niệm nào xen vào. Cách thức ghi nhận các cảm thọ phải luôn như vậy, dầu là của thân hay tâm. Nhưng sau cùng, dĩ nhiên sự bén nhạy trong cảm giác của tâm vẫn được xem là cao cấp hơn.

Vấn: Xin cho biết làm sao để có thể sống Chánh Niệm cả ngày. Chuyện này nghe dễ nhưng rất khó. Bởi chúng ta đã quen tu tập theo thời khóa. Ngoài giờ đã định thì tha hồ thất niệm.

Đáp: Không có kinh nghiệm gì hết. Chỉ có một cách duy nhất là phát triển Chánh Niệm, dùng Niệm này tạo ra Niệm kia. Dùng Chánh Niệm để biết mình thất niệm, chỉ vậy thôi. Chánh Niệm trong đời sống thường nhật phải được thực tập ngay từ những cử động nhỏ nhất như cầm lên để xuống, sờ chạm, nhúc nhích... Tôi nhắc lại không một ông thầy hay kỹ thuật nào có thể giúp anh hay hơn Chánh Niệm của chính anh. Bên thiền *Samatha* thì người ta dùng định tâm để làm lắng dịu năm triền cái, ở *Vipassanā* thì hầu như chỉ có Niệm. Niệm trong *Vipassanā* làm nền tảng cho bốn thứ còn lại là Tín, Tấn, Định, Tuệ. Chỉ cần có Niệm mạnh thì 5 Quyền sẽ có đủ, Niệm yếu thì 5 Quyền sẽ không quân bình, thất niệm thì cả 5 Quyền đều biến mất. Đời sống của ông nói cho cùng chỉ là những hoạt động của thân tâm và các cảm xúc đi kèm. Cứ luôn giữ Chánh Niệm ở các cảnh ấy thì đã là *Vipassanā* rất ráo ròi. Cứu cánh Níp Bàn chỉ có thể đạt được bằng khả năng nhìn đúng sự thật và khả năng đó chỉ có được từ một sự nỗ lực đúng mức.

Cái gọi là kỹ thuật Tuệ Quán hay kinh nghiệm *Sunlun* hoàn toàn có thể gói gọn trong vài điều. Trước hết hành giả phải có được niềm tự tin là giới luật của mình trong sạch, sau đó là một đại nguyện nghe đơn giản nhưng không phải ai cũng làm được đó là phát thệ cúng dường 5 Uẩn của mình cho Đức Phật, và ngoài Níp Bàn không còn mong mỏi gì hơn.

Có hành giả còn có kinh nghiệm này là trước khi xếp chân tọa thiền còn dành một phút nghĩ tưởng đến vị thầy nào đang trực tiếp hướng dẫn mình hoặc có thể vị đó đã không còn nữa nhưng mình đang tu tập theo kinh nghiệm hành trì của họ. Sự tưởng niệm này sẽ tạo ra một mối liên thông giữa thầy với trò mà với nhiều người là điều cần thiết. Bước tiếp theo, hành giả rời Từ Tâm đến tất cả chúng sanh không phân biệt cảnh giới bằng cách hồi hướng công đức cho tất cả.

Trong kỹ thuật *Sunlun*, hành giả không nên tự áp đặt mình vào thời lượng tọa thiền. Ngồi được bao lâu thì ngồi. Điều quan trọng nhất là trong suốt thời gian ấy ta đủ Niệm và định để quan sát thân tâm. Ở đây vẫn theo kinh nghiệm của Thanh Tịnh Đạo, hành giả chú niệm ở mũi với đôi mắt khép lại và chú niệm ở mũi ở đây nói cho chính xác là ghi nhận sự xúc chạm của làn hơi với điểm ra vào. Kinh nói thiền định là đóng lại các căn. Ở đây ta phải hiểu rằng đóng lại có nghĩa là lòng không mong đợi sẽ thấy gì, nghe gì, ngửi mùi gì... Các cảnh trần nổi bật nhiều lắm chỉ cần được ghi nhận một lần rồi thôi, ngay sau đó hành giả phải quay lại với đề mục của hơi thở. Ta học kinh thấy có thuật ngữ LỤC CĂN THU THỨC GIỚI (*Indriyaśamvarasīla*). Chữ thu thúc ở đây không có nghĩa đơn giản là giữ cho các căn không biết các trần, mà là dầu có biết vẫn không để phiền não xuất hiện. Làm được vậy mới đúng nghĩa là thu thúc. Sau một thời gian dài chuyên chú với đề mục hơi thở, hành giả có thể thấy được nhiều ấn tượng rất lạ lùng, như những luồng sáng đủ màu rất đẹp. Hình ảnh đó có thể là Quang Tướng của hơi thở mà cũng có thể là phản ứng tự nhiên của một nội tâm vừa rũ bỏ được thói quen phiền não từ rất lâu đời của mình. Như một cơ thể trong cả hai trường hợp kháng thuốc

hoặc sắp sửa bình phục cũng thường có những dị tượng như vậy.

Chú niệm vào hơi thở là một cơ hội để hành giả đi ngược lại thói quen phóng dật thâm căn cố đế của mình. Tất cả tâm lực lúc này phải được dồn vào cho một việc là ghi nhận hơi thở, hay nói nhẹ nhàng hơn một chút là tiếp tục thở bình thường nhưng trong sự tỉnh thức. Bên cạnh đó khi một cảm giác sinh lý nào đó nổi bật như nóng lạnh hay đau nhức, tê mỏi cũng phải được hành giả tạm thời lìa khỏi hơi thở để nhận biết chúng. Biết đó là nóng lạnh, ngứa đau... Là biết Thọ Ẩn qua Chế Định. Biết đó là khổ thọ, lạc thọ là biết Thọ qua Chân Đế.

Với hành giả sơ cơ việc ghi nhận các cảm thọ là cả một cuộc đối phó, biết nó ở đó mà nó cứ tiếp tục có mặt ngoài ý muốn. Với hành giả thuần thực thì khi các cảm thọ được nhận diện sẽ lập tức biến mất, cái phiền này không dây dưa kéo sang cái phiền khác như ở người sơ cơ. Trong kinh nghiệm *Sunlun* thì hành giả không nên chú ý cảm thọ xuất hiện ở nơi nào trên thân, chỉ việc ghi nhận thọ gì đó đang có mặt là đủ rồi. Bởi theo tinh thần Chân Đế thì thọ không có nơi chốn trú ẩn, ở đây chúng chỉ là cảnh cho tâm biết mà thôi. Dầu thật ra khổ thọ ấy từ ngón chân hay trên mũi thì cũng đều phải được phát hiện và nhận diện qua tâm thức, mà tâm thì không có chỗ dựa nào cụ thể trong thân này cả. Về Thân Quán hành giả biết rõ hơi thở đang ra vào; về Thọ Quán, Tâm Quán và Pháp Quán thì hành giả biết rõ những thọ, tâm và pháp nào vừa xuất hiện với một nhận thức rõ ràng rằng cái này là Danh, cái này là Sắc, thọ khổ không phải là thọ lạc, nóng không phải là lạnh... Biết rõ sự hiện hữu của mình là sự kết nối của những Danh Sắc rời rạc, không có một cái TÔI

nào kéo dài từ lúc này sang lúc khác và mọi thứ Danh Sắc luôn sanh diệt liên tục. Nhận thức này được gọi là Tuệ quan sát (*Sammasanañāṇa*) trong Thiền Quán.

Nếu công phu này được tiếp tục duy trì không xao lãng, không thối thất, hành giả sẽ mỗi lúc tự củng cố 5 Quyền của mình và liên tục sống trong sự nhận thức đầy đủ đối với Danh Sắc và sự sanh diệt không ngừng của chúng: Cảnh Danh Sắc sanh diệt không ngừng và tâm ghi nhận cũng sanh diệt không ngừng. Người hữu duyên cơ hồ như thấy được cơ thể của mình rõ ràng hơn bao giờ hết. Dù cảnh ghi nhận là Chân Đế, nhưng với 5 Quyền vững mạnh của một hành giả thuần thực, khi tác ý đến chỗ nào trong cơ thể, hành giả cũng như thấy được nó đang hoạt động ra sao. Sự đến và đi, sự xuất hiện rồi biến mất của từng cảm thọ, từng tâm trạng, từng hơi thở sẽ hiển hiện trong sự ghi nhận của hành giả rõ ràng như những giọt mưa đang rơi trước mắt. Kinh nghiệm này được gọi bằng thuật ngữ Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*). Một điều rất đặc biệt ở giai đoạn này là khi hành giả sống trọn vẹn với Chánh Niệm trong việc sanh diệt của Danh Sắc thì cũng sẽ có dịp nhận ra một cách rõ ràng những thứ mà xưa giờ mình chỉ biết qua lý thuyết: **Tâm chỉ là sự biết cảnh, Tâm Sở là những khía cạnh chi tiết của tâm và Sắc Pháp chỉ là sự kết hợp giữa Tứ Đại.** Từ cái biết này hành giả sẽ đi thêm một bước nữa là thấy rằng toàn thân chỉ là một khối tổng hợp của các loại Sắc Pháp, không có cái gì gọi là từng bộ phận như trước đây mình vẫn thấy: Tay chân, mắt mũi miệng. Và cái gọi là tâm thức, tinh thần, hay tâm linh gì đó cũng chỉ là sự tổng hợp của tâm và Tâm Sở. Thấy được như vậy, hành giả sẽ nhận ra rằng những khái niệm hay tên gọi áp đặt lên người và vật mà trước đây mình thấy là quan trọng giờ không còn là gì

nữa. Nhìn quanh ta sẽ thấy ra một thế giới mù lòa khi ai cũng sống mà không thấy được gì. Nhận thức này sẽ cũng cố niềm tin của chúng ta đối với Tam bảo. Ta sẽ không còn tiếp tục bị dắt dẫn bởi sáu trần để có thể mắc vào Thường Kiến hay Đoạn Kiến nữa.

Cái khả năng tự vệ của Chánh Niệm trước sáu trần lúc này được gọi là Giới. Khả năng tập trung tư tưởng lúc này được gọi là Định và khả năng nhận diện được Danh Sắc gồm Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp trong dòng chảy nhân quả và sinh diệt được gọi là Tuệ. Lúc này hành giả đang là một người tu tập Tam Học đúng mức. Có điều là nếu tâm Sơ Đạo chưa xuất hiện thì tình trạng này có kéo dài một triệu năm, hành giả vẫn cứ là một phàm phu.

R. THẤT TỊNH TRONG TRUYỀN THỐNG *SUNLUN*

Phần này do chính ngài *Sunlun* trình bày.

Trước hết, **Giới Tịnh** (*Silavisuddhi*) là sự ngăn trừ phiền não qua sự thu thúc lục căn, tức cả tam nghiệp.

Tâm Tịnh (*Cittavisuddhi*) ở đây là khả năng tập trung tư tưởng và **Kiến Tịnh** (*Diṭṭhivissuddhi*) ở đây là trí tuệ nhận thức Danh Sắc. Nhận thức ấy trước hết là ngay ở bản thân hành giả. Hành giả thấy rằng những cơ hội mà xưa giờ mình vẫn nói là “tôi khổ, tôi sướng” đều chỉ là sự có mặt của các thọ, những cơ hội mà ta nghĩ rằng mình trong sạch hay mình đức độ, trí tuệ chỉ là sự có mặt của các tâm và các pháp (Pháp Quán Niệm Xứ), và trong cái gọi là thân này chỉ thuần túy là sự gộp mặt của Tứ Đại,

không có cái gì để gọi là nội tạng hay tứ chi, da xương gân thịt. Tới mức này thì hành giả đã trọn tin nơi Tam bảo, không còn gì nghi ngờ về Đức Phật và lời Phật nữa. Trọn tin có nghĩa là tin chắc vào giáo lý Duyên Khởi và giáo lý Tam Học để từ đó không còn một nghi hoặc nào về giáo pháp nữa. Ngài Xá Lợi Phất gọi giai đoạn này là **Đoạn Nghi Tĩnh** (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*).

Khi hành giả sống hoàn toàn với Niệm và Tuệ đối với Danh Sắc thì cả thân tâm vị này sẽ trải qua những biến chuyển lớn. Thân như không còn trọng lượng hoặc trở nên trong suốt hay có hào quang. Ở tâm thì 5 Quyền phát triển vượt bậc, không như chính mình trước đó nữa. Tất cả những thành tựu này chỉ là những kinh nghiệm tạm thời mà hành giả chỉ việc ghi nhận mà không dừng lại để thỏa mãn. Một chút thích thú trong đó cũng bị xem là tham ái, mà thuật ngữ gọi tham ái trong trường hợp đặc biệt này là *Nikanti*, tức pháp ái, hay *Vipassanatanha*.

Nếu hành giả không bỏ cuộc, đây chính là giai đoạn nếm trải được một thứ kinh nghiệm nằm ngoài tham ưu: Không bị khổ hay sợ từ sự sanh diệt của Danh Sắc, mà cũng không thấy vui thích trong những thành tựu tu tập, thấy cái gì cũng là chuyện tất nhiên phải thấy. Ngài Xá Lợi Phất gọi giai đoạn này là Hành Xả Tuệ (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*). Với người đủ duyên Ba-la-mật thì từ Hành Xả Tuệ qua tâm Sơ Đạo có khi chỉ là một tích tắc. Trong Tam Tạng có rất nhiều cách kể phiền não, nhưng với hành giả Tuệ Quán thì phiền não nổi bật nhất, dễ nhớ và dễ nhận diện nhất chỉ là ba thứ: Ái (trong Danh Sắc và trong thành tựu tu chứng), Mạn (trong Danh Sắc và trong thành tựu tu chứng), và Kiến (gồm Thường và Đoạn Kiến). Thường Kiến ở đây là niềm tin hoặc sự hy

vọng vào một cái TÔI tồn tại từ lúc này sang lúc khác, còn Đoạn Kiến ở đây là sự không thấy được khả năng tiếp nối của Danh Sắc trong quá trình sinh diệt, cho rằng mất là hết, diệt là xong. Ba phiền não này gom chung là Tập Để vậy. A-Tỳ-Đàm gọi chúng là nhóm Tham phần.

Có lần ngài *Sunlun* nói với các hành giả đến học thiền với ngài rằng ngài xem họ như những người đang chết đói đi kiếm miếng ăn hay như một bầy chim non ham chơi và phải cần đến sự chăm sóc của mẹ. Khi ta đói là ta đang có nhu cầu thực phẩm, việc duy nhất mà người khác có thể giúp ta là trao ra những món ăn. Việc ta có chịu ăn hay không, không phải là trách nhiệm của người cho. Ta muốn tu thiền nhưng cứ sợ khó hoặc do biếng lười mà không tinh tấn thì tất cả thánh hiền cũng không giúp được gì. Về lý thuyết thì con đường Tuệ Quán có nhiều cách nói nghe rất đơn giản, dễ nhớ, dễ hiểu và dễ làm. Nhưng làm được thì dĩ nhiên rất khó. Các hành giả cũng giống như một bầy chim non ham chơi, rất cần đến sự dòm ngó của cha mẹ. Thông thường mấy con chim non chỉ vui đùa quanh chiếc tổ vì khi ra khỏi tổ đó thì coi như đã ngoài tầm kiểm soát của chim mẹ và khi chúng gặp nạn thì việc giúp đỡ của chim mẹ cũng sẽ khó khăn hơn rất nhiều. Chim mẹ ở đây giống như là Tâm Sở Trí Tuệ, chỗ vui chơi an toàn cho bầy chim non được ví dụ cho hơi thở ra vào, hoặc nói rộng hơn là cảnh nội thân của hành giả (bao gồm thể trược, các đại oai nghi, tiểu oai nghi và hơi thở). Kẻ thù sẵn sàng hãm hại bầy chim non được ví dụ cho 5 trần cảnh và mỗi con chim non được tượng trưng cho cái tâm. Có Xúc thì chắc chắn phải có Thọ nhưng sau Thọ thì tốt nhất đừng bao giờ là Ái.

Hình ảnh minh họa	Tượng trưng
Chim non ham chơi	Tâm
Chim mẹ	Tâm sở Trí tuệ
Chỗ vui chơi an toàn	Hơi thở, nội thân
Kẻ thù của chim non	5 trần

Bậc thánh là người đã ra khỏi vòng tròn Duyên Khởi, nhưng điều đó không có nghĩa là phàm phu chúng ta cứ nhắm mắt cúi đầu quần quanh trong cái vòng tròn đó theo chiều xuôi của hệ thống Duyên Khởi mà không biết làm cái gì khác đi để một ngày nào đó có thể bước ra ngoài vòng quây khóc liệt này. Do Vô Minh đời trước ta có Hành rồi Thức rồi Danh Sắc đầu đời, Lục nhập, Xúc và Thọ. **Nhưng thay vì sau Thọ là phiền não (Sân, Si, Ái, Mạn, Kiến) thì ta hoàn toàn có thể để 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) thế chỗ cho các phiền não kia. Thấy cảnh tốt rồi có tâm ưa thích, đó là Thọ duyên Ái, Thủ, Hữu. Thấy cảnh tốt bằng Niệm và Tuệ thì sau Thọ lúc này không phải là Tập Đế mà là Đạo Đế. Đạo Đế lúc đầu là của phàm phu, nhưng một lúc nào đó sẽ là Đạo Đế của thánh nhân.**

Trong đời sống nhân loại xưa nay có 5 mối đe dọa mà ai cũng sợ đó là nước (lũ lụt hoặc hạn hán), lửa (từ thiên nhiên hay do con người gây ra), nhà cầm quyền, quân địch hay đạo tặc nói chung và kẻ thù thứ năm là kẻ nội thuộc bất trung bất hiếu.

Hình ảnh minh họa	Tượng trưng
Nước (Lũ lụt)	Tâm khó dạy
Lửa	Những thứ thích hay ghét

Nhà cầm quyền	4 nhân sanh Danh Sắc
Quân địch, kẻ gian	5 căn vật chất
Nội thuộc bất trung	Sanh, già, đau, chết

5 kẻ thù này trong Phật pháp được định nghĩa như sau: Thủy tai tượng trưng cho cái tâm khó dạy của mọi người, luôn tuôn chảy như dòng nước không sao kèm hãm được, muốn nhìn rõ nó để mà tu cũng rất khó. Hỏa tai ở đây ám chỉ cho phiền não nói chung. Những thứ ta thích hay ghét đều luôn đốt cháy ta suốt ngày đêm, suốt đời và trong vô lượng kiếp. Kẻ thù thứ ba là nhà cầm quyền ám chỉ cho 4 nhân sanh Danh Sắc (**tiền nghiệp, tâm thức, điều kiện thiên nhiên và các dưỡng tố**). Một chúng sanh sống trong cõi khổ hay về trời làm Phạm thiên vô sắc cũng đều do 4 nguồn động lực này thúc đẩy. Hôm nay ta không làm được gì với tiền nghiệp trong quá khứ nhưng hoàn toàn có thể làm chủ được tiền nghiệp của tương lai, vì tiền nghiệp của tương lai chính là nghiệp thiện ác đời này. Nghiệp với tâm vốn không thể tách rời nhau nên muốn có thiện nghiệp thì trước phải có thiện tâm. Chính nghiệp và tâm là hai nguồn động lực trực tiếp hoặc gián tiếp tác động lên hai nhân sau của Danh Sắc là điều kiện thiên nhiên và các chất dưỡng tố. Điều kiện thiên nhiên thích hợp nhưng dưỡng tố không thích hợp thì ta cũng không thể sống được. Mà muốn có điều kiện thiên nhiên thích hợp thì không thể thiếu hai điều kiện tiền nghiệp và tâm thức. Như vậy đời sống của chúng sanh phải luôn lệ thuộc các điều kiện và ngay đến các điều kiện cũng phải lệ thuộc lẫn nhau. Nói vậy có nghĩa là muốn sống ở đời được hạnh phúc như ý hay muốn giải thoát sanh tử thì một người hành đạo phải thường xuyên lưu ý đến 4 kẻ cầm quyền này.

Kẻ gian ở đây chỉ cho 5 căn vật chất. Đối với một phàm phu thì chính 5 căn đã cướp hết toàn bộ thời gian công sức và sinh lực một đời của họ: Do muốn thấy cái này, nghe cái kia, ăn cái nọ...mà chuyện ác nào người ta cũng làm. Chúng ta một đời bị 5 căn rúc rĩa và hút cạn sức sống. Sức sống ở đây là Niệm và Tuệ. Người có Niệm và Tuệ mới đáng gọi là một người biết sống.

Kẻ nội thuộc bất trung bất hiếu ở đây ám chỉ cho sanh, già, đau, chết, tức bốn sinh tượng một đời người. Bên trong hình hài một đứa bé sơ sinh đã ngầm chứa đủ tất cả những mầm bệnh, già và chết. Bản thân nó không muốn, người thân của nó cũng không muốn vậy nhưng hễ có mặt ở đời thì phải chịu đủ bốn sinh tượng này. Đây là lý do vì sao Phật dạy thương phải xa hay ghét phải gần đều là khổ vì không ai trên đời này có thể tránh được tất cả những điều mình không muốn và có được tất cả những điều mình thương thích.

Chính do Vô Minh trong Tứ Đế ta mới có Ái và Thủ, tức thích thú và chấp chặt. Khi có Thủ ta mới tạo các nghiệp. Khi nghiệp được kể ngay sau Vô Minh thì nó được gọi là Hành, nhưng ngay sau Thủ thì chúng được gọi là Nghiệp Hữu. Nghiệp Hữu ở đây là các nghiệp thiện ác tạo ra Sanh Hữu tức các tâm tái tục. Tâm tái tục được kể sau Hành thì được gọi là Thức, được kể ngay sau Tứ Thủ thì được gọi là Sanh Hữu. Có Nghiệp Hữu thì chắc chắn có sự sanh ra và một chúng sanh được sanh ra trong cảnh giới nào đi nữa cũng là đã bắt đầu để chịu khổ, cả ba loại khổ hoặc chỉ hai hay một trong đó. Trong Tương Ưng Bộ chính Đức Phật cũng đã xác định rằng Tứ Đế chỉ được phát hiện qua con đường nhận thức Khổ Đế, nên quán chiếu các Khổ sanh tử chính

là nội dung của Phật Pháp. Hành giả trong lúc tu tập không thể nuôi ý lánh nặng tìm nhẹ, bỏ khó theo dễ. Vì qua đó hành giả sẽ không thấy được đầy đủ cái khổ trùng trùng của Danh Sắc. Vô Minh ta còn nặng nên ta mới chạy theo cái mình thích và chối bỏ cái mình ghét mà không hề biết rằng chối bỏ cái mình ghét là sân, chạy theo cái mình thương thích là tham. Hành giả chỉ lặng lẽ quan sát các khổ để thấy chúng là khổ, để không tiếp tục muốn cái này thích cái kia, chứ không phải thấy chúng là khổ rồi chạy trốn. Có hai cách chạy trốn: Chỉ biết trốn ngay bây giờ thì sau này sẽ còn gặp lại. Nếu ngay bây giờ có đủ Niệm và Tuệ để nhìn thẳng chúng, để không tiếp tục đắm mê trong chúng thì khi đã chứng thánh sẽ vĩnh viễn lìa xa chúng. Đây mới là cách chạy trốn mà Đức Phật dạy. Một người không học đạo và hành đạo sẽ không bao giờ biết được rằng bất cứ một cái thích nào trong cảnh lớn hay nhỏ cũng đều là điều kiện tái sanh cho kiếp sau. Phước nhiều thì sanh lên, phước ít thì sanh xuống. Ở cõi nào cũng có vấn đề ở cõi đó: Ở cõi vui quá lâu ngày thì tham ái đầy ắp, ở cõi khổ lâu ngày thì sân tâm đầy ắp, và cuối cùng thì người ở cõi nào cũng đều phải chết đi như nhau.

Nếu quý vị đã hiểu mọi hiện hữu là đáng sợ thì chỉ có một con đường duy nhất để đi, đó chính là pháp môn Tuệ Quán.

Như đã nói, đã sanh ra đời này thì ai cũng phải chịu khổ. Với người không tu tập Tuệ Quán thì tất cả các khổ chỉ là để chịu đựng, chịu đựng bằng cách đầu tư thêm khổ khác. Với người tu tập Tuệ Quán thì các khổ không phải là cái để chịu đựng mà là cái để quan

sát, quan sát để thoát khổ. Xưa nay không từng có việc một người chưa thấy được Khổ Đế mà có thể trừ được Tập Đế. Cũng không có việc ai đó chứng được Diệt Đế khi chưa trừ Tập Đế và chưa tu tập Đạo Đế. Việc hành giả quan sát các khổ (cả ba khổ) chính là cơ hội để nhìn rõ Khổ Đế. Đây cũng là lý do hành giả không nên chọn dễ bỏ khó trong việc hành trì. Có nhiều lý do khiến một hành giả Tuệ Quán phải kinh nghiệm nhiều đau khổ: Khi đột nhiên trở thành một người khác (có Niệm Tuệ thay vì là không) thì thân tâm hành giả chắc chắn phải có những biến động lớn. Lý do thứ hai là dầu Danh Sắc trước sau chỉ có chừng ấy vấn đề nhưng trước đây ta sống như một người say hay một người mất trí thì không thấy gì hết, nay tỉnh táo ra thì trước mắt là bao nhiêu vấn đề phải để mắt tới. Ta muốn nhìn thấy khổ mà cứ chạy trốn nó thì làm sao có thể giải quyết được nó. Chưa bao giờ có việc một người có thể chữa được chứng bệnh mà mình chưa phát hiện ra. Bác sĩ nào cũng có phải khám bệnh trước khi chữa bệnh. Cái khổ không thể được giải quyết một cách tình cờ.

Khi ta quan sát khổ thì điều tự nhiên là 5 Quyền tự động có mặt. Duyên mỏng thì chúng chỉ có mặt ở mức độ tương đối, cái ta thấy được cũng hạn chế. Nếu duyên dày, ta sẽ thấy được vấn đề rõ ràng hơn và cũng sẽ giải quyết được cái khổ triệt để hơn. Giải quyết ở đây là thấy rõ khổ là cái gì, cái gì là khổ và nguồn cội của nó từ đâu. Thấy được cái này, hành giả được gọi là có được trí tuệ như thật (*yathābhūtañāna*).

Trí tuệ như thật là gì? Xưa nay ta chỉ nhận biết các trần cảnh bằng *saññā* thay vì *paññā*, tức bằng các khái niệm vọng tưởng hơn là sự quan sát qua trí tuệ nhận thức.

Thấy bằng trí tuệ ta sẽ không thấy ra chỗ nào để thương hay ghét, vì thấy bằng trí tuệ là cái nhìn trực tiếp vào bản chất của các trần, chỉ gồm những gì do duyên mà có và có rồi phải mất. Ngược lại khi ta nhận biết các trần bằng *saññā* (vọng tưởng), tức qua lăng kính của Vô Minh thì ta sẽ thấy cái này đẹp và cái kia xấu, ta sẽ thấy ra vô số lý do để được gọi là đẹp, xấu, đáng chán, đáng ghét, đáng sợ.

Ở đây ta có thể ví dụ vọng tưởng của phàm phu giống hệt như một người chăn nuôi gia cầm do nhầm lẫn mà bỏ trứng vịt vào trong ổ gà. Khi trứng nở ra bầy vịt thì chúng sẽ theo bản năng tự nhiên mà trở về với nước. Gà mẹ sợ hãi vì nghĩ bầy con mình đang bị chết đuối mà không hề biết rằng chúng đang trở lại với bản chất tự nhiên của mình. Người nuôi gia cầm tượng trưng cho Tưởng (*saññā*), con gà mẹ tượng trưng cho tham ái (*tanhā*) do luôn bị tác động bởi vọng tưởng nên cứ đau đầu lo cho một bầy vịt mà cứ ngỡ là gà con của mình. Bầy vịt con tượng trưng cho bản chất Chân Đế (*paramattha*) của Danh Sắc vốn sanh diệt vận hành theo lối riêng không theo cách mà vọng tưởng đưa ra. Khi ta thương ghét một cái gì đó thì thật ra chỉ là đang chạy theo tướng Chế Định của đối tượng, bởi nếu nhìn thấy được bản chất Chân Đế của tất cả Danh Sắc thì chắc chắn ta không thể nào thương ghét được những thứ chỉ tồn tại trong một sát-na. Chính những vọng tưởng về thời gian, hình dáng, ý nghĩa biểu tượng của các sự vật ở đời nên ta mới có sự thương ghét.

Lý tưởng rất ráo của hành giả phải là sự lìa bỏ các vọng tưởng mà ở đây, trong đề mục hơi thở, ta dựa vào nó để thấy Danh Sắc qua khía cạnh Chân Đế luôn diễn ra theo một cách thức và tốc độ nằm ngoài sự hình dung của trí

tướng phạm phu xưa giờ. Vọng tướng mất đi thì chân trí mới có mặt và ngược lại. Vọng tướng là luân hồi và chân trí là giải thoát.

Chỉ với Niệm và Tuệ lúc quán chiếu Danh Sắc, từ các cảnh vi tế như hơi thở, các cảm thọ, tâm trạng, cho đến các tư thể sinh hoạt lớn nhỏ mới giúp ta lìa bỏ được vọng tướng để thấy được bản chất thật sự của Danh Sắc qua một nhận thức đúng đắn: Không có gì tồn tại lâu hơn một sát-na, cái sau và cái trước không phải là một. Xét trên Chân Đế không có gì để ta thích hay ghét vì tất cả những thứ mà ta tưởng tượng ra đều chỉ là cái bóng không thật của một dòng chảy Danh Sắc chỉ bao gồm những thứ có tuổi thọ ngắn hơn một phần triệu giây. Một người thấy vậy và tin vậy thì chắc chắn sẽ không có một lý do nào để thương thích hay ghét sợ Danh Sắc nữa. Ngay đến bản thân những Niệm và Tuệ quan sát Danh Sắc cũng trôi nổi trên dòng chảy vô thường biến diệt không ngừng kia.

Những gì được trình bày này giờ cũng chính là nội dung của một thời pháp thoại mà *Sunlun Sayadaw* đã thuyết giảng cho một tỳ kheo người Ý là sư *Lokanātha* khi vị này đến viếng ngài vào năm 1313 lịch Miến.

Sư *Lokanātha* nghe đồn ngài *Sunlun Sayadaw* là một vị La Hán nên có ý muốn đến gặp mặt để tìm hiểu. Theo yêu cầu của sư, ngài *Sunlun* đã kể lại hành trình tu tập của mình xuyên qua câu chuyện bồ tát Tất Đạt. Ngài nói rằng quả vị Toàn giác của Đức Phật cũng được chứng đạt qua con đường quan sát 6 Căn, 6 Cảnh. Đúng là bồ tát Tất Đạt đã nhờ tu thiền hơi thở mà thành Phật nhưng theo kinh ghi lại thì vào đêm cuối trước khi thành Phật, lúc canh ba của đêm, ngài đã xuất khỏi Tứ thiền (có được từ đề mục

hơi thở) rồi quan sát 12 Duyên Khởi và đã thành đạo lúc rạng sáng. Giáo lý Duyên Khởi thật ra chỉ là nói về hành trình có mặt của 12 Xứ: 6 căn và 6 trần từ đâu mà có, chúng được tiếp diễn qua nhiều đời sống như thế nào và được kết thúc bằng hành trình ra sao. Qua đó ngài *Sunlun* cũng xác định lại cách nói của riêng mình về bốn tầng thánh trí. Đối với ngài mỗi tầng thánh là một lần nhìn thấy Tứ Đế, sau mỗi lần thấy thì Níp Bàn sẽ trở nên rõ ràng hơn và ở lần nhìn thấy thứ tư thì cảnh Níp Bàn không còn có thể rõ hơn nữa. Ngài *Sunlun* còn dành ít thời gian để nhắc lại bài kinh Chuyển Pháp Luân.

Sư *Lokanātha* đặc biệt rất tâm đắc với cách giải thích của ngài *Sunlun* về kinh Chuyển Pháp Luân và tỏ ý muốn có dịp để gặp ngài lần nữa. Nhưng thật bất ngờ ngài *Sunlun* đã trả lời:

- Mình sẽ không bao giờ có dịp gặp lại đâu.

Sư *Lokanātha* rất ngạc nhiên và hỏi lý do. Ngài *Sunlun* trả lời:

- Sư có đại nguyện trở thành một vị Phật, đúng không? Tôi thì không có nhiều tâm huyết như Sư. Mà kiếp này thì chúng ta không có dịp gặp lại nữa, như vậy làm sao tôi có thể hẹn gặp sư ở đâu được chứ.

Sư *Lokanātha* cũng dường cho ngài *Sunlun Sayadaw* một bộ tam y và vài món nhu yếu khác rồi hỏi một câu cuối cùng:

- Song thân của con không phải là Phật tử và cả hai đều đã qua đời. Con muốn biết có cách nào để giúp cho họ trở thành những người tin Phật?

Ngài *Sunlun* trả lời:

- Chúng ta có thể tin rằng họ có thể nhận được phước hồi hướng và nếu nhận được phước hồi hướng thì họ có hy vọng trở thành người chánh tín.

Sư *Lokanātha* đã hồi hướng phước cúng dường đến cha mẹ rồi từ giả *Sunlun Sayadaw* ra đi. Từ sau lần gặp gỡ đó, sư *Lokanātha* đúng là đã không còn cơ hội nào để gặp ngài nữa.

Sau cuộc gặp gỡ với sư *Lokanātha*, cũng trong năm 1313 lịch Miến, vào đầu tháng tư năm này ngài *Sunlun Sayadaw* được mời về chứng minh và thuyết pháp ở một buổi kiết giới *Sima* tại *Yangon*. Năm sau vào ngày 9 tháng 5 năm 1314 lịch Miến, lúc 5 giờ chiều, ngài *Sunlun Sayadaw* đã viên tịch. Di hài của ngài được để nguyên vẹn, không hỏa táng, theo đúng như di nguyện.

Xác ngài được quàn tạm tại chùa của ngài trong một năm, đến năm 1315 lịch Miến, cũng vào tháng 5, đệ tử lớn của ngài là Sư *Sobhana* đã thỉnh thêm 100 vị tỷ kheo về chùa làm lễ an vị ngài vào tháp thờ chính thức. Sau một thời gian dài như vậy, di hài của ngài *Sunlun Sayadaw* không hề có dấu hiệu thối rữa và còn tỏa ra một mùi hương rất đặc biệt. Sư *Sobhana* đã dành trọn quãng đời của mình để làm tròn di nguyện thứ hai của ngài *Sayadaw* là truyền bá pháp môn Tuệ Quán theo đường lối *Sunlun*.

Tháp thờ di hài ngài *Sunlun Sayadaw* có 6 cửa ra vào và được đặt tên là tháp *Samsāra* (luân hồi) và 6 cửa thì tượng trưng cho pháp môn Tuệ Quán của ngài *Sunlun* luôn đặt nặng việc quan sát 6 căn 6 trần. Sau này, cựu thủ tướng *U Nu* đến viếng chùa và được nghe giải thích về tên tháp cũng như lý do của 6 cửa tháp. Ông trở về *Yangon* và cho xây một ngôi tháp 5 cửa ngay phía trước đại thạch động kết tập Tam Tạng, với ý nghĩa tượng trưng cho 5 vị Phật trong trái đất này.

Khách viếng di hài của ngài *Sunlun Sayadaw* luôn được Sư *Sobhana* kể cho nghe tiểu sử của ngài và dĩ nhiên sư cũng không quên trình bày đại khái tinh thần Tuệ Quán *Sunlun* mà ngài *Sayadaw* đã suốt đời truyền dạy.

Sư *Sobhana* nhấn mạnh hai chuyện:

Ngài *Sunlun Sayadaw* xuất thân là nông dân ít học nhưng chỉ riêng kiến giải Phật học của ngài đã được kiểm chứng qua các vị cao tăng uyên bác và ngài đã thu gọn kỹ thuật Tuệ Quán của mình bằng một khẩu quyết ngắn gọn: Dòng sanh tử bắt đầu ở đâu thì cũng kết thúc ở đó. Ngài xác định rằng nói là thế giới hay vũ trụ thì rất mong manh, chỉ cần không có chúng sanh phàm phu thì không có gì hết. Như vậy toàn bộ vấn đề của thế giới chỉ được khởi đi từ chúng sanh. Mà tất cả vấn đề của chúng sanh chỉ bắt đầu từ việc 6 căn biết 6 trần bằng Vô Minh. Do không biết rõ cái gọi là chúng sanh chỉ gồm ba pháp Chân Đế là tâm thức, Tâm Sở và Sắc Pháp nên các phàm phu mới say đắm thích thú cái này cái kia.

Pháp Tứ Đế qua cách trình bày của *Sunlun Sayadaw* cũng không tách rời 6 căn, 6 trần. Ngài dạy rằng khi 6 căn gặp

6 trần như ý thì trước hết 6 căn và 6 trần là Khổ Đế và sự thích thú trong 6 trần như ý là Tập Đế.

Khi 6 căn gặp 6 trần bất toại thì sân tâm xuất hiện, sân tâm này là Khổ Đế. Như vậy trong trường hợp này là **Khổ Đế dẫn đến Khổ Đế**. Dò lại giáo lý Duyên Khởi, ta sẽ thấy rất rõ điều này.

Trong mối quan hệ của 12 chi Duyên Khởi có lúc **Tập Đế là nhân và Khổ Đế là quả** (như Nghiệp Hữu tham tạo ra Sanh Hữu).

Ở người không tu tập, **Khổ Đế lại là nhân để Tập Đế là quả** (mối quan hệ giữa Lục nhập, Xúc, Thọ đối với Ái).

Có lúc **Khổ Đế là nhân để một Khổ Đế khác là quả** (như mối quan hệ giữa Thức với Danh Sắc, Danh Sắc với Lục nhập, Lục nhập với Xúc, Xúc với Thọ).

Có lúc **Tập Đế này là nhân để một Tập Đế khác là quả** (như quan hệ giữa Ái và Thủ, Thủ và Hữu).

Tất cả phạm phu trong suốt dòng sanh tử chỉ sống quẩn quanh trong vòng áp lực của Khổ Đế và Tập Đế. Sống trong khổ rồi đắm mê trong nó để tạo ra cái khổ khác. Nói chuyên môn một chút thì do đắm mê trong Khổ Đế này mà tạo ra một Khổ Đế khác. Dòng lẩn quẩn này cứ vậy mà kéo dài vô số kiếp. Cách duy nhất để ra khỏi dòng lẩn quẩn đó là chú ý xem ta đã đi vào dòng lẩn quẩn đó từ cánh cửa nào để bây giờ cũng dùng chính cánh cửa đó mà bước ra. Đường vào rừng và ra khỏi rừng chỉ là một, khác nhau ở điểm duy nhất là ta xoay lưng đưa mặt về hướng nào. Từ cánh cửa 6 căn ta có 6 vọng tưởng

(*saññā*) nên mới hiểu sai 6 trần là Thường, Lạc, Ngã, Mỹ (*subhā*), thích cái này ghét cái kia. Nay có học đạo biết rõ mọi sự thì ngay trên tấm thân có đủ 6 Căn này ta từng bước dùng Niệm và Tuệ thay thế *Saññā* (vọng tưởng) bằng *Paññā* (trí tuệ), càng nhiều càng tốt.

Niệm và Tuệ giúp ta có được khả năng cảnh giác khi 6 căn biết 6 trần. Khi biết cảnh trần mà có tâm Tham thì ta phải biết ngay *Saññā* đang thay thế cho *Paññā* và ta đang hiểu lầm nghiêm trọng cảnh trần trước mặt.

Khi ta biết 6 cảnh trần bằng tâm Sân cũng vậy, nghĩa là *Paññā* cũng bị thế chỗ bằng *Saññā*, để ta chỉ thấy cảnh Tục Đế thay vì là Chân Đế.

Nói vậy thì Níp Bàn hay sanh tử cũng đều từ 6 căn mà ra. Cửa ra cũng chính là cửa vào và ngược lại. Theo kỹ thuật Tuệ Quán *Sunlun* thì toàn bộ dòng sanh tử và hành trình giải thoát chỉ nằm trong hệ thống Duyên Khởi và mắt xích quan trọng nhất của hệ thống Duyên Khởi để giải quyết nó lại nằm ở 6 căn. Đó là lý do mà các đệ tử của ngài đã cố ý xây lên ngọn tháp *Samsāra* để tôn trí di hài của ngài với 6 cánh cửa ra vào để tượng trưng cho tinh thần tu tập ấy.

Cuộc đời và hành trạng của tôn giả *Sunlun* là một bức tranh vẽ lại câu chuyện đã được nhắc đến trong kinh điển rất nhiều lần:

Thời Thế Tôn còn tại thế có hai vị tỳ kheo nhìn qua như là một cặp đối lập. Một vị thì thông suốt kinh điển, nói năng lưu loát hoạt bát, nói gì cũng được và nghe gì cũng hiểu. Một vị thì ít lời và chưa ai được nghe vị này nói ra

một câu giáo lý. Một hôm trước mặt đông đảo tứ chúng, Đức Phật đã hỏi vị tỳ kheo ít lời kia những vấn đề liên hệ đến kinh nghiệm chứng nhập thiền định và thánh trí. Điều thật kỳ lạ là ngay lúc vị pháp sư lỗi lạc kia chỉ biết trơ mắt lắng nghe thì vị tỳ kheo ít lời lại có thể trình bày rành rọt rõ ràng từng vấn đề mà Đức Phật đặt câu hỏi.

Trước sự ngạc nhiên của tứ chúng, Đức Phật đã giải thích đại ý rằng:

Có hai cách tiếp cận chánh pháp: Cách một là cái biết qua người khác như nghe người ta kể lại một giấc chiêm bao. Cách biết thứ hai là chính mình thân chứng, thể nghiệm và một người thật sự chứng ngộ thì chỉ phát biểu khi không thể im lặng mà thôi. Họ nói ra vì cần, không phải vì thích.

IX. SỐNG VÀ CHẾT TRONG TRÍ TUỆ

By Aung San Sayadaw

*Jhāyatha bhikkhave mā pamādattha mā pacchā
vippaṭisārino āhuvattha ayaṃ vo anusāsani.*

“Này các Tỳ Kheo hãy sống thiền định, chớ để mình phải hối tiếc về sau. Đây là lời giáo hối của ta cho các người” .

(Kinh Song Tầm – *Dvedhāvitakkasutta* – Trung Bộ Kinh)

Đệ tử của Đức Phật gồm có Tứ chúng, khi Ngài gọi các vị Tỳ Kheo thì cũng có nghĩa là Ngài đang nói chuyện với tất cả mọi người. Như vậy lời kêu gọi trên đây cũng là cho tất cả chúng ta bây giờ. Chỉ cần còn là người sanh tử trong cõi trầm luân thì chúng ta còn phải tu tập theo tam học để giải thoát.

Người Phật tử nào cũng biết rằng cứu cánh sau cùng của Phật Giáo là sự chứng ngộ Níp Bàn. Và con đường dẫn đến cứu cánh đó không gì ngoài thiền định, ở đây bao gồm cả Chỉ và Quán, tức Định Học và Tuệ Học. Xưa nay chỉ có 2 hạng hành giả chứng ngộ thánh trí: Chỉ Quán song tu (*samathayānika*) hay Tuệ Quán thuần túy (*suddhavipassanayānika*). Con đường Chỉ Quán song tu là trước hết phải chứng đắc tối thiểu Sơ thiền rồi dùng định lực kiên cố (*appanāsamādhī*) đó để quan sát Danh Sắc. Cách tu Tuệ Quán thuần túy là không cần trau dồi định tâm trước, mà tập trung chánh niệm và trí tuệ quan sát trực tiếp vào sự sanh diệt của Danh Sắc bằng khả năng

định tâm tạm thời, tức sát-na Định (*khaṇikasamādhī*). Vấn đề ở đây nằm ở căn cơ của mỗi người, ai hợp cách nào thì chọn lối đó.

Pháp môn Thiền Chỉ (*samatha*) có ít nhất 2 tác dụng là trau dồi khả năng tập trung tư tưởng và đè nén phiền não, ở đây là 5 triền cái, 5 trở ngại tinh thần ngăn che trí tuệ. Trong khi đó, pháp môn Tuệ Quán là con đường lấy Tuệ và Niệm làm chính, trực tiếp quan sát Danh Sắc qua các khía cạnh pháp ấn tức Tam Tướng: Vô Thường, Khổ và Vô Ngã.

Đời sống chỉ là những chọn lựa. Chúng ta có thể mất cả 30 ngày trong một tháng cho những tục sự như chuyện nhà, chuyện làm ăn hay xã hội. Chúng ta cũng có thể dành thời giờ cho những công phu tu tập để cứu mình ra khỏi biển khổ. Có một chuyện rất đơn giản nhưng ít ai ngờ được là thời gian 24 giờ một ngày đêm ta luôn phải vật lộn với 2 thứ phiền não là Tham và Sân, ngoài ra không còn gì nữa. Niềm vui khi gặp chuyện như ý là Tham, sự khó chịu bực bội khi gặp chuyện bất toại là Sân. Hai thứ phiền não này luôn bị tác động bởi Vô Minh. Do u mê nên ta không mấy khi chịu nhớ rằng cái chết đang nằm lù lù trước mặt mình từng phút. Vì quên nghĩ đến cái chết nên ta luôn có đầy đủ những trù hoạch, kế sách, toan tính cho tương lai như là mình sẽ sống hoài không chết. Và ta cũng biết rồi đó, có mấy ai ở đời có thể sống và làm việc đúng như mọi lo toan của mình đâu. Có người là Phật tử, dĩ nhiên cũng biết nghĩ đến đời sau kiếp khác, nhưng bên cạnh vài ba ngày Bát quan trai có đính kèm vài giờ nghe pháp hay toạ thiền cho mình vững bụng, rồi thì hơn 20 ngày còn lại hầu như chỉ sống cho người khác chứ không phải cho mình.

Thuở sinh thời, thiền sư *Mogok* thường lưu ý các đệ tử hãy cảnh giác với nếp sống hưởng ngoại mà thường khi ta hay tô vẽ chúng bằng những mỹ từ hay ho như Trách Nhiệm, Bốn Phận với người này kẻ nọ. Một khi không có đời sống nội hướng, lãng quên việc tu tập của bản thân thì chúng ta chỉ có đau khổ mà thôi.

Cái bi kịch lớn nhất của hầu hết Phật tử, bất kể tăng tục, là không có khả năng tự giác và như vậy cũng là không có khả năng sống an lạc. Biết Phật Pháp mà không thể sống an lạc thì rõ ràng cái biết đó đã có vấn đề. Sống kiểu đó là hoang phí kiếp người.

Ngày mai này là ngày tết Miến Điện, mỗi người ở đây sẽ già thêm một tuổi. Hãy tự hỏi mình đi, với chừng đó tuổi đời ta đã có một ngày nào sống qua một buổi bằng trí tuệ hay cả đời chỉ biết có 2 chữ áo cơm. Hãy nhớ lấy điều này, nếp sống trí tuệ đâu có đòi hỏi chúng ta cái gì cao siêu đâu chứ. Xưa giờ sống sao thì giờ cứ vậy. Có điều là hãy mặc áo bằng Chánh Niệm Tỉnh Giác, ăn uống và tắm rửa cũng bằng Chánh Niệm Tỉnh Giác. Đừng tiếp tục mê lầm say ngủ nữa. Hãy sống sao để mỗi ngày, trí tuệ ta già dặn hơn chứ không phải chỉ có thân xác già cỗi thêm. Sống được như vậy thì chết không phải là chuyện đáng ngại nữa, hoặc được vô sanh hoặc được siêu sanh. Một đời sống không có trí tuệ thì cái chết chính là cửa ngõ dẫn đến đọa xứ. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy phải sống như thế nào để mai này không phải hối tiếc.

Theo giáo lý Duyên Khởi thì toàn bộ đời sống của phàm phu chúng ta chỉ nằm trong 3 Hành: **Phi Phúc Hành, Phúc Hành và Bất Động Hành**. Chỉ có người biết Phật

Pháp thì mới có được cách sống thứ tư là **Giải Thoát Hành.**

- Phi Phúc Hành là nếp sống bất thiện, làm ác qua tam nghiệp, kết quả là sự sa đọa các cõi khổ.
- Phúc Hành là cách sống hiền thiện qua việc thực hiện các công đức như Bố Thí, Trì Giới, Tham Thiền.
- Bất Động Hành chính là Phúc Hành ở mức cao nhất, tức tầng thiền Vô Sắc.

Với Phúc Hành và Bất Động Hành, kẻ phàm phu nhiều lắm chỉ được sanh về các cảnh trời Dục Thiên hay Phạm Thiên với hạn lượng tuổi thọ ngắn dài bất định rồi thì cũng quay lại những cảnh giới đọa lạc.

Riêng với Giải Thoát Hành, tức đời sống trí tuệ và Chánh Niệm của một hành giả Tuệ Quán thì có đến 3 lợi ích lớn:

- Nếu đủ duyên lành thì trở thành thánh nhân.
- Kém duyên một tí cũng là gieo trồng hạt giống giác ngộ cho đời sau.
- Ngay đời hiện tại dầu là phàm phu cũng được hiện tại lạc trú, tức sống thanh thản không khổ vì muốn không được hay không ưa mà phải gặp.

Trong tập sách mỏng này, chúng ta tập trung nói về pháp môn Tuệ Quán tức cách sống Giải Thoát Hành vừa nói ở đây.

Chữ *Pāli* gọi pháp môn Tuệ Quán là *Vipassanā*, nghĩa đen là cái nhìn đặc biệt vào bản chất của các pháp để thấy được thực tướng của chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, không có gì đáng để thích hay ghét, để trốn tránh hay kiếm tìm. Chúng ta có thể trực tiếp tu Tuệ Quán theo như kinh Tứ Niệm Xứ, hoặc có thể trải qua một thời gian trau dồi định tâm bằng Thiền Chỉ (*samatha*). Cách nào cũng tốt nhưng nên nhớ rằng hành giả tu Tuệ Quán không thể mù tịt về giáo lý Duyên Khởi. Với hiểu biết về giáo lý này thì hành giả mới có cơ hội đi vào Thiền Tuệ thứ nhất trong 16 tuệ là Liễu Duyên Tuệ (*paccayapariggahañāna*) để thấy „không ta, không người“ mà chỉ còn là Danh Sắc sanh diệt với các duyên trợ tạo.

Ở đây pháp môn Tuệ Quán có thể được tu tập bằng cách quan sát cùng lúc vừa Danh vừa Sắc ngay trong hiện tại. Cái gì đã qua thì không hồi tưởng và cái gì chưa có thì không ước vọng. Khi mắt thấy thì ghi nhận tâm Nhãn Thức, khi tai nghe thì ghi nhận tâm Nhĩ Thức... Khi suy nghĩ thì ghi nhận tâm Ý Thức. Cách quan sát này thấy đơn giản vậy nhưng thực ra hành giả đang trực tiếp can thiệp vào dòng chảy của Duyên Khởi.

Trên lý thuyết, muốn tu tập Chỉ Quán có hiệu quả thì trước hết hành giả phải trang nghiêm giới hạnh của mình, phải tìm đến một vị thầy mà mình tin cậy được, phải tránh được 10 quái niệm (*palibodha*) gồm những bận tâm về trú xứ, đồ chúng, thần thông... phải học để tìm đề mục thích hợp với mình, và cả một trú xứ thích hợp nữa. Một người thiếu những chuẩn bị này thì khó mà tiến bộ trong việc tu tập. Đặc biệt là các quái niệm. Càng nhiều chuyện bận tâm thì hiệu quả tu tập càng kém đi. Một người thầy tốt cũng là điều quan trọng vì nhờ vậy ta

sẽ không bị mất nhiều thời gian, thậm chí không đi sai đường. Một trong những tiêu chuẩn hàng đầu của một vị thầy giỏi là khả năng kiến thức kinh điển, cả Chánh Tạng lẫn Sớ Giải. Thầy giỏi không nhất thiết phải là chur tăng, có thể là một cư sĩ có đủ những điều kiện vừa nói cũng được. Có nhiều thiên sinh lằng xằng khắp chốn mà không hề biết gì về những chuẩn bị căn bản nhất. Như không biết tự xét Tam Quy của mình, không biết thế nào là trú xứ thích hợp, không biết rải Từ Tâm, không biết chọn lựa oai nghi hay tư thế thích hợp. Tất cả những điều này nếu không được học sẵn thì cũng phải chịu khó tìm hiểu thêm ở thầy bạn.

Cái gọi là niềm tin của hành giả thiên sinh tuyệt đối không phải là chuyện nhỏ. Có người Phật tử nào lại không biết đến lời dặn dò của Đức Phật cho người dân ở xứ *Kālāma*. Đại khái người có trí không nên vội tin hay vội bác bất cứ điều gì dựa theo cái nhìn chủ quan, do thích hay ghét một cá nhân hay truyền thống nào đó chỉ vì điều ấy được thiên hạ chấp nhận, được cầu chứng bởi kinh xưa sách cũ, hay bởi người tiếng tăm... Muốn tin nhận hay bác bỏ điều gì phải biết xem xét điều ấy có thuận ứng với lẽ phải hay không. Kiếp người ngắn ngủi, hành giả không thể hoang phí thời gian cho những hướng dẫn lầm lạc hoặc thiếu sót. Cơ duyên được tu học pháp môn Tuệ Quán là cơ hội ngàn năm một thuở không phải cứ muốn là được. Quý vị có biết rằng rất nhiều ông hoàng bà chúa cái gì cũng có, thậm chí dù là Phật tử thuần thành cũng chưa chắc có được cơ hội tu học Kinh Niệm Xứ. Hồi Ngài *Ledi Sayadaw* còn sống, lúc đó Miến Điện còn vua, một ông quan già đến nghe pháp với Ngài *Ledi* rồi khóc ròng thưa với Ngài:

- „Ngay cả vua *Mindon* là thí chủ bảo trợ của kỳ kiết tập Tam Tạng kỳ năm tại *Mandalay* cả đời cũng chỉ cúng dường lễ bái Tam Bảo mà không hề có cơ hội được tu học pháp môn Tứ Niệm Xứ. Ở tuổi này, con lần đầu tiên được nghe một pháp thoại sâu sắc như vậy“.

Cho nên ở Miến Điện nhiều người biết đến bài kệ này:

- Một người bị coi là nghèo nếu không biết bố thí
- Một người được coi là yếu thọ nếu không biết giữ giới
- Một người sẽ không thể hạnh phúc nếu không biết tu Thiền Chỉ.
- Một người sẽ lỡ mất cơ hội giải thoát nếu không tu Thiền Quán.

Người không tu tập công đức gì hết sẽ như một con chim hay một con thú vừa thiếu ăn, vừa yếu mệnh, vừa đau khổ, vừa bị giam cầm.

Nói vậy thì hành giả là người may mắn nhất trên đời này rồi vậy.

Còn một điều quan trọng nữa mà ít người để ý dù ai cũng sống trong đó. Ở đây tôi muốn nói tới những thói quen tâm lý vẫn giam nhốt phạm phu từ đời này qua kiếp khác: Tôi không thể làm điều đó vì tôi ghét, tôi không thể bỏ điều đó vì tôi thích...Rồi thì những tự ái, mặc cảm, danh dự, đều là những rào cản không cho phép ta bỏ đi những thói quen trong cách sống và cách nghĩ. Trong Trường Bộ Kinh (*Sonadandasutta*) có kể lại câu chuyện về ông Bà la môn *Sonadanda* vốn là sư trưởng của hàng ngàn đệ tử. Ông rất thương kính Đức Phật, trọn tin Tam

Bảo nhưng vì không muốn đệ tử thấy mình lễ bái Đức Phật bởi như vậy ông sẽ mất mặt nên đã thưa với Đức Phật một điều theo ông là riêng tư rằng khi nào ông tháo khăn trên đầu thì xin Phật hãy hiểu rằng ông đang cúi đầu đánh lễ, hoặc khi ông hạ thấp càng xe thì đó là một lời chào. Ông mong là chuyện này chỉ có Ngài và ông biết mà thôi. Đức Phật dĩ nhiên chấp nhận tấm lòng của ông và câu chuyện của ông cũng là bài học cho chúng ta bây giờ. Có cơ hội sống thiện là một dịp may hiếm có, đừng vì lý do nào đánh mất nó.

Cách đây không lâu một tờ báo của Phật giáo Miến Điện có đăng tải câu chuyện một quý bà giấu tên và không phải Phật tử nhưng có lòng muốn đặt bát cúng dường chư tăng có điều là bà không muốn những đồng đạo của bà (theo Cơ đốc giáo) dị nghị đàm tiếu nên bà xin chư tăng gửi đến cho bà những người cư sĩ nhận dùm các món thực phẩm đem về dâng lại, thay vì chính bà làm việc đó. Chúng ta thời bây giờ có lẽ không còn dịp để gặp những bậc thánh có khả năng khích lệ và nuôi lớn niềm tin kẻ khác, trợ duyên cho việc từ bỏ những mặc cảm. Kinh nói thời Phật có ông *Upāli* học trò của phái Ni Kiền Tử (tiền thân của đạo Jain bên Ấn độ hiện nay) sau khi xin quy y với Đức Phật đã hỏi Ngài phải làm gì với người thầy cũ. Phật dạy ông hãy tiếp tục cung dưỡng họ như ngày xưa ông đã từng là “nước giếng mưa nguồn” hộ trì họ. Thái độ đó của Đức Phật đã khiến *Upāli* bội phần hoan hỷ, ông nói không một giáo chủ nào có thể hành xử như Đức Phật. Tôi còn biết một vị giáo sư đại học người da trắng khi sang làm việc ở Châu Á đã từ bỏ đức tin Kitô giáo và trở thành Phật tử chỉ vì ông bắt gặp một đoạn kinh ngắn mà tôi vừa trích dẫn ở trên, nội dung là lời dạy của Đức Phật cho những người dân *Kālāma*. Ông giáo sư

tuyên bố rằng không một giáo chủ nào can đảm hơn Đức Phật, Ngài quan tâm đến người khác nhiều hơn bản thân mình, thậm chí Ngài tôn trọng chân lý hơn là những tín đồ dưới chân. Sau đó hai vợ chồng ông giáo sư Tây phương này phát nguyện giữ Bát quan trai đến suốt cuộc đời.

Một trong những tâm bệnh lớn nhất của phàm phu là sự tiếc nuối những kinh nghiệm, cho dù đó là những lỗi mòn không còn dùng được nữa. Cũng trong Trường Bộ Kinh, ngài Đồng Tử Ca Diếp (*Kumarakassapa*) có kể cho vua *Pāyāsi* nghe câu chuyện ngụ ngôn về hai người bạn cùng đi buôn với nhau. Trên đường, hai người nhìn thấy một đồng bông sợi còn tốt, có thể đem bán được, nên chia nhau vác lên vai. Sau đó cứ mỗi đoạn đường họ lại nhìn thấy một thứ khác quý giá hơn và một trong hai ông cứ bỏ cái cũ và cầm cái mới, cuối cùng thì ông ta bỏ đi bao bạc để chừa sức vác lấy bao vàng và trở về giàu có sung sướng một đời. Riêng người thứ hai vì tiếc công đã vác bao bông vải từ đầu nên trước sau tài sản của ông chỉ có chừng đó. Ông từ chối tất cả cơ hội làm giàu chỉ vì chút nặng lòng đối với công khó mà mình đã bỏ ra cho bao chỉ bông. Như trong ca dao Việt Nam cũng có nói đến chuyện này:

Cầm vàng mà lội qua sông,
Vàng rơi không tiếc,
Tiếc công cầm vàng.

Điểm khác biệt lớn nhất của các bậc đại hiền với kẻ phàm phu là sự can đảm bỏ cái nhỏ để được cái lớn, bỏ cái thấp để được cái cao, bỏ cái hẹp để được cái rộng. Bồ tát Tất Đạt chỉ vì thấy người bệnh và xác chết rồi thì bỏ ngay

vàng mà đi xuất gia. Sau đó đắc hết 5 tầng thiền Sắc Giới, Ngài vẫn xem như không có gì mà tiếp tục tìm thầy học đạo và đắc được thêm 4 tầng thiền Vô sắc rồi Ngài cũng bỏ.

Con đường giải thoát thật ra là một hành trình buông bỏ. Nhiều người học đạo cứ mong mình sẽ *Được* cái này, *Đắc* cái nọ trong khi ý nghĩa thật sự của việc tu hành là để *Buông Bỏ* được bao nhiêu thứ. Ngay đến việc bố thí, trì giới cũng phải được xem là cơ hội để bỏ đi những ác pháp nhiều hơn là sự tích tập cái gì đó. Bởi lẽ trong vô số kiếp sanh tử ta từng bố thí, trì giới nhưng đã có bao giờ ta nghĩ đến việc buông bỏ phiền não hay chưa. Đó là lý do vì sao mãi đến tận giờ ta vẫn còn ở đây.

Các pháp ở đời bao giờ cũng vậy, vẫn là chùng đó tính chất, bản thể, nhưng tùy cá nhân và tùy thời điểm mà các pháp được nhận biết ra sao. Ở đây gọi là biết có 3 trường hợp:

- Biết bằng Tượng (*saññā*)
- Biết bằng Thức (*viññāṇa*)
- Biết bằng Trí (*paññā*)

Biết bằng Tượng là cái biết thuần lý thuyết. Như cách một đứa trẻ biết vàng là gì qua màu sắc, qua hình dáng hay sự lấp lánh nhưng không biết gì về giá trị của thỏi vàng trên tay.

Cái biết bằng Thức là cái biết xuyên qua thực tế như cái biết của một người nhà quê trưởng thành khi nhìn thấy thỏi vàng. Anh ta biết nó là của quý, có thể đổi lấy nhiều

gạo và áo quần. Tất cả những thông tin ngoài ra về vàng theo kiến thức khoa học thì hoàn toàn xa lạ với anh ta.

Còn cái biết bằng Trí có thể hiểu là cái biết của một nhà khoa học trước thời vàng về mọi khía cạnh xuất xứ, hoá trị, hoá chất, giá cả thị trường, công dụng trong công nghệ.

Đối với Danh Sắc, cái biết của hành giả cũng có lúc bằng Thức, như giai đoạn trước khi đắc đạo và biết bằng Trí là tính từ giai đoạn Sơ Đạo trở đi.

Nói theo cách minh họa thì Trí tuệ Thiền Quán giống như cơn bão lớn thổi tan đám mây mù Vô Minh. Ở đây 5 Uẩn được ví dụ như những cội cây, các nghiệp thiện ác như những hạt giống và Tham ái, Tà Kiến giống như những trận mưa:

- Khi những hạt giống ác nghiệp được mưa Tà Kiến tưới ướt thì cội cây 5 Uẩn sẽ mọc lên ở các cảnh giới sa đọa.
- Khi các hạt giống thiện nghiệp Dục giới được cơn mưa Dục Ái tưới ướt thì cội cây 5 Uẩn sẽ mọc lên ở các cõi lành Dục giới.
- Khi hạt giống Sắc và Vô Sắc Giới được tưới ướt bởi cơn mưa Sắc ái và Vô sắc ái thì cội cây 5 Uẩn sẽ mọc lên ở các cõi Phạm Thiên.

Theo luật tự nhiên, cây cối mọc lên từ hạt giống và được mưa nuôi lớn, mưa lại từ mây mà có. Cũng vậy Tà Kiến và Tham ái là nhân sanh của các hạt giống thiện nghiệp, ác nghiệp để từ đó tạo ra các Uẩn. Nếu trong lòng chúng

sanh có những đám mây Vô Minh thì những cơn mưa phiền não như Ái và Kiến sẽ đổ xuống. Chỉ khi nào có ánh sáng Tuệ Quán (*Vipassanā*) chiếu rọi thì bóng tối của Vô Minh mới biến mất. Như vậy muốn trừ Vô Minh phải tu Tuệ Quán.

Một nhà khoa học muốn thực hiện một thí nghiệm thì phải nhờ đến nhiều phương tiện máy móc chứ không thể đơn giản chỉ dùng đôi tay hay cặp mắt thường. Muốn đoạn trừ phiền não cũng vậy, hành giả không thể chỉ quan sát Danh Sắc theo cách đã học trong sách vở mà phải bằng thứ Trí tuệ thân chứng, thể nghiệm. Thiền Chỉ (*samatha*) có thể cho ta những cách nhìn đặc biệt về các pháp, nhưng cái nhìn đó không đủ để đoạn trừ hoàn toàn phiền não. Chỉ có Thiền Quán (*Vipassanā*) mới cho ta một cái nhìn thấu suốt. Đó là chưa kể Thiền Chỉ vẫn là một cách đầu tư sanh tử, trong khi Thiền Quán luôn nhắm đến sự chấm dứt sanh tử.

Ở đời có 3 thứ sự thật: Tục Đế (*sammutisacca*), Chân Đế (*paramatthasacca*) và Thánh Đế (*Ariyasacca*).

Tục Đế là những sự thật giả lập do chúng sanh, phạm phu quy định. Như nói con trâu, cái nhà,... Đó là những sự thật nhưng chỉ trong cách nghĩ hời hợt của chúng sanh.

Chân Đế là những sự thật rất ráo hay bản chất tận cùng của các pháp gồm Tâm, Tâm Sở, Sắc Pháp và Níp Bàn.

Còn **Thánh Đế** cũng là những sự thật ở đời nhưng được nhìn ngắm từ một góc độ khác, mang ý nghĩa là lối ra khỏi cuộc đời trầm luân. Thánh Đế có 4 là khía cạnh đầu

khổ của thế gian, khía cạnh nguồn khổ của Tham ái, khía cạnh dứt khổ của Níp Bàn và khía cạnh đạo lộ của Bát Thánh Đạo.

Cái biết của Thiền Chỉ còn nằm trong Tục Đế, cái biết của Tuệ Quán phàm phu có một phần là Chân Đế (không kể Níp Bàn) và cái biết của Thánh Trí mới là cái biết về Thánh Đế. Như vậy đối tượng nhận thức của Thiền Quán cao hơn Thiền Chỉ. Và đối tượng của Thiền Quán bao gồm 3 pháp Chân Đế là Tâm, Tâm Sở và Sắc Pháp. Hành giả tu Quán phải học sơ qua về Danh Sắc là vì thế. Học để hiểu Danh Sắc luôn Vô thường, Khổ, Vô ngã một cách sâu sắc.

Chỉ có học về Danh Sắc mới biết buồn vui đều là khổ. Vui cũng kể là khổ vì nó là giải pháp cho những cái khổ. Cái khổ này được thay thế bằng cái khổ khác dễ chịu hơn, không có gì là hạnh phúc như ta tưởng. Ngay đến thế giới vật chất cũng vậy. Từ những thứ vàng son đến rác rưởi đều không nằm ngoài Tứ Đại Chất: Cứng hay mềm là đất, tan ra và ngưng tụ là nước, nhiệt độ nóng lạnh là lửa, sự lay động hay căng phồng là gió. Tứ Đại Chất này không tách rời nhau. Về tâm thức, dù là tâm nào cũng chỉ là sự biết cảnh mà thôi. Do đó đối với hành giả Tuệ Quán chung quy chỉ có 2 thứ để ghi nhận đó là cái biết của 6 Thức và sự thay đổi của Danh Sắc.

Về các pháp Chế Định, trên đây ta gọi là Tục Đế, thì gồm có 2 trường hợp Vật Chế Định và Danh Chế Định. Vật Chế Định là khái niệm về các sự vật trên đời từ thời gian, không gian, màu sắc, hình dáng, chủng loại, thuộc tính của sinh vật, khoáng vật...Danh Chế Định là tên gọi của các sự vật, bao gồm các thứ ngôn ngữ giao tiếp. Cả hai

thứ Chế Định này chỉ là cái bóng của pháp Chân Đế. Như vì có đất, nước, lửa, gió (những thứ thuộc Chân Đế) nên mới có lớn nhỏ, dài ngắn, đẹp xấu... Vì có tâm ác, tâm thiện (thuộc pháp Chân Đế) nên mới có người dễ thương, người dễ ghét.. Hiểu như thế gian thì do có các nguyên tử vật chất nên mới có vàng bạc, phấn son, thực phẩm,...

Chúng ta đang sống giữa những người phàm phu đầy Vô Minh, từ bao đời nay ta đã sanh tử trong những môi trường sống mà các khái niệm Tục Đế đã đi vào tim gan, óc tủy. Khi học Phật Pháp ta mới có cơ hội quan tâm đến cái gọi là các pháp Chân Đế. Ta không thể phủ nhận toàn bộ giá trị Tục Đế bởi vì nó gần như là toàn bộ kiến thức sống đời của mỗi người, nhưng bên cạnh đó người cầu đạo giải thoát phải dành thời giờ để làm việc với các pháp Chân Đế tức nhìn ngắm vạn vật ở một chiều sâu rất ráo hơn. Những gì ta học được về Phật pháp suy cho cùng cũng là Tục Đế nhưng đó là phương tiện để ta phát hiện pháp Chân Đế. Khéo vận dụng Tục Đế để tìm đến Chân Đế nhưng đừng quá nặng lòng với nó. Đó là thái độ cần có của một hành giả Tuệ Quán.

Ngài thiền sư *Mogok Sayadaw* từng nhấn mạnh rằng muốn tu Tuệ Quán nhất thiết phải học qua giáo lý Duyên Khởi và kiến thức căn bản về Danh Sắc. Người Miến Điện rất tin tưởng vào **kiến thức A Tỳ Đàm và pháp môn Niệm Xứ**. Bằng vào 2 thứ vốn liếng này, nếu không thành thánh, một người Tam nhân cũng có thể trở thành một Tiểu Dự Lưu, nghĩa là người có Chánh Kiến vững vàng, đức tin thuần cố và giảm được khả năng sa đọa. Trong tập sách này, ta thử bàn về một số vấn đề căn bản mà một hành giả Tuệ Quán cần biết.

Cách trình bày có thể tản mạn, tôi thấy tiện thì nói, độc giả hay người nghe xin vui lòng tự làm một liên tưởng. Chẳng hạn như tôi đang nói về pháp môn Niệm Hơi Thở. Ngài thiền sư *Mogok* dạy ta ngồi bán già, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái, mắt và miệng khép lại, toàn tâm tập chú vào hơi thở ra vô. Ở bước đầu, việc quan sát hơi thở là nhằm trau dồi khả năng định tâm. Hãy nhớ lúc này tâm ta có cả Niệm và Tuệ đi cùng nhưng đến đây vẫn chưa được gọi là tu tập Tuệ Quán. Vì ta vẫn chưa thấy được Tam Tướng qua hơi thở đó. Tập trung tư tưởng và chỉ tập trung tư tưởng. Bước đầu ta chỉ cần làm chùng đó thôi. Theo thời gian ta sẽ tùy duyên và tùy cơ mà đổi sang Thiền Quán.

Hãy nhớ, người sơ cơ thì làm sao tránh được sự phóng tâm, tức sự đổi cảnh của tâm. Việc ta phải làm chỉ là nhận ra chuyện đó. Theo dõi đề mục là thiền, biết tâm đang rời đề mục cũng là thiền. Nhớ đừng ra sức lôi kéo tâm về cảnh cũ (đề mục) như là kéo một con bò, mà hãy tiếp tục quay về quan sát đề mục căn bản tức hơi thở vào ra. Khi ta giữ được tâm trụ yên ở mũi hay bụng thì ngay khi đó ta cũng sẽ cảm nhận cùng lúc 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ). Đi xa hơn một chút, khi tâm định đã mạnh, hành giả có thể tự chuyển đổi từ Chỉ (*Samatha*) qua Quán (*Vipassanā*). Đề mục lúc này vẫn là hơi thở ra vô, nhưng hành giả đã kịp nhận ra rằng toàn bộ con người của mình lúc này chỉ là Danh với Sắc.

Khi theo dõi hơi thở đến mức độ này ta có thể nghe được hơi nóng ở đầu và tay chân. Thấy ấm ở đầu thì ghi nhận ở đầu, thấy ấm ở chân thì ghi nhận ở chân, thấy ấm ở đầu thì ghi nhận ở đó, tay bị ngứa thì ghi nhận cái ngứa...Có điều là thay vì lưu tâm đến những tên gọi « đầu, mình,

tay, chân » thì hành giả chỉ nên ghi nhận đây là Danh Sắc, 5 Uẩn.

Khi thắt lưng bị đau, hành giả phải thấy rõ được rằng thắt lưng và cơn đau là 2 thứ khác biệt. Hành giả nên lưu tâm đến cơn đau chớ không phải thắt lưng. Biết đó là Khổ thọ hay Sân tâm, đã gọi là Khổ thọ thì đó là cảnh Chân Đế, không còn là Tục Đế nữa. Nói chung có bất cứ chuyện gì xảy ra cho thân hay tâm thì hành giả chỉ nên lưu ý đến bản chất Chân Đế hơn là lớp vỏ Chế Định, bằng cách để ý đến cái gì có pháp thực tính mà thôi. Khi chân bị đau mà chỉ quan tâm đến chân chớ không phải cơn đau (khổ thọ) thì đó cũng chưa phải là Tuệ Quán đúng cách. Điều này là bởi Niệm của ta còn yếu, ta cần tiếp tục trau dồi Thiền Chỉ.

Nói vậy, cảm giác gì xảy ra trên thân hãy để ý trực tiếp đến nó chớ không phải vị trí mà nó xảy ra. Nếu lúc nào cũng được vậy thì đây chính là Vô Hôn Tỉnh giác (*asammohasampajañña*).

Ghi chú: 4 loại tỉnh giác:

- *Satthakasampajañña*: Lợi ích tỉnh giác (biết điều gì lợi ích).
- *Gocarasampajañña*: Hành xứ tỉnh giác (biết đang ở cảnh giới nào)
- *Sappāyasampajañña*: Tiện ích tỉnh giác (cách nào tiện lợi thoải mái, tốt nhất)
- *Asammohasampajañña* : Vô hôn tỉnh giác (sự ghi nhớ thường trực về Danh Sắc).

Hành giả tu Tuệ Quán phải phân biệt được cái gì là Chân Đế, cái gì là Chế Định. Cái thấy qua Chế Định dễ dẫn tới Thân Kiến, trong khi cái thấy qua Chân Đế thì mới dẫn đến trí tuệ. Như cảm nhận thắt lưng đang đau thì thắt lưng là Chế Định và cơn đau là khổ thọ, tức Chân Đế. Cũng vậy mà hiểu nhiệt độ trên trán phải được ghi nhận là Hoả Đại, điều này dễ thấy rõ khi ta bị nóng sốt. Trán là Chế Định và Hoả Đại là Chân Đế. Cái lạnh ở tay chân là Hoả Đại, còn bàn tay hay ngón chân là Chế Định. Cứ vậy hành giả chỉ nên tác ý cái gì là Chân Đế hơn là quan tâm đến thắt lưng, trán, ngón tay, ngón chân. Sự thực tập này sau một thời gian dài sẽ giúp hành giả sống trọn vẹn với pháp Chân Đế, một điều tưởng chừng như không thể được đối với người sơ cơ. Trong khi một người tu tập Thiền Chỉ không phải lúc nào cũng có thể sống trong định, thì người tu Tuệ Quán ngược lại có thể sống hết mình trong Tuệ Quán suốt cả ngày, không hạn chế trong oai nghi hay sinh hoạt nào.

Ở đây nhắc lại đề mục hơi thở. Chỉ trong tích tắc hành giả có thể chuyển đổi từ Thiền Chỉ qua Thiền Quán hay ngược lại. Tu tập đề mục hơi thở trong Thiền Chỉ đơn giản là sự tập trung tư tưởng vào hơi thở ra vô theo khái niệm Chế Định. Còn trong Thiền Quán thì hành giả tác ý một cách tỉnh giác vào mũi của mình để nhận diện 2 pháp Chân Đế là **Xúc** và **Phong Đại**. Nhiều người không chú ý đến điểm này nên có sự nhầm lẫn giữa Thiền Chỉ và Thiền Quán trong đề mục hơi thở.

Còn một điều khác nữa về sự khác biệt giữa Chỉ với Quán. Người tu Thiền Chỉ không cần biết đến bất cứ cái gì ngoài ra hơi thở, chẳng hạn những cảm giác đau nhức tê mõi. Mọi sự ở người tu Thiền Chỉ đều nằm hết ở khả

năng định tâm. Đương sự có thể vượt qua hay chịu đựng được những khổ thọ bằng cách làm lơ tất cả để chuyên chú vào đề mục hơi thở. Chỉ cần họ nghĩ đến khổ thọ thì nó sẽ lập tức có mặt. Quên nó đi thì nó sẽ biến mất.

Đối với hành giả tu Thiền Quán qua đề mục hơi thở, khi các cơn đau xuất hiện thì nên tỉnh giác ghi nhận chúng và tạm thời bỏ qua hơi thở. Có một kinh nghiệm thú vị là để tổng khứ cơn đau thì một hơi thở sâu mạnh thường có hiệu quả hơn là cách thở nhẹ nhàng. Cách thở này sẽ tạo ra tiếng động và phân tán sự chú ý của ta trên cơn đau. Khi ấy tâm hành giả dễ dàng quay lại với mũi, là điểm xuất phát của hơi thở. Nên nhớ, sự tỉnh giác đối với khổ thọ ở đây phải là sự quan sát chứ không phải sự cố ý can thiệp.

Thái độ chạy trốn hay chối bỏ khổ thọ không phải là tinh thần của Thiền Quán. Chúng ta rồi sẽ có được kinh nghiệm rằng cứ thay đổi tư thế để giàn xếp cảm thọ thì hành giả sẽ bỏ lỡ những cơ hội nhìn thấy được Tam Tướng. Khi quan sát khổ thọ hành giả sẽ có cơ hội để thấy rằng sự Vô thường và Đau Khổ, Vô Ngã chỉ là một mà thôi: Chính sự thay đổi của tám thân này đã làm nên cơn đau một cách tự nhiên và đó cũng chính là Vô Ngã. Trong trường hợp liệu mình không thể tiếp tục chịu đau thêm nữa thì hành giả có thể thay đổi tư thế. Nhưng ngay khi đó phải kịp thời ghi nhận cái ý muốn thay đổi, và rồi tiếp tục tỉnh thức ghi nhận những biến chuyển sau đó như là sự thoải mái hơn, ổn định hơn hay sự ham thích chẳng hạn.

Trong pháp môn Thiền Quán chuyện gì xảy ra qua Danh Sắc cũng đều phải được xem là những cơ hội để ta đi tới.

Không cảnh nào giá trị hơn cảnh nào. Cơ đau hay sự dễ chịu, ý muốn thay đổi tư thế hay sự kiên trì giữ nguyên tư thế đều phải được quan sát như nhau. Có lựa chọn và phân biệt cũng có nghĩa là ta đã bỏ đi những cơ hội nhìn thấy tánh Khổ và tánh Vô thường của Danh Sắc, tức cơ hội cho chánh trí xuất hiện. Vô Minh nằm ngay chỗ này. **Chạy trốn cái khổ là không muốn tận mặt đối diện với Khổ Đế.** Không dám nhìn nó thì làm sao thấy được nó. Ngài *Mahn Le Sayadaw* nói rằng bản thân cái khổ là Khổ Đế, sự e sợ đối với nó cũng là Khổ Đế. Khổ thọ phải được thấy là Vô thường. Danh Sắc không là gì hết, chỉ là những hiện tượng vô thường và khả năng kinh nghiệm sự vô thường đó. **Người không tu Quán chỉ được một nửa điều vừa nói: Sống trong Vô thường nhưng không hề biết gì về nó.** Tinh thần của Thiền Quán là một nếp sống trong nhận thức thường trực về bản chất tuôn chảy không ngừng của các Uẩn. Và khả năng đó chỉ có được từ sự quan sát liên tục.

Tu tập Thiền Quán không chỉ đơn giản là sự quan sát những gì do mình đề đặt ra như bên Thiền Chỉ. Trong khi hành giả Thiền Chỉ xếp đặt sẵn một đề mục nào đó cho tâm, thì hành giả Thiền Quán luôn phải nhận thức đầy đủ và trọn vẹn bất cứ cái gì xảy đến bên cạnh mình hay bên trong mình. Như lúc không muốn nhìn thì ta có thể nhắm mắt, không muốn nghe thì ta có thể bịt tai, không muốn ngửi thì ta có thể nín thở nhưng một điều hết sức rõ ràng là lúc nào ta cũng đang sống trong hay bên cạnh một trần cảnh nào đó mà chính mình không cách nào tránh được. Đó là những cảm xúc của thân tâm hay những dòng tư tưởng. Tất cả đều là đối tượng của Tuệ Quán.

Với người không tu tập Tuệ Quán thì trần cảnh gồm có nhiều loại: thứ để đi tìm, thứ để chạy trốn, thứ có hay không cũng được. Nhưng với người tu Tuệ Quán thì chỉ có một thứ cảnh mà thôi, đó là tất cả những gì mà họ có thể quan sát được. Với hành giả tu Quán, khi được quan sát, cả khối Danh Sắc này chỉ là một cái bình chứa đầy những hạt giống. Mọi sinh diệt của chúng chỉ là những đắp đổi của các thứ nhân duyên. Những cơn đau hay cảm giác dễ chịu đều là cơ hội để ta thấy ra những điều đó.

Trong pháp môn Tuệ Quán, hành giả không có gì phải hối hả để phải sống trong ý niệm tranh thủ gấp rút. Dầu ta muốn hay không thì mọi thứ vẫn diễn ra nhịp nhàng với tốc độ đó. Một giây phút phóng tâm cũng không có gì để tiếc nuối vì nó cũng là một đối tượng để nhận thức. Không cần phải kiếm tìm cái gì để quan sát. Cứ nhìn vào Danh Sắc sẽ thấy ngay cái để quan sát. Sự quan sát càng liên tục càng tốt. Và hãy nhớ loại bỏ những ý niệm Tục Đế. Chỉ vậy thôi. Chỉ có những cảm giác, những tâm trạng, không có tôi hay của tôi. Đến mức này, hành giả không còn đi tìm cái thiện hay tránh cái ác, tìm cái vui hay tránh cái khổ mà chỉ đơn giản nhìn ngắm Danh Sắc sanh và diệt. Nhìn vào Danh Sắc thì đúng là có rất nhiều thứ để quan sát trong cùng lúc. Hành giả chỉ việc chú ý đến cái gì gần nhất, rõ nhất mà thôi. **Với cảnh Danh Sắc, chỉ có thời hiện tại.** Đừng mong đợi hay dè chừng cái chưa đến, cũng không hồi tưởng lại cái đã qua. Nó đến thì nhìn, nó đi thì nhìn tiếp cái còn lại. Đó là tinh thần của Tuệ Quán.

Như vừa nói thì **đối tượng của Tuệ Quán là cái gì gần ta nhất.** Ở đây **Tứ Đại trong tám thân này là cái gần nhất.** Sự Vô thường của chúng là cái gần nhất. Việc ghi

nhận được những thứ đó cũng là cái gần nhất. Bản chất của Danh Sắc là Vô thường, tiến trình tồn tại của chúng cũng là Vô thường. Tu Quán là quá trình ý thức liên tục về sự Vô thường đó.

Kinh nói Tứ Đại trong thân là bốn con rắn độc. Sự cắn xé giữa chúng với nhau sẽ tạo ra những xáo trộn trong cơ thể một người. Tất cả những chứng bệnh nặng nhẹ suy cho cùng chỉ là sự xáo trộn giữa Tứ Đại. Ngay cả cái chết cũng vậy. Nó xảy đến khi Tứ Đại có vấn đề. Nói vậy, tấm thân này chưa bao giờ ở trong tình trạng an toàn cả. Lúc nào nó cũng có thể có vấn đề. Nhẹ thì làm ta đau, nặng thì làm ta chết. Nói theo một cách nào đó thì pháp môn Tuệ Quán cũng là cơ hội để ta tìm hiểu cái gì thật sự là bản chất của cái chết và sự sống. Quan sát Tứ Đại là ta quan sát mình đang sống chết ra sao, là dịp để ta thấy cái gì nuôi ta sống và giết ta chết. Hai thứ đó (cái nuôi và giết ta) chỉ là một mà thôi. Đó là Tứ Đại.

Trong cơ thể một người nam thì Hỏa Đại là yếu tố chủ đạo, khiến phái tính này nhanh và mạnh hơn. Ở nữ giới thì yếu tố chủ đạo lại là Thủy Đại. Chính vì vậy, các nữ hành giả khi tu Quán thường phải lưu tâm nhiều đến những thói quen mang thuộc tính của nước. Còn với nam hành giả thì nên chú ý nhiều về những hoạt động mang thuộc tính của lửa. Nói quẩn quanh chỉ để thấy rằng Tứ Đại có một vai trò quan trọng thế nào trong đời sống của chúng ta. Nó là một nửa của sự hiện hữu, trong khi tâm pháp là một nửa còn lại. Vấn đề xuất hiện ở đâu thì giải pháp cho nó cũng thường nằm ngay đấy. **Chúng ta khổ vì Danh Sắc, lối thoát cũng nằm ở Danh Sắc.** Lối thoát đó chính là sự quan sát Danh Sắc. Người không tu hành luôn là kẻ chiến bại. Suốt đời, và suốt dòng sanh tử chỉ có

thể đau khổ vì Danh Sắc. Khổ là do không biết nó là gì, rồi cứ vậy mà sanh ảo tưởng cho cái này là đẹp và cái kia là xấu. Được cái mình thích thì vui, gánh lấy cái mình ghét là khổ. Người tu Tuệ Quán không có thái độ này. Cho nên thấp thì được hiện tại lạc trú, còn cao thì chấm dứt phiền não và không còn sanh tử.

Sự quan sát Danh Sắc, như đã nói, không có giới hạn ở hoàn cảnh hay điều kiện nào hết. Bất cứ một diễn biến nào của Danh Sắc cũng là cơ hội để ta quan sát chúng. Từ việc thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng đến ăn uống tắm rửa hay buồn vui thiện ác cũng đều là những đối tượng để quan sát. Sống như vậy là đối diện với cái chết để mai này có thể vượt qua nó. Một người thường xuyên sống tỉnh thức để quan sát Danh Sắc thì sẽ có nhiều cơ hội để cứu mình hơn người không tu hành. Chẳng hạn trong giây phút cận tử, những hình ảnh của Thú Tướng (*Gatinimitta - Điềm báo chỗ tái sinh*) cũng vẫn có thể là đối tượng để quan sát. Nhờ vậy cơ hội đi lên sẽ nhiều hơn.

Ta quan sát Tứ Đại không có nghĩa là ta có thể thay đổi chúng, mà là **thay đổi thái độ của ta đối với chúng**. Nội tâm hành giả đối với Tứ Đại lúc này giống như con thuyền nằm trên sóng hay bàn chân trên đỉnh núi. Sóng lớn hay nhỏ thì cũng ở dưới lườn tàu. Núi cao đến mấy thì cũng nằm dưới chân người. Ta không thể làm gì để thay đổi sóng nước hay đất đá trên núi cao, nhưng ta có thể nằm trên chúng. Ở đây cũng vậy, hiểu được bản chất của Tứ Đại thì hành giả không còn bị chúng làm khổ nữa.

Một cách ngắn gọn ta có thể ghi nhớ rằng ở Thiền Chỉ là đề mục “chết”, tức trước sau chỉ một đối tượng mà thôi. Ở Thiền Quán là đề mục “sống”, tức đối tượng luôn sinh động và thay đổi không ngừng. Như khi đang quan sát hơi thở theo cách Thiền Quán thì hành giả cũng phải ghi nhận luôn cả những gì xuất hiện bất ngờ với mình. Đó là những đau nhức, những tâm trạng.

Tôi từng nói rằng hành giả Thiền Chỉ đối với tâm mình phải giống như người chăn bò. Có nghĩa là phải tìm chỗ cột nó lại, ở đây là hơi thở ra vào. Riêng đối với Thiền Quán thì không phải câu thúc như vậy. Chánh Niệm của hành giả giống như người lính gác ở cổng thành và trí tuệ thì là sự quan sát xem đó là ta hay thù.

Sự thu thúc sáu căn không phải là dễ. Khi ta nhắm mắt bịt tai thì phiền não vẫn có thể xuất hiện bằng những cảnh khác. Thậm chí chỉ riêng tư tưởng đi hoang, tức sự phóng tâm cũng đủ dắt ta đi vào biết bao là thế giới của Tham và Sân. Thử hỏi trong một ngày có bao nhiêu lần hành giả phải đi tìm cái tâm của mình xem nó đang ở đâu. Hãy đề phòng với những tư tưởng xem chừng là vô hại. Xét về lý thuyết chúng có vẻ không là bất thiện nhưng bằng cách nào chúng đã xuất hiện trong tâm ta, nếu đó không phải là sự phóng tâm, sự rời xa đề mục. Như đang lúc tọa thiền lại cứ nghĩ vẫn vơ về việc sẽ nghe pháp hay cúng dường ở đâu, với ai, lúc nào...

Mỗi người luôn có một thế giới để mà lui về ngay bất cứ khi nào lòng ta lơ đãng thiếu Chánh Niệm. Người làm ở công sở nếu để tự nhiên thì tâm trước sau cũng nghĩ về công sở, người buôn bán thì trước sau gì chuyện nặng lòng nhất vẫn là chuyện lời lãi hay thua lỗ. Phật dạy sáu

căn như sáu loài thú hoang cứ luôn kiếm dịp để tìm về chỗ thích hợp của mình. Như chim luôn muốn về trời, cá muốn về nước, chồn cáo muốn về lùm bụi, rắn rít muốn về hang hóc. Sự tung tăng của tâm thức được gọi là phóng dật và ở Thiền Chỉ thì nó được hoá giải bằng sự tập trung tư tưởng, còn ở Thiền Quán thì bằng Chánh Niệm.

Điểm đặc trưng của Thiền Quán là sự tỉnh thức bằng Chánh Niệm và Trí Tuệ. Hai pháp này sinh động và linh hoạt hơn sự định tâm. Nên cách đối phó của hành giả tu Quán đối với sự phóng tâm cũng khác với hành giả tu Chỉ. Ở đây, khi tâm rời khỏi đề mục, hành giả phải nhận biết sự phóng tâm đó rồi tiếp tục theo dõi ở mũi để ghi nhận gió và xúc. Hành giả xem chuyện phóng tâm vừa rồi như không có. Tôi nhắc lại, chỉ trong một tích tắc hành giả có thể đi lạc từ Thiền Quán qua Thiền Chỉ mà không hay. Chỉ biết hơi thở vào ra, không còn quan tâm đến thứ gì khác thì đó là Thiền Chỉ. Biết tâm đang phóng và tiếp tục quay lại để biết cảnh Xúc và Phong Đại ở mũi thì đó là Thiền Quán. Và nếu nói vậy thì hầu hết hành giả Miến Điện ngày nay đều tu đề mục hơi thở theo cách Thiền Quán.

Có một đề nghị về Phép Quán Niệm Hơi Thở kết hợp với **Tâm Quán Niệm Xứ**. Đối với hành giả tu Niệm Xứ này thì nhất thiết phải lưu tâm đến

- 5 người khách ở ngoài về (5 trần),
- 6 người khách nội bộ (6 Thức) và
- 2 người chủ nhà (2 tâm Hữu Phần)

2 người chủ mà tôi nói ở đây là tâm Hữu Phần tạo hơi thở vô và tâm Hữu Phần tạo hơi thở ra.

Ở Thân Quán Niệm Xứ ta ghi nhận hơi thở vào ra, ở Tâm Quán Niệm Xứ ta ghi nhận tâm tạo ra hơi thở vào ra. Hãy thử hít vô thì sẽ thấy rõ ý muốn thở ra và ngược lại khi ta thở ra thì ý muốn thở vô sẽ xuất hiện. Có điều là tâm tạo hơi thở ra luôn mờ nhạt hơn tâm tạo hơi thở vô. Cho nên ta phải áp dụng kỹ thuật trên đây. Hai tâm Hữu Phần này được gọi là chủ vì chúng giữ vai trò căn bản cho đời sống. Nhiều hành giả khi biết mình vừa phóng tâm, thay vì quan sát để nhận ra hai tâm chủ này thì họ lại mơ hồ trộn lẫn hơi thở và tâm muốn thở thành một. Trong phần này, đối tượng của Tuệ Quán là tâm tạo hơi thở ra vô. Theo giáo lý Duyên Khởi thì 5 Uẩn hay toàn bộ đời sống của chúng ta được kể thành 6 phần, tức Lục nhập. 5 Uẩn ở đây được quan sát qua 6 cửa. Toàn bộ đời sống chỉ là Lục Nhập nên quan sát Lục Nhập cũng là quan sát toàn bộ đời sống. Tam Tạng kinh điển rất mênh mông, nhưng nếu gom lại cho thật ngắn gọn thì nội dung chỉ còn lại 2 vấn đề là đề mục Chỉ Quán và sự quan sát các loại trí. Nói cho dễ hiểu thì người tu Phật chỉ có 2 chuyện để làm là quan sát Danh Sắc và quan sát Cái Biết Danh Sắc. **Quan Sát Danh Sắc để dứt bỏ những ngộ nhận sai lạc về các pháp theo thường tình, và Quan Sát Cái Biết Danh Sắc để không chấp trước trong Trí Tuệ tu chứng.**

Danh Sắc ở đây là tên gọi khác của 5 Uẩn. Nó là toàn bộ đời sống của chúng ta. Khi ta thức, ngủ, ăn, uống, tắm rửa, khi có thiện tâm hay ác tâm... Cái gì cũng là 5 Uẩn và chúng đều là đối tượng để quan sát. Bốn Niệm Xứ đều có công năng chấm dứt phiền não, nhưng đối với Tà Kiến thì Tâm Quán Niệm Xứ xưa nay được xem là hữu hiệu nhất.

Ta đã biết sơ về Thân Quán Niệm Xứ, là phép quán niệm những hoạt động và bản chất của thân xác này, và Thọ Quán Niệm Xứ là sự ghi nhận tất cả các cảm giác của thân tâm. Tâm Quán Niệm Xứ là sự ghi nhận các loại tâm gồm sự xuất hiện của 6 Thức (Nhãn Thức,...) hay sự xuất hiện của các tâm thiện, ác, phàm, thánh, dục, thiền. Pháp Quán Niệm Xứ là sự ghi nhận những bản chất và đặc tướng của pháp Chân Đế ở chiều rộng, bao trùm cả ba Niệm Xứ kia. Chẳng hạn như ghi nhận cái gì là Khổ Đế, Tập Đế, Triền Cái, Giác Chi, Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Nhãn Xứ, Nhĩ Xứ...Khi ta biết rõ tâm Nhĩ Thức đang xuất hiện thì đó là Tâm Quán Niệm Xứ.

Khi ta ghi nhận cái cảm giác lúc 6 căn biết cảnh thì gọi là Thọ Quán Niệm Xứ. Khi ta biết rõ Thức hay Thọ ấy là Khổ Đế, Nội Xứ hay Giác Chi nào thì đây là Pháp Quán Niệm Xứ. Ở đây ý nghĩa của Khổ Đế rất rộng nhưng cũng rất đơn giản: Bất cứ cái gì có sanh diệt thì là Khổ Đế. Như vậy thì Khổ Đế bao gồm tất cả những gì “ta là, ta có, ta làm”. Một động tác nhỏ như nháy mắt cũng là Khổ Đế. Thấy rõ Tứ Đế là con đường dứt khổ. Dĩ nhiên ở đây đang nói đến cái thấy bằng Trí Tu chớ không phải bằng Trí Văn hay Trí Tư. Một đứa bé chưa biết đi, khi bắt gặp một con rắn độc nhiều màu sắc thì dễ dàng cho đó là món đồ chơi. Nhưng với một người lớn có đầy đủ ý thức (không điên, không say, không lẩn) thì chỉ nhìn thấy miếng da rắn cũng đã bắt đầu có lòng cẩn thận vì ta biết con rắn đồng nghĩa với cái chết.

Người hiểu được Tứ Đế một cách đúng mức thì luôn e ngại với tất cả những đam mê thích thú ở đời, vì họ biết đó là nguồn khổ. Tâm trạng này khi được phát triển lâu ngày và kiên cố hơn sẽ dẫn đến các loại Thiền Tuệ như

Kinh Ủy Tuệ và Yếm Ổ Tuệ. Con đường Tuệ Quán đã được Đức Phật nói tới 25 thế kỷ trước và bản thân Ngài cũng đã ra đi, nhưng nếu ta áp dụng đúng lời Phật dạy thì hiệu quả của pháp môn này đối với bản thân cũng không hề mất đi tí nào, tức giống hệt như một hành giả của 2500 năm trước.

Theo ngài thiền sư *Mogok* thì phép Tâm Quán Niệm Xứ rất thích hợp cho những người nhiều Tà Kiến mà ta vẫn nhìn thấy hôm nay quanh mình. Điểm đặc biệt của Tâm Quán Niệm Xứ là nó bao gồm luôn cả Thọ Quán Niệm Xứ và ngược lại khi ta quán Thọ cũng là đang quán Tâm. Như biết tâm ta hiện giờ đang là Sân tâm thì cũng là biết rõ tâm có Ưu thọ hay biết tâm tham hoặc tâm thien thọ hỷ đang xuất hiện ở ta thì trong đó rõ ràng đã có cùng lúc 2 Niệm Xứ. Tâm và Thọ cùng sinh cùng diệt nên điều vừa nói cũng không chi khó hiểu. Chỉ vì vấn đề khi được phân tích trên lý thuyết đôi khi không giống như thực tế tu chứng. Chỉ vậy thôi.

Ngài *Mogok* khi hướng dẫn Tâm Quán Niệm Xứ thường không mấy khi dùng chữ **Cảnh** hay **Đề Mục**, mà lại dùng chữ **Khách Viếng**. Trong kinh điển *Pāli* thì không có nhắc đến chữ này khi nói về các đề mục Chỉ Quán, nhưng Ngài thiền sư thì dùng hình ảnh đó như một cách ẩn dụ. Ngài nói có thể phân tất cả các cảnh thành 2 loại Khách viếng là **Khách Quen** và **Khách Lạ**. Đã có khách thì phải có chủ nhà, chuyện đó dĩ nhiên. **Khách lạ ở đây là 5 Thức** biết cảnh vật chất: Nhãn Thức biết cảnh sắc...Thân Thức biết cảnh xúc. Đối với người ở cõi Ngũ Uẩn thì Thức ở đâu, 5 Uẩn ở đây. 5 Uẩn luôn sanh diệt liên tục, cái trước và cái sau tiếp nối nhau. 5 Uẩn sau không phải là 5 Uẩn trước. Ngay trong lúc ta nhai miếng kẹo cao su thì 5 Uẩn luôn

luôn sanh diệt trong mỗi lần răng và lưỡi ta làm việc. Dầu ta muốn hay không thì tốc độ và hiệu quả làm việc của 5 Uẩn cứ luôn là vậy, không thể khác đi. Ta không thể hối thúc nó nhanh hơn hoặc kèm hãm cho chậm hơn. Đây chính là bản chất Vô Ngã của 5 Uẩn.

Đối với các pháp Chân Đế người ta không thể can thiệp vào tiến trình hay cách thức tồn tại của chúng như đối với trường hợp Tục Đế. Chẳng hạn đối với một căn nhà có thời gian xây dựng nhanh hay chậm và thời gian sử dụng lâu hay mau có thể được can thiệp bằng sức người nhiều hay ít, chất lượng vật liệu tốt hay xấu. Riêng đối với pháp Chân Đế, bản chất chúng ra sao thì ở đâu hay lúc nào cũng chỉ có vậy mà thôi. Đó là lý do tại sao đối tượng nhận thức của Tuệ Quán phải là pháp Chân Đế, cơ hội để hành giả thấy được Tam Tướng của pháp hữu vi.

Khi cảnh vô thường liên tục thì tâm ghi nhận cũng vô thường liên tục. Cảnh trước không phải là cảnh sau và tâm ghi nhận phút trước không phải là tâm ghi nhận phút sau. Vấn đề là hành giả có lỡ dịp ghi nhận cả hai thứ đó hay không. Như miệng nhai 10 lần chỉ niệm được 6 lần. Chánh Niệm càng đều đặn càng tốt, bởi trên nền tảng đó, trí tuệ mới có thể làm việc hiệu quả được.

Nhớ được rằng mình vừa ăn ba món hay bốn món ăn, ba chén hay bốn chén cơm thì không phải là thứ Chánh Niệm trong Tuệ Quán bởi các cảnh ấy hoàn toàn là cảnh Chế Định và cách ghi nhận đó không cho ta thấy được chính xác tốc độ sanh diệt của Danh Sắc.

Kể ngắn gọn thì Thức gồm có 6 là Nhãn Thức, Nhĩ thức...Ý Thức. Nhưng đặc biệt đối với Thân Thức thì ta

thấy không giống như bốn Thức trước đó. Như Nhãn Thức bao giờ cũng chỉ là Thấy, dù là thấy cái gì, Thiệt Thức là Ném, dù là ném vị gì. Riêng Thân Thức thì phức tạp hơn nhiều, bởi nó bao gồm tất cả những hoạt động còn lại của thân ta, tất cả những hoạt động nằm ngoài bốn việc Thấy-Nghe-Ngửi-Ném. Thân Thức ở đây xuất hiện lúc ta tắm rửa, ăn uống, tiểu tiện, mặc cởi y phục...Chính ở điểm này, Thân Thức cho ta nhiều cơ hội để ghi nhận các khía cạnh khác nhau của Danh Sắc. Nói theo giáo lý Duyên Khởi, khi ta xỏ tay vào chiếc áo mà không kịp ghi nhận cảnh Xúc hay Thân Thức thì đây chính là lúc Thọ duyên Ái. Ái và Thủ chỉ là một, khác nhau ở cường độ mà thôi. Vậy thì sau Thọ duyên Ái sẽ là Ái duyên Thủ và chính Thủ này tạo nên Nghiệp Hữu.

Nói vậy thì ở một người không Chánh Niệm, cứ mỗi sinh hoạt lớn nhỏ đều có thể là một cơ hội trầm luân. Và như vậy, nói theo Tứ Đế, ta vừa mặc áo bằng Tập Đế. Và theo Duyên Sinh thì cánh tay ta là Thân Nhập (Thân Xứ), cảm giác lúc đưa vào tay áo là Thọ, sự cọ chạm là Xúc, sự vui thích dù vi tế là Ái, sự sâu nặng của Ái là Thủ. Thủ này là nhân sanh Nghiệp Hữu. Và chính Nghiệp Hữu tạo ra tái sanh. Tái sanh ở đây dĩ nhiên là ác đạo. Như vậy mỗi lần sinh hoạt, ta lại gieo trồng chủng tử sa đọa. Người biết chuyện này làm sao có thể buông lơi Chánh Niệm trong đời sống thường nhật được.

Từ việc mặc áo mà suy, mỗi sinh hoạt lớn nhỏ của ta cũng cần phải được quan sát bằng Chánh Niệm và Trí Tuệ như vậy để chúng không trở thành điểm bắt đầu cho những vòng tròn Duyên Khởi. Như vậy chuyện siêu hay đọa rõ ràng nằm ngay trong từng phút của đời sống, ngay

trong những sinh hoạt bình thường nhất, không cần đến những tội lỗi nghiêm trọng hay công đức lớn lao.

Nãy giờ ta chỉ mới nói đến 5 Người Khách Lạ, tức những người lâu lâu mới đến một lần. Bây giờ là về 6 Người Khách Quen tức Người Nhà của chúng ta, đó là tâm **Tham, Sân, Si, Vô Tham, Vô Sân và tâm Ý Thức**. 6 loại tâm này được kể là Người Nhà hay Khách Quen bởi chúng luôn sẵn sàng có mặt mà không cần đến một tác động nào từ ngoại cảnh. Khi 5 giác quan vật chất không làm việc thì tâm thiện và ác vẫn có thể xuất hiện, và Ý Thức lập tức có mặt. Ở trường hợp người khách quen thứ sáu này ta chia thành 2 trường hợp có Si hoặc không Si. Không Si gọi là Minh, có Si là Vô Minh. Các tâm thiện ác nói cho cùng chỉ là những thái độ của nội tâm trước ngoại cảnh. Trước trần cảnh mà thích thì là tâm Tham, bất mãn là tâm Sân. Si thì có mặt ở cả hai trường hợp Ham Thích hay Bất Mãn. Còn tâm thiện là sự có mặt của 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) trước trần cảnh. Người không tu Tuệ Quán thì không có cơ hội thấy ra những điều vừa nói. Cứ sống trong khái niệm Chế Định thì làm sao ta có dịp nhận diện được cái gì là Khách Quen, cái gì là Khách Lạ như vừa nói. Người tu Tuệ Quán nhờ có Chánh Niệm và Trí Tuệ mới làm được việc này. Và chỉ có vậy thì ta mới có cơ hội hiểu được một điều quan trọng là cuộc trầm luân thật sự luôn diễn ra trong từng phút của đời sống. Sống bằng tâm bất thiện, tức Đi-Đứng-Nói-Cười-Ăn-Uống không có Chánh Niệm thì coi như ta đang bị sa đọa. Sinh hoạt lớn nhỏ dưới sự quan sát của Niệm và Tuệ chính là con đường về trời, hoặc nếu may mắn, thì là con đường giải thoát sanh tử.

Hãy nhớ, do tập khí nhiều đời, thiện pháp ở ta thường yếu hơn ác pháp, nên chỉ cần ta thất niệm thì ác pháp sẽ tràn ngập. A Tỳ Đàm gọi khả năng ác pháp này là Phiền Nã Tiềm Tàng (*anusayakilesa*). Đây là lý do chúng được gọi là những người khách quen. Còn Thức thứ sáu sở dĩ được gọi là khách quen hay người nhà vì bất cứ lúc nào tâm không biết ngoại cảnh thì tối thiểu cũng có Hữu Phần xuất hiện. Ở thế gian, công việc hay nghề nghiệp nào cũng cần có lúc dừng tay, ta gọi đó là sự nghỉ ngơi. Đối với hành giả tu Tuệ Quán, giây phút nào Chánh Niệm và Trí Tuệ nghỉ ngơi thì được gọi là giây phút để ngơi (*pamāda*).

Không cần phải bận tâm ta đang sống trong hoàn cảnh nào, điều quan trọng đối với hành giả chỉ là đi về phía trước. Theo thời gian ta bỏ dần những thứ hành lý không cần thiết hoặc có hại, và cứ vậy mà đi tới.

Điều tôi muốn dặn dò ở đây là sự ý thức liên tục để cảnh giác đối với những người khách. Loại khách nào cũng là cơ hội cho ta tốt hơn hoặc xấu hơn. Tâm Tham khiến ta ham thích đắm đuối cái này cái nọ, tâm Vô Tham khiến ta buông bỏ, không nắm níu bất cứ cái gì. Với các tâm trạng còn lại cũng cứ vậy mà hiểu. Thiện nghiệp sẽ cho quả lành, ác nghiệp sẽ cho quả xấu. Một phút sống thiện bằng lý tưởng vô lậu, ta thêm một bước tiến gần đến cứu cánh Níp Bàn.

Sống thiện bằng lý tưởng hữu lậu có cao hơn đời sống bất thiện nhưng vẫn là một sự quẩn quanh. Thiện hữu lậu và bất thiện chỉ cách nhau một bước. Hành giả Tuệ Quán buông bỏ mọi thứ. Thiện vô lậu ngăn đường sanh tử, thiện hữu lậu chỉ ngăn đường sa đọa nhưng rất mong

manh. Thiện vô lậu và hữu lậu giống như vàng ròng với đồng thau. Nhìn sơ qua cái nào cũng chói sáng nhưng chất lượng bên trong thì khác hẳn hoàn toàn. Trong đời sống mỗi ngày ta làm ra kim loại đồng hay tạo ra vàng ròng chỉ bằng một nhận thức thôi. Pháp lành hữu lậu đâu không phải là bất thiện, có công năng đưa về các cõi vui nhưng xét theo lý Duyên Khởi thì đó cũng là các hành được tạo bởi Vô Minh và bản thân chúng cũng sẽ dẫn đến Sanh, Lão, Tử, Sầu Bi. Nguyên nhân chỉ vì thiện hữu lậu vẫn còn nằm trong sự tác động của Tập Đế. Chỉ có thiện vô lậu mới hướng đến sự chấm dứt phiền não. Như nãy giờ đã nói, thiện hay bất thiện đều là những người khách, và đã là khách thì ta có quyền nồng nhiệt hay lạnh nhạt. Giá trị của mỗi người nằm ở chỗ là ta thường xuyên đón tiếp những loại khách nào.

Về Khách đã nói xong, giờ nói về Chủ. **Chủ ở đây là tâm Hữu Phần tạo hơi thở ra vô.** Thức thứ sáu vừa nói ở trên là tâm biết cảnh khách quan. Còn tâm Hữu Phần ở đây biết cảnh chủ quan. Khi không có ngoại cảnh để biết, tức lúc tâm khách quan không có mặt thì tâm Hữu Phần sẽ có mặt. Ngay sau hơi thở ra, tâm tạo hơi thở vô sẽ xuất hiện. Hành giả tu Quán phải để ý để thấy được hai thứ tâm này và nhờ vậy có thể nhìn thấy tường tận cả hơi thở ra vào lẫn cái tâm đã tạo ra chúng. Hãy nhớ, hơi thở của hành giả phải là tự nhiên không do sự đè nén bắt buộc hay điều khiển. Lúc này coi như hành giả đang sống với ông chủ nhà của mình. Và tổng cộng lại, đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ ở đây gồm có 13:

- 5 Thức biết cảnh vật chất (5 người khách lạ): Nhãn Thức, Nhĩ Thức, Tỷ Thức, Thiệt Thức, Thân Thức.

- 6 người khách quen: Tham, Sân, Si, Vô Tham, Vô Sân, ý thức.
- 2 ông chủ nhà: 2 tâm Hữu Phần tác động hơi thở ra, hơi thở vô.

Cả cảnh để ghi nhận và tâm ghi nhận đều luôn vô thường như nhau. Việc hành giả phải làm là thấy được sự vô thường sanh diệt của cả hai cảnh này.

Nếu có gia đình, hãy thu xếp việc gia đình, nếu có việc công sở hãy thu xếp việc công sở, nếu bản thân có vấn đề gì thì cũng phải thu xếp cho bằng được để giành thời giờ sống trong Tuệ Quán.

TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Ngài *Aung San Sayadaw* sanh ngày 14 tháng giêng năm 1947 tại Miến Điện. Ngài vào chùa năm 13 tuổi và thọ giới tỳ kheo tại Yangon năm 1978. Ngài đã theo học kinh điển và pháp môn Tuệ Quán với nhiều vị danh sư Miến Điện, và cũng là một giáo thọ sư có tiếng. Năm 1984 Ngài trở thành người đứng đầu của chi nhánh *Vipassana Mogok* tại Yangon. Hiện nay mỗi năm có không dưới 6000 hành giả đến lưu trú và tu thiền ở trung tâm này. Ngài *Aung San* ngoài việc dạy thiền, còn viết và dịch rất nhiều kinh sách.

Từ năm 1994 ngài đã có những chuyến hoằng pháp ở nước ngoài và cũng đã xây dựng các thiền viện chi nhánh ở những nơi từng đi qua như Thái Lan, Singapore, Ấn Độ, Nepal, Hoa Kỳ, Anh Quốc, Úc Châu, Canada và Malaysia.

Từ năm 1999 đến năm 2009, ngài đã 2 lần được chính phủ Miến Điện chính thức trao tặng tước hiệu Thiền Sư Quốc Gia. Bên cạnh những hoạt động Phật sự, ngài Aung San còn có nhiều hoạt động xã hội như xây dựng trường học cầu đường cho dân nghèo. Mỗi năm vào sinh nhật của ngài luôn có khoảng 500 người xuất gia gieo duyên. Hiện nay ngài là một trong những vị lãnh đạo của dòng thiền Mogok và là người đỡ đầu cho các thiền viện ở Anh và Hoa Kỳ.

X. KINH NGHIỆM CẬN TỬ

Sayadaw Uttamasāra (1910-1995)

Tu học để biết cách sống và để biết cách chết đều quan trọng như nhau. Ai ở đời này cũng phải có chút kinh nghiệm gì đó để mà đối diện cái chết mà ở đây ta gọi là kinh nghiệm cận tử, vốn được nói đến rất nhiều trong Phật giáo.

Mỗi người đều có một hạnh nghiệp riêng. Đời sống của chúng ta phần lớn là tùy thuộc vào các tiền nghiệp. Chính ta định đoạt đời mình chứ không phải ai khác. Chúng ta luôn hành động theo ý mình thích bằng cả hai khuynh hướng thiện ác và nói vậy có nghĩa là chính ý muốn ở mỗi người tốt xấu ra sao đó, sẽ quyết định hành trình sắp tới của mình. Nói một cách rõ ràng thì biết cách chết hợp đạo còn quan trọng hơn là biết sống hợp đạo.

Dòng luân hồi dài thăm thẳm, chưa Niết Bàn thì chúng ta cứ liên tục mở ra những hành trình mới, đi lên hoặc đi xuống. Và một người Phật tử dĩ nhiên chỉ huân tập thiện nghiệp với ý hướng biến mình ngày một tốt hơn. Trong bài giảng này, nói về kinh nghiệm cận tử, tôi đặc biệt nhấn mạnh hai vấn đề:

- Nghiệp lý

- Từ Tâm

Nghĩa là người tu học phải luôn tự biết điều chỉnh Tam nghiệp cho chính mình và chỉ nhìn về người khác bằng tâm thái từ mẫn. Chúng ta phải luôn nhớ rằng cái gọi là

sự sống luôn gắn liền với cái chết. Chính cái chết là một nửa của đời sống và cũng là điểm kết thúc của đời sống. Ai cũng phải chết một ngày nào đó nhưng nó không thật sự đáng sợ như người ta vẫn nghĩ. Nếu ta sống thanh thản thì sẽ có được cái chết thanh thản. Sống trong âu lo chắc chắn sẽ chết trong âu lo. Đây là điều phải biết khi bắt đầu nói về kinh nghiệm cận tử. Theo tôi được biết thì trên thế giới này có biết bao nhiêu là chuyên ngành trường phái về khoa học, triết lý, tôn giáo, văn hóa nhưng có lẽ chỉ có Phật giáo là dạy người ta biết cách chết cách nào cho đúng.

Người Miến Điện có câu ngạn ngữ rằng „Cái quan tài chỉ đẹp khi ta có một đời sống đẹp“. Cho nên các Phật tử Miến Điện thường không nói thầy tôi chết mà lại nói thầy tôi vừa về trời, gần giống chữ Quy Tiên trong tiếng Việt.

Ta học Phật đều biết rằng một người dù có ra sao đi nữa nếu lúc ra đi lại nặng lòng với những tư tưởng bất thiện thì điều đó có nghĩa là công phu tu học của người này vẫn còn có chỗ khiếm khuyết và từ đó chuyện sanh về lạc cảnh rất mong manh. Trong giây phút cận tử chúng ta không có thời gian để làm chuyện sám hối.

Tôi bây giờ già rồi và đã có dịp chứng kiến cái chết của rất nhiều tăng ni cư sĩ mãi đến tận lúc chết vẫn không có được cái kinh nghiệm cận tử đúng mức. Tôi nghĩ trong những trường hợp đó việc sa đọa gần như là đương nhiên. Và không phải ai trong số họ cũng có thể được giúp đỡ hay cứu độ. Người học A-tỳ-đàm biết rằng trong 4 cảnh giới sa đọa chỉ có ngạ quỷ là có cơ hội lớn nhất. Với 3 loài còn lại thì gần như bất khả. Tôi từng kể cho quý vị nghe về một người đàn tín của tôi phải bị mang

kiếp thú trong vài tháng và sau đó cũng chỉ thoát được bằng nghiệp riêng của mình, không thể bằng sự gia trì của người khác. Lát nữa tôi sẽ kể cho quý vị nghe về câu chuyện của mẹ tôi và việc tôi đã giúp đỡ bà như thế nào. Nhưng bây giờ tôi muốn nói sâu hơn về kinh nghiệm cận tử mà quý vị nên biết.

Trong giây phút cận tử ta giống hệt như người chết đuối luôn quơ quào để nắm bắt bất cứ cái gì trong tầm tay. Người cận tử cũng vậy thường có khuynh hướng chạy theo cái gì mà lúc bình sinh gắn bó với mình nhất, thường là tình thân và tài sản. Tâm lý xả ly không phải muốn là có. Người học đạo phải biết rằng một khi ta đã có lòng thương thích người hay vật gì đó thì rất khó mà buông bỏ. Bởi đây chính là khuynh hướng của phàm phu. Một người muốn đi xa, muốn lên cao thì phải biết buông tay chứ.

Tất cả những quan hệ thân thương dù trong đạo hay ngoài đời cũng chỉ là sự gặp gỡ ngắn hạn trong đời này mà thôi. Dầu khó cách mấy ta cũng phải rón mà tập luyện thói quen liả bỏ. Ai ở đời này cũng phải đi theo nghiệp riêng của mình. Cái chết là cánh cửa mở ra một hành trình mới, mỗi người phải từ đó ra đi một mình và chuyện tay xách nách mang chỉ khiến ta chìm xuống mà thôi. Trong kinh Phật dạy mười pháp Thường Niệm (*anussati*) có nghĩa là những gì ta phải thường xuyên tâm niệm (*anu+sati*). Người cận tử phải có khả năng tự xét xem hạnh thí xả (*cāga*), giới hạnh và Chỉ Quán của mình xem có đủ là chỗ dựa lúc này hay không.

Trong A-Tỳ-Đàm có nói đến bốn thứ nghiệp trong đời sống của chúng sinh là :

- **Trọng Nghiệp (*Garukamma*):** Các nghiệp thiện ác lớn lao.
- **Thường Nghiệp (*Āciṇṇakamma*):** Các nghiệp thiện ác được ta lập đi lập lại nhiều lần trong đời.
- **Khinh Thiểu Nghiệp (*Kaṭattakamma*):** Những nghiệp thiện ác rải rác ít oi trong đời sống.
- **Cận Tử Nghiệp (*Āsannakamma*):** Những nghiệp thiện ác được thực hiện ngay trước giờ mệnh chung.

Thông thường thì Thường Nghiệp và Cận Tử Nghiệp sẽ đóng vai trò quyết định việc tái sinh của người cận tử.

Mẹ tôi lúc sinh thời là một tín nữ ngoan đạo. Bà thích bố thí, thường xuyên thọ Bát Quan Trai và tu tập thiền định với sự hướng dẫn của chư tăng. Vậy mà lúc sắp lìa đời chừng đó thiện nghiệp cả đời vẫn không giúp được gì cho bà, chỉ vì bà thiếu kinh nghiệm cận tử. Chỉ có vậy mà phải sanh làm nạ quý. Mẹ tôi mất ở làng quê ngày rằm tháng tám năm 1314 (lịch Miến Điện). Lúc đó tôi đang đi hoằng pháp ở *Hukhaung*. Sau khi trở về thì mới biết tin bà mất. Các vị thấy chưa, nói là mẩu tử tình thâm vậy mà phút cuối vẫn là đường ai nấy đi. Bà chết, một lòng đợi con về mà tôi đâu có về kịp cho bà nhìn mặt lần cuối. Lúc về tôi được nghe kể lại mẹ tôi đã mất ra sao. Trong những ngày cuối cùng, bà không ăn uống gì hết, cứ nằm thoi thóp trên giường, nhìn chằm chằm lên bức ảnh của tôi treo trên đầu giường. Lúc đó nhằm mùa gió nồm, đêm thường có mưa. Trong mưa đêm bà cứ khóc và gọi tên tôi rồi nói với mấy người chung quanh: „Mẹ không còn dịp thấy sự nữa rồi“. Ôi bao la thay là tình mẹ.

Khi tôi về tới chùa thì việc an táng bà cũng đã xong từ lâu. Có thương mẹ đến mấy thì tôi cũng phải ráng mà xem như mọi sự đã qua. Nhiều năm sau đó, tôi đã nằm mơ thấy mẹ tôi về, vẻ mặt buồn lắm, vóc người hao gầy, đứng trước sân chùa nhìn tôi và chỉ nói một câu: „Sư cho mẹ xin một lá y“. Lúc choàng tỉnh dậy, nhớ lại giấc mơ tôi nghĩ có lẽ mẹ tôi đã sanh vào cảnh giới ngạ quỷ. Ngay sau đó tôi đưa chị cả của tôi một bộ y mới và bảo chị làm lễ cúng dường cho chư tăng trong ngôi chùa làng ở quê. Tôi dặn kỹ chị tôi là trước khi lên chùa nên khẩn trước với mẹ để mời bà cùng đi.

Sau lễ trai tăng, chị tôi thấy mẹ về. Chị hỏi mẹ có nhận được phước hồi hướng hay chưa. Bà cho biết là vì chị tôi đã không nhớ mời bà cùng đi nên bà không thể tới chùa hôm đó được. Chị tôi phải làm thêm một lễ trai tăng nữa theo hướng dẫn của bà và từ sau ngày ấy không thấy bà về nữa.

Tôi phải nói là mình may mắn khi có đủ điều kiện để trả hiếu cho mẹ tôi theo đúng lời Phật dạy là lo được cho mẹ lúc sinh thời và cũng biết cách giúp mẹ khi bà đã mất.

Các vị có tin là mẹ tôi trước sau vẫn nặng lòng với mấy đứa con, nên sau khi nhận được phước hồi hướng bà quay lại gia đình tôi lần nữa, bằng cách sanh làm đứa con gái của anh cả tôi được đặt tên là *Misan*. Tính theo vai vế thì là cháu nội của mẹ tôi. Chúng tôi biết được chuyện này là bởi vì bé *Misan* có thể kể lại tường tận những chuyện riêng tư của bà nội như là chuyện của mình. Đặc biệt khi nhìn thấy nắm mộ của bà nội thì bé khóc rất nhiều. Năm nay *Misan* đã 26 tuổi và lần nào tôi về làng,

Misan cũng đến cùng đường thức ăn. Cô lạ lùng lắm, rất thích ngồi gần cạnh tôi và nhìn tôi hoài không chán.

Các vị thấy chưa, tham ái được Phật gọi là Kiết Sử (*samyojana*), là sợi giây trói buộc rất khó tháo cởi. Chính nó đưa ta đi tái sanh và cũng chính nó làm ta khổ: Khổ vì thương và khổ vì ghét. Không có thương thì không có ghét. Mà cả hai thứ này đều từ tham ái mà ra.

Chuyện về mẹ tôi cũng là một bài học chung cho quý vị. Thường Nghiệp dĩ nhiên quan trọng, nhưng Cận Tử Nghiệp cũng quan trọng không kém. Và cốt lõi của kinh nghiệm cận tử chính là sự tự tin vào thiện pháp (Trọng Nghiệp, Thường Nghiệp, Khinh Thiểu Nghiệp) của mình thuở bình sinh và chính sự tự tin này sẽ là Cận Tử Nghiệp cho người sắp chết. Trong kinh có kể lại nhiều tiền kiếp của Bồ Tát và cho biết ngài thường rất can đảm, không sợ chết, chỉ vì vững tin vào thiện nghiệp của mình mà đôi khi chính ngài cũng không biết tại sao. Một người bình thường đôi khi cũng có vẻ liều mạng, cứng miệng bảo mình không sợ chết, nhưng khi nhìn thấy những hình ảnh **Nghiệp Tướng** (*kammanimitta* - hình ảnh sinh hoạt thuở bình sinh) hay **Thú Tướng** (*gatinimitta* - điềm báo mình sẽ sinh về đâu) thì ai cũng khiếp đảm. Chỉ có người nhiều phước báo thì mới có thể một dạ vững tin trước mọi tình huống. Thậm chí dầu có thấy Thú Tướng bất thiện thì cũng có thể biến xấu thành tốt.

Để minh họa cho điều này, tôi kể bà con nghe câu chuyện sau đây: Ngôi chùa làng ở quê tôi có một ông thiện nam rất hào sảng, tên *U Myu*. Ông là một thí chủ lớn ở chùa, thích bố thí, thích nghe pháp nhưng trí nhớ rất kém. Có điều là ông ít nói và giàu Từ Tâm. Từ bé đến lúc chết một

con kiến cũng không giết. Ông sống thọ lắm, trên 90 tuổi. Ngày ông gần mất, tôi vừa từ Ấn độ trở về và có đến thăm ông. Thấy ông luôn an lạc và dễ thương, tôi hỏi ông đã làm sao để có thể sống được như vậy. Ông kể chuyện cho tôi nghe:

„Từ sau lúc vợ mất ông về sống chung với vợ chồng đứa con gái và được họ chăm sóc rất chu đáo. Ông nói, trong số tài sản của ông có một chiếc xe bò, ông thường lót rơm lên đó để ngồi và cho người đánh xe bò đi chầm chậm quanh ngôi chùa mà ông đã một thời hộ trì bằng tất cả khả năng vật chất“. Rõ ràng là ông đã rất hạnh phúc trong những chuyến đi như vậy và nói theo trong kinh thì ông đã từng ngày hành trì pháp môn Thường Niệm Thí (Hồi tưởng hạnh bố thí của mình) theo một cách rất cụ thể là thay vì nhắm mắt mà nhớ thì ông lại chọn cách mở mắt để nhìn. Ông sống thanh thản và giờ phút ra đi cũng rất nhẹ nhàng. Tôi không chắc được là ông đã sanh thiên nhưng không biết vì sao cứ có niềm tin là chỗ ông về không đến nổi tệt.

Trong lịch sử Tích Lan có ghi lại câu chuyện về vua *Dutthagamani*, một vị hoàng đế mà chuyện đời có rất nhiều nét giống hệt với vua A Dục. Ông cũng có một thời thích đánh trận, để đối phó với tộc người Tamil. Mục đích của ông ngoài việc bảo vệ người Tích Lan, còn nhằm mục đích mở rộng địa bàn hoàng pháp cho chư tăng. Các bộ giáo sử của Tích Lan ghi rằng vua chưa bao giờ có một ngày quên cúng dường chư tăng trước khi ngự thiện. Có một lần khi đánh trận ngoài chiến trường ông đã quên sai người đem cơm đặt bát cho chư tăng. Ông cho đó là một sự vi phạm thói quen tốt. Sau khi bình định thiên hạ, vua về cho xây một ngôi bảo tháp cao 20 thước tây, hình

dáng một quả ớt và đặt tên là „Tháp Ớt“ (*maricavati*) để nhắc mình về bữa ăn đó. Tổng cộng trong đời mình, ông đã trải qua 29 trận đánh và người bạn thân nhất của ông là tướng *Abhaya* sau đó đã đi xuất gia và chứng quả La Hán Lục Thông. Hôm vua sắp mất, vua rất sợ hãi và ngài *Abhaya* đã biết được, liền đến thăm vua.

Ngài dạy cho vua về Danh Sắc để vua tu tập Tuệ Quán, nhưng thấy vua không thể tiếp thu lời dạy của mình, nên ngài *Abhaya* đã thay đổi cách thức. Ngài nhắc cho vua nhớ lại những phước báo cụ thể mà vua đã làm trong cuộc đời Phật tử của mình. Đặc biệt ngài nhắc lại cho vua một ký ức đẹp là vua đã từng nhịn ăn để nhường phần cơm cho một vị trưởng lão lúc vua đang đi đánh trận trên đường. Và một lần khác, trong lúc ngặt nghèo ở một làng quê xa xôi, vua đã tháo hết tư trang vàng ngọc trên người của mình để đổi lấy thức ăn đặt bát cho chư tăng. Vua đã ra đi với những hồi ức đó và được sanh về Đạo Lợi Thiên. Trong trường hợp này, Kinh Thiểu Nghiệp đã trở thành Cận Tử Nghiệp.

Nói như vậy giờ thì kinh nghiệm cận tử của một người học đạo luôn nằm gọn trong hai cách chuẩn bị tâm lý gồm Ý hướng (*cetanà*) và Hồi ức (*anussarana*).

- Ý hướng hay sự Hướng tâm là lòng lìa bỏ những gì bất thiện để hướng tâm đến cái gì cao hơn, cái gì có nội dung buông bỏ tháo cởi.
- Hồi ức ở đây chỉ là sự hồi tưởng tức nhớ lại những gì thuộc thiện pháp. Trong thân xác một người cận tử, cái gì cũng trong tình trạng bệ rạc, xáo trộn (disfunction), nên chỗ dựa duy nhất lúc này chỉ còn là tinh thần, tốt nhờ xấu chịu. Một người

thiếu phước hay không học đạo, có thấy được cảnh lành trong giờ cận tử cũng không biết tận dụng. Ngược lại một người có học đạo hay nhiều phước báo khi gặp phải cảnh cận tử bất thiện thì họ cũng có thể chuyển hóa để tự cứu mình. Trong kinh có kể lại có rất nhiều trường hợp những người lúc lâm chung thấy lửa địa ngục lại nghĩ tưởng đến màu y mà mình đã cúng dường và nhờ vậy cũng được sanh về lạc cảnh. **Như vậy hình ảnh Thú Tướng hay Nghiệp Tướng không phải là cái gì tuyệt đối. Chúng chỉ giống như một nhúm lá héo báo cho ta biết chỗ đó thiếu nước, nếu ta tưới nước kịp thời thì tình hình vẫn còn có thể cứu vãn.**

Trong kinh có cho ta một minh họa về cái gọi là nghiệp cận tử. Đó là hình ảnh một chuồng bò buổi sáng sớm: Không hẳn con bò mạnh nhất chuồng sẽ là con rời chuồng đầu tiên mà là con nào đứng gần cửa chuồng nhất. Trong nhiều đời quá khứ và ngay kiếp sống hiện tại, mỗi người đều đã tạo vô số nghiệp thiện ác, chúng như một bầy bò đông đúc trong chuồng. Chính ý hướng và hồi ức lúc cận tử sẽ giúp ta có được thiện nghiệp cận tử theo cách đẩy chúng đến gần cửa chuồng nhất. Cho nên cách hộ Niệm thông minh nhất cho người hấp hối là giúp họ có được thiện nghiệp cuối đời bằng một trong hai cách: Hướng tâm và Hồi ức. Tùy người mà hai cách này thích hợp cái nào: Có người hợp với cách Hồi ức và có người hợp với cách hướng tâm. Ngay trong cách Hồi ức ở mỗi người cũng khác nhau: Có người nhớ lại Trọng nghiệp, có người nhớ lại Thường Nghiệp, đôi khi Khinh Thiểu Nghiệp và dĩ nhiên cũng có người khẩn khát với Cận Tử Nghiệp.

Ở trên, tôi đã kể cho quý vị nghe câu chuyện về ông cụ *U Myu*, một thí chủ lớn ở ngôi chùa làng quê tôi. Cụ có một người bạn thân là ông *U Koe*, cũng là một phật tử tinh tấn và hai ông giống nhau ở điểm là đều mất vợ sớm. Cụ *U Myu* thì sống với vợ chồng đừa con gái, còn cụ *U Koe* thì sống một mình. Ngày nào cụ cũng tới chùa và đến lễ Phật trước bức tượng cẩm thạch mà thời trẻ cụ đã bỏ tiền hiến cúng để thỉnh về từ *Mandalay*.

Trong những ngày cuối đời của cụ tôi có gặp lại và nghe cụ nói một câu làm tôi thất vọng. Cụ nói trước khi chết chỉ mong được gặp lại mấy đừa con và điều cụ e sợ nhất lúc này chỉ là không còn dịp gặp lại họ. Tôi đã giải thích cho cụ nhớ rằng tất cả mọi quan hệ tình cảm trong dòng sanh tử thực ra chỉ là những túi hành lý không cần thiết cho chuyến tàu sanh tử. Không bỏ được chúng xuống thì ta khó mà lên cao hoặc đi xa được. Tôi nhớ ông cụ đã lau nước mắt và hứa với tôi rằng sẽ làm được như lời tôi nói, sẽ quên được mấy đừa con để chuẩn bị cái chết cho mình. Điều cuối cùng tôi được biết về ông cụ là ông đã sống rất thọ và ra đi rất nhẹ nhàng.

Trong kinh Tương Ưng có kể lại một câu chuyện đã xảy ra thời Đức Phật về một nhóm thủy thủ đã chết do bị chìm tàu và đều được sanh thiên. Kinh ghi rằng họ đã kịp thời an trú Tín tâm nơi Tam Bảo và phát nguyện quy giới trước giờ cận tử. Họ đã làm được một việc dễ hiểu nhưng khó làm là khi biết phải bỏ mạng thì lòng họ cũng buông hết mọi thứ để chỉ nhớ về cái gì thật sự cần thiết.

Nói là Thập Thiện Nghiệp nhưng người Phật tử chỉ cần tập trung vào ba thiện nghiệp đầu, với sự hỗ trợ của sự thiện nghiệp thứ mười (điều chỉnh tri kiến) thì các thiện

nghiệp còn lại cũng sẽ tự có. Trong phút cận tử, theo kinh nghiệm của tôi thì chỉ có 3 thứ thiện nghiệp được xem là dễ hồi tưởng nhất, dễ cấu thành Cận tử nghiệp nhất. Đó là Bồ thí, Trì Giới và Chỉ Quán (ở đây gọi chung là *Bhavana*).

Tất cả thiện nghiệp lúc bình sinh hay cận tử mà ta làm được đều phải nhờ vào một điều kiện hết sức quan trọng mà ít người Phật tử để ý đó là bạn lành, gồm chung những người hơn ta, bằng ta hoặc kém ta miễn là người có lòng lành thì gọi là bạn lành. Chỉ có gần họ thì ta mới có thể dễ dàng phát khởi thiện tâm, huân tu thiện nghiệp một cách liên tục. Trong câu chuyện về các thủy thủ vừa nhắc ở trên, có một đoạn rất quan trọng nhắc lại điều mà tôi vừa nói: Các thủy thủ lúc xuống hầu Phật ở chùa Kỳ Viên đã thưa với Ngài rằng không một thứ gì ở đời có thể đổi được một người bạn tốt, họ xác định việc sanh thiên hôm nay cũng nhờ họ có được người bạn tốt.

Nói vậy có nghĩa là kinh nghiệm cận tử phải được chuẩn bị ngay khi ta còn sống, còn trẻ, còn khoẻ, chớ không phải đợi đến lúc sắp chết. Nói vậy cũng có nghĩa là sự chuẩn bị cái chết không nằm ngoài kinh nghiệm sống.

Ta nên nhớ rằng đừng bao giờ thấy là đủ với những công đức có thể làm được trong đời sống. Thực ra bao nhiêu cũng có thể nói là thiếu. Trong bài giảng này tôi muốn kể cho bà con nghe nhiều chuyện vui và buồn trong kinh nghiệm tu học của tôi.

Có người một đời chỉ tu học sơ sài nhưng có một kinh nghiệm cận tử thật tốt đẹp đến mức khiến tôi tin là họ có thể đã sinh thiên. Nhưng thật đáng ngại khi có nhiều

người cả đời tu học thật đàng hoàng nhưng chỉ vì một phút xao lòng cuối đời mà bỏ mất lý tưởng Phật Pháp. Có nghĩa là làm thiện bao nhiêu cũng có thể là thiếu, phải đến lúc cuối đời mới biết mình đâu hay rớt trong lớp học nhân sinh ấy. Phật pháp thì mệnh mông như biển như trời, tôi thường chọn những pháp môn vừa tầm với đại chúng cư sĩ để hướng dẫn mọi người như pháp môn Niệm ân đức Phật, Niệm ân đức Pháp, ân đức Tăng, Niệm Tam quy, Niệm Bát Tịnh, Niệm Thí, Niệm Giới. Có người suốt đời chỉ hành trì một góc nhỏ trong số đó cũng đủ an lạc. Có người thứ gì cũng xuất sắc mà cuối đời lại bỏ cuộc, sống chết đều quanh hiu. Đó là câu chuyện buồn về một người học trò của tôi, ông *Hla Shwe* quê ở *Pakokku*. Ông này vốn là lính giải ngũ và bị điếc một bên tai do tai nạn chiến trường. *Hla Shwe* mồ côi cha khi còn bé. Sau khi giải ngũ ông về sống với mẹ ở *Pakokku*. Mẹ mất, ông về *Gan-gaw*. Ông đến xin học thiền với tôi mấy hôm rồi sau đó xin được xuất gia. Có thể nói ông là người học trò mà tôi thương nhất đời. Nói gì cũng nghe, dạy gì cũng nhớ cũng hiểu dễ dàng. Nói cho đúng thì ông chỉ xin tu gieo duyên, nhưng vì tình riêng, tôi cứ mong ông sẽ xuất gia suốt đời. Vậy mà có một ngày, ông vào đánh lễ dưới chân tôi để xin hoàn tục. Ông nhắc lại chuyện xưa, cho biết trước khi đi lính đã từng có vợ và con, nhưng vợ con ông cũng đã chết trong chiến tranh và bây giờ ở tuổi này bỗng nhiên ông cứ thêm có lại một tổ ấm kiểu đó lần nữa.

Không giữ ông lại được, tôi đành để ông hoàn tục. Chuyện bằng đi nhiều năm, sau này tôi được nghe lại là ông đã chết vì bệnh sốt rét, gia tài chỉ là một ít tiền đủ để làm đám tang và trước khi mất, ông từng có tâm nguyện là nếu chuyển này hết bệnh sẽ tìm lại sư phụ, là tôi, để xuất gia. Nhưng tâm nguyện đó vĩnh viễn dở dang.

Các vị thấy chưa, ở đây có ai dám nói mình tu học tốt hơn *Hla Shwe*. Vậy mà cái kết cục của ông này lại buồn đến vậy. Nếu bây giờ có ai hỏi tôi phải làm sao để sống cho tốt và chết cho đẹp thì tôi sẽ trả lời ngắn gọn rằng một người cư sĩ chỉ cần có được niềm tin nơi tam bảo một cách sắc son thông qua một nhận thức sâu sắc tại sao tôi lại tin tam bảo. Với một người cư sĩ có lẽ chỉ ngắn gọn vậy thôi là đủ: Tin và Hiểu tại sao mình tin. Tôi e rằng những người tu học dở dang đã không có được hai thứ này.

Chỉ có niềm tin Tam Bảo theo cách này thì người ta mới có thể vững bước lúc sống và thanh thản lúc chết. Hồi đệ nhị thế chiến, quân đội Nhật bản kiểm soát toàn cõi Miến Điện, lần đó có một toán lính Nhật kéo đến *Shwe Bo* tàn phá mọi thứ rồi rút đi, cả địa phương rơi vào tình trạng vô chính phủ, trộm cướp hoành hành ngày đêm không ai can thiệp. Đêm đó một ngôi chùa làng ở *Shwe Bo* bị cướp vào đánh. Chúng bắt hết chư tăng trói lại và lôi ra sau chùa để chôn sống tập thể. Trụ trì của chùa là ngài *U Vāyāma* biết mình không thể qua được nạn này nên có xin bọn cướp cho mình vài phút Niệm Phật trước khi chúng lấp đất chôn sống. Lúc đó ngài *U Vāyāma* bước xuống ngồi trong đáy hố và chấp tay lên trán đọc tới lui mấy câu Tam Quy bằng tiếng *Pāli*. Đúng ngay lúc đó một trận mưa cực lớn đã đổ xuống một cách bất ngờ và chỉ vài phút trước đó cả khu đất tràn ngập ánh trăng rằm vậy mà bây giờ mọi thứ tối đen, một bàn tay để trước mặt cũng không nhìn thấy. Chính hiện tượng kỳ quái này đã khiến bọn cướp hoảng sợ và bỏ chạy. Ngài *Vāyāma* kể lại rằng sợi dây trói ngài lúc ấy cũng tự dưng tháo ra như có bàn tay ai giúp đỡ. Ngài về chùa bình yên.

Chuyển hóa đời sống bằng Thiền Định

Tôi vừa nói ở trên rằng là Thập Thiện có thể thu gọn trong 3 thiện pháp đầu tiên là Thí, Giới và Thiền. Rất nhiều người tự cho mình không thể hành thiền, có người lại cho rằng pháp môn thiền định sẽ làm cho đời sống héo úa, chỉ khiến người ta già đi cho nên chỉ có tuổi già mới thích hợp với pháp môn thiền định Chỉ Quán. Thật ra, cả hai cách nghĩ đều sai lầm bởi vì chỉ có đức thánh mới khó, còn tu thiền thì tùy sức mà tu. Càng trẻ, càng khỏe thì chuyện tu thiền càng dễ chứ sao.

Các vị biết rồi, trong một đời người ta đâu có được bao nhiêu dịp để tạo công đức Trọng Nghiệp, mà hầu hết có ráng lắm thì cũng chỉ là công đức Thường Nghiệp mà thôi. Tức những gì ta làm được trong suốt cuộc đời của mình, từ năm này sang tháng khác. Và ta cũng biết không có gì trong đời sống mỗi người lại thường xuyên và liên tục như hơi thở vào ra, ở bất cứ nơi đâu và lúc nào. Do đó sống Chánh Niệm qua từng hơi thở chính là một cách tạo thường nghiệp dễ nhất và tiện nhất: Bất cứ nơi đâu và lúc nào, cứ hướng tâm Chánh Niệm vào hơi thở là coi như ta đang gieo trồng Thường Nghiệp thiện pháp. Các pháp môn khác như Niệm Phật hay Từ Tâm có thể không được dễ dàng như vậy, bởi đề mục nào cũng cần đến bối cảnh đặc biệt, không như đề mục hơi thở.

Một lẽ nữa, nói tới đời sống là phải nói tới hơi thở. Lúc bệnh ta thở khác, lúc khỏe ta thở khác. Lúc vui ta thở khác, lúc buồn giận ta thở khác. Vấn đề của hành giả là dù cảm thọ có đổi khác nhưng Chánh Niệm trong hơi thở thì không đổi khác. Nói vậy cũng có nghĩa là ngay từ bây giờ hành giả phải tập làm quen với những biến động của cảm

thọ, một trong bốn Niệm Xứ. Dù chỉ là một trong bốn nhưng rõ ràng cảm thọ là một gương mặt nổi bật của Danh Sắc mà hành giả dễ dàng cảm nhận nhất. Kêu một người đốt phân biệt cái nào là Danh, cái nào là Sắc, tâm nào là thiện, tâm nào là bất thiện, cái nào là Triền Cái, cái nào là Giác Chi...thì rất khó. Nhưng thử kêu anh ta phân biệt cái gì dễ chịu, khó chịu thì hình như mọi sự dễ dàng hơn nhiều. Một người niệm yếu khó giữ tâm với những cảm thọ mãnh liệt nên phải tập làm quen từ từ với những cảm thọ mà mình chịu đựng được. Từ đó mà hiểu, **cảm thọ lúc khoẻ dễ kham nhẫn và Chánh Niệm hơn lúc đau, lúc trẻ dễ hơn lúc già, lúc sống dễ hơn lúc cận tử.**

Cảm thọ lúc cận tử rất đặc biệt, có thể ta chưa từng biết qua lần nào trong đời nên ta phải tập đối diện với nó bằng những cảm thọ lúc còn sống. Lúc trẻ niệm được thì lúc già mới hy vọng niệm được, lúc bình thường niệm được thì mới hy vọng lúc cận tử niệm được. Sự đau bệnh và cái chết đến không cần hẹn nên để chuẩn bị Chánh Niệm cho hai sự cố này cũng không thể hẹn lại tuổi nào.

Một lẽ nữa chỉ có hành giả niệm thở mới có nhiều cơ hội đối diện với cái chết trong từng phút. Kinh nghiệm này được lập đi lập lại nhiều lần sẽ giúp hành giả không còn sợ chết nữa vì theo vị này cái chết chỉ là một hơi thở ra. Nghĩa là phút nào cũng có chết. Làm chủ được cảm thọ và hơi thở thì đau bệnh và cái chết đối với hành giả không còn đáng sợ nữa. Kiên Cố Định, tính từ Sơ Thiền trở lên thì không phải ai muốn cũng được nhưng từ Cận Định trở xuống thì một người tu đúng phương pháp hoàn toàn có thể hy vọng. Cận Định được **lập lại** nhiều lần và liên tục cũng mạnh không kém sơ thiền. Và sát-na Định được

lập lại nhiều lần thì cũng mạnh không kém Cận Định. Đây là lời giải thích cho câu chuyện vị tỳ kheo đã sanh thiên rồi mà cứ tưởng mình còn là tỳ kheo ở cõi người.

(Bài giảng của Ngài năm 1989)

www.vietheravada.net

PHỔ NGUYỆN

Phật Pháp là đèn huệ
 Soi thấu cõi vô minh
 Một lần bùng ánh tuệ
 Xua tan những mê tình
 In sách là thêm dầu
 Vào ngọn đèn trí tuệ
 Từng người ra công của
 Là phụng sự chúng sinh
 Nguyễn phước lành ẩn tống
 Độ khắp các hương linh
 Người tại tiền tùy hỷ
 Thấy được muôn đức lành
 Xả tài được tài sản
 Học đạo được tuệ minh
 Hiểu đạo, lòng thanh thản
 Hành đạo chứng vô sanh

HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

Cụ bà Nguyễn Thị Linh (thân mẫu cô Thanh Đăng)

Cụ ông Nguyễn Quyền Báo (Jax)

Cụ bà Trà Thị Ân

Cụ bà Huỳnh Bá Lợi

Gia đình cô Thanh Đăng (Saigon)

Gia đình cô Thanh Trúc (Mỹ Tho)

Võ Văn Ký - Nguyễn Thị Huệ (song thân Fam. Vo)

Diệu Nghiêm (Paris)

Nay Xuan Heng (Paris)

Duong Anh Thu (Paris)

Phan Liem (Paris)

Hanh Dien (Mỹ)

Trieu Hoa (VN)

Tan Lang (Đức)

Nhóm Hương, Đào, Tú, Tý (Đức)

Cô Thanh (VN)

Jenni Do (Úc Châu)

Jenni Tran (New Jersey)

Tín nữ Uyên Nguyễn (Naples, FL)

Tín nữ Tâm Từ (Dallas)

Tammy Pham (Houston)

Nguyễn Thị Ngọc Hai (Cần Đước)

Trung Đạo Nguyễn Quốc Bình (Saigon)

Cô Trang Coble (Tampa)

Tâm Hoà - Quyên (Tampa)

Và các thí chủ khuyết danh.

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

**KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN
QUA CÁC DÒNG THIỀN MIỀN-ĐIỆN – QUYỂN 1**
Nhiều tác giả; Giác Nguyên dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: Hồng Võ
Trình bày: Trung Đạo

In 2.000 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại Xí nghiệp in Fahasa
774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số
XNĐKXB: 4504 - 2017/CXBIPH/22 - 117/HĐ. Số QĐXB
của NXB: 0843/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 12/12/2017. In xong
và nộp lưu chiểu năm 2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế
(ISBN) 978-604-89-1880-4.