

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần.

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Minh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

TT Giác Đăng: Hôm nay lớp Thiền Học sẽ bắt đầu với một giáo trình mới và chúng tôi đặc biệt xử dụng hai phần hướng dẫn về thiền Minh Sát của Ngài Ledi Sayadaw và Ngài Sayagyi U Ba Khin, cả hai đều là người Miến Điện, nhưng một là vị xuất gia, vị kia cư sĩ để làm căn bản cho đề tài này. Vì lý do đơn giản là để có thể giới thiệu thiền định của Phật giáo trong ý nghĩa rộng rãi nhất đã được Đức Phật giảng trong kinh điển, thì chúng ta phải nghiên về phía thiền Minh Sát hay là thiền Vipassana, và cả hai vị thiền sư này đều có những chú trọng rất lớn liên quan đến những căn bản được trích dẫn từ kinh điển, do vậy chúng tôi phối hợp cả hai để làm giáo trình cho đề tài làm cho môn học mà chúng ta gọi là lớp Thiền Học.

Mở đầu cho lớp Thiền Học trong phần một, chúng ta sẽ dành thì giờ để đào sâu về những pháp được gọi là Bodhipakkhika. Bodhipakkhika thường được chúng ta vừa âm vừa dịch là Bồ Đề Phần tức là những pháp là thành tố, là yếu tố của đạo lộ dẫn đến giác ngộ giải thoát và những pháp này được Đức Phật giảng dạy ở trong nhiều bài kinh khác nhau. Những pháp đó gồm có Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo. Ở đây phải nói thêm là đối với một hành giả thật sự ứng dụng sự tu tập, ứng dụng Phật Pháp vào trong đời sống của mình thì những pháp này rất khác biệt so với phương diện lý thuyết. Ngài Ledi Sayadaw đã đặc biệt nhấn mạnh rằng nếu chỉ đơn thuần về lý thuyết thì người ta sẽ không thể lột hết ý nghĩa của những pháp gọi là Bồ Đề Phần. Chúng ta sẽ nhận thấy một điểm là những pháp này thường được lãnh hội bởi người Phật tử với một vài điều mà Ngài U Ba Khin gọi là cực đoan. Cực đoan ở đây có nhiều cách, lấy thí dụ đối với đa số Phật tử nhất là những vị theo pháp học thì những Bồ Đề Phần này là những pháp rất cao, cao đến nỗi mà người bình thường với không tới; như là Thất Giác Chi hay Bát Chánh Đạo chẳng hạn. Đề cập đến Thất Giác Chi thì người ta có cảm tưởng như đó là những pháp đặc biệt dành cho Đức Phật, cho các đệ tử của Đức Phật thành tựu thánh quả và những pháp đó không thể áp dụng với đời sống của người bình thường được, ý tưởng đó biến những pháp Bồ Đề Phần trở thành những pháp để được sùng bái ngưỡng mộ, nhưng mà lại không áp dụng được, không ứng dụng được vào trong đời sống hàng ngày.

Một cực đoan khác cũng được Ngài U Ba Khin đề cập đến là những pháp trợ bồ đề hay là những pháp mà chúng ta gọi là bodhipakkhika - Bồ đề phần. Nhiều lúc người ta chỉ lấy chi pháp, và chi pháp giống nhau thì cứ xem đó là một pháp, thí dụ như Tứ Chánh Cần được xem là cần với chi pháp là thuộc tánh cần, rồi Tấn Lực, Tấn Căn, Cần Như Ý Túc, Cần Giác Chi, rồi Chánh Tinh Tấn. Người ta chỉ lấy ra một chi pháp mà cho rằng những thứ đó giống nhau, không cần phải đào sâu. Ở trên thực tế thì chi pháp thì có giống nhưng những pháp bồ đề phần này, không thể lấy chi pháp mà hiểu được một cách đơn giản như vậy bởi vì vai trò của pháp đó nằm trong thể tài và nằm trong cách ứng dụng được đề cập đến trong bồ đề phần hoàn toàn có khác với những gì mà chúng

ta chỉ phân tích trên phương diện chi pháp, chúng ta nói đến phương diện áp dụng vào trong đời sống. Chúng ta lấy thí dụ là một người sống trong xã hội họ có thể đóng nhiều vai trò ở sở, ở trong gia đình, ở trong một tổ chức thiện nguyện, khi chúng ta nói về người đó thì chúng ta chỉ nói về một người, nhiều lúc một con người không đủ mà chúng ta phải đặt người đó ở trong bối cảnh nào làm công việc gì, thì chúng ta mới khả dĩ có thể có một nhận định tương đối là tính xác người đó là ai. Chữ cũng vậy, từ cũng vậy, cũng từ đó khi mà chúng ta nêu lên ý nghĩa thì phải nằm ở trong ngữ cảnh nào, nằm trong mạch văn nào đang được đề cập đến ra sao và do vậy theo Ngài U Ba Khin thì nó cũng là một cực đoan khi chúng ta chỉ lấy phần chi pháp mà chúng ta không nói đến thể tài của những pháp này.

Một điểm khác được xem như cực đoan đó là những pháp gọi là Bồ Đề Phần thường được xem là quá nhiều, chứa đựng quá nhiều pháp môn và khi nó chứa đựng quá nhiều pháp môn thì người ta chỉ cần tu một ở trong những pháp môn này. Thực tế thì không phải như vậy, những pháp Bồ Đề Phần này đòi hỏi tính toàn diện ắt có và đủ, nghĩa là một hành giả tu tập không thể thiếu những pháp Bồ Đề Phần này, ví dụ như trong bảy giác chi không thể thiếu một giác chi hay là chỉ tu tập một giác chi mà không tu tập sáu giác chi kia, tính toàn diện là tính rất quan trọng mà lát nữa chúng ta sẽ đề cập đến.

Thưa quý vị, để dễ hiểu hơn không có gì tốt hơn là chúng ta trực tiếp đi ngay vào một thể tài của pháp Bồ Đề Phần, bởi vì như vậy chúng ta sẽ thấy được kinh nghiệm ứng dụng của pháp Bồ Đề Phần này đối với một hành giả thực tập thiền quán ra sao.

Ngày hôm nay chúng tôi phải làm một việc tương đối trái ngược so với mọi khi là thường thường chúng ta nói về sườn tổng quát trước rồi mới đi vào trong chi tiết, và thông thường thì chúng ta trong những lớp giới thiệu về giáo trình không đào sâu vào trong đề tài ngay, mà chúng ta giới thiệu về phương pháp giảng dạy, nhưng chúng tôi nghĩ rằng rất cần thiết để lấy một bài giảng đầu tiên và sau đó thì chúng tôi sẽ nói về cách tổ chức của lớp học này, nói về phương pháp hướng dẫn này. Bởi vì ở đây là một lớp thiền học được giảng trên paltalk, và chúng ta phải phối hợp phương tiện truyền thông của paltalk cùng với những gì tương tự được giảng dạy ở trong các trường thiền. Sự kết hợp đó tạo ra nhiều thử thách không nhỏ cho người hướng dẫn, nhưng chúng tôi cố gắng để mang đến quý vị một sự hướng dẫn mang tánh cách ứng dụng tức là áp dụng vào sự thực hành nhiều hơn là nặng phần lý thuyết.

Thì thưa quý vị, lẽ ra khi chúng ta đề cập đến những pháp gọi là Bodhipakkhika tức là Bồ Đề Phần thì chúng ta phải nói rằng ở trong đề tài này tổng cộng có tất cả là 7 pháp và những pháp này có những chi pháp riêng biệt như Bát Chánh Đạo thì có 8 chi, Thất Giác Chi có 7 chi, Ngũ Lực có 5 chi, Ngũ Căn có 5 chi, Tứ Như Ý Túc có 4 chi, Tứ Chánh Cần có 4 chi, và Tứ Niệm Xứ có 4 chi, chúng ta nói ngược như vậy, chúng ta phải bắt đầu từ Tứ Niệm Xứ trước. Chữ pháp và chi pháp ở đây rất quan trọng, nhưng trong cách nói thường của chúng ta thường nói pháp Bồ Đề Phần có 37 pháp như Tứ Niệm Xứ thì có 4 pháp, Tứ Chánh Cần có 4 pháp v.v.... Chúng tôi tạm dùng chữ này lát nữa quý Phật tử sẽ thấy tại sao những chữ này nó có tầm quan trọng khi chúng ta đề cập đến pháp và chi pháp.

Ngày hôm nay chúng ta nói về bốn niệm xứ ở trong pháp mà chúng ta gọi là Bồ Đề Phần, một vài vị giảng sư có mặt trong room sẽ cảm thấy khó chịu khi nói rằng tại sao chúng ta phải đặt bốn niệm xứ ở trong pháp Bồ Đề Phần. Bốn niệm xứ đó có khác với cách chúng ta trình bày trong kinh Tứ Niệm Xứ hay không? Bốn niệm xứ đó có khác bốn niệm xứ chúng ta thường giảng dạy hay không? xin thưa ở đây rất khác biệt. Nói như vậy một số quý vị ngạc nhiên tại sao cũng bốn niệm xứ mà nó lại khác như vậy?

Bốn niệm xứ ở trong Bồ Đề Phần thuộc về pháp hành, nói một cách rõ hơn là thuộc về sự ứng dụng, và bốn niệm xứ này đòi hỏi áp dụng với bốn yếu tính của Bồ Đề Phần. Bốn yếu tính đó Ngài Ledi Sayadaw gọi là: Tính toàn diện, tính đối tác, tính ứng dụng và tính bất di hại.

Thế nào là tính toàn diện? Tính toàn diện ở đây có nghĩa là bốn niệm xứ đều phải được hành giả tu tập đầy đủ, không thể nói rằng mình chỉ chú trọng áp dụng về thân quán niệm xứ hay thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ, lấy một pháp ra mà áp dụng, và phải áp dụng đủ cả bốn pháp. Đối với một số hành giả mới nghe như vậy nghĩ rằng đó là một điều cực khó, bởi vì chỉ ngồi xuống để mà niệm hơn thờ đã là khó rồi lấy gì mà bảo niệm cho đến cả bốn niệm xứ. Chúng ta hãy nói như vậy, con người theo trong đạo Phật là gồm có những phần mà chúng ta gọi là thành tố, gọi là 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và bốn niệm xứ này làm cho chúng ta thấy rõ 5 uẩn, thấy rõ thân tâm, thấy rõ danh sắc, và như vậy đó là tính toàn diện mà chúng ta phải có. Một hành giả hành Tứ Niệm Xứ phải có khả năng an lập chánh niệm ở trên thân, phải có khả năng chánh niệm đối với thọ, phải có khả năng chánh niệm đối với tâm, và phải có khả năng chánh niệm đối với pháp. Lấy thí dụ là trong 5 phút thiền tập, hơi thở ra vào, hơi thở ra biết hơi thở ra, hơi thở vào biết hơi thở vào, điều đó được hiểu là thuộc về thân quán niệm xứ. Nhưng đối với những cảm giác tê, nhức, dễ chịu, khó chịu, thư thái, phải có khả năng để chánh niệm đối với những điều đó, phải biết cách để ghi nhận những điều đó gọi là thọ quán niệm xứ, những khuynh hướng của tâm như tâm thiện, tâm bất thiện, tâm cao quý hay tâm thấp hèn, những khuynh hướng đó phải được ghi nhận, đó gọi là tâm quán niệm xứ, và hành giả phải có khả năng nhìn các pháp xảy ra tương ứng với những thể tài như 5 triền cái, Thất giác chi, Tứ diệu đế. Ví dụ như hành giả thấy rằng cái ước muốn của mình là cái nhân sanh khổ, đây là khổ, đây là nhân sanh khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa tới sự diệt khổ. Thấy 4 đế như vậy, ở trên sự hiện hữu của thân và tâm thì chúng ta gọi là pháp quán niệm xứ, cả bốn điều này đều phải được làm quen, đều phải được thực hành, đều phải được ứng dụng bởi một hành giả tu tập, có khi chúng ta không có khả năng làm được, có khi hành giả rất chậm ở trong điếm này. Nhưng không thể thiếu, tại vì thiếu những pháp này chúng ta không nhìn thấy rõ 5 uẩn, chúng ta không nhìn thấy rõ danh sắc.

Vì vậy Ngài Ledi Sayadaw nói rằng 4 yếu tính của Bồ Đề Phần, thứ nhất là tính toàn diện, tính toàn diện được thí dụ như là một vị tướng giữ thành không thể nói rằng mình dồn hết quân lính để giữ cửa thành phía đông hay phía nam, hay phía tây, hay phía bắc mà phải giữ toàn bộ 4 cửa thành. Một vị tướng giữ thành phải có khả năng hiểu về lương thực, về thời tiết, về chiến thuật, chiến lược, thiếu tính toàn diện nó sẽ để ra những chỗ hở, để khoảng trống. Giống như người ta nói đánh võ, khi một người đánh võ phải biết công, biết thủ, và trong thế thủ phải biết che những khoảng trống lại, thì

tương tựa như vậy, tính toàn diện trong Bồ Đề Phần bắt buộc những pháp này phải đầy đủ chứ không phải nói rằng mình hành Tứ Niệm Xứ mình chỉ hành về thân, hành Tứ Niệm Xứ chỉ hành về thọ, hành Tứ Niệm Xứ chỉ hành về tâm. Đối với một số hành giả và đối với một số người thì quan niệm rằng chỉ cần hành đơn giản là thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tùy theo căn cơ của mình, đó là lý thuyết thôi, ở trên thực hành thì phải có đủ. Đối với tứ như ý túc cũng vậy, đối với tứ chánh cần cũng vậy, đối với ngũ căn cũng vậy, đối với ngũ lực cũng vậy, đối với Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo cũng vậy, không thể thiếu được ở trong những pháp đó, chúng ta gọi là tính toàn diện và điều này rất là cần thiết.

Trở lại với 4 niệm xứ khi một hành giả tu tập chánh niệm, chánh niệm là khả năng ghi nhận, khả năng quan sát, khả năng tỉnh táo, tỉnh táo để ghi nhận và quan sát với cái gì đang xảy ra, thì thừa quý vị, có những thứ rất rõ ràng đối với mình, có những thứ không rõ ràng. Rõ ràng, ví dụ như Ngài Mahashi thường nói rằng, nếu chúng ta không thấy được mình thở ra thở vào thì để tay trên bụng sẽ thấy rằng có phồng có xẹp, đó là biểu tượng của hơi thở ra thở vào. Nhưng như vậy qua lời dạy đó cho chúng ta thấy rằng có những thứ không rõ ràng với chúng ta, cảm thọ chẳng hạn, nhưng hành giả không thể không biết về cảm thọ của mình, làm sao để ghi nhận mặt mũi của thọ khổ, thọ lạc, thọ ưu, thọ hỷ và thọ xả. Trong trường hợp thọ xả là cái gì cực kỳ khó khăn, hành giả phải có khả năng ghi nhận thọ xả, không thể nói rằng mình tu Tứ Niệm Xứ mà không có khả năng để ghi nhận cảm thọ, và nói rằng mình tu về thọ quán niệm xứ mà không có khả năng để ghi nhận thọ xả, và thọ xả là cái gì không phải dễ dàng để ghi nhận, nhưng chúng ta phải biết nó tương tự như vậy, thừa quý vị, quý vị nấu ăn tuy rằng một tô gọi là canh chua, nhưng nó không phải chỉ có vị chua không, ở trong đó nó còn có vị cay, vị ngọt, có vị này vị kia, nhưng vị chua là vị chánh nên ta nói là canh chua, và khi một người nấu ăn thì họ phải biết nhiều thứ gia vị chứ họ không thể nào chỉ có một vị chua là thành nồi canh chua được. Có hàng trăm thí dụ trong đời sống của chúng ta và bắt buộc chúng ta phải áp dụng yếu tính gọi là yếu tính toàn diện. Yếu tính toàn diện là có cái này có cái kia, dĩ nhiên có cái là sở trường của mình, có những cái là sở đoản, nhưng riêng trong pháp Bồ Đề Phần nó phải có toàn bộ đầy đủ thiếu sự toàn bộ đó thì nó có vấn đề.

Bây giờ chúng ta nói sang một cái yếu tính khác đặc biệt quan trọng trong pháp Bồ Đề Phần mà hiện tại chúng ta đang nói 4 niệm xứ là một thí dụ đó là tính đối tác. Tính đối tác là cái vai trò của chi đó ở trong pháp đó, hồi nãy chúng tôi có nói mặc dầu Tứ Chánh Cần, mặc dầu Tấn Căn, mặc dầu Tấn Lực, mặc dầu Cần Giác Chi, và Chánh Tinh Tấn đều cùng một chi pháp, đó là thuộc tánh cần nói theo A Tỳ Đàm, tuy vậy những điều này khi áp dụng nó không giống nhau, hoàn toàn không giống nhau, bởi vì sự cố gắng trong Tứ Chánh Cần hay sự cố gắng trong Ngũ Căn, Ngũ Lực nó phải mang tánh đối tác với những pháp liên hệ, vai trò của Cần Giác Chi chẳng hạn nó phải liên hệ đến Niệm Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi, rồi Hỷ Giác Chi, Tịnh Giác Chi, Định Giác Chi, Xả Giác Chi, chứ không thể đơn thuần đó là sự cố gắng là đủ, và ở trong Bát Chánh Đạo thì Chánh Tinh Tấn nó lại mang tánh đối tác với những pháp khác và chúng ta gọi là Bát Chi Đạo, tính đối tác này nó tương tự như vậy, cũng thời anh A, nhưng anh A là một người đàn ông trong gia đình, là một người chồng, thì khi nói đến vai trò của người chồng thì nó phải có tính đối tác với người vợ, thì khi nói là một giám đốc trong

một công sở thì nó phải mang tính đối tác với những người đồng nhiệm, những người đồng sở, những người đồng nghiệp của mình. Cũng vậy tính đối tác đó cho chúng ta biết về khả năng hoạt động và đây là một điểm cực kỳ tế nhị, như chúng ta nói về niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, thì đối với nhiều người niệm chỉ là niệm thôi, thật ra bốn pháp niệm này cho chúng ta một cái nhìn toàn diện về sự vận hành, sự luân lưu hay là giòng lưu lộ của danh của sắc của thân của tâm hay của 5 uẩn. Một hành giả nếu quên đi yếu tính đối tác mà áp dụng chỉ một thứ, sự thật trên phương diện lý thuyết có nhiều người nói rằng mình không cần những pháp khác và mình chỉ cần niệm hơi thở không là đủ, hay là căn cơ mình như vậy mình chỉ niệm tâm là đủ hay niệm pháp là đủ. Nhưng chánh niệm không tồn tại như vậy, một người nào đã đi qua các khoá thiền, một vị nào đã áp dụng sự hành thiền thì hiểu rất rõ rằng mình phải có khả năng để thật sự ghi nhận cả hai thân và tâm của mình, bởi vì có nhiều khi có những chủ đề rất lớn nhưng rồi do cách giải thích người ta xem nó là một chủ đề có tánh cách cá biệt.

Chúng tôi lấy một ví dụ là có một thiền sư dậy Tứ Niệm Xứ rất nổi tiếng tại Thái Lan là một nữ cư sĩ là Ajahn Net bà bị giải thích bởi nhiều thiền sinh là Ajahn Net chỉ chú trọng về niệm như thế nào để thấy rõ danh sắc. Cách nói của những người thiền sinh đó nó làm cho người ta nghe có cảm tưởng như là Ajahn Net với cách hướng dẫn rất nghèo nàn rất là cục bộ. Ở trên thực tế thì thưa quý vị, nó không khác biệt gì đối với những vị thiền sư khác như là Ngài Mahashi, như Ngài Ledi Sayadaw, hay Ngài U Ba Khin mà chúng tôi sử dụng làm tư liệu giảng dậy tại đây. Bởi vì sao vậy? Bởi vì làm thế nào để thấy rõ danh sắc. Danh thuộc về tâm, danh tức là tâm, và sắc tức là thân để thấy rõ sự hiện hữu, sự vận hành của thân và tâm thì có nghĩa là bốn niệm xứ đều được áp dụng, niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Đó là một đề tài lớn chứ không phải là đề tài nhỏ hay là mang tánh cách cục bộ, nhiều thiền sinh học chỉ cố gắng giải thích một cách đơn giản là ví dụ khi mình đi mà mình muốn dừng lại thì mình ghi nhận cái tác ý, tâm muốn dừng lại đó là danh và thân dừng lại đó là sắc v.v... thì người ta nói như vậy để phân biệt hành thiền do Ajahn Net là thấy rõ danh và sắc. Quý vị cần phải lưu ý rằng những cách giảng như vậy đôi lúc là cách giải thích rất nghèo nàn về cách hướng dẫn của những thiền sư. Thật ra thì thấy được danh sắc là một đề tài lớn chứ không phải là một đề tài nhỏ, như hôm nay khi chúng tôi nói đến tính toàn diện và tính đối tác ở trong Tứ Niệm Xứ, quý vị nghe như một đòi hỏi quá cao là mình niệm thân không đủ thì tại sao bắt mình phải niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Nhưng thưa quý vị, khi một hành giả chỉ sống với thân và không sống với tâm thì đó là chuyện chỉ nói về lý thuyết thôi, người đó chưa hiểu sự thực hành.

Do vậy chúng ta nói đến yếu tố tính thứ ba mà Ngài Ledi Sayadaw là yếu tính của sự ứng dụng. Yếu tính của sự ứng dụng là khi chúng ta ngồi xuống trên tọa cụ của mình để ngồi thiền thì mặc dầu đối tượng chính mà chúng ta hướng vào là hơi thở, tuy nhiên cảm thọ đến, cảm thọ đi, có những cái vui có những cái buồn, có những cái êm ái, có những khúc niệm, có những nhức nhối, cái đó thuộc về thọ và thọ đó phải được hành giả - nói theo danh từ bây giờ gọi là xử lý - phải được hành giả ghi nhận và có một thái độ thích hợp, chớ không thể nói rằng mình chỉ tập trung vào hơi thở, còn những cảm thọ mình không để ý. Đôi khi thưa quý vị hơi thở đó, cảm thọ đó, nhưng nội tâm của chúng ta nó lại là một chi phối khác, nội tâm đó đang muốn cái gì đó, nội tâm đó đang rơi vào trong tình trạng gì đó thì nội tâm đó phải được thấy, phải được biết bởi hành

giả, và hành giả phải có cách để ghi nhận nó, chúng ta gọi là tâm quán niệm xứ và đồng thời hành giả phải có khả năng để thấy được cái liên hệ của các pháp.

Ví dụ như vậy; chúng ta nói về 5 pháp ngăn ngại hay là 5 pháp triền cái, có khi hành giả thấy rằng đây là tham, tham thuộc về tâm, nhưng có khi hành giả phải hiểu rằng đây là một sự ngăn ngại, tham là một sự ngăn ngại, chúng ta gọi là tham triền cái như gọi là pháp quán niệm xứ, thì tính ứng dụng là khả năng làm sao để thấy rằng những pháp Bồ Đề Phần là pháp cần được áp dụng trong sự tu tập chứ nó không phải là lý thuyết, kể cả Ngũ Căn, kể cả Ngũ Lực, kể cả Tứ Thần Túc, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo, không có cái nào mà được nói tới tại đây mà nó chỉ mang tánh cách lý thuyết khác và điều này Ngài U Ba Khin cho rằng có rất nhiều hành giả vì nặng về pháp học xem những thứ này chỉ là lý thuyết mà không có áp dụng, đó là một cực đoan. Thành ra khi đề cập đến bodhipakkhika hay là Bồ Đề Phần, tất cả những pháp này đều phải được áp dụng, áp dụng trong đời sống của mình.

Chúng tôi thường lấy ví dụ về hai điều mà ngày nay chúng ta hay làm quen đó là khoa học và kỹ thuật. Khoa học cho chúng ta sự hiểu biết về lý thuyết, về nguyên lý căn bản, nhưng kỹ thuật chúng ta có khả năng để áp dụng. Ví dụ như chúng ta nói về Viba thì trên phương diện khoa học hầu như quốc gia nào cũng có những trường đại học, cũng có những cơ quan kỹ thuật và những nhân viên ở đó đều nắm lý thuyết về Viba rõ ràng, nhưng làm sao biến những Viba đó trở thành những máy móc được dùng trong đời sống hàng ngày chúng ta gọi là kỹ thuật, gọi là technology. Science và technology - khoa học và kỹ thuật có khác nhau, và khi đó nói đến technology là chúng ta nói đến khả năng ứng dụng. Thì tương tự như vậy Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo ở đây không có một pháp nào mang tính thuần lý thuyết, mặc dù lý thuyết được giảng giải nhưng đối với một vị hành giả thì những điều này hoàn toàn là những pháp để thực hành, để ứng dụng hết, đó là yếu tính thứ ba mà khi chúng ta nói đến pháp Bồ Đề Phần.

Yếu tính thứ tư được nói đến tại đây là yếu tính bất di hại. Bất di hại là cái gì đó mình áp dụng nó chỉ tạo cho mình sự tiến bộ mà nó không có cái hại về sau này, chúng tôi lấy ví dụ là tại sao có những pháp xem ra rất tâm đắc với nhiều người mà đối với một hành giả thì nó lại có hại. Chúng tôi thưa một ví dụ mong rằng quý Phật tử cảm thông và hiểu đây không phải là một lời chỉ trích, nhưng chúng tôi nói lên để biết là tại sao chúng tôi không chỉ trích quý vị ở đây, nhưng chỉ dẫn chúng như là một ví dụ thôi, là một người rất thích tụng kinh, lúc nào mà nghe lời chuông tiếng mõ thì cảm thấy có cảm giác lâng lâng, cảm giác rất thân quen và điều đó như là một điều không thể thiếu trong đời sống. Đối với một người bình thường không tu tập thiền định thì việc đó tốt không sao hết, có người thích cờ bạc, có người thích rượu chè, có người thích cái này cái kia, có người chỉ thích lời kinh tiếng kệ, âm thanh chuông mõ thôi chứ không có chuyện gì hại, nhưng nếu đi sâu vào lãnh vực của tu tập thiền định thì những tùy thuộc đó mang tính gọi là di hại. Di hại là thiếu nó không được, và khi thiếu nó không được thì thưa quý vị nó sẽ tạo ra cái khổ, nó tạo cho chúng ta một thái độ từ chối cái gì không quen với mình, cái gì không thích với mình thì không được, thì như vậy chúng ta không đi tới được.

Chữ di hại ở đây nó có một ý nghĩa rất tế nhị là làm sao những điều này, những điều gì

mà chúng ta đang tu tập nó góp phần vào việc lót đường, nó trở thành một giai đoạn của một hành trình chứ nó không phải là một ngăn ngại, một trở ngại của một hành trình, hai điều này khác nhau, khác nhau rất nhiều. Quý vị có thấy rằng có những điều mà chúng ta làm, những điều mà chúng ta có nó góp phần vào sự đi tới của đời sống, nhưng có những thứ chúng ta có được nó trở thành một ngăn ngại, trở thành một gánh nặng về lâu về dài, thì ở đây người ta dùng chữ gọi là bất di hại. Bất di hại là không để lại những ảnh hưởng tác hại về sau này giống như một ví dụ là mình uống thuốc thì có nhiều khi có những thuốc rất công hiệu rất tốt, nhưng nếu không khéo sử dụng thì lâu ngày nó sẽ lòn thuốc và lâu ngày sẽ tạo ra những biến chứng và như vậy tốt hơn là đừng dùng thuốc đó. Chúng tôi biết rằng nhiều người Việt Nam mỗi lần bị cảm muốn bác sĩ chích thuốc rất mạnh để mau hết bệnh, nhưng với quan niệm của nhiều bác sĩ nhất là tại Hoa kỳ họ nói rằng lên để tự nhiên, có thể mất thời gian lâu hơn, nhưng nên làm thế nào để nghỉ ngơi, để ăn soup, để có vitamin C, làm thế nào để cơ thể có khả năng tự nó chống lại bệnh hơn là chích thuốc quá nặng vào, tại vì cách chữa trị chích một liều thuốc rất nặng đó đôi khi về lâu về dài nó không tốt cho cơ thể, cơ thể sẽ lòn đi với thuốc, sẽ quen với thuốc, và một lúc nào đó thuốc không còn công hiệu. Tính yếu bất di hại rất là cần thiết. Do vậy thỉnh thoảng chúng tôi thấy có những người Phật tử đặc biệt rất sùng bái một phép màu, một sự linh thiêng, hay sùng bái một vị Thầy nào đó, hay sùng bái một cái gì đó riêng của mình, nhưng vị đó quên đi con đường tu tập, con đường tu tập là có khả năng đi tới chứ không phải là dậm chân. Thông thường Bản năng chung của chúng ta là thích sống trong những tháp ngà, sống trong một thế giới bình yên, sống trong cái gì rất êm ái của mình. À! cái đó là cái mà mình thích, mình sẽ an trú tại đó. Nhưng có một điều rất quan trọng là tiếp tục lên đường, tiếp tục lên đường cho đến khi nào một vị đạt được cảnh giới gọi là tâm giải thoát, và tuệ giải thoát thì vị đó hiểu được cái gì cần làm đã làm thì không còn gì phải làm nữa, thì thưa quý vị, việc đó là việc chúng ta nói ở đây cái khả năng bất di hại, tức là cái yếu tính làm thế nào cho chúng ta tiếp tục đi tới.

Khi nói về bốn yếu tính này, yếu tính toàn diện, yếu tính đối tác, yếu tính ứng dụng và yếu tính bất di hại ở trong pháp Bồ Đề Phần, chúng ta trở lại với đề tài bốn niệm xứ thì quý vị sẽ thấy rất rõ là khả năng để ghi nhận những hiện tượng của thân của thọ, của tâm, của pháp không thể thiếu ở hành giả bởi vì nó đòi tính toàn diện, nó mang tánh đối tác là bởi vì ở đây là khả năng ghi nhận đối với 5 uẩn, đối với danh sắc, hễ mình có khả năng ghi nhận đối với thân được thì phải có khả năng ghi nhận đối với thọ được, hễ ghi nhận với thọ được thì phải có khả năng ghi nhận với tâm được chứ không thể nói rằng mình chỉ có cái này mà không cần có cái kia. Yếu tính ứng dụng ở đây rất quan trọng, những điều đó là những điều phải được hành giả học cách để mà áp dụng. Tại sao mình không ghi nhận được cảm thọ của mình, tại sao mình không ghi nhận được trạng thái tâm của mình và mình phải có khả năng thấy nó.

Có một lần chúng tôi ngồi kể bên Ngài Ajahn Mahabuvā, có một người nói với Ngài rằng “Thưa Ngài con không thể ngồi thiền được vì tâm của con sao lúc nào cũng suy nghĩ chuyện này chuyện kia hết” thì Ngài nói rằng: “cái đó không phải là ngồi thiền không được mà tại vì mình chỉ muốn niệm một cái mình thích thôi.” Thật ra ngay cả cái tâm muốn, cái tâm phóng túng, sự phóng tâm đó cũng là một đối tượng cần được ghi nhận, thành ra đối với một hành giả thì dù là hơi thở, dù là tâm phóng dật hoặc giả là một trạng thái tinh tấn hay trạng thái lười biếng, tất cả đều trở thành đối tượng để ghi

nhận, chỉ có khả năng ứng dụng mới cho chúng ta thấy kinh nghiệm đặc biệt đó. Chúng ta nhớ tính bất di hại đó rất quan trọng, tính bất di hại nó cho phép chúng ta tiếp tục lên đường mà không bị kẹt lại, không bị giam lại, không tự mình quản thúc mình ở trong một giai đoạn hay là trong pháp nào đó, mà cho phép chúng ta tiếp tục lên đường. Ngài Ledi Sayadaw đưa ra một thí dụ: Bà mẹ thương con thì thương cách nào mà dạy con cho nó lớn lên, cho nó có khả năng để rời khỏi vòng tay của mình để đi vào cuộc đời, chứ không phải là một bà mẹ nuôi con để tìm hàng rào, rào đừa con lại mà khiến đừa con đó vĩnh viễn sống lẫn quẩn bên mình. Hai thái độ đó khác nhau xa lắm, cũng đóng góp cho phép mình được trưởng thành, được lớn lên tiếp tục chứ không phải là đi tìm một cái gì đó rồi đóng đinh chặt với thứ đó, và nếu chúng ta cứ nắm chặt một thứ thì thật sự tự biến mình trở thành một nạn nhân như Đức Phật Ngài nói rằng: Có những người đi tìm lõi cây mà chỉ thấy hoa lá cành hay là vỏ cây lá cây rồi nghĩ đó là lõi cây, chỉ lấy những thứ đó mang về.

Thưa quý vị, trong lớp thiền học này phần đầu chúng tôi sẽ đi vào chi tiết của những pháp Bồ Đề Phần, đối với hành giả tu tập mở đầu là Tứ Niệm Xứ, tiếp theo là Tứ Chánh Cần rồi Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo. Ngài Thanissaro có dùng chữ gọi là "đó là những cánh của con đại bàng" có 37 cánh như vậy (dĩ nhiên là không có con đại bàng nào có 37 cánh) Nhưng họ gọi là đó là những cánh rất quan trọng giúp cho hành giả được bay bổng và bay đến một phương trời mới rất cần để hành giả hiểu được những đề pháp và những chi pháp của Bồ Đề Phần.

Chúng tôi sẽ làm một việc trong chương trình giảng giải này là thưa quý vị bắt đầu từ tuần tới trở đi thì mỗi một bài giảng như vậy chúng tôi sẽ nhờ người phụ tá giúp để đưa lên những minh họa (một loại minh họa bằng chữ) tương tự như bên tiếng Anh người ta chiếu slide, trong lớp học thí dụ khi giảng dạy cái gì thì chúng ta xử dụng 10 slide hay 20 slide, thì này giờ nếu chúng tôi đang giảng dạy với quý vị mà người phụ tá biết được là chúng tôi đang nói về 7 thẻ tài của Bồ Đề Phần thì vị đó post lên quý vị sẽ ghi nhận được. Cái khó của chúng tôi tại đây là làm thế nào mà quý vị có thể vừa lắng nghe và vừa có thể ghi nhận những gì cần thiết mà không bị chi phối. Trong lớp như lớp thiền học nếu chúng tôi dành thì giờ để đào sâu quá nhiều vào chuyện đưa lên trên màn ảnh những cái quý vị cần phải để ý thì nhiều lúc nó chi phối quý vị. Lớp này không giống như những lớp học khác do vậy chúng tôi sẽ không cho post bài nhiều mà chúng tôi sẽ làm rất là cô đọng.

Nó giống như ngày xưa chúng tôi từng ở với Ngài Hoà Thượng Bôn Sư tức là Ngài Tịnh Sự, Ngài có một điều đặc biệt đó là Ngài hay dùng một hình thức kinh điển mà không có bất cứ một vị Thầy nào chúng tôi được biết là áp dụng nguyên thức như vậy hết, Ngài gọi là kinh thẻ cho đến khi chúng tôi sang Hoa Kỳ thì chúng tôi mới thấy người ta làm tương tự như vậy, có nghĩa là những pháp được giảng dạy được viết một cách rất cô đọng và in trong những tấm thẻ nhỏ như là quý vị đến thư viện có cuốn catalogue. Ví dụ như Ngài nói về Bát Chánh Đạo thì Ngài cho vào một thẻ có hai mặt, thì ở đây chúng tôi cũng làm giống như kinh thẻ nghĩa là những pháp được viết rất cô đọng được post lên trên màn ảnh cho những vị cần, tại vì có đôi khi, ví dụ như chúng tôi nói ngày hôm nay mình sẽ nói về cái gì đó thì chúng tôi sẽ có những thẻ nói về bốn điểm mà chúng tôi nói đến thì như vậy quý vị sẽ không cảm thấy bị đi quá xa đề tài, thì thật ra nhiều vị xem chuyện kinh thẻ là cái gì rất là cổ lỗ sĩ. Nhưng thưa quý vị cũng lạ

lắm, hồi nhỏ chúng tôi rất thích kinh thể, lúc chúng tôi học ở Vạn Hạnh thì chúng tôi cũng dùng những thẻ để học văn phạm và khi chúng tôi ra nước ngoài thì thấy bên đây người ta áp dụng thẻ nhỏ rất nhiều, và đôi khi chúng tôi cũng nói đùa với một vài vị tăng ni Phật tử quen là "không biết ai nói Ngài Tịnh Sự là cố lỗi sĩ chứ thật sự chúng tôi thấy Ngài có phương pháp giảng dạy rất là hiện đại, đi trước rất nhiều người và rất lợi ích" chúng tôi thấy ngày nay Mỹ cũng dùng kinh thể như vậy, thì nếu một buổi giảng như vậy có một số cái slide giống như kinh thể sẽ được post lên màn ảnh, chúng tôi sẽ không post nguyên bài tại vì trong lớp thiền học mà đọc nhiều quá sẽ bị chi phối. Chúng tôi cũng sẽ nhờ một vài Phật tử để làm công việc gọi là biên tập, tức là vào trong room nghe ghi nhận rồi chép lại để tuần tới khi quý vị có thể đọc lại khi vào lớp thiền học, quý vị sẽ có bài giảng tuần rồi được post lên thì như vậy quý vị có thể vừa xem bài mới với những dàn bài và đọc lại những bài giảng cũ do chúng tôi giảng rồi được transcript tức là được sao chép lại. Thì thưa quý vị chúng tôi có nhờ một số quý Phật tử giúp cho chúng tôi, đặc biệt là trước nhất chúng tôi có nhờ sư cô Như Tâm phụ tá cho chúng tôi trong công việc post bài và hiện tại thì có cô Minh Hạnh cũng tình nguyện vào làm công việc biên tập tức là ghi chép lại những gì được giảng dạy, thì chúng tôi hy vọng rằng bằng với kinh nghiệm mà cô thường làm cô có thể giúp được công việc chép lại những bài này và gửi đến cho tất cả quý vị hàng tuần. Bên cạnh đó thì chúng tôi cũng làm một việc đó là một tuần như vậy thưa quý vị chúng tôi muốn có khoảng chừng ba hoặc hai câu Phật ngôn được trích thẳng từ trong kinh tạng, bởi vì kinh nghiệm của chúng tôi thấy rằng những vị thiền sư Miến Điện, ở đây hai vị thiền sư mà chúng tôi đề cập đến là Ngài Ledi Sayadaw và Ngài U Ba Khin đều là những vị có những cơ sở rất là kiên cố ở trên pháp học, nghĩa là những gì các Ngài trình bày thường được trích dẫn từ trong tam tạng. Nói như vậy quý vị tha lỗi là không phải chúng tôi nói rằng những vị thiền sư như ở Thái Lan không có căn bản về pháp học, không phải vậy, thật ra bản thân của chúng tôi chịu ảnh hưởng rất nhiều vào phương pháp thực tập của Ngài Ajahn Cha, chúng tôi luôn luôn xem Ngài là bậc Thầy lớn ở trong cuộc đời. Nhưng chúng tôi phải nói một điều rằng những vị thiền sư Miến Điện đặc biệt các Ngài rất cần trọng trong sự giảng dạy ngoài kinh nghiệm cá nhân thì các Ngài trích dẫn rất nhiều những Phật ngôn được tìm thấy trong chánh tạng, thỉnh thoảng các Ngài trích dẫn một số trong số giải, nhưng đa số là trong kinh tạng và chúng tôi rất tôn trọng điều đó vì ngày hôm nay chúng ta thường có một cách giảng dạy gọi là tùy tiện. Tùy tiện tức là mình thích cái gì thì mình nói như vậy và lâu ngày nó trở thành một cái gì mà tam sao thất bản. Do vậy một trong những bốn phạm của chúng ta là chúng ta phải trở về lại với truyền thống là những gì được trình bày giảng giải phải y cứ trên pháp và luật với tánh khác là việc đó là phải y cứ trên Tam Tạng kinh điển, cái chủng mục như vậy nó giúp cho chúng ta không đi quá xa ở trong sự suy diễn của mình.

Và thưa quý vị chúng tôi cũng phải nói thêm một điều rằng Ngài U Ba Khin, một vị thiền sư cư sĩ có một truyền nhân đó là Ngài Sri S. N. Goenkaji. Hiện tại Ngài Sri S. N. Goenkaji thiết lập rất nhiều trung tâm thiền định, không hẳn là những gì mà chúng tôi nói thì ứng dụng là hoàn toàn theo Ngài Goenkaji của một cư sĩ khác, nhưng chúng tôi thấy rằng ở tại đó có rất nhiều cái sự ứng dụng mà chúng tôi tin rằng rất lợi lạc cho quý vị cư sĩ Phật tử, tại vì bản thân của Ngài Goenkaji là một cư sĩ sống đời sống gia đình và bản thân cũng lo nhiều công việc nhưng lại có những ứng dụng rất trực tiếp pháp Tứ Niệm Xứ chứ nó không đưa chúng ta vào cảnh giới hoàn toàn khác biệt, chúng tôi nghĩ

cái đó nó có lợi cho quý Phật tử trong room vì đa số là các vị cư sĩ .

Phần đầu của lớp thiền học này có lẽ mất khoản chừng 6 tháng tức khoản 26 bài giảng đầu thì chúng ta sẽ tập trú vào pháp Bồ Đề Phần rồi sau đó thì chúng ta sẽ đi qua một phần khác, chúng tôi không muốn nói nhiều, tại vì có thể làm cho quý Phật tử cảm thấy rất khó nhớ nên chỉ hôm nay trong phần này thì chúng tôi đặc biệt chỉ tập trú vào phần đầu của lớp thiền học này. Như chúng tôi đã đề cập đến đó là hơi khó khăn một chút, nó là một vấn đề tế nhị để làm sao những lớp này không nặng dài dòng về lý thuyết. Nói nhiều thì chúng ta rơi vào lý thuyết, nhưng không nói thì vấn đề nó không rõ ràng, chúng ta tìm một cách quân bình để trả lý thuyết về lại với lợi lạc áp dụng trong đời sống hàng ngày, điều đó đòi hỏi rất nhiều sự cố gắng của bản thân chúng tôi là người hướng dẫn và của tất cả quý vị ./.

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần – Thảo Luận – TT Thích Giác Chánh

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Chánh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

TT Thích Giác Chánh: Rất hoan hỷ nghe TT Giác Đăng giới thiệu phương pháp thực tập Tứ Niệm Xứ. Thật vậy trước đây Ngài Tịnh Sự có giảng dạy cho tôi về cách thực tập Tứ Niệm Xứ, Ngài cho nhiều thí dụ rất chuẩn mực chính xác, và rất phù hợp với ý TT Giác Đăng đã giới thiệu.

Đối với phương pháp Tứ Niệm Xứ chẳng những bây giờ mà trước đây cũng vậy. Người ta có quan niệm Niệm thân rồi niệm thọ, niệm thọ rồi mới niệm tâm, niệm tâm rồi mới niệm pháp. Nhưng với Ngài Tịnh Sự không chấp nhận như vậy, Ngài nói rõ dù bài kinh Tứ Niệm xứ hay Đại Tứ Niệm Xứ Đức Phật có phân tích thân ra thân, thọ ra thọ, tâm ra tâm, pháp ra pháp cho rõ ràng để hành giả khi được thiền sư hướng dẫn phần pháp nào đó biết rõ khi ứng dụng mà thôi. Không phải là niệm thân rồi mới niệm thọ, làm như vậy không đúng với tu tập chánh niệm.

Ở đây có hai ví dụ cho chúng ta ghi nhận rõ về phần Năng và Sở. Nói về Năng hay Tri hay Năng quán tức là nói về chánh niệm. Ngài Tịnh Sự cho ví dụ giống như người thực tập võ nghệ đấu cho có đánh tứ trụ là đông tây nam bắc, dù cho đi đường thiệu đường quyền phải thực hiện đầy đủ các chi tiết như vậy. Nhưng khi lâm trận hay lên võ đài, không phải đánh như lúc học thực tập đi đường quyền mà đánh trả từ hướng nào có đối thủ tấn công. Mặc dầu đang đánh ở phía trước nhưng nghe tiếng gió phía sau phải quay lại đỡ đòn ngay tức khắc. Như thế nào hành giả tu tập về chánh niệm cũng vậy. Khi có đối tượng nào sanh lên mạnh và rõ nhất như là thân, hay thọ hay tâm, hay pháp thì chánh niệm ghi nhận thứ ấy. Chứ nếu như nói trong khi tôi niệm thân hơi thở vào-ra hay đi- đứng- nằm- ngồi, trong lúc ấy cảm thọ khởi lên mà mình không ghi nhận những cảm giác đó thì không phải là chánh niệm. *Chánh niệm là sự ghi nhận hiện hữu danh-sắc hay những pháp nào đang sanh khởi lên không có sự lẫn lộn quên mình. Nếu như ghi nhận một cái nào đó thì sẽ có sự lẫn lộn hay quên mình.* Nếu chỉ ghi nhận một cái nào đó thì sẽ có sự lẫn lộn quên mình. Tuy nhiên nói như vậy không có nghĩa một lúc chúng ta có thể ghi nhận đều biết thân- thọ- tâm- pháp cùng lúc. Bởi do tâm không biết được hai cảnh cùng lúc. Do đó khi ghi nhận về thân, biết đây là thân, mặc dầu vẫn có thọ có tâm có pháp nhưng vẫn ghi nhận về thân thì kể như thân là Niệm xứ hay Sở niệm, Sở tri, Sở quán tức là đối tượng hay cảnh của niệm. Cảm thọ khởi lên ghi nhận khổ thì ghi nhận trạng thái khổ là khổ ưu hay bình thường (xả). Như vậy được biết đến là chánh niệm đang ghi nhận thọ uẩn hay cảm thọ. Khi đó không phải ghi nhận tâm hay ghi nhận pháp nhưng được hiểu rằng không vắng mặt những thứ kia. Khi ghi nhận về phương diện tâm khi tâm có tham biết tâm có tham, tâm có sân biết tâm có sân. Nhưng không phải lúc ghi nhận về tâm cũng biết luôn thân thọ tâm pháp nhưng không phải những pháp đó thiếu chỉ ghi nhận biết một đối tượng, một khía cạnh nào đó thôi. Về thân hay thọ hay tâm.

Cũng đồng trường hợp khi ghi nhận tâm có tham biết tâm có tham. Tâm số sân biết là tâm có sân. Như vậy gọi là niệm tâm, nhưng khi ghi nhận tham là pháp trở ngại thì ghi nhận nó là tham triền cái hay ghi nhận sân cũng là một pháp làm trở ngại thiên định có hại cho trí tuệ tức là ghi nhận nó là một pháp triền cái. Rõ ràng tham và sân là một trong năm triền cái. Nếu ghi nhận về triền cái tức là niệm pháp. Như vậy minh định cho chúng ta thấy rõ tâm không biết một lúc hai cảnh. Do đó khi chánh niệm ghi nhận thân là thân, ghi nhận thọ là thọ, ghi nhận được tâm là tâm, ghi nhận được pháp là pháp. Mặc dầu những pháp này không phải là thiếu nhưng ghi nhận một khía cạnh nào chỉ biết một khía cạnh đó thôi.

Về phần niệm xứ hay Sở niệm, Sở tri, Sở quán chúng ta có ví dụ. Như chúng ta đang nhìn trên màn ảnh (paltalk) room Diệu Pháp gồm có chữ có số có màu có những icon bông hoa ... Tuy rằng trên màn ảnh có đủ như vậy nhưng khi quý vị để ý chữ thì lúc đó quý vị cũng thấy bông hoa hay màu sắc. Khi quý vị chú tâm đến con số, không phải lúc đó quý vị đang đọc chữ vì tâm không biết hai cảnh một lúc, nhưng không có nghĩa là lúc đó số có mặt mà chữ vắng mặt. Cũng vậy khi ta để ý đến màu, ghi nhận màu thì không có nghĩa quý vị cùng một lúc ghi nhận chữ và số mặc dù nó hiện hữu.

Nói như vậy chúng ta nói về niệm xứ biết rõ niệm là sở hữu niệm, xứ là đối tượng hay là cảnh là đối tượng của niệm là sở tri. Khi quý vị niệm thọ tức chánh niệm có thọ là đối tượng. Khi niệm thân là chánh niệm có thân là cảnh là đối tượng. Khi niệm tâm là chánh niệm có tâm làm đối tượng. Khi ghi nhận pháp là chánh niệm có pháp làm đối tượng. Trong Vô ngại giải đạo có giải thích rõ hành xứ của tâm nào là cảnh của tâm đó, cảnh của tâm nào là hành xứ của tâm đó. Tức là hành xứ là tâm dạo đi trải ra trên đó cũng gọi là đối tượng cũng gọi là cảnh vì nó bị tâm biết. Như vậy chánh niệm ghi nhận đầu đối tượng đó là thân, là thọ, là thân, là tâm, là pháp hay cảnh đó là thân, là thọ, là thân, là tâm, là pháp đi nữa thì cánh niệm vẫn là sự ghi nhận cái gì hiện hữu. Nếu tác ý ghi nhận về thân thì ghi nhận về thân, tác ý ghi nhận về thọ thì ghi nhận thọ v.v.... Thân, thọ, tâm, pháp có thể cùng một bối cảnh một trường hợp sanh khởi nhưng không phải lúc nào cũng phân biệt riêng cũng không thể nói nó cùng lúc. Thí dụ cùng một đối tượng, cùng một bối cảnh nhưng tùy theo sự ghi nhận của hành giả là thân -hay thọ- hay tâm- hay pháp. Thí dụ chúng ta trông thấy một cây trầm hương. Dưới con mắt của một người tiêu phu thì cây trầm hương là củ. Dưới mắt của người thợ mộc cây trầm hương là gỗ. Dưới mắt của một vị thầy thuốc thì cây trầm hương là dược liệu. Dưới mắt của người trồng cây kiểng thì cây trầm hương là cây cảnh, cây kiểng. Cũng vậy cùng một đối tượng mà có thể ghi nhận là thân, hay thọ, hay tâm, hay pháp là tùy theo tác ý của hành giả. Do đó nên Đức Phật đã nói rất nhiều về giá trị của tác ý.

Chúng tôi cũng nên nói rõ thêm một lần nữa về Tứ niệm xứ hay Đại Tứ niệm xứ. Đức Phật chia chi pháp cho rộng rãi cho chúng ta để phân biệt mà đem ra thực hành. Không có vấn đề lý thuyết và thực hành cùng một lúc, không phải lia nhau. Bởi vì lý thuyết là nói lý nói lẽ, nói về phương pháp để thực tập thực hành, dầu học điện học làm bánh thậm chí học nấu cơm luộc rau cũng vậy, bao giờ học cũng phải có phần nói lý tức là trình bày giải thích văn tự. Khi áp dụng chính pháp học hay pháp hành là do đương sự thực hiện. Nếu người này đang giảng hay đang học thì những điều đó gọi là lý thuyết, là pháp học hay học pháp. Lý thuyết đó pháp học đó sai khi học hiểu biết rồi đem ra

thực hành đem ra ứng dụng, chính lý thuyết đó gọi là pháp hành. Do đó chúng ta đừng phân biệt pháp học pháp hành, lý thuyết thực hành. Nói để học, học để hành.

Dầu Tứ niệm xứ, hay Tứ như ý túc, hay Tứ chánh cần, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo, thật ra đó là những tâm sở đồng hiện hữu trong tâm thiện dục giới hợp trí hay gọi tâm đại thiện cũng được. Những tâm sở này nếu không được tu tập phát triển đồng bộ cũng không đưa đến quân bình ngũ căn ngũ lực tiến đến bát chánh đạo vì tất cả có mặt trong bát chánh đạo như là niệm xứ cũng có thân thọ tâm pháp được nói trong bát chánh đạo gọi là chánh niệm và những chi pháp khác cũng tương tự như vậy. Khởi đầu là Tứ niệm xứ và Bát chánh đạo là cuối con đường thực tập, trong bát chánh đạo lại có chánh niệm.

Điều này tương ứng với câu Phật ngôn,

“ Trong khi một vị phân biệt niệm xứ nội phần ngoại phần, khi đó niệm giác chi bắt đầu sanh khởi. Nếu vị ấy như lý tác ý, khéo tu tập làm cho sung mãn viên mãn...”

Ngài nhấn mạnh “Như lý tác ý” là khéo tác ý tu tập sẽ đưa đến thành tựu viên mãn tức là đưa đến bát chánh đạo .

- Cũng vậy trong khi có chánh niệm phân biệt nội phần ngoại phần, pháp đen pháp trắng, pháp thiện pháp bất thiện rồi, kể như là có Trạch pháp giác chi bắt đầu sanh khởi. Nếu vị ấy như lý tác ý , khéo tu tập có thể thành tựu đạo quả.
- Cũng vậy trong khi cố gắng phân biệt pháp đen pháp trắng, pháp thiện pháp bất thiện thì có Cận giác chi bắt đầu sanh khởi. Nếu vị ấy như lý tác ý khéo tu tập làm cho sung mãn, đưa đến viên mãn tức là đưa đến thành tựu chánh đạo.
- Trong khi cố gắng như vậy, thực tập như vậy có sự hoan hỷ phát sanh , như vậy đã có Hỷ giác chi bắt đầu sanh khởi. Nếu hành giả như lý tác ý tu tập làm cho sung mãn viên mãn đưa đến giác chi cuối cùng là bát chánh đạo.
- Trong khi hân hoan như vậy làm cho thân tâm an tịnh tức là Tịnh thân- Tịnh tâm bắt đầu sanh khởi. Hành giả nếu như lý tác ý tu tập đưa đến sung mãn viên mãn.
- Khi có tịnh thân tịnh tâm sẽ có sự định tâm đầu định có hữu tầm hữu tứ hay định vô tầm vô tứ. Như vậy có Định giác chi bắt đầu sanh khởi. Cái gọi là bắt đầu tức là con non còn yếu, nếu hành giả như lý tác ý khéo tu tập làm cho sung mãn viên mãn.
- Trong khi định giác chi sanh khởi như vậy trong đó cũng có Xả giác chi bởi vì xả tức là một trong những tâm sở biến hành cũng sanh khởi trong khi ấy vì nó làm cho quân bình các pháp đồng sanh. Nếu hành giả như lý tác ý tu tập Xả giác chi có thể đưa đến sung mãn viên mãn tức là thành tựu từ niệm xứ lên đến giác chi và cuối cùng là bát chánh đạo.

Thế là không phân biệt giữa lý thuyết thực hành, lý thuyết để hiểu để biết để học, thực hành để ứng dụng. Không phân biệt thân thọ tâm pháp phải hành cái này trước cái kia sau mà cái nào hiện hữu nhận rõ thì ghi nhận điều đó. Và trong sự thực tập khi pháp này hiện hữu thì các pháp khác cũng hiện hữu. Điều này nếu có cơ hội chúng ta sẽ giữa thích rộng rãi như trong bộ Paṭisambhidā (Vô ngại giải đạo).

Như là, “ Vị tỷ kheo đang làm cho hội tụ các Pháp như Niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo.” Trong Vô Ngại giải đạo nói “Đang làm cho hội tụ các pháp...” được hiểu nghĩa như niệm là thế nào là niệm xứ, thế nào là chánh niệm ...quả là sáng tỏ trong nội dung bộ Vô ngại giải đạo.

Hôm nay TT Giác Đăng nhắc lời giảng của các vị trưởng lão hiện đại hoặc cận hiện đại khiến tôi nhớ lại lời hướng dẫn của Ngài Tịnh Sự để phân biệt rõ Năng (chánh niệm) và Sở (đối tượng mà chánh niệm biết đến 4 niệm xứ tức là thân thọ tâm pháp). Phân biệt được Năng-Sở chúng ta có thể thực tập dễ dàng . Ngày nay ít có người phân biệt được Năng-Sở nên đôi khi sách cũng có, lý thuyết bên ngoài cũng có, thiền sư pháp sư dạy cũng có. Thỉnh thoảng tôi có gặp vị đó không phân biệt thậm chí còn lẫn lộn giữa niệm và niệm xứ hay chánh niệm với cảnh của chánh niệm tức là không phân biệt được Năng quán - Sở quán, Năng tri - Sở tri tức là không phân biệt được Niệm - Niệm xứ. Nếu không phân biệt rõ ràng không nói lý rõ ràng người hành cũng hiểu lơ mờ thực tập cũng lơ mờ không dẫn đến thành tựu. Đức Phật đã dạy phải như lý tác ý, nếu tác ý không như lý sẽ không đưa đến thành tựu kết quả viên mãn.

Đây là sự đóng góp của tôi.

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần – Thảo Luận – TT Thích Tuệ Siêu

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Minh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

TT Tuệ Siêu: Ngày hôm nay chúng ta được nghe TT Giác Đăng mở đầu một giáo trình mới về lớp thiền học, khi ngồi nghe về giáo trình này được giới thiệu trong phần Bồ Đề Phần, riêng chúng tôi thì chúng tôi rất lấy làm hoan hỷ. Chúng tôi đã cẩn thận thu âm và chép lại tất cả những gì mà TT Giác Đăng giới thiệu về phương pháp thiền của Ngài Ledi Sayadaw và Ngài Sayagyi U Ba Khin. Rất hay, các pháp rất rõ ràng và chúng ta sẽ thấy rằng từ khi chúng ta học về Tứ Niệm Xứ Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo, chúng ta đã được nghe giảng giải và trình bày như là lý thuyết của pháp Bồ Đề Phần, cái nghĩa lý của Nhưng cho đến bây giờ thì chúng ta được nghe sự trình bày những pháp Bồ Đề Phần này xuyên qua các vị giảng sư, các vị thiền sư là các vị đã ứng dụng vô những việc tu tập với sự ứng dụng đó thực tế và làm cho chúng ta được học thêm cái mới mẻ có nhiều kinh nghiệm tu tập, thí dụ như trình bày về Tứ Niệm Xứ thì ở đây Ngài Ledi Sayadaw Ngài nói đến 4 đặc tính này như: Tính toàn diện, tính đối tác, tính ứng dụng và tính bất di hại, thì chỉ được nghe như vậy thôi, chúng ta có thể áp dụng những điều này vào lúc hành thiền của chúng ta. Thật ra thì những điều này ở trong kinh điển trong những bài kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật Ngài đã có hướng dẫn chỉ dẫn cho chúng ta cách tu tập. Nhưng trong thời kỳ Đức Phật khi Ngài thuyết lên như vậy những người nghe, hành giả họ có thể lãnh hội được rất rõ ràng ý của Đức Phật, bởi do cái duyên lành của các vị đó đã có sẵn, túc duyên của các vị đó đã có, do vậy cho nên Đức Phật Ngài chỉ hướng dẫn trực tiếp trong việc hành thiền, người ta hiểu rồi. Còn bây giờ có đôi khi nếu như chúng ta không được các vị thiền sư dùng phương pháp để cô đọng về nghĩa lý hay là nêu rõ những khía cạnh yếu tính mà chúng ta cứ nghe giảng dậy ý nghĩa chúng ta lại có sự thiên chấp về từ ngữ, về ngôn ngữ và như vậy thì chúng ta sẽ học là một lẽ, làm là một lẽ, nếu như mà chúng ta chấp vào ngôn ngữ của người thuyết giảng thì bị tình trạng đó. Sự thật thì chúng tôi trình bày, thuyết pháp và hướng dẫn cho các vị hành giả tu ở đây Chư Tăng, Phật tử thì chúng tôi cũng đang cố gắng làm như thế nào để cho các vị đó hiểu Phật ngôn và những Phật ngôn được giảng dậy trong sự tu tập, chớ không phải hiểu Phật ngôn như là một phương pháp tham khảo hay khảo cứu về triết học Phật giáo, cho nên khi mà nghe giới thiệu về chương trình này chúng tôi hết sức là hoan hỷ, chúng tôi đã cảm nhận được từ ở chỗ đó bằng một ứng dụng thực tế, và chính những điểm này chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi cũng sẽ đem áp dụng vào và chúng tôi sẽ hướng dẫn lại Chư Tăng và Phật tử ở đây trong những khoá thiền. Đó là ý kiến của chúng tôi trong vấn đề này.

TT Giác Đăng: Riêng về những bản kinh mà chúng ta xử dụng cho việc hướng dẫn thiền tập thì có thể nói rằng đa số mang tánh cách tổng quát có một số được trích dẫn thì lại không có nằm trong chánh kinh mà nằm trong số giải. Đặc biệt có một điểm là những truyện tích câu chuyện liên quan đến hành thiền thì nằm trong các tập số rất nhiều, thì bạch TT Tuệ Siêu là cho đến nay những tác phẩm ở trong đó đặc biệt phải nói

rằng Thanh Tịnh Đạo là một tác phẩm được biên soạn bởi Ngài Buddhaghosa, Ngài đặc biệt sử dụng cái thí dụ đặc trưng những vị tỳ kheo hành thiền ở vào thời điểm xa xôi nào đó ở trong thời Đức Phật còn tại thế hay những vị sau đó nhiều thế hệ nhưng để lại cho chúng ta kinh nghiệm kể cả kinh nghiệm của các vị tu tập ở Tích Lan, kinh nghiệm của các vị cư sĩ, các vị vua ở Tích Lan chẳng hạn. Bạch TT Tuệ Siêu, muốn hỏi TT một điều là nếu quý Phật tử muốn có một số các bản kinh và bản kinh mang tánh cách pháp hành, một số các bản kinh mang tánh cách từ trong Tam Tạng kinh điển mà chúng ta trích ra để đặc biệt hướng dẫn về thiền tập thì số lượng đó có nhiều trong Tam Tạng hay không hay phần lớn chúng chỉ y cứ trên số giải mà thôi. Tại vì cũng có nhiều Phật tử và nhiều nhà Sư nói rằng ở trong Tam Tạng, trong Chánh Tạng thì những bài kinh dành cho sự tu tập thiền định thì không có nhiều và không đủ do đó chúng ta phải sàì qua các bản số giải thì TT Tuệ Siêu nghĩ sao về điểm này.

TT Tuệ Siêu: Để trả lời câu hỏi của TT Giác Đăng, chúng tôi xin thưa rằng, trong kinh điển Tam Tạng nhất là trong Tiểu Bộ Kinh, chúng ta có bộ Patisambhidamagga ở trong đó chúng ta cũng gặp rất nhiều những đoạn kinh có nội dung hướng dẫn pháp hành trạng thái hành thiền rất chi tiết, rồi những bài kinh trong Trường Bộ, Trung Bộ về những bài kinh Tứ Niệm Xứ v.v... hay là một số bài kinh Đức Phật Ngài giảng giải về chẳng hạn như bài kinh Đa Thọ hay là Tứ Thập v.v... Những bài kinh đó nó đều mang tánh chất là pháp hành cả, nói lên phương trình tu tập của một vị tỳ kheo phải như thế nào, như thế nào thì chúng tôi nghĩ rằng mặc dù Đức Phật đã thuyết một cách tổng quát ngắn gọn, không trình bày không dẫn chứng một cách chi tiết như các số giải, nhưng những điều đó cũng giúp được cho bậc trí đọc và hiểu để thực hành quan trọng là khi chúng ta đọc những bài kinh đó chúng ta có niềm tin và có trí tuệ và có sự quyết tâm để tu tập thì trong trường hợp này chúng tôi nghĩ bao nhiêu đó cũng là đủ, chỉ có điều là nhiều khi Đức Thế Tôn Ngài thuyết những vấn đề đó là Ngài thuyết trong bối cảnh hiện tại khi Ngài còn tại thế thì các vị tỳ kheo và các vị cư sĩ là những người đa phần là có túc duyên với việc tu tập để thành tựu mục đích cứu cánh của đời sống phạm hạnh thì trong trường hợp này Đức Thế Tôn Ngài biết được trình độ của những đối tượng thính chúng Ngài thuyết về trình độ của họ, sau khi nghe xong họ đã giác ngộ đã tu tập chúng quả A La Hán hoặc là tối thiểu cũng là quả vị Tu Đà Hườn hoặc Tu Đà Hàm, A Na Hàm. Thì khi mà thuyết pháp..... và đã thành tựu được như vậy đã là đạt được kết quả thì không có lý do nào để mà có thể để mà giải thích thêm cho cận kề chi tiết về điều đó. Hễ mà thuyết người ta hiểu rồi, người ta chứng đạt được rồi thì trong trường hợp này có cần gì phải giải thích, chỉ có trường hợp về sau chúng sanh có túc duyên để có thể hiểu được Phật ngôn và chúng đạo quả thì rất ít đa phần khi họ đến với Phật giáo chỉ bằng niềm tin và có một sự giới hạn trí tuệ tri kiến vì vậy cho nên các vị A La Hán, các vị A Xà Lê đã phải làm cái công việc chú giải và khi chú giải như vậy muốn để cho người đọc và hiểu thì các Ngài phải dẫn chứng và khi các Ngài dẫn chứng thì khi các Ngài ở đâu thì các Ngài phải dẫn chứng tại đó cho cụ thể cho những người dân ở đó chẳng hạn như là Ngài Buddhaghosa tại xứ Tích Lan Ngài trú ở đây và Ngài đã viết Tam Tạng từ tiếng Tích Lan sang tiếng Pali và viết chú giải. Trong trường hợp này thì tất nhiên Ngài phải dẫn chứng nhiều về những sự kiện của những nhân vật của xứ Tích Lan đã thực hành theo pháp như thế nào, như thế nào, điều đó không có nghĩa là tại vì trong kinh điển Tam Tạng quá nghèo nàn cho nên không có gì để dẫn chứng, không phải như vậy thưa quý vị. Cả một bộ Dhammapadakapatha - chú giải kinh Pháp cú, đó

là một kho tàng về những giai thoại sự kiện thời Đức Phật mà Đức Phật Ngài đã vì đó mà Ngài thuyết pháp và đọc lên những kệ ngôn Pháp Cú Dhammapada thì chúng tôi nghĩ rằng trong trường hợp này chẳng qua vì phương pháp biên soạn các Ngài muốn có sự phân phối thêm cho nên đối với chú giải kinh Pháp Cú thì các Ngài đã viết đã dẫn chứng kinh điển những sự kiện xảy ra thời Đức Phật, nhưng khi Ngài chú giải qua những pháp pháp trong bộ Visuddhi Magga - Thanh Tịnh Đạo thì tất nhiên các Ngài thay vì dẫn chứng những sự kiện, những câu chuyện những nhân vật vào thời Đức Phật thì các Ngài nói ít đi để các Ngài dịch dẫn chứng những sự kiện, những nhân vật của thời sau này và xảy ra tại xứ Tích Lan vì lý do đó chứ không phải do nơi thiếu tư liệu ở trong kinh điển Tây Tạng. Sự thực thì thừa quý vị vấn đề này chúng tôi nói cũng có một phần là do nơi tự bản thân chúng tôi cũng kinh nghiệm trong việc đó, tức là khi chúng tôi soạn kinh điển, chúng tôi viết thành một cuốn sách đa phần là chúng tôi hay dẫn chứng những sự kiện như đọc trong kinh điển Tam Tạng thôi, chúng tôi ít có nói một cách cụ thể hơn là hình như là chúng tôi không có lấy gì hứng thú và có niềm tin đối với những sự kiện xảy ra trong thời đại sau này hoặc ngay bây giờ, dầu cho chúng ta biết những chuyện đó là những chuyện hợp lý đối với Phật Pháp nhưng chúng tôi không thích dẫn chứng như vậy. Thành thử ra chúng tôi đã tìm thấy được trong kinh điển Tam Tạng những sự kiện hay là những lời Đức Phật đã dạy về pháp hành hay là về quy trình tu tập cũng rất phong phú. Đó là câu trả lời của chúng tôi câu hỏi của TT Giác Đăng.

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần – Thảo Luận – Ni Sư Liễu Pháp

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Chánh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

Ni Sư Liễu Pháp: Về mặt thực tế, thực hành hoặc áp dụng theo lời Sư Trưởng và Sư Tuệ Siêu con cũng rất tán đồng. Phật tử khi được dạy ngồi thiền, toàn bộ chỉ là ngồi thôi không có nói. Nhưng khi đọc sách thì phần lớn lý thuyết nhiều hơn, bây giờ làm sao kết hợp được giữa thực hành và lý thuyết để Phật tử có thể thấy được giữa pháp hành nói trong lý thuyết và pháp hành ứng dụng khác nhau ở chỗ nào. Con thấy điểm này rất hay. Con nghĩ ngoài giáo trình cần có kinh nghiệm của vị giảng sư nữa. Con thấy sư Giác Đăng có lợi thế đã gặp rất nhiều vị thiền sư và đã hành thử qua nhiều phương pháp của các vị thiền sư ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, cho nên có thể so sánh được giữa các phương pháp và thấy được chỗ nào ứng dụng của mỗi vị. Từ đó có thể phân tích ra ứng dụng hay ở chỗ nào và hạn chế ở chỗ nào, điều này rất quan trọng. Về mặt phương pháp con thấy Sư Giác Đăng có đưa ra hai việc mới con rất thích.

-Thứ nhất là dùng Slide Show, học ở trên đây hay trên lớp học cũng vậy, vị nào trình bày tại các hội thảo có chuẩn bị slide show, cách trình bày sẽ rất rõ ràng. Minh chỉ cần chuẩn bị trước ở nhà một vài trang có sơ đồ hoặc một vài hình ảnh, chuẩn bị sẵn một dàn bài như vậy khi mình giảng phần nào sẽ có người đưa sơ đồ đó lên. Người đó là Phật tử hay người trong lớp học, hay trong phòng hội thảo. Ở đây thì đưa lên trang website Pháp Luân. Chẳng hạn hôm nay TT Giác Đăng giảng 4 yếu tính của thiền học thì 4 yếu tính này đưa vào dàn bài. Trong mỗi yếu tính có những đề mục nhỏ. Có một dàn như vậy, nếu có ai vào trễ họ không nắm được những phần trước. Họ sẽ vào slide show và coi từ từ sẽ nắm rất rõ dàn bài. Nhờ đó sẽ nắm được những phần trước bị mất.

-Thứ hai là TT Giác Đăng có nhờ một vị Phật tử ghi lại bài giảng trong lần trước để ngày hôm sau vừa coi slide show bài mới, vừa đọc lại phần bài cũ. Như vậy bài cũ, bài mới đều được theo dõi cộng với lúc nghe giảng nữa thì tác dụng sẽ rất lớn. Mặc dầu người phụ tá sẽ rất cực, vừa phải chuẩn bị slide show, vừa phải ghi lại bài, phải post bài rất nhiều. Quý vị làm được như vậy sẽ rất tốt. Nếu có kết quả tốt, lớp học của con cũng sẽ vận dụng slide show như vậy, chẳng hạn những định nghĩa về pháp, có rất nhiều định nghĩa trong những ngữ cảnh khác nhau. Nếu làm những slide show đưa lên như vậy. Phật tử vào nắm rất dễ. Những tài liệu này mình cũng có thể giữ lại đó, sau này khi đi thuyết giảng trong chùa hoặc trường học các nơi mình vẫn có thể dùng được. Con rất hoan hỷ với sáng kiến của Sư Giác Đăng đưa vào lớp học, làm cho lớp học ngày càng thêm phong phú sống động thêm, và tác dụng cho các học viên trong lớp được nhiều lợi lạc hơn nữa.

Con rất là hoan hỷ. Namo Buddhaya

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần – Thảo Luận – ĐĐ Tuệ Quyền

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Chánh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

Trong trường hợp một người Phật tử không hành thiền họ hoàn toàn không tha thiết với hành thiền, Sư Tuệ Quyền nghĩ sao khi họ nghe về những hướng dẫn thiền định, có giúp ích được gì cho quý Phật tử này hay không? Ví có những vị đặt câu hỏi mình không có hành thiền tại sao mình phải nghe những hướng dẫn về phương pháp hành thiền hoặc tham gia lớp thiền học?

Kính bạch Thượng Toạ.

Quả thật có hai người. Một người không cần biết phải nghe, phải thấy, phải biết, phải hiểu gì cả. Họ vô, họ sẽ được sự hướng dẫn trực tiếp của vị thiền sư ở thiền viện đó. Đây cũng là một người, họ chịu như vậy họ sợ học và họ ngại cái lý họ phải cầm nắm, họ nghĩ rằng vị thiền sư dạy bao nhiêu họ nắm bấy nhiêu, như vậy là được rồi. Một mặt khác, có một người họ duy lý cho rằng họ phải nắm thật kỹ, phải biết được nó như thế nào, phải nắm được những yếu lý căn bản, họ mới đi vào ngòi thiền được. Quả thật giữa hai người này, người nào cũng có cái tác dụng của chính nó, có cái lợi cũng có cái bất lợi của chính nó. Người thứ hai nhiều khi ngồi chờ nghe để cho thích ngồi thiền, thì cũng hơi khó. Ở đây một niềm tin và một trí tuệ sẽ được song hành. Một người đặt về niềm tin, họ vô họ có thể chiến thắng được. Nhưng một người có niềm tin và trí tuệ họ có thể đi về, họ đi rất rảo, họ đi đến đích của giá trị thiền tốt hơn. Quả thật chư Phật tử, nếu chúng ta chưa nắm được yếu lý của thiền vì chúng ta không có thời gian và không có điều kiện thì chúng ta cũng nên biết qua, chúng ta hãy vào thực hành. Bởi vì cái gì cũng vậy, “dễ dạy thầy hay dạy thợ”. Khi chúng ta vào chúng ta ngồi thiền, chúng ta mới biết được cái thiền nó như thế nào. Đau nhức và chúng ta phải vượt qua tâm chúng ta buồn vui như thế nào thì tự chúng ta mới nhìn thấy được thân và tâm này. Chứ nếu ngồi mà nắm lấy lý thuyết hoài, ngồi mà cứ cầm, cứ rao ít nắm vững cái yếu lý thì điều đó cũng trở ngại trong sự tu tập của chúng ta, khó phát triển được sự tu chúng của chính mình. Bởi vì Pháp Phật, kính thưa quý vị phải hiểu như vậy, không phải nói về thiền, không phải vô nhắm mắt là chúng ta thiền chúng ta chứng đắc và chúng ta đạt đến kết quả chung cuộc của thiền định đâu mà có phải có nhiều trở ngại. Ở đây hỏi chúng ta nên hành động thì hay hơn, hay chúng ta vào cuộc thì chắc chắn rằng chúng ta sẽ có kết quả. Bởi vì quả thật đừng có chờ đợi nữa, còn gì nữa chờ đợi, trong khi nó đã hiển hiện trước mắt. Bởi vì sự thật ra ngồi thiền nhìn lại con người của mình thôi, coi nó như thế nào, không phải chúng ta đặc trưng một cái gì ghê gớm lắm chúng ta ngồi ngẫm suy với chính mình đã là hay rồi.

Bạch TT con có đôi lời xin gửi đến TT như vậy. Namo Buddhaya

Thiền bài Minh Sát

Bài 1 - Bồ Đề Phần – Thảo Luận – ĐĐ Pháp Đăng

Giảng ngày 14 tháng 5 năm 2007 trong lớp Thiền Học, Paltalk
Minh Hạnh chuyển biên ngày 15 tháng 5 năm 2007

TT Giác Đăng: Sư Pháp Đăng có thể cho chúng tôi biết về cảm giác của Sư về mỗi một ngày chúng ta có các tiết mục có những phần vui như những câu đố hay chúng ta có những phần thay đổi không khí như là bản tin Phật giáo chẳng hạn. Nhưng nếu trong hai tiếng đồng hồ mà quý vị chỉ được nghe và thảo luận đề cập đến phương pháp thực hành thiền định thì Sư Pháp Đăng có cảm nhận rằng nó có thiếu và nó có quá khô khan cho quý Phật tử hay không. Về điểm này thì rất muốn có ý kiến của các vị Giảng Sư bởi vì chúng ta cần một số cái gia giảm cần thiết. Thật sự thì trong lòng cho đến nay vẫn những câu đố vui thích hợp cho những ngày khác nhưng lại không thích hợp với lớp thiền học, không biết điều đó nó có quá bảo thủ hay nên điều chỉnh bớt lại không. Xin thỉnh Sư Pháp Đăng hoan hỷ cho biết ý kiến của Sư.

ĐĐ Pháp Đăng: Thật sự bữa học thiền với sự trăn trở của quý Ngài trong lớp dạy thiền nhất là TT Giác Đăng và Sư Trưởng. Quả thật là theo con nghĩ rằng lớp dạy thiền cần chăm chú vào vì là lớp dạy để thực hành có nghĩa là để chăm chú thực hành còn nếu xen vào những câu đố vui nữa thì quả thật theo con thì nó làm loãng đi ý nghĩa học thiền bữa hôm đó. Vì nếu mà hành thiền thì cần người chăm chú và đây chắc chắn là điều rất hữu ích cho những vị Phật tử nào thật tâm muốn tìm pháp hành, còn có lẽ nếu một người Phật tử nào vào để mở mang kiến thức thôi thì có lẽ họ cũng phải có một vài điểm không được như ý họ. Như vậy làm gì thì làm lớp nào cũng có tính đặc trưng của nó, theo con nghĩ lớp thiền thì nên thảo luận xoay quanh pháp hành đó là điểm lợi ích cho những vị cần tìm pháp hành, theo con nghĩ là như vậy. Còn riêng về những hôm khác thì có thể có bản tin hoặc những câu đố vui trong đó, nhưng mà riêng lớp thiền thì con nghĩ rằng đối với hai tiếng đồng hồ thì không phải là nhiều với một người cần có kinh nghiệm để thực hành, nếu mà người cần có kinh nghiệm thực hành thì một tuần lễ có hai tiếng đồng hồ thì theo con nghĩ là không nhiều, như vậy thì xoay quanh pháp hành thiền để trang bị những kiến thức thiền này con thấy rất cần Chư Tăng, vì Chư Tăng không phải vị nào cũng có đủ điều kiện để tiếp cận nhiều vị thiền sư như trường hợp của TT Giác Đăng hoặc kinh nghiệm của Sư Trưởng thì theo con thấy thì đây rất là lợi ích cho lớp học này đối với những vị hành giả muốn hành thiền hay là đối với Chư Tăng thì con thấy rất cần thiết, theo con nghĩ như vậy thì rất là đủ, không phải cần điều chỉnh gì vì đó là ý riêng mà TT Giác Đăng hỏi con thì con xin trình bày ý con là như vậy.

Thiền 2 - Tứ Niệm Xứ
Giảng ngày 21 tháng 5 năm 2007
Chánh Hạnh , Minh Hạnh và TN Như Tâm và TN Như Nguyễn chuyển
biên

BÀI GIẢNG CHÍNH
TT Thích Giác Đăng
Chánh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Hôm nay chúng ta sẽ nói về sự ứng dụng Tứ niệm xứ vào sự thực hành của hành giả. Một điểm chúng ta nên lưu ý đầu tiên, đó là không phải có bốn pháp niệm mà chính là niệm bốn pháp. Khi chúng ta nói bốn pháp niệm, có thể bị hiểu là có bốn cách niệm khác nhau, như là cách niệm thân, cách niệm thọ, cách niệm tâm, cách niệm pháp. Không phải như vậy, mà chỉ có một phương pháp niệm, và niệm bốn phần khác nhau của thân của tâm. Nói một cách khác thân, thọ, tâm, pháp là bốn khía cạnh được hành giả quán sát trên những thân tâm của mình. Chữ Niệm được xem như là một từ tương đối khó hiểu với nhiều người. Do vậy cũng nên có một chút định nghĩa ở đây để chúng ta nắm rõ niệm là gì. Đối với người Việt Nam chữ Niệm thường là lập đi lập lại như Niệm Phật trong Tịnh độ tông, Lục tự Di Đà tức là Nam Mô A-Di-Đà-Phật được lập đi lập lại rất nhiều lần. Có khi người ta dùng chuỗi như niệm Phật công cử, họ đếm có bao nhiêu lần niệm Phật. Chữ Niệm có khi được hiểu là mình đọc cái gì đó thành lời với một âm thanh thì thậm chí rất nhỏ như niệm kinh. Có nhiều khi người ta quan niệm rằng chữ Niệm là một ý tưởng gì đó mình giữ trong lòng nhắc đi nhắc lại gọi là tâm niệm. Những điều đó không có ý nghĩa gì liên quan đến chữ Niệm của người tu tập thiền và ở đây là thiền quán.

Chúng tôi đặc biệt nêu lên bốn khả năng của chánh niệm được đề cập đến tại đây. Đó là:

- Khả năng thứ nhất của chánh niệm là khả năng ghi nhận. Khả năng ghi nhận ở đây được hiểu là cái gì sanh khởi rõ nét hay liên quan đến đề mục chủ yếu của mình thì mình phải biết cách để ghi nhận. Sự ghi nhận không giống như sự can dự hay sự can thiệp. Nhiều thiền sư thí dụ chánh niệm như một người gác cửa, khi có ai đi ra đi vào ghi nhận anh A bà B đi ra đi vào nhưng không đi xa hơn. Đi xa hơn khi mình nói rằng người đó sang hèn, đẹp xấu hoặc giả mình thích hay mình không thích. Đó không phải là việc của chánh niệm. Chánh niệm như một người giữ sổ đi ra đi vào, chỉ ghi nhận thôi.

- Khả năng thứ hai của chánh niệm là khả năng bám sát. Chúng ta có thể thấy biết, nhưng chúng ta chỉ ghi nhận nó không đủ nói cho chúng ta biết được gì về điều đó hết hoặc giả nói rất ít. Nếu chúng ta thực sự muốn biết người đó đang làm gì, chúng ta phải có khả năng ghi nhận liên tục trong

một thời lượng nhất định nào đó. Trong pháp tu tập tứ niệm xứ gọi là thấy biết được sự sanh diệt, sự xuất hiện và biến mất. Ví dụ như phòng-xẹp của da bụng, hơi thở ra-vào, với thực tại đó mới cho phép chúng ta có được những hình ảnh trung thực. Dĩ nhiên điều đó phải mất một thời gian chúng ta mới có khả năng làm như vậy.

-Khả năng thứ ba của chánh niệm, ta gọi là khả năng tỉnh táo. Ví dụ như cha mẹ lo cho con luôn có ý thức con mình đang làm gì và đang trong tình trạng như thế nào. Người lái xe cũng vậy, ý thức rõ cái gì đang xảy ra chung quanh mình. Trong tiếng Pali có từ Sati có nghĩa là chánh niệm và từ Sampajanna hay là tỉnh giác. Từ Sati-sampajanna thường đi chung với nhau dịch là chánh niệm và tỉnh giác có nghĩa là khả năng tỉnh táo. Như Ngài Ajahn Chah có một thí dụ về một vị sư đi khát thực theo dõi bước chân của mình, chỉ theo dõi bước chân của mình, biết rất rõ chân của mình đang bước đi đâu, rẽ trái hay rẽ phải. Như vậy chánh niệm ở tại đây không phải là tình trạng miên man dù là miên man với hơi thở cũng vậy, mà đó là một trạng thái tỉnh táo với cái gì đang xảy ra trên thân và tâm của mình. Về điều này chúng ta hãy trở lại để nói thêm một chút chi tiết liên quan đến kỹ thuật.

Khả năng thứ tư của chánh niệm ở đây tương đối hơi khó dịch, khó giới thiệu trong một ý nghĩa cô đọng nào đó. Ngài Nyanaponika dùng chữ là *Pure attention* mà có nhiều dịch giả trong đó có Hoà Thượng Chơn Thiện dịch là *Sự chú ý đơn thuần*. Chúng tôi tạm dùng một thành ngữ quen thuộc với người Phật tử Việt Nam, đó là *thái độ bàng quang toạ thị*. Dĩ nhiên thường thường chúng ta dùng chữ này với vẻ hơi tiêu cực, tức là người đó không có trách nhiệm hay làm ngơ, tức là trước sự việc xảy ra mà không làm cái gì hết chỉ nhìn với cách nhìn của người ngoài. Trong thiền học thái độ này rất cần thiết cho một hành giả tu tập chánh niệm, đó là có cái nhìn nhưng không có phản ứng đối với điều đó. Chúng ta hãy nhớ rõ điều này bởi vì lát nữa trong phần sau bài giảng là phần mà chúng ta đặc biệt phải lưu ý là có khả năng ghi nhận nhưng không có phản ứng và không cần phải tỏ thái độ như chúng ta thường có đối với những gì đang xảy ra. Lý do rất đơn giản. Thông thường khi chúng ta bày tỏ thái độ hay chúng ta phản ứng chúng ta hay rời khỏi phương diện chánh niệm. Nói cách khác là chúng ta đánh mất chánh niệm.

Do vậy bốn khả năng này được xem rất quan trọng. Đó là khả năng ghi nhận, khả năng tỉnh táo, khả năng bám sát và khả năng chú ý đơn thuần hay khả năng có đề tâm nhưng không phản ứng.

Đối với một hành giả tu tập, trong giai đoạn đầu để phát triển chánh niệm để tu tập chánh niệm thường là một kinh nghiệm không dễ dàng bởi vì nó khác với tất cả thói quen nào chúng ta có được trong cuộc sống. Người tu tập thiền quán khi nhìn lại đời sống hằng ngày, chúng ta thường phản ứng với những gì đang xảy ra nhiều hơn là bình tĩnh để nhận diện. Ngay cả với

một người có kinh nghiệm tu tập đôi lúc cũng cảm thấy lúng túng khi cùng một lúc có rất nhiều sự việc chi phối mình. Bây giờ chúng ta lại nói sang một phần khác của chánh niệm mà ở tại đây tương đối đặc biệt tế nhị, đó là yếu tố “*Định*” trong niệm. Tuần rồi chúng tôi có nói bốn niệm xứ là bốn chỗ chúng ta hướng chánh niệm đến để ghi nhận. Đó là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Trên lý thuyết rất đơn giản nhưng khi chúng ta thực hành, một lúc diễn ra rất nhiều cách, rất nhiều việc, nào là sự thôi thúc trong tâm muốn rời chỗ ngồi không muốn ngồi thiền nữa hay hoặc giả bị đau nhức khó chịu của thân, hoặc giả những cảm thọ vui buồn lẫn lộn. Những thứ đó thường đến nhiều thứ cùng một lúc và hành giả thường cảm thấy lúng túng là mình không biết phải làm gì. Giống như một người mới vào một công sở hay mới làm một việc gì đó mình thấy rằng có hàng trăm việc phải làm, nhưng không biết bắt đầu từ chỗ nào manh mối ra sao. Khi chúng ta mới vào đại học, những người cố vấn cho chúng ta thường khuyên rằng mình nên chọn những major hay ngành nào đó chính và từ ngành này chúng ta có thể học thêm những bộ môn khác. Thí dụ chúng ta học về nhân chủng học (anthropology), nó cũng có thể giúp chúng ta học thêm về xã hội học, học thêm về tâm lý học, về lịch sử v.v. Nhưng môn học chính vẫn là nhân chủng học. Cách chọn một môn học chính là cách tốt để tâm chúng ta không rơi vào tình trạng lan man, trước khi chúng ta có khả năng ứng xử đối với tất cả mọi tình thế, mọi sự việc xảy ra.

Khi nói đến thân-thọ-tâm-pháp, chúng ta phải có một đề mục chính. Ở đây chúng tôi dịch là đề mục bản địa và đối lại là đề mục tùy quán. Đề mục bản địa là đề mục chính của hành giả, thí dụ như đề mục bản địa thường nhất, đó là chúng ta theo dõi hơi thở. Có những người lấy 32 thể trước làm đề mục bản địa, có người lấy đề mục tứ đại làm đề mục bản địa, có người lấy đề mục pháp quán niệm xứ làm đề mục bản địa. Điều đó không sao hết. Nhưng đề mục bản địa tương đối dễ, nhẹ nhàng, quen thuộc và lợi lạc nhiều cho đa số người thực hành đó là đề mục niệm hơi thở. Tất nhiên chúng ta không thể nói rằng tu tập tứ niệm xứ thì phải tu tập hơi thở. Chúng ta không nói 100% là lúc nào cũng lấy hơi thở làm đề mục bản địa hết. Nhưng niệm hơi thở tốt cho chúng ta nhiều việc, ví dụ như hơi thở lúc nào cũng có, trong lúc đó nếu chúng ta niệm cảm thọ thì cảm thọ khi vui khi buồn không phải lúc nào cũng có và hơi thở rất đơn giản chỉ có hai nhịp ra-vào. Hai nhịp đó tạo nên sự tương phản nhưng không tạo nên sự rối rắm. Hơi thở cùng với nhiều lợi lạc khác để hành giả theo dõi.

Điểm cần nói đến ở tại đây là chúng ta cần một căn cứ bản địa, cho dù cái gì xảy ra chúng ta chỉ ghi nhận cái đó xảy ra, rồi chúng ta phải trở về với đề mục chính của mình. Chúng tôi lấy ví dụ một người đang ngồi thiền cảm thấy chân tê nhức rất khó chịu. Nếu chúng ta hướng chánh niệm đến cái tê nhức và ở đó quá lâu, chúng ta sẽ đánh mất hậu cứ, đánh mất bản địa chính của mình, đó là hơi thở. Vì vậy cái tê nhức xảy ra, hướng chánh niệm đến đó ghi nhận cái tê nhức, nhưng phải có kỷ luật bằng cách đưa

chánh niệm trở về với hơi thở. Điều này cần kinh nghiệm của chúng ta nhiều lắm. Ví dụ khi chúng tôi đang nói chuyện với quý vị, chúng tôi cố gắng khai triển vấn đề ra, nhưng là một người có kỷ luật nên khi chúng tôi nói chuyện chúng tôi không thể lan man quá được, chúng tôi phải trở về với đề tài chính không khéo bị lạc đề, cái lạc đề đó tương tự như khi chúng ta rời xa bản địa quá lâu, chúng ta đánh mất cái căn bản, cái đó là chúng ta mất đi yếu tố gọi là “định” trong niệm.

“Định” trong niệm là một thái độ trung thành với đề mục bản địa. Chúng tôi sợ rằng quý vị có thể hiểu sai ý chúng tôi nói rằng: Tại sao có lúc chúng tôi nói cả thân-thọ-tâm-pháp đều phải được ghi nhận hết, bây giờ chúng tôi nói có cái chúng ta phải bám trụ. Không có gì gọi là mâu thuẫn tại đây khi chúng ta nói rằng một hành giả đối với thân-thọ-tâm-pháp đều phải có khả năng ghi nhận, trong quá trình ghi nhận đó, trong quá trình phát triển và chánh niệm chúng ta phải có một bản địa tức là một căn cứ để quay về, phải có một chỗ chúng tôi lấy ví dụ là đề mục hơi thở, mình phóng tâm mình biết mình phóng tâm nhưng phải trở về với hơi thở, mình đau chân biết mình đau chân nhưng phải trở về với hơi thở. Sự trở về đó là yếu tố “định” trong niệm. Yếu tố “định” này rất cần cho người hành giả, chúng ta tạm dùng từ kỷ luật, tức là mình làm gì đi nữa cũng phải trở về với cơ sở của mình. Nó tương tự như quý vị đi học trong trường, nếu cái gì chúng ta cũng học chúng ta sẽ không bao giờ đi đến đâu hết, vì môn học nào cũng có lối đi rất xa. Vì vậy chúng ta nói học về sử là môn học chính, chúng ta học về xã hội học hay tâm lý học, còn những môn học khác là những môn học đi xoay chung quanh cái mà chúng ta gọi là bản địa. Chúng tôi muốn quý vị phân biệt được hai đối tượng của chánh niệm. Có những đối tượng là bản địa, có đối tượng là tùy quán. Tùy quán có nghĩa là khi nó xảy ra chúng ta ghi nhận nhưng chúng ta phải đem sự chú ý đó trở về với bản địa của mình. Nếu không chúng ta mất đi yếu tố “định” trong niệm. Điều này chúng ta phải đặc biệt ghi nhớ, không thể một lúc chúng ta chọn quá nhiều đề tài quá nhiều đề mục trong sự tu tập của mình.

Chúng ta nói sang một khía cạnh khác. Khía cạnh này khiến cho sự tu tập chánh niệm đặc biệt có giá trị. Trong tiếng Anh có thành ngữ gọi là “taked personal” tức là một chuyện gì xảy ra chúng ta thường phản ứng, chúng ta phản ứng là việc đó đụng chạm đến mình, nó trực tiếp xúc phạm đến mình, hay chúng ta đặt ngã tính (ngã chấp) cá nhân chúng ta vào việc đó. Lấy ví dụ chúng tôi đang giảng với quý vị trên paltalk, có một người nào đó vào phá, họ chat lên những gì không tốt hoặc họ gửi cho chúng tôi message. Nếu chúng tôi đọc message họ chửi bới mình hoặc họ có những thái độ gì nếu mình giận thì cũng rất bình thường, phải không? Chúng ta có thái độ rất bình thường là người ta chửi mình thì mình giận. Nhưng có cách nhìn khác. Cách nhìn khác của chúng ta là, “Nó như vậy đó” Khi chúng ta vào trong Paltalk, chúng ta không kiểm soát được. Trong số những người vào, có những người thương và những người không thương. Người thương ngồi nghe mình nói, người bình thường thì không phá

phách, và có những người phá phách. Nói chung đó là chuyện tự nhiên của Paltalk. Chuyện tự nhiên đó không nhất thiết là vấn đề mà chúng ta phải bức dọc phải khó chịu là vì nó là một phần của hiện tượng. Thế giới đó gọi là hiện tượng giới, hiện tượng giới đó là, “Nó là như vậy”. Ví dụ như thỉnh thoảng chúng ta bị mất đồ, hoặc chúng tôi đi đó đây thỉnh thoảng gặp chuyện vui chuyện buồn. Nếu chúng ta nghĩ rằng, “hôm nay mình xui quá, sao người đó kỳ thị mình” Nhưng nếu chúng ta nhìn một cách rất bình thản cuộc đời phải có buồn, có mưa có nắng, không phải lúc nào cũng suông sẽ không phải lúc nào cũng như vậy, có khi hanh thông có khi trở ngại, đó là chuyện tự nhiên của cuộc đời. Cái nhìn thứ hai là cái nhìn cuộc đời giống như hiện tượng và mình không có “take personal”. Cái này rất quan trọng đối với một hành giả tu tập niệm xứ. Như tất cả chúng ta đều biết rằng cái gì mình phản ứng đối với cuộc sống này, nó đều liên quan đến tôi liên quan đến ta, mà khi nó liên quan đến tôi liên quan đến ta chúng ta thường tạo nên phản ứng. Mình không biết cái tôi cái ta đó là gì, mình thấy nó là khối rất rắn chắc, nó là cái gì được tường thành bao bọc và đụng đến là không được, bất khả xâm phạm, ai xâm phạm đến chúng ta phản ứng rất bức bối.

Chánh niệm được giảng trong đạo Phật, nói chung là Phật Pháp có một phương lương dược trị bệnh này rất hữu hiệu, chúng ta gọi là Vibhanga hay là Phân tích, chúng ta chia nó ra để chúng ta xoá đi ảo giác về khối rắn chắc mà chúng ta gọi là bất khả xâm phạm. Chúng ta chia như thế nào, ví dụ chúng ta chia danh -sắc, chúng ta chia thân-thọ-tâm-pháp, chúng ta chia đây là thân đây là thọ. Lúc đó chúng ta sẽ thấy nó khác đi. Nhưng trong từng hiện tượng như vậy Đức Phật có dạy cho chúng ta một cái nhìn gọi là nhìn đúng như thật là, “Đó không phải là tôi, đó không phải là của tôi, đó không phải là tự ngã của tôi”. Quý vị có thể dùng là “Đó không phải là của ta, đó không phải là ta, đó không phải là tự ngã của ta” tùy cảm giác riêng của mỗi người.

Vào đầu của phần hướng dẫn chánh niệm này chúng tôi có nói rằng, “Cái khó nhất của chúng ta là chúng ta thường phản ứng đối với những gì xảy ra.” Như một cảm giác buồn, cảm giác buồn nó rất bình thường hay cảm giác trống trải vốn dĩ nó cũng rất bình thường tuy vậy chúng ta tin rằng cảm giác đó là tôi, như nói, “tôi buồn”, cảm giác đó là của tôi vì “trong lòng của tôi buồn”, hay là “tự ngã của tôi”. Cho dù nghĩ rằng của tôi là tôi hay tự ngã của tôi, chúng ta đều có phản ứng lớn chuyện chỗ này. Phản ứng lớn chuyện về cảm giác buồn là, “Mình buồn quá mình nên làm cái gì đó để cho mình bớt buồn”, “Mình buồn quá mình nên thay đổi”. Nhưng trong lúc hành thiền thái độ tốt nhất là ghi nhận buồn chỉ là buồn thôi. Nghe nói như vậy chúng ta nói là “huê tiền” không đi đâu đến đâu hết. Nhưng trên thực tế nếu chúng ta nhìn nó, cảm giác buồn nó có đến nó có đi, nó có xuất hiện và nó có biến mất. Nếu mình không làm gì hết thì nó tự sanh tự diệt. Đó là kinh nghiệm đặc biệt của hành giả biết rằng chuyện đó nó tự sanh tự diệt, còn nếu mình làm lớn chuyện chúng ta sẽ rơi vào trong

tình trạng rất lười thôi, lười thôi ở đây là cứ quanh quẩn. Đôi lúc chúng ta cũng nhận ra rằng mình có làm gì đi nữa thì nó cũng vậy. Thật ra đa số hiện tượng của thân tâm giống như mây bay trên trời, nó đến nó đi. Khi nó đến chúng ta không mời nó đến, khi nó đi chúng ta không xua đuổi nó đi. Nếu chúng ta sống trong cái nhìn của chánh niệm thì tất cả những điều đó là một dòng hiện hữu liên tục bất tận và don't take personal. Nếu chúng ta không đem những thứ đó đối chiếu với ngã tính của mình, để nói rằng đó là của tôi, đó là tôi là tự ngã của tôi thì chúng ta sẽ cho phép mình ở trong cương vị khách quan, “À, nó đến thì nó đến nó đi thì nó đi và chuyện của mình ở đây, mình chánh niệm ở đây không phải là mình tìm giải pháp tìm độ phản ứng mà chúng ta cố gắng sống có tỉnh táo, sống có chánh niệm, có khả năng ghi nhận cái gì đến cái gì đi.” Điều này làm cho nhiều người rất sợ hãi, bởi vì chúng ta thường “tin” rằng, chúng tôi đặt biệt để chữ tin trong ngoặc kép, “tin” rằng hễ cái gì xảy ra mình phải có thái độ, mình phải tìm ra một giải pháp và nếu không thì mình không cam lòng, không yên tâm. Mình cảm tưởng mình rất khôn ngoan, mình có thể giải quyết tất cả mọi chuyện xảy ra mà mình biết. Ví dụ mình biết mình đang vui mình đang buồn, mình đang ngồi mỗi chân, mình đang tê chân thì muốn đứng dậy mà đi. Mình muốn có giải pháp cho tất cả mọi chuyện, mình muốn có phản ứng cho tất cả mọi chuyện, mình muốn có một thái độ cho tất cả mọi chuyện. Những điều đó thường khiến chúng ta đi xa cái gọi là bản địa của chính mình tức là đi xa đề mục chính của mình là bởi vì chúng ta phải loay hoay với cái đó rất nhiều.

Thái độ của chánh niệm là làm thế nào có thể ghi nhận và nếu nó chi phối mình nhiều quá, mình phải có thái độ rõ ràng, “Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi”. Nếu quý vị không quen với âm thanh đó thì quý vị nên nhắc với chính mình, “Đây không phải là của ta, đây không phải là ta, đây không phải là tự ngã của ta”. Những hiện tượng đang diễn ra chung quanh chúng ta từ mây bay trên trời cho đến cái sáng tối của ngày đêm, cho đến cái vui cái buồn, cái thịnh cái suy của cuộc đời, những thứ đó lập đi lập lại, nó chọt đến chọt đi, chọt ẩn chọt hiện chúng ta điên đảo vì nó, chúng ta chạy theo nó, chúng ta phản ứng, chúng ta lúng lộn với nó. Nhưng thật ra, “*nó không có*”, nó không có một cái gì khác hơn là nó chi phối và đẩy đưa chúng ta vào cuộc phiêu lưu vô định. Chúng ta tự nhắc và tự biết rằng mình phải trở về với căn cứ địa của mình, về với bản địa của mình, mình niệm hơi thở mình phải trở về với là hơi thở. Chỉ ghi nhận, chỉ có sự lưu tâm hay chú ý một cách đơn thuần. Chữ lưu tâm ở đây hơi nặng một chút. Lưu tâm nghĩa là chúng ta để tâm vào đó, và để tâm một cách có toan tính, có tìm cách này hay tìm cách khác, ở đây là thái độ ghi nhận xong trở lại với chánh niệm. Trở về với bản địa, cái thái độ không phản ứng nó là một tinh thần chánh niệm rất cần thiết.

Tuần vừa rồi chúng tôi có nói đến những yếu tính của pháp bồ đề phần, trong đó có yếu tính như tính toàn diện. Ở đây tất cả những hiện tượng đó

có hiện tượng dùng làm bản địa và có những hiện tượng làm tùy quán. Tùy quán nghĩa là nó đến chúng ta ghi nhận nó nhưng ngay lập tức chúng ta tìm thấy sự trở về. Chúng tôi đã dùng rất nhiều thí dụ để quý vị nhớ rõ về điểm này là không bao giờ chúng ta đi quá xa. Chúng tôi nhớ trong tiểu thuyết Trung Hoa họ thường nói đi nói lại một hiện tượng rất nhàm khi chúng ta đọc, đó là điệu hồ ly sơn, có nghĩa là ví dụ như một người cận vệ của nhà vua đáng lẽ bảo vệ nhà vua, người ta tìm cách tấn công nhà vua bằng cách đánh lạc hướng dụ người cận vệ này rượt theo một bóng đen hoặc rượt theo cái gì đó. Lúc đó một người khác vào bắt vua đi hoặc giết vua đi. Chúng ta gọi là điệu hồ ly sơn. Khi tu tập tứ niệm xứ chúng ta phải có khả năng đối với tất cả pháp, tất cả cái gì thuộc về thân thọ tâm pháp nhưng không để cho những thứ đó điệu hồ ly sơn bằng cách nó khiến chúng ta tiếp tục đi và đi quá xa, đi lạc vào trong thế giới mênh mông. Ngay cả pháp quán niệm xứ cũng vậy, cũng phải có giới hạn vừa chừng của nó. Thí dụ như trong pháp quán niệm xứ chúng ta niệm thất giác chi hay niệm tứ diệu đế, nếu chúng ta là người có nhiều pháp học, nghĩa là chúng ta có sự tham cứu về Tam tạng kinh điển, đôi khi chúng ta đào quá sâu đi quá xa thì chúng ta cũng dễ dàng rơi vào tình trạng gọi là điệu hồ ly sơn. Giống như một người cận vệ có trách nhiệm bảo vệ nhà vua, có người tấn công mình ghi nhận là có người tấn công, mình giải quyết nhưng không bao giờ đi quá xa để nhà vua rời khỏi tầm mắt của mình, rời khỏi khả năng bảo vệ của mình. Khi nhà vua hay người cần bảo vệ nằm ngoài tầm mắt người cận vệ tức là đánh mất đi mục đích cần thiết của mình.

Tuần tới chúng tôi sẽ trở lại với chi tiết về thân-thọ-tâm-pháp. Như chúng tôi đã nói chúng ta nên kiên nhẫn với bài học này, bởi vì trong pháp hành không giống như trong pháp học. Trong pháp học có thể gãy gọn trong một vài đề pháp. Trong pháp hành nó cần chúng ta khả năng ứng xử cụ thể với những gì đang xảy ra, do vậy mất thì giờ. Khi chúng ta đã đi qua phần bốn niệm xứ thì những phần sau tương đối có những phần chúng ta không mất nhiều thì giờ như vậy.

Chúng tôi xin được kết thúc buổi hướng dẫn lớp thiền học tại đây.

Phản thảo luận

1) TT Thích Giác Chánh

Minh Hạnh chuyên biên

TT Thích Giác Chánh: Trong bài giảng về lớp Thiền Học - Tứ Niệm Xứ của TT Giác Đăng hôm nay. Gọi là bổ túc thì không có gì là bổ túc, mà chỉ có đóng góp những kinh nghiệm cũng như sự nhận thức của mọi người. Riêng về tôi thì cũng có một vài đóng góp cho bài giảng hôm nay đó là thể theo lời mời của TT Giác Đăng. Cũng trở lại vấn đề Tứ Niệm Xứ ở đây chúng ta có thể dùng một số từ ngữ tương đối chuyên môn về Phật học cũng như thiền học, và nói một cách khác để cho dễ dàng hiểu những gì TT Giác Đăng khi nãy vừa giảng.

Nói về 4 niệm xứ này thì chúng ta nên nhớ rằng thân, thọ, tâm, pháp là bốn đối tượng niệm chỉ có một là tâm sở niệm mà thôi. Nhưng thân, thọ, tâm, pháp là bốn cảnh của niệm hay là bốn hành xứ của niệm. Trong quyển “Thanh Tịnh Đạo” và “Vô Ngại Giải Đạo” giải thích là cảnh của tâm nào là hành xứ của tâm đó, hành xứ của tâm nào là cảnh của tâm đó, như vậy thì thân, thọ, tâm hay pháp, bốn đề mục thiền quán hay bốn đối tượng của chánh niệm cũng gọi là bốn cảnh của niệm là bốn hành xứ của niệm. Hành xứ tức là tâm trải đi trên đó, từ chữ gorakkhettha như con bò đi dạo trên một cánh đồng nào thì gọi là chỗ con bò đi. Thì ở đây tâm có rất nhiều cảnh nhưng thân, thọ, tâm, pháp là bốn hành xứ hay là bốn cảnh, bốn đối tượng của niệm mà chính Đức Phật Ngài có nhắc nhở các vị Tỷ kheo:

"Này các tỷ kheo, hãy đi trong hành xứ của tổ phụ mình, chớ có đi tới hành xứ của kẻ khác, của ác ma. Thế nào là hành xứ của tổ phụ các người? Này các tỷ kheo; thân, thọ, tâm, pháp là hành xứ của tổ phụ các người, là Chư Phật ba đời đều như vậy. Chớ có đi qua những hành xứ ác ma, tức là sắc, thanh, hương, vị, xúc, cảm nhiễm theo những cái đó là bị sa vào bẫy ác ma."

Và Đức Phật Ngài còn cho một thí dụ ngày xưa có một con chim cú, khi chim mẹ dạy con chim con hãy đi trong hành xứ của tổ phụ mình, chớ đi sang hành xứ của kẻ khác. Nhưng rồi con chim cú con không nghe lời bà mẹ. khi bà mẹ đi kiếm mồi thì nó lại rời khỏi những luống đất cây mà bà mẹ đã dạy hãy đi lại trong hành xứ của tổ phụ mình, tức là những luống cây. Nó đi qua khỏi những luống đất cây đến chỗ bằng phẳng sạch sẽ nó cảm thấy vui, “vậy sao mà cha mẹ lại không cho mình đi”. Khi đó có một con diều hâu sa xuống bắt nó đi, bây giờ nó mới cảm thấy ăn năn hối hận, nó khóc và nói là:

"Tại vì ta không nghe lời mẹ của ta đã dạy, chớ nếu ta ở trong hành xứ của ta thì người không bắt được ta."

Con chim ưng nghe nói như vậy mới nói: "Được rồi, người nói như vậy thì ta thả người ra, chỗ nào là hành xứ của tổ phụ các người thì người hãy về đó, ta sẽ bắt người cho coi." Khi được thả ra thì con chim cắt đi về vùng đất cây và đứng trên miếng đất cây, thách thức con chim ưng:

"Đây là hành xứ của tổ phụ ta, bây giờ ta không còn sợ người nữa, người có giỏi thì hãy đến bắt ta đi."

Con chim ưng nghe như vậy nó từ trên cao sà xuống một cách rất nhanh, đợi cho con chim ưng sà gần tới thì lập tức nhanh như chớp mắt, chim cắt con nhào xuống luống cây, thế là chim ưng chụp hụt nhưng bị sà quá mạnh nên bụng và ức của nó đập vào luống đất và bị chết. Điều này Đức Phật cũng nói như vậy:

"Này các tỳ kheo, nếu các người đi qua hành xứ của kẻ khác sẽ bị ác ma bắt như vậy, còn nếu như đi trong hành xứ của tổ phụ các người tức là thân, thọ, tâm, pháp thì sẽ không bị ác ma vây bắt."

Thì chính chữ hành xứ này chúng ta được biết đến như trong quyển Vô Ngại Giải Đạo đã nói "hành xứ của tâm nào là cảnh của tâm đó, cảnh của tâm nào là hành xứ của tâm đó, như vậy thì thân, thọ, tâm, pháp nên phân biệt nên hiểu rõ đừng có lộn Tứ Niệm Xứ. Nếu không phân biệt giữa năng và sở, chúng ta sẽ bị lừa mờ hiểu một cách hơi hợt hay đôi khi nông nổi cũng có. Tứ Niệm Xứ là bốn đề mục của niệm, bốn đối tượng của niệm hay là bốn cảnh của niệm, hay là bốn hành xứ của niệm.

Còn niệm chúng ta nên trở lại trong ý nghĩa như trong quyển Vô Ngại Giải Đạo giải thích, niệm là upatthamathenasamasati. Niệm được hiểu trong nghĩa là an lập, là vững trú. Thế nào là an lập, hay vững trú? là sự đặt đề vững chắc. Đặt đề cái gì và vững chắc cái gì? Đó là đặt đề ý thức, không rời niệm. Vì nếu không thì mắt thấy sắc thì ý thức là tham sân chạy theo, hay tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc thì những căn, cảnh, thức nó sẽ kéo ý thức chạy theo, cảnh sắc chạy theo cảnh thanh, chạy theo cảnh ý, chạy theo cảnh vị, chạy theo cảnh xúc, hay ý tự khởi lên cảnh pháp và không có được an lập hay trụ vững tức là thiếu niệm. Còn nếu ý thức đó có niệm tức là tâm thiện dục giới, dục hạp trí hay ly trí nếu có được tỉnh giác thì đó là có chánh niệm đi với trí, và nếu có chánh niệm mà không tỉnh giác thì đó cũng là thiện nhưng trong những tâm thiện ly trí. Tuy nhiên vẫn có cái gọi là an lập hay đặt đề ý thức vững chắc, nó không chạy theo mắt tai mũi lưỡi thân ý mà gọi là phóng dật. Như vậy thì tiếng chánh niệm ở đây tức là có nghĩa là an lập hay là trụ uyên, đặt đề vững chắc về ý thức khi mà có tác ý - ayoniso manasikàra - như lý tác ý, muốn tác ý đến thân thì trong thời điểm đó tâm luôn bám sát vào đề mục thân, dầu là hơi thở cũng là thân, đi tới đi lui cũng kể là thân, tay chân cử động co duỗi được ghi nhận biết rõ cũng là thân, hơi thở vào ra như chúng ta tuý niệm cũng là thân, kể cả phân tích ra những đất nước lửa gió cũng là

thân.

Nói chung đầu 32 thể trước hay những tử thi thi cũng kể là thân bởi vì nó thuộc về sắc. Thì nếu khi tác ý vào thân hoặc bất cứ đề mục nào của thân thì tâm không vượt khỏi bởi vì đã có tác ý đến đề mục đó rồi, nó được an lập trên đó, do đó nên khi có chánh niệm khởi lên thì cũng có chánh định, chánh định trong nghĩa là không có tán loạn, vì nếu có tán loạn thì chánh niệm không hiện hữu. Do đó nhân chánh định được sanh theo chánh niệm gọi là **Avikkhepat.t.heno** tức là trạng thái không tán loạn.

Nên khi này TT Giác Đăng đã giải thích rằng khi thân, thọ, tâm, pháp không phải nhất thiết là niệm thân không, chừng nào niệm thân xong, rồi mới tu qua đề mục niệm thọ hay niệm tâm hay niệm pháp, phải tu cái này rồi mới tu qua cái kia. Mà có thể chúng ta trong thời gian hành đạo, đầu thời gian đi hay đứng hay nằm hay ngồi chẳng hạn có thể thay đổi những đề mục. Nhưng không phải bị thay đổi mà là có tác ý thay đổi. Cũng như ngồi lâu cảm thấy nhức mỏi muốn thay đổi qua oai nghi đi thì vẫn có tác ý muốn thay đổi. Cũng vậy từ đề mục này di chuyển qua đề mục khác cũng phải có cái tác ý, tức là chuyển qua thọ rồi chuyển qua tâm hay chuyển qua các pháp, do có tác ý chuyển như vậy là không bị động, không phải là thất niệm mà là có tác ý, và chánh niệm được an lập theo ý muốn và muốn trụ vào chánh niệm hướng đến ghi nhận về thân hay thọ hay ghi nhận về tâm, ghi nhận về pháp được như ý muốn và tâm không bị tán loạn không bị động, thì như vậy chánh niệm mới được hiểu trong nghĩa là an lập hay vững trú tức là đặt để vững chắc.

Làm được điều này thì chúng ta cũng nhớ lại Ngài Xá Lợi Phất đã tuyên bố: "Đối với thất giác chi Ngài muốn an trú vào giác chi nào, lúc nào, nơi nào thì Ngài sẽ an trú vào giác chi đó ngay khi đó, cũng giống như người phú trưởng giả trong tủ có nhiều bộ đồ như xanh, vàng, đỏ, trắng ông muốn mặc bộ đồ nào vào lúc sáng, lúc trưa, lúc chiều thì nhà phú trưởng giả đó sẽ mặc bộ đồ đó lúc đó không có gì trở ngại như thế nào thì đối với Ngài Xá Lợi Phất Ngài muốn an trú vào niệm giác chi, trạch thất giác chi, xả giác chi, vào bất cứ lúc nào, chỗ nào thì Ngài cũng vẫn an trú trong giác chi đó, tùy như vậy. Thì cũng như thế đối với hành giả tu tập chánh niệm thuần thực rồi thì sẽ có thân, thọ, tâm, pháp bất cứ lúc nào với vị đó có tác ý niệm về thân thì vị đó sẽ có chánh niệm ghi nhận về thân, và khi vị đó muốn đổi đề mục có tác ý về niệm thọ thì chánh niệm đó được bám sát theo thọ, theo tâm, theo pháp, bất cứ lúc nào chỗ nào nếu vị ấy muốn sẽ có tác ý, tâm không bị tán loạn, thì đó là chánh niệm trong an lập hay đặt để vững chắc. Vì có chánh niệm được an lập vững chắc như vậy thì ghi nhận được mọi cảnh mà kỳ trước tôi có thí dụ nếu chỉ tu tập chánh định thì tạm thời như đá đè cỏ, tôi tạm thí dụ giống như người không muốn bàn chân bị dính bùn phải tìm một chỗ sạch sẽ mà đứng, nhưng hễ di chuyển ra khỏi chỗ đó mà bước đi sẽ bị lấm bùn bụi vào chân, nhưng nếu người mang đôi giày dầu có bước đi vẫn đạp bàn chân lên mặt đất nhiều chỗ

nhieu điềm nhưng bàn chân không bị lấm bùn là bởi vì có mang giày. Cũng vậy có chánh niệm là bản tâm thiền quán bất cứ cảnh trần gì sanh khởi đều được ghi nhận và biết rõ, có chánh niệm này thì dù thỉnh thoảng có những tư tưởng bất thiện khởi lên nó sẽ tan biến tức khắc. Đức Phật dùng nhiều thí dụ; như những hạt sương rơi trên giỏ sắc đỏ hay vào những lúc mùa hè những bụi bặm bay lên nhưng rồi có những cơn mưa trái mùa làm cho những cơn bụi hạ xuống như thế nào thì người có chánh niệm thường tụng như vậy thì sẽ ác pháp bất thiện pháp thỉnh thoảng có khởi lên sẽ bị tan biến, bị mất đi như thế đó.

Bây giờ chúng ta nói trên phương diện tu tập chánh niệm, lúc đầu học mới tu tập chánh niệm và khi chánh niệm thuần thực, nhất là các vị A La Hán có chánh niệm đầy đủ (như ngày nay có những máy chụp hình kỹ thuật số chúng ta có thể đem cái này so sánh). Thí dụ như đối với người mới tu tập có thể ghi nhận về thân, nhưng ghi nhận được cái nhớ cái quên, hay thọ, tâm, pháp, chánh niệm chưa được liên tục, thì cũng giống như là máy kỹ thuật chụp hình số có thể chụp một ngày được vài trăm tấm ảnh, nhưng trong số vài trăm tấm ảnh đó nếu cần người ta có thể quay phim liên tục chừng 10 phút hay 15 phút, thì ở đây quý vị cũng dư biết rằng khi chúng ta chụp ảnh mà thân hình thì chúng ta chụp từng cái rời rạc và nó chết đi, khi nó chụp xong rồi thì nó không còn tiếp những cái khác kế cận, rồi chúng ta chụp một cái khác nữa như từ động tác có thể rời rạc mặc dầu có chụp từng ảnh nhưng nó rời rạc. Còn người tu tập chánh niệm liên tục thuần niệm, nhất là các vị A La Hán thì giống như tạm gọi như là quay phim liên tục từ động tác này đến động tác kia, động tác nào cũng được máy thu hình ảnh đó như thế nào, thì đối với người tu tập Tứ Niệm Xứ buổi đầu về chánh niệm thì còn rời rạc có lúc nhớ lúc quên nên còn xen kẽ ác pháp bất thiện pháp tư tưởng thỉnh thoảng khởi lên, nhưng nếu có chánh niệm liên tục thì bất cứ một cảnh nào, hình ảnh nào cũng như ngày nay chúng ta thấy những người đá banh ở trên có máy quay phim chẳng hạn chụp những hình ảnh nào mà cầu thủ đá làm sao, trọng tài phạt v.v.... rất là rõ ràng, khi họ quay lại thì không có động tác nào thiếu, và nếu cần thiết thì quay chậm lại để coi. Thì cũng vậy đối với chánh niệm liên tục thì bất cứ cảnh nào sanh lên đều ghi nhận cả nhưng cái nào rõ thì ghi nhận, dầu thân trong đó vẫn có thọ có tâm và có pháp, khi niệm thọ thì vẫn có tâm và có pháp bởi vì nó cùng một sự kiện cùng một trường hợp nhưng ghi nhận vào khía cạnh nào thì khía cạnh đó rõ rệt, mà khía cạnh nào được ghi nhận thì nó có sự tác ý không phải bị động.

Bây giờ tôi trở lại thí dụ như quý vị đang nhìn trên màn ảnh nếu quý vị có tác ý muốn biết coi room này tên gì thì quý vị nhìn trên thấy chữ Diệu Pháp, nhưng quý vị có tác ý muốn coi có màu gì, có xanh vàng đỏ trắng không, thì quý vị chú ý đến những màu, rồi quý vị để ý coi chữ này là chữ Việt chữ Anh chữ Pháp quý vị để ý từng hàng chữ, quý vị để ý coi trong này có hình ảnh bông hoa gì không, thì quý vị thấy có bông hồng có bàn tay v.v... Như vậy thì muốn nói rằng cùng một đối tượng cùng một cảnh

nhưng đối tượng thì như vậy, màn ảnh này là đối tượng chung, nhưng trong đối tượng chung đó chúng ta tìm ra từng đối tượng riêng, tức là cái chữ cái hình cái màu đó là những đối tượng riêng trong đối tượng chung như thế nào, thì một bối cảnh nó cũng khởi lên cho ngũ uẩn nói chung nhưng có trong đó tác ý ghi nhận vào phần nào thì sẽ ghi nhận được phần đó, nó khác hơn là cái không phải tác ý mà bị động như chúng ta không muốn để ý đọc chữ nhưng có những người họ vô chọc họ phá họ chat lên hàng chữ hay có những gì làm cho mình chú ý thì cái này là bị động, còn cười thì có chánh niệm gì không, thì nếu khi tác ý một vấn đề nào thì sẽ chú tâm vào vấn đề đó, cảnh đó mà thôi. Những thí dụ này tôi nghĩ rằng cũng có thể góp ý thêm với quý vị trong lớp Thiền Học về Tứ Niệm Xứ mà TT Giác Đăng hôm nay đã trình bày.

Phản thảo luận

2) TT Tuệ Siêu

Tu Nữ Như Nguyễn và Tu Nữ Như Tâm chuyên biên

TT Giác Đăng: Bạch TT Tuệ Siêu chúng ta thấy chữ "niệm" trong tiếng Việt Nam của chúng ta thường dùng mang tánh cách là chúng ta lập đi lập lại một mantra (câu chú nguyện) hay một danh hiệu Phật nhiều hơn là chữ “niệm” được định nghĩa trong khái niệm về chánh niệm của Tứ Niệm Xứ, thì xin thỉnh TT Tuệ Siêu hoan hỷ cho biết rằng: Nếu một người niệm Phật ví dụ họ niệm Arahamb hay Nam Mô A Di Đà Phật và lập đi lập lại thì cách đó có thể dùng chữ anussati được không? ví dụ chúng ta nói *Buddhānussati* tức là niệm Phật hay là *Dhammānussati* là niệm pháp và *Saṅghānussati* là niệm tăng hay chúng ta có cái từ nào khác ở trong Phạm ngữ chính xác hơn. Nhân đó nói thêm một vài ghi nhận của TT về bài hướng dẫn hôm nay trong lớp Thiền Học nếu có, xin thỉnh TT Tuệ Siêu.

TT Tuệ Siêu: Qua câu hỏi của TT Giác Đăng thì chúng tôi xin được đóng góp một vài ý kiến về từ “niệm” trong từ “*Buddhānussati*”. Trước hết chữ Anussati dịch là tùy niệm thì có một từ ngữ gọi là anu nhưng thực ra thì anu ở đây có nghĩa là liên tục và do đó chữ anussati có nghĩa là liên tục niệm, là ghi nhận ghi nhớ. Nhưng chữ sati ở trong anussati trường hợp này thì nó lại khác hơn với chữ sati ở trong lãnh vực của thiền Appana samādhi (Nhập định), có khác hơn, hay là về mặt thiền chỉ hay thiền quán để một khi đã nói niệm thì tiếng niệm sati đó có nghĩa là một trạng thái ghi nhận bám sát vào đối tượng, có bám sát ghi nhận rõ ràng tinh táo như vậy thì mới gọi là sati, nhưng chữ sati trong anussati nó hơi có một thiên hướng qua từ saññā (tưởng), thường thường chúng ta dùng từ sati hay sarati là niệm tưởng niệm. Niệm có nghĩa là phải nhớ lại chớ không ghi nhận ngay trong hiện tại, chẳng hạn như chúng ta nhớ lại Đức Phật với những danh hiệu với những hồng danh rồi chúng ta suy tưởng về những hồng danh đó qua ý nghĩa đã được học hiểu. Như vậy tiếng anussati trong trường hợp *Buddhānussati* hay *Dhammānussati* hay *Saṅghānussati* (tùy niệm Phật, tùy niệm Pháp tùy niệm Tăng) chẳng hạn, thì tùy niệm này chúng tôi nghĩ rằng mặc dù cũng sai có chữ “niệm” trong đó nhưng “niệm” này có thể khác hơn, khác có khuynh hướng về saññā là tưởng nhớ lại, còn chữ sati ở trong chữ **Sati patthāna (Niệm xứ)** thì niệm đó có nghĩa là nhận biết cái gì nó đang xảy ra, thì hai từ đó khác ở khía cạnh đó.

Ở khía cạnh thứ hai nữa chúng tôi muốn nói khác nhau ở chỗ là hễ vị hành giả đang hành thiền chỉ hoặc quán mà ngay trong lúc đó tâm rời khỏi đối tượng không ghi nhận, để cho đối tượng trôi qua không ghi nhận được thực trạng của đối tượng đang sanh hay đang diệt thì lúc đó được gọi là thất niệm. Thế nhưng vấn đề này đối với một người tu tập thì chúng ta thấy rằng đôi lúc họ niệm bằng tưởng, bằng cách là học thuộc lòng, nhiều

khi như là niệm thần chú, họ niệm Itipiso, Bhagavā Araham, Araham, Araham ... , họ cứ niệm liên tục như vậy, nhưng trong trạng thái liên tục như vậy họ không có ghi nhận được, thỉnh thoảng thì có khi họ cũng quên nhưng tại vì đã thuộc lòng cho nên họ niệm chúng ta thấy là liên tục, nhưng thật ra thì ngay trong lúc đó tâm của họ đã lơ đãng đã suy nghĩ chỗ khác. Thế nhưng chỗ này người ta cũng gọi là niệm Phật. Thành thử ở đây nếu xét về hai từ và hai hành trạng của từ “niệm” ở tùy niệm Phật và “niệm” ở trong niệm xứ hay “niệm” ở trong thiền định thì hai nghĩa từ đó và hai hành trạng đó có sai khác nhau một chút, nó sai khác nhau ở chỗ đó.

Vì vậy cho nên cũng là niệm nhưng niệm trong các đề mục thuộc về sắc pháp bhāvanā (thiền chỉ) thì đắc được thiền, còn niệm ở trong Tứ Niệm Xứ thì đắc được đạo quả. Nhưng niệm trong cách gọi là ānussati tức là “tùy niệm” thì chỉ đưa đến một trạng thái upacāra samādhi (cận định) chứ không có đưa đến trạng thái định kiên cố. Ở trong quyển Visuddhi magga giải thích rằng vì khi một người niệm ân đức Phật, niệm ân đức Pháp, niệm ân đức Tăng do tâm họ trải rộng, họ suy nghĩ nhiều khía cạnh không có “niệm” và “định” nhất điểm trong một đề mục, trong một đối tượng hay trong cảnh, vì vậy nếu có thể đạt được trạng thái định chỉ là upacāra samādhi (cận định). Còn không thì họ cũng có khuynh hướng thiện pháp để đưa đến những cảnh giới tái sanh an lạc thôi chứ không đưa đến trạng thái Appana samādhi (Nhập định). Đó là theo ý nghĩa giải thích ở trong phần gọi là sáu pháp tùy niệm ānussati trong quyển Visuddhi Magga, điều này chúng ta thấy rằng rõ ràng rồi .

Và do đó khi chúng ta tu tập thì riêng cái gì dễ để ứng dụng tâm thì chúng ta thực hành trước, chẳng hạn tâm này hay có sự buông lung phóng túng, hay nghĩ ngợi chỗ này chỗ kia, nghĩ ngợi về cảnh thanh, cảnh trí, cảnh xúc, thì bây giờ mình cho tâm lạnh chỉ cho phép nghĩ ngợi mà sự nghĩ ngợi đó trong phạm trù gọi là thiện pháp thôi, thì trong phạm trù thiện pháp đó cứ việc suy nghĩ về Đức Phật, suy nghĩ về giáo pháp về ân đức của Tăng chúng, suy nghĩ về ân đức của Chư Thiên v.v....gọi là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, hay niệm tịch tịnh tức niệm về bản chất của trạng thái Nip-bàn. Khi chúng ta dẫn dụ tâm mình trong khuynh hướng thiện như vậy, mặc dầu chưa có được một trạng thái nhất tâm trên một đề mục nhưng dù sao đi nữa thì cũng là tình trạng của thiện pháp, và “niệm” đó lâu ngày được an trú trong thiện pháp rồi dần dà vị hành giả muốn tiến bậc cao hơn nữa, trạng thái thuần thực hơn nữa thì lúc bấy giờ hành giả không niệm những đề mục ānussati này nữa, mà chánh thức đi vào sati tức là “niệm” trong niệm xứ, tức là “niệm” trong một đề mục để đắc được Thiền Chỉ hay đắc được Thiền Quán chứng đắc Đạo Quả v.v....

Do đó nếu phân tích từ ngữ thì chúng ta nên phân tích sự khác nhau như vậy, cái dễ, cái khó, cái nguyên tắc và cái không nguyên tắc không là như

thế, nhưng chúng ta cũng nên hiểu rằng ở đây chúng tôi muốn trình bày để cho chúng ta thấy để phân biệt được ý nghĩa của từ gọi là “niệm” trong “tùy niệm”, và “niệm” trong “niệm xứ” chứ không phải chấp nhận cái này rồi phủ nhận cái kia. Cái kia chúng ta dẫn dụ tâm lúc ban đầu nhưng sau đó để tiến giải tâm đến trạng thái niệm cao hơn v.v... Chúng tôi xin được có một vài lời đóng góp cho câu hỏi của TT Giác Đăng như vậy.

Phản thảo luận

3) Đ Đ Pháp Đăng

Minh Hạnh chuyên biên

TT Giác Đăng: Sư Pháp Đăng, Sư hoan hỷ giúp để giải thích thêm một điều là trong đời sống hàng ngày của người Phật tử nếu thất niệm. Thất niệm tức là đời sống phóng dật thì dĩ nhiên là chúng ta muốn nói đến một cái gì đó hơi phóng túng nhiều hơn đời sống bình thường. Ví dụ như một người sống sa đọa hay sống trác táng nhiều quá chúng ta gọi là sống phóng dật nhiều quá thì như vậy phải chăng là trong cuộc sống có chừng mực hàng ngày như một người buổi sáng đi làm ở sở rồi buổi chiều về hoặc giả là ăn uống có điều độ hay thể dục thường xuyên, thì Sư Pháp Đăng có nghĩ rằng ở cuộc sống điều độ chừng mực như vậy người đó có một khả năng nhất định khi chúng ta đề cập đến niệm, dĩ nhiên không phải niệm mà chúng ta nói ở người tu tập hàng ngày nhưng khả năng điều độ đó nó có được xem như là người có ý thức tỉnh táo về cuộc sống của mình hay không. Sư Pháp Đăng nghĩ thế nào về điểm này.

ĐĐ Pháp Đăng: Ở điểm này thì thật sự đối với tất cả mọi người thì ai cũng gần như là muốn con người mình hữu dụng nhưng ngược lại vì mình đã phóng không đúng với quy cách của nó nên trở thành người không hữu dụng. Con trình bày như thế này; ở trong các vị thiền sư thì có một vị tỷ kheo, vị này lúc còn là cư sĩ thì học vấn không nhiều, nhưng khi gặp được vị Đại Đức chỉ cho cách là mình cầm cái gì thì ghi nhận cái đó, bất luận là mình buôn bán, mình cầm món gì đưa cho người ta rồi người ta đưa tiền thì mình ghi nhận ở chỗ đó. Một thời gian sau thì vị này thấy kiểm soát được đời sống của mình, có nghĩa là việc gì ai hỏi thì nghĩ cho kỹ. Thường thường mình sống trong nhà hễ ai hỏi mình thì mình lại quên mất, vì mình sống quá nhiều với thất niệm nên không ghi nhận hiện tại. Thật sự trong đời sống, luôn cả những người làm văn phòng cũng vậy nếu khi viết một chương trình gì đó, nhớ được trong chương trình đó mà ai muốn hỏi về văn thư hoặc hợp đồng ký ngày mấy ngày mấy v.v... nếu mình để ý như vậy thì rõ ràng người ta hỏi mình cũng y như người ta hỏi cái máy vi tính vậy. Thường thì vị cư sĩ này khi được vị trưởng lão dạy như vậy thì vị này buôn bán cái gì cũng ghi nhận như vậy, dù là cầm cái cân hay bốc một số đồ để vô cân hoặc gói lại bán, vị đó luôn luôn để ý như vậy. Sự để ý một thời gian sau thì vị này tuân tự tu tập và vị này chứng đắc đạo quả rất dễ. Dù vị này thì không có học thức nhiều nhưng mà vị này thật sự thực hành.

Cũng như vậy thường thường chúng ta sống trong một gia đình, trong một xã hội, trong một đoàn thể, một công ty xí nghiệp nào đó nếu chúng ta ăn uống cũng có chừng mực và biết bữa nay mình ăn cái gì nếu lỡ trúng độc hoặc bị đau bụng hay khi nào cũng biết hôm bữa mình ăn món gì lạ món gì quen. Nên một người thật sự mà họ sống mà biết họ ăn cái gì bữa nay, họ uống nước gì, nước canh, nước cam, nước lọc hay nước gì đó mà họ

biết họ uống nước đó thì khi họ đau bụng hoặc họ bị ngộ độc thì họ có thể nói cho người ta được và người ta cũng có thể giúp cho người này rất dễ. Thường thường mình vào bệnh viện mình bị thô tá hay bị trúng độc người ta hỏi mình ăn cái gì mình uống cái gì, mình ăn uống như vậy để người ta muốn hỏi như vậy để mình nhớ lại mình ăn uống cái gì đó. Hoặc những loại rau củ hiện giờ là những loại có nhiều chất độc mà người ta có thể biết được mình ăn chất rau chất đó và người ta có thể có liều thuốc trị cho mình rất dễ. Nên thường dù mình ăn uống mình sinh hoạt sao đó mà mình có sự ghi nhận mình biết, thì là một người có nếp sống chừng mực như vậy. Chớ một người thường thất niệm thì họ hay thái quá bất cập, lúc làm thì làm tích cực, lúc bỏ thì bỏ trôi lã, những người như vậy là họ thiếu chánh niệm, những người như vậy thì hình như ít ai dám giao việc cho người này, lúc làm thì làm cấm đầu cấm cổ làm đến bịnh luôn, lúc không làm thì ở không đi chơi hoài. Cũng vậy, mình thấy rằng một người sống có chừng mực thì xã hội rất cần những người đó và trong gia đình của chúng ta cũng cần những người sống có chừng mực, và họ ăn uống cái gì họ cũng biết được mình đang ăn uống cái gì hay làm cái gì thì những người này thật sự là những người cư sĩ hay người xuất gia rất là lợi ích và có thể làm gương mẫu cho mọi người được. Thì con xin trả lời với câu của TT Giác Đăng là như vậy.

Phần thảo luận

4) TT Thích Giác Chánh

Minh Hạnh chuyên biên

TT Giác Đăng: Thưa Sư Trưởng con xin được hỏi Sư Trưởng một câu là chúng ta nói đến chánh niệm là một cách ghi nhận mà mình không có phản ứng không có thái độ đối với cái gì nó xảy ra, nhưng mà rồi chúng ta cũng nói rằng chánh niệm có khả năng hoá giải nhất là những cảm xúc vui buồn hay là những phiền não trong lòng. Thì nếu ghi nhận mà không có thái độ gì hết thì nó hoá giải bằng cách nào. Chúng con xin Sư Trưởng hoan hỷ giảng thêm một ít về điểm này cho quý Phật tử

Sư Trưởng: Câu hỏi của TT Giác Đăng nói là chánh niệm thì có khả năng hoá giải những phiền não như ác pháp bất thiện pháp, như vậy thì hoá giải bằng cách nào? Ở đây tôi có thể trả lời bằng cách rất đơn giản rõ ràng nhất theo ý nghĩa A Tỳ Đàm thì tâm không thể một lúc mà biết hai cảnh, và cũng không thể có hai tâm một lúc mà cùng sanh, do đó hễ khi ta biết cảnh này thì không biết cảnh kia, mà có tâm này thì không có tâm nọ, mà chánh niệm thì nó chỉ có trong phạm vi của tâm sobana citta là tâm hảo chứ nó không có trong phần asobana là vô tịnh hảo. Tức là kể cả tâm bất thiện và tâm vô nhân cũng không có niệm, mà hễ niệm có mặt thì thiện pháp có mặt, mà thiện pháp có mặt thì bất thiện pháp không có mặt, do đó sợ dĩ chúng ta thấy người đó dẫu có tu tập chánh niệm hay niệm xứ nhưng vẫn còn sân hay vẫn còn nóng giận. Nói chung là phiền não bởi vì cái niệm nó lơ đãng như thí dụ hồi nãy tôi dẫn dụ; giống như máy chụp hình riêng từng tấm do đó nên nó còn xen kẽ, còn nếu quay phim như có chánh niệm liên tục thì bất cứ người đó họ đưa tay lên để tay xuống những động tác nào làm đều được thu vào tất cả. Cũng vậy nếu có chánh niệm liên tục thì ác pháp, bất thiện pháp sẽ không có mặt, tự nó hoá giải tức là tự làm cho chánh niệm có mặt là thiện pháp có mặt thì những vui buồn phiền não ác pháp bất thiện pháp tự nó bị đào thải.

Điều này là chính vì sự tu tập chánh niệm có lợi như vậy, và chánh niệm ghi nhận bất cứ cảnh gì sanh lên ghi nhận được thì phải biết rằng chánh niệm này chẳng những chỉ trong tâm tịnh hảo mà nó thuộc về phân ý thức.

Một vị Bà la môn hỏi Đức Phật; “mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân, nhãn căn, nhĩ căn, ý căn, thiệt căn, và thân căn có đối cảnh sai khác, tức là con mắt thì có cảnh sắc, tai thì có cảnh thanh, mũi thì cảnh khí, lưỡi thì có cảnh vị, thân thì có cảnh xúc, nên gọi là mỗi căn thì có đối cảnh sai khác, hành cảnh sai khác, chúng không có sự là hoàn quyết với nhau; là nhãn thức sanh lên nhĩ căn hay bất cảnh thanh hay bất các cảnh vị thứ khác. Do đó nên mới nói là đối cảnh sẽ khác, hành cảnh sẽ khác, chúng không có sự hoàn quyết với nhau, như vậy thì lấy gì làm điểm quy hướng?” Đức Phật

Ngài trả lời là: “lấy ý làm chỗ quy hướng, thì điều này chúng ta học trong Vi Diệu Pháp thấy rất rõ đầu cho mắt thấy cảnh sắc, tai nghe cảnh thanh rồi có nhãn thức, nhĩ thức sanh khởi nhưng sau nhãn thức, nhĩ thức đó thì những tâm như là tâm tiếp thu quan sát phân đoán cho tới những tâm javana là tâm tốc thì nó đều là ý thức cả nên gọi là lấy ý mà quy hướng”.

“Ý lấy gì làm điểm quy hướng?” Đức Phật đáp; “lấy niệm làm điểm quy hướng, thì đây là nói lên sự tu tập tốt hơn, nếu không có niệm làm điểm quy hướng thì ý có thể phan theo duyên chạy theo trần cảnh, và hễ mắt thấy thì nhận ra cảnh sắc tham sân khởi lên, tai nghe tiếng thanh ý bị động cũng bị chi phối mãi, còn nếu có niệm gom lại thì ý thức này được an lập nên được đặt để vững chắc, trong khi đối tượng ghi vào nó chỉ có bốn phận ghi nhận.”

Vị bà la môn này lại hỏi tiếp: “niệm lấy gì làm chỗ quy hướng?” Đức Phật dạy: “lấy điều giải thoát làm quy hướng, giải thoát cái gì? niệm ở đây là cái gì sanh lên nhưng thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân cảm xúc chỉ là cảm giác, rồi thì ý thức khởi lên chỉ là sự biết như vậy thì khi đối cảnh sanh lên, nhưng cũng như câu duyên qua rồi cảnh cũng không. Nếu hình ảnh hiện lên kiếng thì lúc đó chánh niệm cũng giống như tấm kiếng lớn, hễ khi người đó đi khuất thì nó cũng mất chứ nó không còn lưu lại một cái gì trong tấm kiếng đó như thế nào, thì đối với niệm có sự giải thoát tức là khi nó hiện thì nhận biết.”

Rồi vị Bà la môn này hỏi tiếp: “giải thoát lấy gì làm điểm quy hướng?” Đức Phật đáp: “lấy Niết bàn làm điểm quy hướng, tức là Niết bàn là “nirodha” là sự tịch diệt vắng lặng. Chính vì sự tu tập này là có sự hoá giải những ác pháp những bất thiện pháp tuần tự như đã trình bày.”

Và khi được Đức Phật trả lời như vậy vị Bà la môn này lại hỏi tiếp: “Niết bàn lấy gì làm quy hướng?” thì Đức Phật trả lời: “thôi vừa rồi nè Bà la môn, bất cứ vấn đề nào cũng phải đi đến hồi kết thúc. Hơn nữa trong giáo pháp này lấy Niết bàn làm điểm tựa, lấy Niết bàn làm cứu cánh”. Và khi Đức Phật giảng xong thì vị này rất hoan hỷ đã chứng quả A Na Hàm.

Lấy đoạn Phật ngôn vấn đáp kể trên như là cũng đủ để trả lời qua câu hỏi của TT Giác Đăng về vấn đề chánh niệm có thể hoá giải được tâm mình như thế nào thì đề ý như câu Phật ngôn tôi vừa trích dẫn ở trên là như vậy.

Phản thảo luận

5) TT Tuệ Siêu

Tu Nữ Như Nguyệt và Tu Nữ Như Tâm chuyên biên

TT Giác Đăng: Bạch TT Tuệ Siêu hoan hỷ nói về một điều là có nhiều Phật tử tin rằng mình hành thiền tu tập chánh niệm phải ở trong một điều kiện tương đối rất lý tưởng, lý tưởng về chỗ ở, lý tưởng về thực phẩm, lý tưởng về đề mục, lý tưởng về những người mình thân cận. Nhưng trên thực tế thì ngoại trừ những khoá thiền hay một vài cơ duyên tốt cho một người nào đó, đa phần chúng ta không gặp được những môi trường hay điều kiện thích hợp cho sự thực hành như vậy, và do vậy những người này không thấy hứng thú để thực hành và không phát tâm để thực hành, bởi vì thấy rằng mình chưa làm thì đã thấy trở ngại. TT Tuệ Siêu có lời khuyên nào về điểm này không, nếu có được thì xin thỉnh TT Tuệ Siêu.

TT Tuệ Siêu: Trước hết lập lại cái ý của TT Giác Đăng là người mà muốn tu tập có chánh niệm vững vàng thì phải có những điều kiện thích hợp như chỗ ở thích hợp, vật thực thích hợp, hay người thân cận thích hợp, hoặc pháp thích hợp. Thế thì nếu như một người không có những điều kiện thích hợp như vậy có thể nào người đó vẫn có thể phát triển được chánh niệm hay không?

Kính thưa quý vị điều kiện thích hợp tất nhiên đó là một sự thuận lợi cho vị hành giả để phát triển chánh niệm, nhưng khuynh hướng của chúng sanh và sự thuận thực của chúng sanh có những điểm khác nhau, cũng có trường hợp ngoại lệ là có vị hành giả mặc dù không đủ các điều kiện thích hợp và không có một trong những điều kiện thích hợp đó nhưng vị hành giả này nếu như chánh niệm thuần thực đã tu tập thuần thực thì ngay trong lúc đó trong hoàn cảnh đó vị hành giả vẫn có thể có được chánh niệm.

Chúng ta đã đọc trong kinh điển hoặc trong chú giải ghi nhận nhiều trường hợp vị tỷ kheo khi các vị sống ở rừng, thỉnh thoảng các vị cũng gặp một vài trở ngại cho việc khuất thực ăn uống nhiều khi thiếu thốn hoặc đi khuất thực mà không có thức ăn, các vị đó cũng có thể tự mình giữ được chánh niệm trau dồi chánh niệm và có thể đắc được đạo quả A La Hán. Cũng có những trường hợp những vị tỷ kheo độc cư không có sự thân cận với một bạn đồng phạm hạnh nào khác, mà chỉ sống một mình tại tha ma mộ địa hoặc ở dưới một gốc cây của một khu rừng chẳng hạn, sống đơn độc như vậy thôi, vị đó vẫn có thể phát triển chánh niệm được. Cũng có những trường hợp một số vị tỷ kheo ở những trú xứ không thích hợp hoặc ở trong bối cảnh thực tại không thích hợp nhưng vị đó vẫn có thể phát triển được chánh niệm được để có thể chứng đắc được thiền.

Thí dụ như Đức Phật cũng có kể lại câu chuyện quá khứ tiền thân của Ngài khi Ngài là một vị đạo sĩ đã tu tập nhiều về thiền định và chứng được

thiền nhưng sau đó vì uy lực của Ngài khiến cho các vị chư thiên này ở trong rừng rất bức bối, vì mỗi khi vị đạo sĩ ngự ở dưới gốc cây thì các vị chư thiên đó không thể ngồi ở trên cao hơn được, cho nên các vị chư thiên đó đã đi vào trong thành vua Bārānāsī và khiến cho các vị Bà la môn đã tâu với Đức vua rằng, nếu cuộc cúng đàn này có vị đạo sĩ có uy lực như vậy đi đến để làm chủ tế thì như vậy sẽ thành tựu tốt đẹp hơn. Làm sao mà gọi vị đạo sĩ đó về để vị đạo sĩ đó đứng làm chủ tế lễ đàn này. Thế là họ đưa công chúa Candadevi vào rừng để cám dỗ vị đạo sĩ này, thoát đầu thì vị đạo sĩ đó cũng rần nhưng sau đó vì sắc đẹp của công chúa Candadevi vị đạo sĩ này đã siêu lòng và đi theo công chúa Candadevi trở về hoàng cung. Và ngay thời điểm cử hành lễ cúng tế thần lửa, vị đạo sĩ vì chấp nhận để được sống với công chúa Candadevi nguyên là người đẹp nên vị này đã mất hết thần thông, vị này đang chuẩn bị cầm trên tay một con dao để giết những sinh vật lấy máu cúng tế thần lửa, thì ngay trong lúc đó quần chúng vây quanh ở bên ngoài họ ồn ào la hét và phản đối hành vi của vị đạo sĩ này. Bấy giờ vị đạo sĩ là tiên thân Bồ Tát Ngài đã khởi lên lòng tâm quý, lúc đó Ngài đã tự nhận được nỗi lầm khuyết điểm của mình, sự yếu mềm của nội tâm mình, và Ngài đã quăng bỏ con dao ở trên tay, Ngài lập tức quay trở lại với chánh niệm và đề mục mà Ngài đã từng tu chứng, Ngài đắc thiền và bay lên trên không, ngồi trên hư không thuyết pháp cho quần chúng nghe, nhờ vậy mà đức vua cùng quần thần và dân chúng họ đã an trú trong ngũ giới trong điều thiện rồi Ngài bay về tuyết lãnh.

Thì trong trường hợp này cho chúng ta thấy với một vị thuần thực về chánh niệm trước đây thì ngay trong hiện tại mặc dù đang ở một nơi không thuận lợi, tức là ồn ào hay đông người v.v... nhưng vị đó đã thuần thực thì vẫn có khả năng để giữ chánh niệm được nếu muốn. Do vậy theo chúng tôi thì một điều thích hợp quan trọng nhất để có chánh niệm chính là pháp thích hợp (Dhamma kappiya). Tức là đề mục thích hợp với cơ tánh của mình, chỉ có điều đó là quan trọng thôi còn ba điều kia tức là chỗ ở thích hợp, vật thực thích hợp và bạn lữ thích hợp đều là những điều kiện có hoặc không có được những môi trường thích hợp đó thì cũng chẳng sao. Có trường hợp ngoại lệ mà vị này có thể giữ được chánh niệm. Chúng tôi hy vọng rằng khi trình bày vấn đề này ra quý vị sẽ hiểu được điều chúng tôi muốn nói ở đây sẽ giúp cho chúng ta trong việc tu tập, chúng ta yên tâm là có những người Phật tử là những vị hành giả muốn tu tập thiền nhưng xét thấy rằng tại gia đình thì điều kiện chỗ ở không thích hợp hay thân cận trong gia đình không có sự thích hợp, hoặc trong đời sống hàng ngày phải thuộc vào vật thực người khác cho mình ăn uống gì đó, thì như vậy vật thực cũng không thích hợp làm sao mà thực tập thiền định được. Ở đây kính thưa quý vị, chúng ta chỉ cần có được một ý chí có được một tâm nguyện được sự quyết tâm để tu tập, thì lúc ban đầu hơi khó nhưng sau dần dà thì chúng ta cũng chánh niệm được dễ thôi, chỉ có điều là chúng ta nên quan tâm tuyệt đối với những đề mục mà chúng ta chọn để tu tập, chúng ta phải chọn đề mục cho thích ứng với hoàn cảnh của mình thì như vậy việc chúng ta chánh niệm là chúng ta cần điều kiện tiên quyết

đó thôi, còn ba điều kiện kia có cũng được không có cũng được, nếu có thì dễ phát sanh chánh niệm còn nếu không có thì chúng ta phải luyện tập thì nó hơi rắc rối một chút. Đó là câu trả lời của chúng tôi cho câu hỏi của TT Giác Đăng

Ph ần K ết Lu ận
TT Giác Đ ăng
Minh Hạnh chuyên biên

TT Giác Đ ăng: Ông bà của chúng ta ngày xưa có nói rằng “Vạn sự khởi đầu nan.” Khó là ở bước đầu nhưng thường cái khó ở trong việc tu tập chánh niệm bước ban đầu không phải là tại vì nó quá khó, mà thường những khó khăn đó nó đến từ chính chúng ta, nó hơi lạ, nó hay đi ngược lại với thói quen của mình và đôi khi nó hơi nhầm chán, như vậy chúng ta không đủ sức thuyết phục chính mình bắt đầu và tiếp tục. Tương tự như ai cũng biết rằng tập thể dục là tốt cho thân nhưng không có mấy ai siêng năng tập thể dục. Thừa quý vị một khi chúng ta đã có thể huân tập được khả năng chánh niệm ở mức độ nào đó rồi thì chúng ta sẽ thấy được rằng đó chính là nơi nương nhờ của mình, đó là nơi nương tựa của mình. Chánh niệm cho phép chúng ta đứng vào vị trí tốt nhất để nhìn sự vật, để quan sát sự vật và để sống với tất cả những gì xảy ra trong cuộc đời này. Đức Phật Ngài dùng rất nhiều bài pháp và Ngài đã dùng rất nhiều cách khác nhau để khuyến khích những người tu tập tiếp tục hành trình ở trên con đường mà mình đi cho dù có những thất bại hay là trở ngại ban đầu.

Chúng tôi xin được nhắc lại một lần nữa đối với chánh niệm thật sự không có gì gọi là trở ngại, trong tâm nhìn của chánh niệm thì thuận hay nghịch, phiền não hay không phiền não, tâm cao quý hay tâm thấp hèn, thân khoẻ hay không khoẻ, tất cả đều là đối tượng của chánh niệm, và chánh niệm có thể nhìn mà không lấy đó làm điều kiện để nói rằng mình được như vậy thì mình không làm nữa, mình được như vậy thì đã mãn nguyện rồi hay mình không được như vậy thì mình không tiếp tục. Ở trong thái độ chánh niệm không có thái độ đó, mà chánh niệm biết rằng cái gì xảy ra thì biết nó xảy ra, hề mình thấy mình biết là mình thấy, nghe mình biết là nghe. Một khi chúng ta đã thật sự lãnh hội được yếu lý này thì chúng ta sẽ mạnh dạn đi tới, không tự mình làm khó mình, không tự mình đặt ra quá nhiều điều kiện cho chính mình.

Đôi khi thừa quý vị chúng ta cũng nên khách quan để nhìn lại một điều là thường những khó khăn trở ngại nó do chính mình tạo nên, nó do chính mình vì áp lực hay đặt điều kiện với chính mình. Một câu nói rất quen thuộc của cái học mà nhiều người đã được nghe "Đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông." Khi mà chúng ta nói sông với núi trở ngại thì cái đó nó cũng có trở ngại, nhưng cái trở ngại lớn nhất của chúng ta là tại vì chúng ta ngại, cái ái ngại đó nó cũng được áp dụng trong trường hợp này. Không phải vì con đường chánh niệm quá khó tu tập mà tại vì chúng ta tự đặt đề cho mình quá nhiều điều kiện. Cũng như có những người rất khó tính, họ tạo rất nhiều điều kiện, mà khi nào có đủ điều kiện đó họ mới có thể cười được, mới có thể hạnh phúc được, mới có thể an lạc được. Chúng ta có thể hạnh phúc, nếu

chúng ta khát nước người nào đó cho chúng ta một ly nước lạnh thôi cũng là hạnh phúc rồi, hay mình đi đâu có một người cho mình một cử chỉ thân thiện, một nụ cười thân thiện mình cũng cảm thấy an lạc được. Tuy nhiên có những người tự đặt cho mình những cái rất là khó, mình phải có cái này mình mới được hạnh phúc, mình phải có cái kia mình mới được hạnh phúc, mình phải thành tựu cái nọ mới hạnh phúc là bởi vì chúng ta đặt đề điều kiện quá nhiều, quá cao. Do đó chúng ta khó có được hạnh phúc bởi vì chính mình tự nghiệt ngã lấy mình, tự khó khăn lấy chính mình. *Nên đối với các vị thiền sư bất cứ một thiền sinh nào ở trong thời kỳ đầu tiên đều phải trải qua khó khăn làm thế nào để thư thái nhẹ nhàng, và để thoả mái với chánh niệm thoả mái với hơi thở, thoả mái với từng bước chân của mình, thoả mái đó nó đến từ sự tháo gỡ những điều kiện mà mình tự đặt cho chính mình.* Quý Phật tử có biết rằng nhiều người không ngòai thiền được là tại vì họ không tìm được một cái toạ cụ như ý họ muốn, hay họ không ngòai thiền được là tại vì họ không thể có có được một thiền đường như họ mong mỏi. Tất cả những điều đó nó chỉ là yếu tố phụ thôi, yếu tố chính của chúng ta là chúng ta phải chủ động. Đối với chánh niệm trong pháp tu thiền quán hay thiền Tứ Niệm Xứ thì mọi vật dù có ra sao, có ở trong điều kiện nào cũng được, chúng ta sẽ duy trì gìn giữ chánh niệm của mình, chúng ta sẽ tiếp tục và tiếp tục trời nắng cũng vậy, trời mưa cũng vậy, trong người khoẻ mạnh, trong người khó chịu, vui buồn thuận nghịch mình có thể nhìn đối tượng ở bên ngoài. Thí dụ cái thuận nó đến từ bên ngoài, cái nghịch đến từ bên ngoài và thuận nghịch đó cũng tạo ra phản ứng trong lòng, thì phản ứng trong lòng cũng nên được nhìn. Ai đã trải qua thiền vị tu tập chánh niệm rồi sẽ tìm thấy sự vi diệu của pháp tu này, chỉ có những người thật sự hiểu được chánh niệm mới hiểu thế nào là một thái độ không phân biệt, không phân biệt ở đây không có nghĩa là sao cũng được, mà không phân biệt ở tại đây là cái gì cũng là nằm trong đối tượng của chánh niệm, cái gì cũng có thể quán sát bằng chánh niệm được hết và không lấy đó làm điều lớn chuyện, chuyện đó chỉ đơn thuần như vậy thôi./.

Bài 3 - Niệm Thân
Giảng ngày 29 tháng 5 năm 2007
Minh Hạnh và Chánh Hạnh chuyển biên

Bài giảng chính
TT Thích Giác Đăng
Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Tuần vừa rồi chúng ta nói về bốn pháp Niệm Xứ, ngày hôm nay chúng ta đi vào chi tiết đầu tiên là "niệm thân". Ở cuối bài về Tứ Niệm Xứ chúng ta sẽ có dịp để nói một cách tổng quát chung tất cả bốn niệm xứ sau khi bốn chi này được đề cập đầy đủ. Đề tài ngày hôm nay chúng ta sẽ bàn về "niệm thân". Khi nói đến niệm thân thì chúng ta hiểu đó là hướng chánh niệm của chúng ta làm thế nào để có thể sống với thân của mình, theo dõi được những gì đang xảy ra trên thân, thấy biết được những hiện tượng thuộc về thân. Và khi nói đến thân có nghĩa là thuộc về vật chất có ba điểm chúng ta phải nói đến tại đây:

1) Đó là nhịp điệu của vật chất hay nhịp điệu của thân tương đối chậm so với tâm của chúng ta. Giả sử như quý vị nghĩ đến chuyện đi từ một thành phố này sang thành phố khác, chúng ta phải đi bằng từng bước chân của mình hay đi nhanh lắm thì bằng xe nhưng điều đó cũng không nhanh bằng mức độ của tâm, đó là một thí dụ về sự chậm của vật chất so với tinh thần. Hoặc giả chúng ta nhìn một bông hoa khi nói rằng "Hoa tươi nhưng sẽ úa sào, tâm thân tứ đại khỏi sao suy tàn." Minh biết tâm thân tứ đại sẽ tàn lụn như bông hoa cũng sẽ bị héo úa đi, nhưng bông hoa khi héo úa, trạng thái héo úa có thể nói đến rất chậm so với sự tương nghĩ lãnh hội của chúng ta. Bởi vì sao? bởi vì vật chất có nhịp điệu riêng của vật chất, và tâm có nhịp điệu riêng của tâm.

Trong A Tỳ Đàm của tạng Pali nói rằng vật chất những đơn vị gọi là sát na của sắc pháp sanh diệt chậm gấp 17 lần sát na sinh diệt của tâm, con số đó không cần phải đi vào chi tiết, chỉ cần để ý trong đời sống hằng ngày thì chúng ta thấy rằng giữa thân và tâm không song hành và đây là vấn đề. Tại vì sao vậy? Tại vì khi chúng ta niệm thân tức là hướng đến chánh niệm của mình để bám sát sống với thân, nhưng khi chúng ta bám sát sống với thân mà nhịp điệu của thân và tâm không đồng hành, không đồng nhịp thì thưa quý vị ở đó có vấn đề. Tương tựa như hai người sống chung với nhau hay làm việc chung với nhau mà một người làm việc nhanh quá, một người làm việc chậm quá, thì để hai bên có thể làm việc chung với nhau được thì phải điều chỉnh một chút, thích nghi một chút, linh động một chút, phải nói đến dùng một chữ gọi là 'khéo' một chút nếu không thì người này sẽ bỏ người kia. Có những lần chúng tôi đi xa cùng với một phái đoàn để thăm viếng một nơi nào đó, lâu lâu chúng tôi phải tự điều chỉnh đi chậm lại (tại vì chúng tôi đi hơi nhanh), trong lúc đó thì có nhiều vị trong phái đoàn đi tương đối chậm, chúng tôi cũng phải ráng cố gắng để

tác động vị đó đi nhanh hơn một chút, bởi vì nếu chúng tôi đi nhanh quá hay những vị khác đi chậm quá thì thường thường là bỏ nhau mỗi người đi một khoảng cách.

Khi một hành giả sống với thân điều đầu tiên chúng ta lưu ý là "nhịp điệu của thân" không đi song hành với "nhịp điệu của tâm" và đây là một trong những trở ngại lớn. Ngài Mahashi trong kinh nghiệm giảng dạy của Ngài thì Ngài làm một việc điều chỉnh - ở đây là một kỹ thuật của riêng Ngài - là dùng tâm chánh niệm cố gắng để điều khiển thân cho chậm lại, ví dụ bước đi của chân, mọi khi chúng ta đi bình thường với vận tốc là 7 cây số/giờ, bây giờ chúng ta chỉ đi còn 2 cây số/giờ mà thôi, và trong cách bước đi chậm như vậy chân nhắc lên đưa tới đặt chân xuống - thường thường những thiền sinh của Ngài hay dùng chữ: dờ, bước, đập để theo dõi bước chân của mình - Trong lúc đó thì Ngài Tangpulu là Bổn Sư của chúng tôi thì Ngài nói rằng chuyện đi kinh hành không nhất thiết là đi chậm, tùy theo căn tính của mỗi người và riêng về Ngài Tangpulu thì Ngài đi kinh hành rất nhanh và đôi khi Ngài đi kinh hành nhanh hơn bình thường tại vì đó là nhịp điệu của tâm của Ngài. Ngài có nói rằng:

“Có những người tâm họ nhậm lẹ mau mắn mà bắt họ đi theo cách đi chậm từ từ thì họ sẽ bị căng thẳng và không có lợi cho họ hơn là họ đi một cách bình thường, tức là họ đi bình thường hay nhanh một chút nhưng làm sao đem ý thức về bước chân của mình đặt dưới bàn chân, đi lâu ngày họ sẽ thấy hiện rõ chân đang đi tới, họ biết họ đi tới.”

Trong kinh thì Đức Phật Ngài không đề cập đến nhịp điệu đối với các oai nghi. ví dụ như Ngài nói rằng: “Vị tỷ kheo đi tới biết đi tới, đi lui biết đi lui, đi xoay người thì biết xoay người.” Chỉ có một điều Đức Phật Ngài đặc biệt đề cập đến nhịp điệu, đó là hơi thở. Ngài nói rằng: “Hơi thở dài biết hơi thở dài, hơi thở ngắn biết hơi thở ngắn, hơi thở ra dài biết hơi thở ra dài, hơi thở vô dài biết hơi thở vô dài, hơi thở ra ngắn biết hơi thở ra ngắn.” Ngài dùng thí dụ của một người thợ dệt vải, người thợ quay tua, quay chậm quay nhanh biết mình quay chậm quay nhanh, đó là ý thức do việc quen tay thạo tay, tâm và thân làm chung với nhau. Nhưng nhịp độ của hơi thở vô, thở ra, thở dài, thở ngắn điều đó là tự nhiên - chúng ta thấy nói rõ ràng ở trong kinh nói như vậy - có một điều là chúng ta nên sống với tự nhiên đó bằng cách ghi nhận hơi thở ra dài, hơi thở vô dài, hơi thở ra ngắn, hơi thở vô ngắn, nhưng không điều khiển hơi thở, nghĩa là thở một cách tự nhiên. Thì đây là một điểm tương đối khó cho hành giả trong thời gian đầu vào tu tập, bởi vì tâm của chúng ta quen suy nghĩ và suy nghĩ rất nhanh. Trong khi đó thì thế giới của thân tương đối chậm không đi theo một nhịp độ do vậy chúng ta phải “compensate”, chúng tôi dùng chữ “compensate” ở đây tạm gọi là “bù đắp” vào hay là “bù trừ” bằng cách là càng lúc chúng ta càng phải chú ý vào chi tiết.

Chi tiết giúp cho chúng ta khoả lấp khoảng trống của sự nhanh chậm đó.

Như trường hợp mình nói rằng đi-đứng-nằm-ngồi là bốn đại oai nghi, nhưng bốn đại oai nghi đó nhanh chóng trở thành cái gì đó mà chúng ta không có. Thí dụ quý vị đang ngồi, khi chúng ta vừa đặt bàn tọa ngồi xuống ghế thì chúng ta có thể ý thức được rằng mình ngồi, nhưng sau đó thì sao? sau đó thì tư thế ngồi trở thành không đáng ghi nhận nữa, không rõ là quý vị đang ngồi, chẳng lẽ quý vị cứ nói “ngồi à”, “ngồi à”, cứ nói hoài thì như vậy không thể cho chúng ta một nhịp điệu rõ ràng như hơi thở ra vào.

Lần trước chúng tôi nói rằng một hành giả phải có một bản địa để trở về tức là chúng ta trở về với hơi thở. Chính thật ra thì hầu hết (chúng tôi không nói tất cả) các thiền Sư đều khuyên là ví dụ mình đi kinh hành, lúc mình sắp xoay người trở lại, mình đi tới hay đi lui hay sắp xoay người trở lại **thì nên đứng lại** và trước khi đổi hướng đi để quay người thì **đứng lại và niệm hơi thở**. Nhưng cũng có một điều khác chúng ta tìm thấy trong kinh “Niệm Xú” là ngoài đại uy nghi còn có tiểu oai nghi.

Chữ “oai nghi” trong đạo khác với chữ “oai nghi” ở ngoài. Chữ “oai nghi” ở đây chúng ta nói là những cử động của thân, ví dụ như đi-đứng-nằm-ngồi thì đại oai nghi và tiểu oai nghi nói lên một tư thế và cử động của thân. Nhưng chữ “oai nghi” nó bù lấp, nó khoả lấp những khoảng trống khi chúng ta đang sống với thân của mình như: đi tới, đi lui, xoay người, hoặc giả là tiếp xúc, thấy đưng, v.v.. và những điều đó có thể được theo dõi, có thể được lưu tâm. Thường thường khi chúng ta không để ý đến thân của mình thì cái nhìn của chúng ta đối với thân tổng quát lắm, không có chi tiết, tuy vậy khi mình sống với thân của mình lâu thì mình sẽ thấy ở đó được nhiều chi tiết hơn.

Có những trường hợp chúng ta trồng cây. Chúng tôi thì không biết trồng cây, và ít khi nào trồng, và cũng không chuyên về điều này do đó chúng tôi chỉ thấy cây một cách đại loại thôi, nhưng lâu lâu ngồi xuống nghe Hoà Thượng nói về cây mới hiểu được rễ là như vậy, rễ nào mạnh, rễ nào yếu, rồi cây là như vậy, lá là như vậy. Thì đối với một người quen thuộc với cây họ sẽ nhìn thấy cây với chi tiết khác hơn người không quen thuộc. Hay chúng ta sinh hoạt trong room Diệu Pháp này, nhiều khi quý vị vào, quý vị không phải là người trong ban điều hành nên không thấy được những trục trặc hay những chi tiết, tuy nhiên làm việc trong ban điều hành mình hiểu rằng lúc đó có việc cần phải làm lên làm hơn là mình nhìn thấy cái chung chung ở bên ngoài. Thì cho dù cách nào đi nữa thì sự sanh diệt của thân, nhịp điệu của thân luôn luôn chậm so với tâm của mình. Thành ra hành giả sẽ phải gặp một thời gian rất khó khăn để làm sao có thể đạt đến mức độ song hành nghĩa là tâm không quá nhanh, suy nghĩ không quá nhiều và không cảm thấy buồn nản. Sự buồn nản của tâm đến từ chỗ là một lúc khi mà thân và tâm cùng sống chung với nhau, tức là đem tâm đem chánh niệm của mình trở về với thân của mình thì quý vị sẽ thấy rằng thân diễn ra tương đối chậm và rất thường khi với nhiều hành giả nhất là

những người quen suy tư nó tạo ra chuyện buồn nản. Hay là chúng ta rời bỏ đề mục để chúng ta miên man ở trong tư tưởng của mình, nhất là những vị có pháp học nhiều thì lúc bấy giờ quý vị suy nghĩ rất nhiều, điều này nó chỉ có lợi cho về phần tuệ căn mà không có lợi về niệm và định căn.

Định căn là khả năng bám trụ và niệm căn là khả năng tinh táo. Sự bám trụ và tinh táo là hai cái không thể thiếu, nếu chúng ta ngồi suy tư nhiều quá, chúng ta miên man nhiều quá thì có khi nghe vậy chúng ta nghĩ đúng với Phật pháp thì điều đó cũng làm giảm đi sức của niệm lực và định lực, về điểm này thì chúng ta phải rất cẩn thận nếu chúng ta là người trang bị cho mình nhiều kinh điển thì chúng ta phải tự điều chỉnh lại một chút. Cho dù trên phương diện niệm thân có cách nào đi nữa thì quý Phật tử những hành giả tu tập phải nhớ một điều rằng đối với hầu hết, đối với phần đông thì hơi thở vẫn là đề mục thích hợp tại vì hơi thở mang nhiều đặc tính, nó có hai nhịp điệu ra vào cho chúng ta một cái gọi là tương phản hay contract.

Sự tương phản giúp cho chúng ta dễ dàng thấy, thấy dễ dàng hơn là chúng ta nhìn cái gì chỉ có một chiều thôi. Chẳng những hơi thở có hai nhịp điệu ra vào và hơi thở đều đặn lúc nào cũng có - lúc nào cũng có và có một cách đều đặn - Hơi thở thì có hơi thở ngắn hơi thở dài, nhưng chữ đều đặn ở đây là có hơi thở vào phải có hơi thở ra, có hơi thở ra thì phải có hơi thở vào, đặc biệt của hơi thở theo các nhà thiền sư thì nhịp điệu của hơi thở tương đối vừa phải, không quá nhanh cũng không quá chậm, vừa phải ở đây là trên phương diện thân quán niệm xứ thôi, trên phương diện thọ quán và tâm quán niệm xứ thì hơi thở có đôi lúc còn hơi chậm trong cách suy nghĩ, cách theo dõi, nhưng tương đối mà nói thì hơi thở là một đề mục lý tưởng nhất.

Chúng tôi lấy một ví dụ trong đời sống hằng ngày là quý vị có thể thích sống với một người rất mau mắn, hay quý vị thích sống với một người tương đối chậm rãi, nhưng bên cạnh người mau mắn, người chậm rãi đó có một người mà chúng ta sống thoải mái tương đối nhiều đó là phải chăng, không quá nhanh không quá chậm, thì người mà chúng ta sống được phải chăng không quá nhanh không quá chậm đó là hơi thở. Khi chúng ta sống với hơi thở thì vì hơi thở lúc nào cũng có mặt, hơi thở lúc nào cũng cho chúng ta biết mức độ tương đối không nhanh quá không chậm quá. Mà cũng phải nói một điều trong phương pháp tu tập chánh niệm thì “tốc độ” - ở đây chúng tôi không dùng chữ “tốc độ” tại vì chúng tôi sợ là dùng chữ “tốc độ” quý vị nghĩ tới cái gì quá nhanh, mà chúng tôi dùng chữ “nhịp điệu” để thay thế vào đó - Thì thân cũng phải được điều chỉnh mà tâm cũng phải được điều chỉnh, phải điều chỉnh cả hai chiều, nghĩa là sinh hoạt của thân nên chậm lại một chút, “trầm lắng” một chút, chúng tôi dùng chữ “trầm lắng” ở đây nghĩa là không hoạt động nhanh quá mau mắn quá. Nhất là khi chúng ta mới bắt đầu huân tập chánh niệm thì tập làm sao giảm thiểu lại một chút những công việc hằng ngày để giống

như chánh niệm mới vào trong thế giới, thế giới đó là thế giới của thân, do vậy phải để cho thân và tâm có thời gian làm quen với nhau. Bên cạnh điều này thì tâm cũng phải - tâm ở đây tức là nói chánh niệm - điều chỉnh lại cho nó hoạt động chậm lại chớ không thể nhanh.

Chúng tôi nhắc lại với quý vị là hai nhịp điệu này không song hành và nếu nó không song hành được thì chúng ta mất đi một yếu tố rất quan trọng đó là yếu tố của định, định ở đây cực kỳ quan trọng, ở trong Bát Chánh Đạo cũng nói về định, trong Thất Giác Chi cũng nói về định, trong Ngũ Lực, Ngũ Căn cũng nói về định, chữ định ở đây tức là chúng tôi dùng chữ gọi là “bám trụ” nghĩa là không rời xa, không để cho chúng ta đánh mất đi cái gì mà mình theo đuổi. Thì trở ngại lớn của một hành giả là nhịp điệu của thân và nhịp điệu của tâm, hai cái không song song với nhau được do đó dễ đánh mất chúng, cái này không bám vào cái kia, cái kia không song hành với cái này, cái đó là cái mà cần cái khéo, cái kinh nghiệm của một hành giả làm thế nào mà thân và tâm có thể đi chung với nhau. Người Trung Hoa họ có chữ rất là đẹp để dùng trong trường hợp này, chúng ta dùng chữ là “thể nhập”. Thể nhập là chánh niệm và đối tượng chánh niệm, năng quán và sở quán gần như là một. Nhiều lần chúng tôi đưa ra thí dụ khi lái xe mà mình còn vật lộn với chiếc xe thì mình chưa phải là một tài xế giỏi, khi lái xe người tài xế và chiếc xe giống như một, không có cảm giác là chủ, khách, năng, sở, người điều khiển và người bị điều khiển. Hay trong trường hợp chánh niệm chúng ta nói rằng năng quán và sở quán tức là chánh niệm, và cái bị theo dõi, bị quán sát hai cái đó còn chưa có song hành chưa có thể nhập với nhau thì như vậy nó có vấn đề. Chúng tôi nhắc lại yếu tố đầu tiên là về nhịp điệu của thân tương đối rất tế nhị rất quan trọng.

2). Khía cạnh thứ hai của niệm thân trong bài học ngày hôm nay chúng ta nói về "hiện tướng". Đa số những gì chúng ta biết về vật chất là chúng ta biết về bên ngoài. Tại sao chúng ta biết về bên ngoài? Tại vì chúng ta thường biết và tìm hiểu bằng con mắt nhiều, và sự hoạt động của con mắt là sự hoạt động của hai chiều kích thôi, chúng ta nói về trục tung trục hoành ngang dọc, chúng ta không nói về chiều sâu, chúng ta không có khả năng nhìn vào chiều sâu. Cái nhìn của con mắt giống như máy chụp hình, cho dù máy chụp hình dù cảnh của nó có xa có gần có chiều sâu, nhưng thường thường chụp ảnh là một mặt bằng, một mặt phẳng. Về điểm này thì người hành giả luôn luôn phải hiểu rằng cho dù chúng ta biết thì chúng ta cũng bị một quán tính, chúng ta cũng bị một trường hợp mà chúng tôi lấy ví dụ là:

Quý Phật tử khi nào nhìn lên bản đồ thế giới họ vẽ một hình chữ nhật phẳng lì, nếu quý vị ráp hai đầu mí lại với nhau nó sẽ trở thành hình ống, giống như cái chiếu chúng ta cuộn lại nó không giống hình trái cầu tròn, và do vậy giữa Alaska và Nhật Bản ở trên thực tế thì Alaska và Nhật Bản rất gần nhau, nhưng khi chúng ta vẽ hình mặt phẳng thì chúng ta thấy nó

rất xa nhau, và đôi khi những khu vực ở bắc cực hay nam cực trở lên rất xa, một cái nằm đầu này một cái nằm đầu kia, nhưng trên thực tế thì những vùng đó rất gần nhau tại vì nó sẽ chụm vào nhau thành hình trái cầu. Ý chúng tôi muốn nói như vậy là khi chúng ta vẽ hình thể giới và chúng ta vẽ trên mặt phẳng, không có cách gì chúng ta vẽ được trung thực về chiều kích của nó, chiều kích liên quan đến tại vì trái đất vốn không phải là một mặt phẳng chữ nhật như vậy, mà là hình một trái cầu tròn như trái banh, thì quý vị thấy rằng như trái banh làm sao chúng ta vẽ được thì đa số những ấn tượng, những hiện tượng mà nó đập vào mắt chúng ta chỉ là hai chiều, nó không phải three dimension (ba chiều) chúng ta không thấy chiều sâu của nó và cái này nó lại trở thành một cái mà chúng ta gọi là một sự cận thị hay viễn thị của chánh niệm đối với thân đối với vật chất.

Chúng ta cũng cần một chút để điều chỉnh làm sao cho chánh niệm của chúng ta khả dĩ có thể đi càng trung thực với thân thì càng tốt và để giải quyết điều này thì Đức Phật Ngài dạy cho chúng ta quán về thân qua chiều sâu và chiều sâu ở đây chúng ta gọi là sự phân tích. Ví dụ như phân tích về tứ đại, bây giờ thì Ngài dạy phân tích về tứ đại hay về những các thể của thân như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương v.v... Ngài cũng có một ví dụ như một người có mắt, tức là người tương đối mắt sáng họ lấy một bao đậu trong đó có nhiều thứ đậu và lựa, cái này là đậu đen, cái này là đậu đỏ, cái này là đậu ván, họ lựa ra từng phần. Sự phân tích hay chia rẽ như vậy cho phép hành giả đi vào trong chiều sâu của vấn đề hơn là chỉ nhìn thấy một chiều mặt phẳng bên ngoài.

Ở đây không phải là một sự suy diễn mà ở đây là sự phân tích giúp cho chúng ta thấy chiều sâu. Nhưng về trường hợp của bốn đại: địa đại, phong đại, thủy đại, và hỏa đại.

Trong thân của chúng ta có thể rắn giống như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương và chúng ta gọi đó là địa đại tức là đất.

Chúng ta có thủy đại giống như mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, nước mắt, chúng ta dùng chữ gọi là chất loãng thuộc về thủy đại

Về nhiệt lượng ví dụ như là hơi ấm, hơi nóng tiêu hoá thực phẩm hay hơi chất âm trong người v.v... thì về hỏa đại.

Phong đại tức là thuộc về thể khí, khí tức là hơi, ví dụ như là hơi thở ra vào hay là tiếng ợ của chúng ta hay tất cả những gì thuộc về luân lưu của thể khí.

Thì bốn đại đó được nhận thức trong một chiều sâu không phải qua cái nhìn mặt phẳng của mắt. Chúng tôi nhắc lại quý vị một lần nữa là đa số vật chất được lãnh hội qua mắt, bằng mắt của chúng ta do vậy nó chỉ nhìn có hai chiều, nó không thể nào có chiều sâu được và nhờ vào sự phân tích

của bốn đại hay của 32 thể trước v.v... cho chúng ta có được cái nhìn chiều sâu, điều này cũng là một sự bù đắp lại cho lãnh hội vật chất về mặt ở bên ngoài. Đa số thế giới gọi về nhận thức của chúng ta về vật chất qua con mắt nhiều hơn và qua một ít liên quan đến xúc giác, thì bây giờ hành giả có thể tùy theo căn tánh của mình bên cạnh hơi thở, bên cạnh tiêu oai nghi, đại oai nghi thì vị này có thể niệm về tứ đại, niệm về các thể trước. Tứ đại như là đất, nước, lửa, gió hay thể trước như tóc, lông, móng, da, thịt, xương, mù, máu v.v... những thứ đó là phần của cơ thể và khi chúng ta đi vào sự phân tích thì không còn là mặt phẳng hai chiều nữa mà bắt buộc chúng ta phải nhìn nó ở trong một cách thể khác hơn, tuy vậy nó cũng không rời xa thực tại, tất cả điều đó là thực tại.

Ở đây rất tế nhị khi chúng ta nói về thực tại và sự suy diễn, và điều này là một điểm lầm lẫn rất lớn của những người chú trọng quá nhiều để học, cho dù chúng ta nói về bốn đại đi nữa thì bốn đại đó cũng phải là cái gì có hiện tượng cho chúng ta biết được, nó là một sự thật chứ không phải ngồi đó để suy diễn. Dĩ nhiên như khi chúng ta học về vật lý có những kiểm nghiệm chúng ta không thể nào dùng máy móc hay dùng thiết bị để quan sát nó được hay để đo đạc được vì nó thuần về lý thuyết như về nguyên tử với phân tử, tuy vậy cũng có rất nhiều thứ chúng ta hiểu liên quan đến thân đến vật chất, chỉ cần có một chút tri kiến một chút quán sát. Phải nói trên phương diện này người có tuệ căn sẽ giúp rất nhiều. Nhưng đặc biệt không phải để suy diễn mà phải dựa trên sự thật là như vậy.

Lấy một thí dụ là hành giả có thể dùng một hiện tượng ở bên ngoài như một tử thi. Tử thi thì có biến tướng của nó. Khi chúng tôi ở bên Thái Lan thì đặc biệt vùng đông Bắc Thái Lan người ta có một điều mà trên thế giới này không có chỗ nào làm, đó là một người chết đi họ xin hiến cơ thể của họ để làm đê mục cho Chư Tăng tu tập. Thiền viện thường đất đai rộng lắm, họ tìm một nơi tương đối rất xa để đào cái huyệt tương đối vuông vức sâu độ một thước và họ đem tử thi đặt xuống chỗ đó. Vừa đặt xuống họ thông báo với Chư Tăng là bữa nay có tử thi đem vào trong khuôn viên của thiền viện, Chư Tăng ra đó và biết chỗ nào để đứng, đứng trên chiều gió để nhìn tử thi. Trong một hai ngày, tử thi bị biến tướng, sinh chương và đổi màu, căng phồng. Là một hành giả, có thể dùng hình ảnh đó để liên tưởng một cách xác thực là thân mình rồi sẽ cũng như vậy. Thì như vậy hành giả quán sát thân của mình dựa trên một thực tại và đó là một thực tại chứ không phải là một suy diễn, cái thực tại đó mạnh lắm. Ngài Ajahn Chah thường dạy: “Minh nghe nói về một người không bằng tận mặt mình gặp người đó.”

Thì cũng tương tựa như vậy, vô thường mà chúng ta suy niệm đôi khi có tác động không mạnh mẽ bằng chúng ta nhìn thấy tận chính mắt của mình, thì khi mình nói “thân mình rồi cũng sẽ như vậy”, đó là chúng ta nói đến khả năng để tiêu hoá những hiện tượng và liên tưởng những hiện tượng này với sự thật giống như bà Khema nhìn thấy một nàng tiên nữ đẹp, rồi từ

tiên nữ đẹp trở thành một bà già, thì bà liên tưởng đến cái thân của mình cũng tương tựa như vậy, là hành giả phải biết cách để vận dụng tuệ giác nhưng không rời xa niệm và định. Về điểm này thì có lẽ quý vị sẽ thấy hơi lạ là tại sao chúng tôi cứ nhắc đi nhắc lại là đừng có rời xa niệm và định, là bởi vì một người tu tập mà có kiến thức nhiều, nghĩa là kiến thức họ học nhiều dễ chú trọng quá nhiều về tuệ lực mà đi xa cái niệm và định, đi xa niệm và định nhiều thì chúng ta mất đi căn bản của bốn Niệm Xứ. Trong pháp của Niệm Xứ là mình phải có khả năng bám sát, cái gì đang xảy ra dù đó là ngoại thân hay nội thân, thì trong trường hợp này vật chất hay thân có những hiện tượng để qua hiện tượng đó nó trở thành một cái biểu thị cho chúng ta biết rằng: “À! nó là như vậy, chúng ta ghi nhận”. Nhưng phải ghi nhận ở trên cái hiện tượng xác thực của nó chứ không phải là do sự suy diễn.

3) Điểm thứ ba chúng tôi đặc biệt muốn nói đến trong ngày hôm nay trong phần niệm thân là chúng ta sống trong thế giới gọi là dục giới, ở trong cõi dục giới, năm giác quan trong kinh Phật gọi là: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức. Nói một cách nôm na thường thức ở bên ngoài tức là thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Người ta thường gọi là thính giác, thị giác, khứu giác, vị giác, xúc giác. Thì năm giác quan đó là cả một thế giới để định nghĩa cho cái gọi là hưởng thụ, cho cái gọi là sinh thú, cho cái chúng ta gọi là khuôn mặt nổi bật nhất của sự sống là thỏa mãn năm giác quan này. Vì vậy khi hành giả tu tập chánh niệm liên quan đến niệm thân thì một điều hành giả phải lưu ý là sự hoạt động của năm giác quan: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, và xúc giác nó lại trở nên những lãnh vực mà chúng ta dễ bị chi phối nhiều nhất. Đức Phật Ngài dùng chữ là vết thương, khi nào chúng ta bị thương thì chúng ta hiểu rằng chỗ đó là chỗ đụng tới thì nó đau và chỗ đó là chỗ dễ nhiễm trùng, tay của chúng ta mà bị thương rồi nếu chúng ta không giữ sạch thì dễ nhiễm trùng và sưng lên, thì thưa quý vị trong khi hành giả đang tu tập thiền định thì mình hiểu rằng mắt-tai-mũi-lưỡi-thân của chúng ta nói theo tiếng Anh thì nó “vulnerable” là rất dễ bị chi phối, dễ bị tấn công, bởi vì sao vậy? Bởi vì đó là thế giới sống của chúng ta, chúng ta thường sống bằng năm giác quan và cũng phải nói rằng chúng sanh sống trong cõi dục giới thì về vật chất rất nhiều, chúng ta làm sao để có thể xử trí được năm giác quan này một cách hợp tình hợp lý, thì chúng ta lấy độc trị độc, chúng ta lấy giác quan thật sự sống với một giác quan để chúng ta hoá giải những chi phối của những giác quan khác.

Ví dụ trong thế giới của thiên thì hai giác quan nổi bật đó là thị giác và xúc giác tức là thấy và tiếp xúc. Cảm giác của thân thường được hành giả ghi nhận trong mức độ tế nhị như thở ra thở vào. Thật sự thì niệm hơi thở nó có một phần lớn là sự theo dõi xúc giác, tức là chúng ta biết hơi thở vô, biết hơi thở ra, hơi thở dài, hơi thở ngắn đều do cảm xúc cảm giác của thân, nó là xúc giác, sống quen với cái đó thì chúng ta dựa lên trên một giác quan hay hoặc giả là thấy là nghe, trong lúc mình ngồi thiền hay đi

kinh hành cái mình thấy, cái mình nghe là cái mình ghi nhận, thì những giác quan như vậy có thể dùng là một cơ sở của chánh niệm không có một người nào tu tập mà nên coi thường về điểm này. Ông Joseph Moiton kể rằng nhiều khi ông hành thiền tại một trường thiền của người Ấn Độ rồi ông nhớ tới một miếng bánh mì nướng trét bơ trên đó là cả một cái gì thôi thúc đó là một thứ cao lương mỹ vị thềm lạ lùng, thì những lúc đó hành giả phải biết nó rất là bình thường, bình thường là tại vì sao? Tại vì khi những giác quan của chúng ta bị dồn nén thì nó tạo cho chúng ta một sự vọng tưởng, đó là nhớ nghĩ liên tưởng đến một sự thoả mãn giác quan nào đó và không có gì bất bình thường, vốn nó là tự nhiên.

Chúng tôi thường kể quý vị nghe câu chuyện đó là một văn hào người Nga bị bắt vào trong trại cải tạo thời Stalin. Nhưng thật ra trong trại này người ta làm ông mòn mỏi đến chết đi bằng cách mở đèn rất sáng trong phòng của ông và phòng của ông rất chật và họ bỏ đói ông rất đói. Một phần không ngủ được, một phần nữa phòng hơi chật không nằm được, một phần nữa là cơn đói hoành hành. Về sau này ông lên tới Tây Bá Lợi Á, với những trang nhật ký do ông viết mà chúng ta có được đến bây giờ, thì ông chia sẻ một kinh nghiệm đặc biệt đó là ông cố gắng để quên sự cằn cỗi trong bao tử và làm thế nào để cho ông có thể sống sót qua sự hành hạ như vậy, ông nghĩ tới một chuyện là làm thế nào để mình nghĩ tới cái gì đẹp nhất, cái gì hạnh phúc nhất là mình thể nhập vào cái tưởng, thể nhập vào kỷ niệm, thể nhập vào ký ức đó để quên đi cái hiện tại quá khổ đau này. Thì bây giờ ông mới tưởng tượng về một cảm giác mà ông biết là hạnh phúc nhất trong cuộc đời đó là cảm giác hết sức thân ái, hết sức gần gũi, hết sức mặn nồng với người vợ, và ông ngồi xuống giống như mình ngồi thiền, ông liên tưởng đến cảnh ông và người vợ đi dạo chơi trong công viên một ngày rất đẹp trời, thì từ tư tưởng này nó lại đưa ông vào thế giới chập chờn giống như chiêm bao, nửa chiêm bao nửa thật, ông thấy ông với bà vợ đang đi trong công viên và bà vợ ngồi xuống lấy trong rổ mây ra một ít thực phẩm; nào là bánh mì là patê, là pho mai đủ thứ rất ngon bày ra để ăn một bữa picnic ở ngoài trời, thì ngay lúc đó ông trở về với một thực tại đó là ông rất thèm những thứ đó, rất thèm thức ăn, rất thèm miếng phomai, miếng bánh mì, tại vì nó liên tưởng đến cái đói hiện tại, cái đói đang dày vò bao tử của ông. Đó là thế giới của thực của mộng, thế giới giữa sự suy diễn trừu tượng và rất vật chất, vật chất ở đây là các giác quan nghe, ngửi, nếm, đụng. Trong lúc hành giả niệm thân thì hành giả cũng phải đương đầu với những chi phối của những giác quan này.

Chúng tôi xin nhắc lại với quý vị một lần nữa là cũng thấy, cũng nghe, cũng đụng chạm bằng cảnh xúc, nhưng hành giả phải khéo làm quen bám trụ trên những cảm giác này, thí dụ về xúc giác hay về thị giác để cho những giác quan khác không bị dồn nén, cái này là cái khéo của chúng ta. Một hành giả niệm hơi thở lâu ngày thì xúc giác hơi thở đưa hành giả trở về với thế giới bình yên một cảm giác an ổn nhất, thoải mái nhất khi huân tập chánh niệm, cái này là cái gì rất khó để diễn tả. Chúng tôi nói với quý

vị là món này ngon hay món kia ngon thì dễ nói. Nhưng bây giờ chúng tôi kể quý vị nghe một thí dụ này thì quý vị sẽ thấy rằng rất là khó chịu, nhưng nếu quý vị hiểu được thì quý vị sẽ liên tưởng đến chánh niệm quên đi niệm thân về phương diện này. Đó là hồi chúng tôi vào trong chùa ở gần Sư Trường, Sư Trường hay đi tới đi lui để suy nghĩ việc gì đó, chúng tôi cũng có thói quen đi tới đi lui để suy nghĩ, tức là từ khi ở gần Sư Trường chúng tôi lại ảnh hưởng thói quen đó và cho đến bây giờ những lúc chúng tôi hạnh phúc nhất là đi đâu mà không gian đủ dài như trong một phòng lớn hay như phòng chúng tôi ở bây giờ có con đường kinh hành dài ở trong đó để đi tới đi lui, và khi đi tới đi lui như vậy thì mình trở về với thế giới rất quen thuộc là thế giới của suy tư làm việc, hay làm cái gì trong thế giới đi tới đi lui như vậy, thì những lúc đi đó nó gắn liền với một cảm giác là một người tu tập mà quên với bước chân của mình, dờ-bước-đạp hay quên với hơi thở, thở ra thở vào, thì xúc giác đó, cái xúc giác đó có thể (compensate) bù trừ lại cho quý vị những giác quan khác, những giác quan khác bù trừ rất dễ dàng. Chúng tôi lấy thí dụ có đôi khi ngay cả trong lúc đang đói bụng nhưng nếu có không gian cho chúng ta đi bộ, đi tới đi lui như chúng tôi đã nói, thì chúng tôi có thể dần được cơn đói bụng đó nhiều hơn là ngồi yên một chỗ hay đứng một chỗ.

Về điểm này có lẽ quý vị cảm thấy rất lạ, nhưng nói chung đó là với một hành giả niệm thân thì phải hiểu rằng thế giới của năm giác quan chi phối chúng ta rất lớn; thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Nói một cách sách vở hơn đó là chúng ta nói về; thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác. Những giác quan này vốn hoạt động một cách thân quen, một cách rất chi chít, có thể nói rằng nó gắn liền với chúng ta trong hầu hết sinh hoạt của đời sống, là bây giờ trả nó trở về với một trạng thái yên tĩnh để lắng đọng thì chúng ta hãy cố gắng để bám với giác quan nào đó hơn là đẩy ra tất cả. Đẩy ra hay từ chối phủ nhận tất cả cũng như nhiều người khi vào trong chùa, nhất là những ngôi chùa Bắc tông tụng kinh, rồi ê a, rồi đánh chuông đánh mõ, đôi khi họ tìm thấy cái gì đó rất thích thú thay thế cho sự ưa thích âm nhạc ở bên ngoài. Thì lấy thói quen để thay thế cho thói quen là một nghệ thuật của chánh niệm. Thói quen ở đây là sống với một xúc giác, sống với một thị giác, sống với một cái gì đó quen thuộc. Nhưng xúc giác này tương đối nhẹ nhàng, không phiền não - Không phải thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng nào cũng xấu - Nhưng có những cái thô, có những cái tế, có những cái nhẹ nhàng, những cái nặng nề, chúng ta lựa chọn cái nào thích hợp cho cái niệm và cái định của mình.

Nói tóm lại là liên quan đến niệm thân ở đây chúng tôi nói đến ba khía cạnh: Khía cạnh thứ nhất là nhịp điệu của thân và của tâm, không đi song hành, không liền lạc, không đồng nhịp với nhau, không đồng bộ nhau, ở đây chúng ta phải để ý. Điểm thứ hai khi chúng ta nói niệm thân thì mình phải hiểu rằng cái gì mình cảm nhận được đa số là bề ngoài, không có chiều sâu. Và bởi vì không có chiều sâu nên có nhiều khuyết điểm nhất định và chúng ta phải biết bỏ khuyết những khuyết điểm đó. Điểm thứ ba

là sống với thân thì chúng ta cũng hiểu rằng qua đó phải biết cách xử trí rất minh mẫn, rất sáng suốt mẫn tiệp đối với hành tướng của các giác quan. Giác quan ở đây là; thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Nếu không khéo thì chúng ta sẽ rất vất vả về những giác quan này. Tóm lại là chúng tôi hôm nay chia sẻ với quý Phật tử trong đề tài về “niệm thân”, tuần tới chúng tôi chỉ tập chú một bài sau cùng để bước qua niệm thọ, chúng tôi sẽ nói riêng về kinh nghiệm của chúng ta sống với hơi thở.

Thảo Luận 1
TT Thích Chánh Giác (Sư Trưởng)
Chánh Hạnh chuyên biên

Hôm nay lớp Thiền học với đề tài Niệm Thân, TT Giác Đăng đã giảng qua những phương pháp thực tập về Niệm thân. Ở đây nếu chú ý một chút, chúng ta có thể phân biệt rõ về cách tu tập. Cũng đồng nghĩa trong một đề tài hay một đề mục chúng ta có thể phát triển một phạm vi nào đó, một cách tu tập nào đó. Đồng ý trong Bát chánh đạo có cả Chánh niệm- Chánh định –Chánh kiến. Những tâm sở này vẫn có mặt trong Thiền sắc giới khi tu tập thiền định. Nếu phân biệt rõ hơn, khi chúng ta tu tập về đề mục Niệm thân nói về hơi thở mà phát triển về Chánh định, đưa đến cái gọi là *nhất như* tức là không còn phân biệt Năng đối- Sở đối, đó cũng là một phương pháp tốt để định tâm. Tuy nhiên không khéo nó đưa đến cái gọi là Khanasāṇṇa (khối tảng). Nếu như phát triển về thiền quán cần phải phân rõ Năng duyên- Sở duyên, Năng quán -Sở quán v.v... Cả hai cái đầu Chỉ hay Quán, Định hay Tuệ vẫn có cái sở trường sở đoản, vẫn có cái đặc biệt cái khiếm khuyết.

Nếu nói về Thiền định, cũng hơi thở vào-ra nhưng chúng ta lại tập trung tư tưởng lên một vị trí trên mũi, như vật trong lỗ mũi, chỗ gió xúc chạm vào. Ở đây chúng ta nói Niệm thân, chúng ta nói đến những gì liên hệ đến cảnh thân và cảnh xúc. Cảnh xúc là thân hành, gió vào-ra, chỗ xúc chạm. Nếu chúng ta gom tâm được vào một điểm nào cho chính xác như bên trái hay bên phải lỗ mũi rồi chúng ta tập trung vào đó, thí dụ bên trái lỗ mũi phía trên phía dưới phía trong hay phía ngoài, chỉ một điểm chúng ta mới ghi nhận được trạng thái khi gió vào xúc chạm khi gió ra xúc chạm. Chỉ tập trung tư tưởng vào nhất điểm (một điểm) đó để trụ tâm định tâm tập trung tư tưởng trên đó, điều này làm cho định lực mạnh. Cũng giống như dùng kính hội tụ gom sức nóng mặt trời. Bình thường ánh sáng mặt trời chiếu toả khắp mênh mông và có sức nóng như vậy nhưng không làm cháy mọi vật được. Nhưng nếu dùng kính hội tụ chiếu ánh sáng mặt trời vào một điểm nhất định trên một chất dẫn hoả, có thể phát ra lửa làm chất đó bốc cháy. Như thế nào thì tâm của chúng ta nếu để nó lan toả phan duyên theo trần cảnh nó bị chi phối quá nhiều, định lực (samādhībala) sẽ yếu, tâm lực cũng yếu đi nên không phát triển được gì mạnh hơn. Nếu chúng ta tập trung tư tưởng vào một điểm như vậy định lực sẽ mạnh tâm lực cũng kiên cố, từ đó có thể phát triển lên những bậc Sơ-Nhị-Tam-Tứ thiền và có thể triển khai những loại thần thông như ý muốn.

Còn về phương diện thiền quán thì khác lại. Cổ nhân có nói,

“Tịnh đa tất nguội

Tuệ đa tất loạn”

“ Tịnh đa tất nguội” có nghĩa là nếu mình định tâm nhiều quá như người tu chuyên về thiền chỉ đến một mức độ nào đó, cảm thấy muốn qua thiền quán thì mặc dầu định tâm có khả năng làm cho trí tuệ được vững vàng

nhưng cũng vì chỗ định tâm đó nếu quá mạnh có thể làm cho tâm thức bị muội lược đi trên phương diện phát triển trí năng . Còn “ Tuệ đa tất loạn” nhất là tuệ tư suy nghĩ nhiều quá, phan duyên theo trần cảnh suy tư hết cảnh này đến cảnh khác. Do đó nên cả định lực và tuệ lực phải quân bình với nhau. Từ chỗ quân bình với nhau có thể xan sẻ cho nhau, hỗ trợ cho nhau. Với tâm phóng túng dao động quá mạnh, cần phải có định tâm đè cái tâm xuống. Với tâm quá thụ động, tiêu cực cần phát triển trạch pháp giác chi hay chánh kiến hay giản trạch tùy quán để nâng cái tâm lên. Tùy lúc nâng tâm lên hay đè tâm xuống tùy theo hoàn cảnh để cho tâm phát triển một cách tương đối, Định và Tuệ quân bình với nhau.

Từ chỗ quân bình có thể sẽ định tâm, trong định tâm đó lại có chánh kiến soi rõ và có chánh niệm ghi nhận từng phần mỗi khi tâm sanh khởi hay tuệ pháp nào đó có thể sanh khởi nhận thức được kịp thời. Đây là lợi điểm của sự tu tập chánh niệm, ở đây là niệm thân. Niệm thân căn cứ trên phương diện thân thân kinh thân, tức là ghi nhận về cảnh xúc hay xúc giác, căn bản như vậy. Do đó nên từ hơi thở vào-ra ta cũng nhận thấy có liên hệ đến thân và cảnh xúc. Đức phật có dạy thêm sau niệm thân nói đến phần tứ oai nghi đi-đứng-nằm-ngồi, đến tiểu oai nghi để phân biệt như tay chân co-duỗi cử động kê cả nói- cười -khóc v.v... Đó là những cái sắc. Vì đi cũng là sắc đứng cũng là sắc, nằm cũng là sắc, ngồi cũng là sắc nói cũng là sắc, cười cũng là sắc, khóc cũng là sắc. Ngoài bảy oai nghi trên những gì có hiện tướng ra bên ngoài là sắc bình thường cũng là sắc. Nên biết rõ những sắc đó do tâm điều khiển, “ Tâm u trung mà cái hình u ngoại”. Như con cá lội dưới dòng nhưng sóng dợn lên trên, ta có thể nhìn sóng dợn trên mặt nước biết là con cá gì rồi. Như con cá lóc nó đi thẳng nên sóng dợn một đường Còn cá trê khi lội đuôi quạt qua quạt lại, dợn sóng cũng thấy lặn tẩn như vậy. Thí dụ như vậy, để thấy cái tâm có ý nghĩ như thế nào thì nó phát hiện ra ngoài, nếu tâm sân sai khiến việc khóc nước mắt chảy ra. Với tâm thọ hỷ thì cười, gương mặt bên ngoài cũng hiện lộ tương tự như vậy.

Do đó khi nói đến Niệm thân ta cần phân biệt cái sắc. Một điều chúng ta cần lưu ý nữa, nếu nói trên phương diện thiền quán, trong bài kinh “Đại Tứ niệm xứ” Đức phật có dạy rõ. Bình thường nói Tứ đế là bốn sự thật khổ-tập-diệt-đạo. Khổ chỉ những gì hiệp thể danh-sắc, tập nói về tham ái hay tập khởi nói chung những gì là nhân là duyên, diệt nói về nirodha chỉ chung sự đoạn diệt . Khi quán về ngũ uẩn đầu niệm thân cũng nói về sắc uẩn, nếu phát triển về thiền quán Đức Phật dạy có ba, “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt”. Nếu chúng ta mới đọc qua thấy hình như thiếu về Tứ đế, bởi vì Tứ đế có bốn ở đây Ngài chỉ hành giả phân biệt khi quán đi-đứng-nằm-ngồi-nói-cười-khóc hay những sắc tương tự, thấy rõ “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt”, như là còn thiếu sắc đoạn diệt đạo. Thật sự không thiếu, bởi vì chính cái nhận ra “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt” đó là chánh kiến, chánh kiến nằm trong Bát chánh đạo mà bát chánh đạo là tám sở hữu bát chánh nằm

trong tâm thiện dục giới tương ưng với trí. Do đó với hơi thở hay đại oai nghi tiêu oai nghi hay 32 thể trước hay tử thi cũng gồm chung trong phần sắc. Nhưng nhìn thấy sắc đó là sắc với sự đổi thay tiêu hoại, đó là vô thường- khổ- vô ngã. Như vậy nói sắc tập khởi tức là cái nhân cái duyên gì sắc đó sanh lên rồi sắc đoạn diệt.

Ở đây sắc tập khởi được nói đến như trong bộ Patisambhida giải thích:

-Do vô minh sanh tập khởi- sắc tập khởi

-Do ái tập khởi - sắc tập khởi

-Do nghiệp tập khởi - sắc tập khởi

-Do vật thực tập khởi - sắc tập khởi

-Hay thấy những tướng sanh khởi tập khởi nào khác tức là những pháp đồng sanh còn lại chưa nói đến. Thấy những tướng sanh khởi như vậy cũng gọi là thấy tướng sanh.

Khi hành giả quan sát sanh khởi hay tập khởi tức nhân duyên sanh lên thường thấy bởi năm tướng này.

*Điều này cho chúng ta thấy rõ chính vì vô minh khiến thân đi-đứng-nằm-ngồi-nói-cười-khóc.

*Cũng vậy khi do tham ái sanh khởi sai khiến việc đi-đứng-nằm-ngồi-nói-cười-khóc hay sắc bình thường.

*Cũng vậy do nghiệp tức là tâm sở tư sai khiến đề đốc làm những việc thiện và bất thiện gì đó, trong lúc đó đi-đứng-nằm-ngồi nói- cười- khóc do nghiệp sanh tập khởi thì sắc tập khởi.

*Vật thực tập khởi thì sắc tập khởi, đây nói về những gì đoàn thực ăn uống làm cho chất dinh dưỡng tăng trưởng nhờ vậy thân được khoẻ mạnh mới có đủ sức để đi-đứng-nằm-ngồi- nói- cười- khóc hay sắc bình thường.

Chúng ta thấy những gì tập khởi và ngược lại cái đoạn diệt cũng biết đến với tướng đoạn diệt như nói về niệm thân kể cả hơi thở, oai nghi, tiêu oai nghi cũng vậy.

Khi quán đoạn diệt trong bộ Patisambhida cũng dạy hành giả khi quán thấy sự đoạn diệt cũng thấy bằng năm tướng. Tức là,

-Do vô minh diệt - sắc diệt

-Do ái diệt - sắc diệt

-Do nghiệp diệt - sắc diệt

-Do vật thực diệt - sắc diệt

-Hay thấy những tướng đoạn diệt khác tương tự cũng thấy được tướng đoạn diệt.

*Thật vậy không có vô minh sai khiến một hành động nào đó, tư tưởng nào đó như đi ăn trộm ăn cắp hay đánh người v.v... Trong đó do vô minh khởi lên mới có sắc đi-đứng-nằm-ngồi. Khi hành giả có chánh niệm biết rõ khi thấy tham sân khởi lên do vô minh che phủ như vậy, khi nhận biết được như vậy, biết đó là vô minh nên không dẫn đến những hành động kế tiếp, do đó vô minh diệt sắc đoạn diệt.

*Hay là do sự tham ái khởi lên muốn đi trộm cắp v.v.. Nhưng vì có chánh niệm ghi nhận tham ái thuộc về dục tư duy mà tư duy này có hại cho mình có hại cho người có hại cho trí tuệ, che lấp việc thấu rõ Niết- bàn nên tư tưởng này bị diệt đi không còn tiếp tục sanh khởi sai khiến đi-đứng-nằm-ngồi nói- cười- khóc hay sắc bình thường . Như vậy do ái diệt nên sắc diệt.
*Cũng thế nghiệp hay vật thực cũng tương tự hay các pháp khác có liên quan đến sắc cũng tương tự.

Khi quán thấy tập khởi bằng những tướng sanh khởi thường thường hành giả nên quán đến năm tướng này. Khi thấy sự đoạn diệt cũng thấy sự đoạn diệt bởi năm tướng này. Chính vì nhận biết được đó là chánh kiến thuộc về đạo đế. Như vậy kinh Tứ niệm xứ phần Ngũ uẩn, Đức phật có dạy cách quán “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt”. Chính vì cái trí cái tâm biết “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt” đó là chánh kiến, chánh kiến nằm trong bát chánh đạo, bát chánh đạo nằm trong phần tâm thiện dục giới hiệp trí như đã nói. Do đó giữa Chánh niệm - Chánh định - Chánh kiến có sự hỗ trợ xoay vòng với nhau như trong bài kinh “ Tứ thập nhị chương” có đề cập đến sự xoay quanh giữa Chánh kiến - Chánh niệm - Chánh định.

Đây là sự đóng góp của tôi.

Thảo Luận 2
TT Trí Siêu
Chánh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Bạch TT Tuệ Siêu, từ trong chánh tạng chúng ta thấy những bài kinh tiêu biểu nhất như “Đại tứ niệm xứ” trong Trường bộ kinh và kinh “Tứ Niệm xứ” trong Trung bộ kinh. Gần như cả hai đều không đề cập đến thời gian nên ngồi thiền bao lâu, nên đi kinh hành bao lâu, nên làm mau hay làm chậm . Bây giờ những điều này được các vị thiền sư nói nhiều như học trò Ngài Mahasi thường nói đến chuyện ăn chậm uống chậm nói chậm đi chậm. TT có cảm nhận gì về điểm này, và tại sao trong những bài kinh Đức Phật dạy trước kết tập lại không nhắc đến thời lượng mau-chậm v.v...

TT Tuệ Siêu : Theo chúng tôi hiểu và cảm nhận được, ở đây sở dĩ các bài kinh “Đại tứ niệm xứ” xưa kia Đức Phật đã thuyết trong đó ta không tìm thấy chỗ nào Đức Phật dạy trong việc hành thiền phải làm chậm, phải ăn chậm, đi chậm, uống chậm. Hiện nay một số vị Thiền sư hướng dẫn cho các thiền sinh trong việc tu tập làm việc chậm chậm để chánh niệm để ghi nhận được dễ. Sở dĩ ngày xưa Đức Phật không nói đến vấn đề này theo chúng tôi nghĩ rằng,

Thứ nhất, điều này không phải là điều khuôn khổ, phải làm như vậy mà tùy thuộc vào tính cách của mỗi người. Một người có tâm lanh lẹ, tái tục bằng tâm vô trợ và sự hoạt động của người đó lúc nào cũng có tính cách nhanh lẹ. Nếu bây giờ Đức Phật khuyên làm chậm lại, các vị hành giả sẽ làm theo lời Đức Phật tất nhiên có điều trở ngại cho việc tu tiến của vị ấy. Bởi vì có người chậm có người nhanh, người nào tục sinh bằng tâm hữu trợ có thói quen sinh hoạt làm việc gì cũng chậm, nếu nhanh quá thì làm không kịp hoặc suy nghĩ không kịp hay chánh niệm không kịp. Như vậy với người ấy các vị thiền sư mới hướng dẫn nên làm chậm.

Thứ hai, vào thời Đức Phật, Ngài biết rõ cơ tánh chúng sanh như thế nào, và Đức Phật biết khi hướng dẫn như vậy, dạy như vậy nhắc nhở như vậy các vị đệ tử thực hành có kết quả ngay nên không cần phải nhắc nhở làm chậm hay chi cả.

Đức Phật không nói lên điều này có hai điểm lợi.

-Điểm lợi thứ nhất đối với những vị hành giả tiếp tuệ hay mãn tuệ hay lợi tuệ gọi là tikkhindriya. Đối với vị hành giả này có thể thoải mái tu tập chánh niệm theo khuynh hướng của mình là nhanh, không có gì trở ngại.

-Điểm lợi thứ hai đối với người làm việc chậm do sự tái tục bằng tâm hữu trợ Sasankhārika, có thể tùy tiện nếu cử động nhanh ăn uống nhanh không chánh niệm được. Vị đó sẽ làm chậm lại theo ý muốn của mình.

Do vậy hai hạng hành giả đều có thể thành tựu được kết quả tốt đẹp.

Ngày nay các vị thiền sư hướng dẫn phải làm chậm vì đa phần chúng sanh

thời nay không thuần thực trong pháp hành, chưa lão luyện trong pháp niệm. Do đó các vị thiền sư hướng dẫn cho các vị đó làm chậm chậm để có chánh niệm. Rõ ràng ở đây, các vị thiền sư đều khuyên làm chậm nhưng các vị không nói làm chậm cỡ chừng nào, theo mức độ nào và lấy gì làm chuẩn mực để biết là chậm. Không phải các vị hướng dẫn sai lời Đức Phật dạy, nhưng các vị tùy theo đa phần thiền sinh các Ngài hướng dẫn. Có một số vị hành giả không nhận biết được dụng ý đó của các vị thiền sư nên đã truyền tụng với nhau. “Vị ấy dạy phải làm chậm như vậy”. “Lúc tu tập về niệm phải đi kinh hành bước chậm, lúc ăn phải nhai chậm phải nuốt chậm v.v..”. Vấn đề này không thích hợp và cũng đi ngược lại hay nói cách khác sai tôn ý hướng dẫn trình bày của các vị thiền sư.

Theo chúng tôi sở dĩ Đức Phật không nhắc đến vì Ngài muốn để cho hai hạng hành giả tự ý vừa theo bản tính của mình. Như vậy sẽ thoải mái và sẽ thành tựu tốt đẹp hơn. Còn có một vài vị Thiền sư dạy chậm như vậy bởi vì các Ngài đang hướng dẫn cho một số vị hành giả có cơ tánh chậm chạp. Theo kinh nghiệm bản thân chúng tôi cũng rất hoan hỷ khi nghe Ngài Taungpulu khi đi kinh hành hay làm việc gì cũng nhanh. Chúng tôi nghĩ rằng một vị thiền sư làm như vậy theo cá tính của vị đó. Rõ ràng không sai pháp. Khi chúng tôi đi kinh hành, chúng tôi cũng thường đi nhanh. Khi đi nhanh nếu khi nào chúng tôi suy nghĩ về Pháp chúng tôi mới thấu hiểu được, bởi vì tư tưởng đang theo đuổi một đề tài, đang suy nghiệm, bấy giờ bước đi nhanh tạo cho chúng tôi nguồn cảm hứng. Sau khi xả những buổi thiền tập, khi đi kinh hành đều chúng tôi đi nhanh chúng tôi vẫn có thể chánh niệm được. Chúng tôi không nói là đi quá nhanh, trường hợp đi nhanh như chạy, nếu chưa xét về mặt tác dụng đến chánh niệm của thiền, trên phương diện luật càng không được vì làm mất đi Tăng tướng. Như trường hợp bà Visakha lúc còn tiểu thơ nói với các vị Bà-la-môn đến gặp bà, “Chạy hoặc đi nhanh quá y phục xóc xếch, như vậy không đẹp mắt”. Chúng ta không cần thiết đi nhanh quá hoặc chậm quá, đi như thế nào để chúng ta chánh niệm kịp thời là được.

Đây là ý kiến của chúng tôi.

Thảo luận 3
ĐĐ Pháp Đăng.
Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Đối với nhiều Phật tử thì những sự tu tập như quán thân bất tịnh hay quán về sự vô thường, họ cảm thấy không hoan hỷ, bởi vì khi mình nói đến những điều đó làm cho đời sống mất đi sinh thú, mất đi sự vui vẻ, nói cách khác là nó mất vui. Ngay cả lâu lâu chúng ta thường nói đang ăn cơm mà nói cái gì không sạch thì ăn mất ngon, ông bà dạy chúng ta nên tránh đi. Hay trong đời sống; chuyện chết, chuyện vô thường đó là những xúi quẩy, chúng ta không nên đề cập đến. Thì ở trên cái nhìn của một người tu tập, Sư Pháp Đăng có lời khuyên nào về điểm này: là những cái sự thật vốn không được hoan hỷ đó, chúng ta nên tránh hay chúng ta nên đón nhận nó ra sao?

ĐĐ Pháp Đăng: Về vấn đề này thì con nhớ lại trong bài kinh Đa Giới trong Tương Ưng Bộ kinh, Đức Phật Ngài nói: “nếu một người Phật tử có chánh kiến thì người đó sẽ không thấy các hành là thường tồn bền vững.” Những người đệ tử của Đức Phật có chánh kiến thì không bao giờ thấy như vậy. Tại vì sao? Vì thật sự các hành luôn sanh diệt, các hành luôn bức bách, không thể nào nói là nơi đó mình yên vui hạnh phúc trường tồn được. Đối với các uẩn là một sự khổ não, các hành các uẩn thì sự thật sanh diệt. Người có trí tuệ phải thấy, chứ không thể nào nói rằng thấy lạc trong cái khổ được, hay thấy hữu ngã trong cái vô ngã được, thấy cái bất tịnh trở thành tốt đẹp được. Về những người không thấy đúng sự thật thì Đức Phật nói rằng người đó không thể nào là người đệ tử của Đức Phật có chánh kiến. Vì bậc Đạo Sư tu tập trên con đường xuyên suốt Ngài đã tìm ra được con đường này trong vô lượng kiếp, rất là khó khăn.

Như chúng ta vừa nghe lời Sư Trưởng góp ý trong buổi giảng: “Một người tu thiền định, định nhiều có thể làm cho người đó mất đi sự minh mẫn, nhưng nếu tuệ nhiều cũng trở thành cái bất cập.” Bởi vì trong tất cả các đề tài thiền tu tập của Đức Phật, Đức Phật Ngài luôn luôn nói "Có tấn sẽ có định", và "tuệ cũng phải có phương pháp để quân bình lại tấn." Như vậy thì chính sự quân bình này làm cho người đó với trí tuệ nhìn thấy như trần như thật chứ không thấy qua một ảo giác. Và chính vì sự kinh nghiệm trên thân của người đó, mỗi ngày vị đó thấy sự bức xúc của thân hình như phải tắm rửa; mỗi khi tắm rửa, mỗi khi vệ sinh, đại tiện hay tiểu tiện, mỗi khi bị đau lưng hay ngòì mà thấy đau mình mẩy hoặc nhức mình mẩy hoặc khó chịu thì người đó vẫn thấy được nỗi khổ của sắc uẩn này và sự bức bối khó chịu của danh uẩn này, và vị đó phải thấy như vậy thì vị đó mới thấy được sự thật, sự thật về danh sắc này.

Một người thí dụ như muốn ăn thì ăn, họ không bao giờ suy nghĩ rằng sắc thân này là khổ, “bây giờ đói rồi không làm, từ sáng tới giờ không làm gì mà bây giờ nó cũng đói nữa”. Thường mình chỉ phản ứng theo thói bình

thường là hề khát thì uống. Nhưng các vị có trí tuệ quán thấy sắc uẩn này tồn tại nhờ đất nước lửa gió, thì uống nước chỉ là sự bù đắp sự khiếm khuyết trong cơ thể chúng ta mà chúng ta gọi “là người không thể thiếu nước thì phải uống nước như vậy”. Thì nếu một người có trí suy nghĩ mỗi ngày mình phải tắm rửa, tại sao mình phải tắm rửa? vì nếu không tắm rửa con người mình dơ bẩn rít khó chịu bực bội, hoặc thường thường nhiều người một ngày không gội đầu thì chịu không nổi, có nhiều người nói một ngày không tắm một lần cũng không chịu nổi. Có một lần con qua bên thiền viện bên Siêu Minh thấy một vị sư nói rằng: “Một ngày mà tôi không tắm hai ba lần tôi không chịu nổi, ngày mà mùa nắng tắm ít nhất cũng ba lần, bốn lần, nhiều khi tới 11 giờ đêm mà còn đi tắm.” Thấy vị này lớn tuổi con mới nói: “Nếu Đại Đức tắm như vậy thì dễ bệnh.” Nhiều khi mình tu tập mồ hôi đổ ra mình thấy khó chịu, mình không thể kham nhẫn với nổi khổ của thân mình, thật sự là vậy. Nếu đổ mồ hôi ra mà tắm liền thì rất dễ bị cảm. Khi hành thiền gần vị này cứ thỉnh thoảng vài ba ngày là bị cảm. Nhiều khi như vậy, nên mỗi lần mình thấy thân của mình như vậy, mình ghi nhận luôn cả những lúc đau bụng mình đi đại tiện cũng vậy “Mình suy nghĩ thật sự nếu không có nhà cầu mình không chịu nổi, cũng phải đi kiếm chỗ này chỗ kia giải quyết.” Cũng như vậy, tiểu tiện cũng vậy. Thì khi người đó suy nghĩ thật sự như vậy thì người đó thấy thật sự thân của mình là nổi khổ, không thể nào tìm được các uẩn là niềm vui hay các uẩn là trường tồn, các uẩn là bền vững được, vì sự thật không là như vậy.

Nên nếu một người Phật tử mà thấy ngược lại với cái thấy của các bậc trí tuệ, các bậc hiền nhân thì thật sự cái thấy này coi chừng là một điên đảo tưởng, một điên đảo kiến, như vậy thì rất nguy hiểm cho bản thân của mình, vì con đường giác ngộ các bậc Thánh đã giác ngộ, Ngài đã tuyên bố sự thật là như vậy thì mình phải có một sự nghĩ như vậy, còn nếu một người nào nói rằng mình chỉ tìm thấy sự thật, thì vị đó cứ mỗi lần ăn hỏi “Tại sao mình ăn.” khi uống thì “Tại sao mình uống.”, đại tiện, tiểu tiện cũng vậy, “Tại sao mình phải đại tiện tiểu tiện.” Tại vì thường thường mình giải quyết những sự bức bách khổ não của sắc uẩn này, của đời sống này mình phải tần tảo hoặc biết khổ sở như vậy, mình phải ghi nhận, có ghi nhận mình mới có thể tầm cầu sự giác ngộ đúng theo sự tầm cầu của các bậc Thánh sự tầm cầu cao thượng. Thì theo như lời của TT Giác Đăng hỏi thì con có một vài cái thô thiển của mình trình bày như vậy.

Thảo Luận 4

Ni Sư Liễu Pháp

Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Bây giờ chúng ta thường nghe người thế gian hay nói một người sống nặng về vật chất hay nặng về tinh thần, ví dụ người tu thì nên sống nặng về tinh thần nhiều hơn là nặng về vật chất. Cách sống nặng về vật chất, nặng về tinh thần đó có ứng dụng trong Phật học được không, có chính xác không? Bởi vì chúng ta hôm nay bàn về “niệm thân” nếu chúng ta đem chánh niệm, đem sự hướng tâm của mình để đặt ở thân thì chúng ta có thể gọi là sống nặng về vật chất hay không? Hay là điểm đó nó quá tổng quát mà chúng ta cần phải định nghĩa lại rõ ràng thì xin thỉnh Ni Sư Liễu Pháp hoan hỷ cho một vài lời về điểm này.

Ni Sư Liễu Pháp: Theo con thì câu “nên thiên về tinh thần hơn là nên thiên về vật chất” là câu nói rất chung chung. Bởi vì trong cuộc sống ai cũng thấy hai mặt rất rõ rệt: Mặt tinh thần và mặt vật chất, hoặc mình nói là người lo về tinh thần nhiều quá mà bỏ bê mặt vật chất tức là không chịu làm ăn, không chịu ăn uống đầy đủ, không để ý tới sức khỏe thì như vậy người quá thiên về tinh thần thì không hay, ngược lại người thiên về mặt vật chất quá thì cứ lo chuyện ăn uống ngủ nghỉ tài sắc danh lợi mà không quan tâm tới tâm của mình thì đó chỉ là cách nói chung chung trong đời sống hằng ngày. Còn khi tu tập thì chuyện hoàn toàn khác, bởi vì trong việc tu tập người nào tu Tứ Niệm Xứ thì biết rằng có bốn đề mục để hành chánh niệm, đó là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Trong đó thân thuộc về yếu tố vật chất hay sắc pháp, còn thọ, tâm, và pháp thì phần lớn thuộc về tinh thần. Khi tu tập như vậy dù vật chất hay tinh thần mà đã trở thành cái đối tượng hay đề mục để hành thiền quán thì nó đều có giá trị như nhau. Giá trị ở đây là giá trị của sự chánh niệm. Còn ngược lại về đề mục có khi chọn đề mục niệm thân, có khi chọn đề mục niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp làm điểm khởi đầu. Tuy nhiên trong quá trình hành thiền ai cũng thấy rằng mặc dù là niệm thân nhưng trong đó mình vẫn ghi nhận có cảm thọ, vẫn ghi nhận những cảm giác, và có khi mình cũng ghi nhận những yếu tố khởi lên ở trong tâm như phiền não, như những pháp triền cái hoặc những pháp tốt đẹp như Thất Giác Chi chẳng hạn, yếu tố niệm, yếu tố định khởi lên mình đều thấy cả. Nói tóm lại dù là vật chất hay là tinh thần khi đã trở thành: là vật chất hay sắc pháp là phần thân, là tinh thần tức là thọ hay là tâm, hay là sắc pháp mà đã trở thành đối tượng cái đề mục cho chánh niệm thì nó đều có giá trị như nhau. Cho nên không thể đem câu đó áp dụng trong trường hợp hành Tứ Niệm Xứ để nói rằng vật chất quan trọng hơn tinh thần, bởi vì những nguyên tắc ở đây là sự thực hành chánh niệm trên một thực tại xảy ra, thực tại đó có thể là vật chất có thể là tinh thần tùy theo mỗi giây phút tùy theo mỗi điều kiện, và tùy theo pháp hành của mỗi người. Cho nên người học Phật mình nên tinh tế ở chỗ này, tức là có những câu áp dụng trong trường hợp chung chung mà không áp dụng được trong trường hợp cụ thể của pháp hành. Con xin

góp ý như vậy trong câu hỏi của TT Giác Đăng.

Thảo Luận 5
Su Trường
Chánh Hạnh chuyên biên

TT Giác Đăng: Bạch Su Trường, chúng ta có hai chữ là chữ Quán và chữ Niệm. Ví dụ chúng ta quán về vô thường, quán về bất tịnh. Niệm là chúng ta ghi nhận. Có nhiều người cho rằng hai chữ này không đi chung với nhau được, vì chữ Quán là phải suy tư, Niệm là bám sát ghi nhận sự thật. Khi mình ghi nhận thì mình không quán, khi mình quán mình không ghi nhận. Vậy Quán và Niệm đi chung bằng cách nào và Quán và Niệm không thể đi chung bằng cách nào. Kính thỉnh Su Trường giảng tỏ về điểm này.

Su Trường : Quán thuộc về trí tuệ là tuệ quyền, là một tâm sở trong 52 tâm sở và Niệm cũng là một tâm sở trong 52 tâm sở. Cả Niệm và Tuệ đều là thiện chứ không có mặt trong bất thiện hay tham sân si. Giải theo A-tỳ-đàm Niệm có thể sanh khởi mà không có Tuệ, nhưng Tuệ không thể sanh khởi mà không có Niệm, bởi vì chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo biến hành.

Trong tất cả những tâm nào gọi là Sobhana đầu đó là tâm thiện tâm quả dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế hay tâm duy tác dục giới, sắc giới, vô sắc giới cũng vẫn gọi là Sobhana thì Niệm đều có mặt trong những tâm tịnh hảo Sobhana.

Còn Tuệ chỉ có mặt trong những tâm nào tương ưng với Tuệ.

-Nói về sắc giới vô sắc giới và siêu thế Niệm và Tuệ luôn luôn có mặt.

-Nhưng ở những tâm thiện dục giới tâm quả dục giới tâm duy tác dục giới:

--Có 12 tâm có tương ưng với trí thì Trí có mặt Niệm cũng có mặt

--Nhưng có 12 tâm ly trí chỉ có Niệm có mặt mà Trí không có mặt.

Còn nói về hai ý nghĩa mà chúng ta xét nét ra, chẳng những hai tâm sở Niệm và Tuệ khi được giải thích.

-Niệm là một trạng thái như là an lập đặt để vững chắc ghi nhận biết rõ v.v...

-Còn tỉnh giác là cái tuệ tri thấy rõ biết rõ.

Chúng ta thấy như hai tâm sở này nó có sự khác biệt với nhau cho rằng hễ có cái này thì không có cái kia thì không đúng. Không phải chỉ hai tâm sở này mà 52 tâm sở, mỗi một tâm sở như vậy có một đặc tánh khác nhau. Do đó nên ngài Xá-Lợi-Phất tán dương Đức Phật là việc khó làm mà Đức Thế Tôn đã làm như từ một trạng thái tâm đồng sanh trong một cái tâm mà Đức Thế Tôn đã giải thích rõ, “ Đây là xúc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là tư v.v..” Cũng trong vấn đề này chính vì khó giải thích được nên vua Milanda mới nhờ Đại Đức Nagasena giải thích và cho thí dụ .

Ngài Nagasena có giải thích cho biết được như vậy,

“Như một người đầu bếp nấu những món ăn như súp canh chẳng hạn, trong đó họ nếm những món gia vị như muối thì mặn, đường thì ngọt, tiêu ớt thì cay, me chanh thì chua, khổ qua thì đắng. Trong món canh những

món gia vị có đủ. Sau khi nêm nếm, nấu xong rồi Đại vương có thể biểu người đầu bếp lấy ra chất này là chất muối, chất này là chất đường được không?”

Vua Milanda trả lời, “ Bạch đại Đức không thể được”

“ Nếu không thể được vậy Đại vương có thể phủ nhận là tô súp tô canh đó không có muối không có đường không?”

“Bạch Đại Đức, điều này không thể phủ nhận được, bởi vì sự thật trong đó có những món này”

“Thí dụ này như thế nào thì tâu Đại vương trong một cái tâm có nhiều tâm sở tương ưng với tâm”.

Mỗi một tâm sở có một đặc tánh khác nhau mà khi nó là tương ưng với nhau (Samyutta) là nó hoà trộn với nhau như nước với sữa rồi, không thể tách rời ra, nhưng mỗi tâm sở có đặc tính khác nhau. Còn tâm, khi phân rộng ra 121 tâm, nhưng tâm chỉ có đặc tính duy nhất là biết cảnh còn những thành phần khác chính nhờ những tâm sở tương ưng . Trừ khi nó có những tương phản với nhau như thọ ưu thì không có thọ hỷ cũng như thọ hỷ không có thọ ưu hay thọ hỷ thọ ưu thì không có thọ xả , thọ xả thì không có thọ hỷ thọ ưu v.v...

Có một số tâm sở không thích ứng được, còn ngoài ra những tâm sở nào có thể hào hợp trong đó không chống trái với nhau, nó sẽ trợ giúp nhau bằng cách hiện hữu duyên, bất ly duyên, tương ưng duyên và cũng là tương tế duyên v.v...

Đây là câu trả lời của tôi.

Thảo Luận 6
TT Tuệ Siêu
Chánh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Bạch TT Tuệ Siêu, hôm nay chúng ta nói về Niệm thân, có nhiều cách Niệm thân được đề cập đến trong kinh Tứ niệm xứ như là Niệm hơi thở, Niệm tiểu oai nghi, Niệm oai nghi, Niệm về tứ đại, Niệm về thể trực, Niệm về tử thi v.v... Riêng về Niệm hơi thở, có phải chăng trong Tam tạng kinh điển Pali đặc biệt có nhiều bài pháp, có nhiều đoạn kinh Đức Phật nhấn mạnh về sự quan trọng và lợi lạc của pháp Niệm hơi thở?

TT Tuệ Siêu: Quả thật đúng như vậy. Vì hơi thở là thân hành thường xuyên xảy ra trong cuộc sống này và gắn bó với tất cả mọi người trong mọi lúc mọi nơi. Chính Đức Phật sau khi từ bỏ pháp tu khổ hạnh, dưới cội cây bồ đề Ngài cũng đã suy nghĩ nhớ lại thời thơ ấu lúc ngồi dưới cội cây trám trên bờ ruộng nhân lúc theo phụ vương đi dự lễ Hạ- điền, Ngài đã thành tựu được trạng thái tâm định nhờ hơi thở. Do vậy Ngài đã áp dụng phương pháp này.

Ở đây chẳng những trong bài kinh Tứ niệm xứ đề cập đến niệm hơi thở như là một cách niệm thân (Kāyānupassī) mà ở trong những bài kinh rải rác đó đây Đức Phật cũng đã nhấn mạnh đặc biệt về phương pháp niệm hơi thở.

Ví dụ như trong bài kinh “Maha Rahulovada Sutta” “Giáo giới Ra-Hầu-La đại kinh”. Khi Đức Phật giáo giới cho Rahula về pháp tu tập thiền định, sau đó Ngài giáo giới pháp tu tập thiền định về cách quán thân ngũ uẩn về vô thường- khổ não- vô ngã, “Nên biết rằng cái này không phải là ta, không phải là của ta, không phải là tự ngã của ta”.

Rồi Ngài Xá-Lợi-Phất dạy cho Ngài Rahula đề mục hơi thở. Tôn giả Rahula lấy làm băn khoăn, “Đức Thế Tôn dạy cho mình pháp môn này, còn thầy tể độ dạy cho mình pháp môn niệm hơi thở nhập tức xuất niệm. Trong trường hợp đó sẽ phải thực hành như thế nào?”

Ngài Rahula đến đánh lễ Đức Phật và trình bày hỏi Đức Thế Tôn về phương pháp Niệm hơi thở. Đức Phật có dạy phương pháp “nhập xuất tức niệm” nếu được tu tập làm cho sung mãn, làm cho tròn đủ thì đạt được quả báo lớn, lợi ích lớn. Rồi Đức Phật dạy cho một loạt về những pháp môn những phương pháp xoay chung quanh vấn đề Niệm hơi thở,

Có rất nhiều trường hợp khác, chẳng hạn Đức Phật dạy các vị Tỳ kheo, Niệm hơi thở là để diệt tâm-tứ, Niệm từ tâm giải thoát để diệt trừ tâm sân v.v... Cuối cùng Ngài dạy niệm hơi thở là để diệt tâm-tứ tức là trạng thái phóng tâm trạng thái hay mơ mộng. Rõ ràng ở đây chúng ta thấy có rất nhiều bài kinh trong đó mặc dù không phải đề cập đến kinh Tứ niệm xứ nhưng trong trường hợp này Đức Phật đã nêu rõ pháp môn niệm hơi thở có đặc tính đặc biệt như vậy, có giá trị đặc thù như vậy.

Chúng tôi xin được trình bày theo những điều chúng tôi đã biết như thế.

Thảo luận 7
ĐĐ Pháp Đăng
Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Chúng ta phải đối diện với rất nhiều những chi phối của thân như: bệnh, nóng lạnh, khó chịu, đói khát v.v... Có nhiều người quan niệm rằng mình sống mà đặt nặng về chuyện xác thân quá thì mình sẽ bị trì trệ, tốt hơn hết mình quên hết đi. Giả sử như mình đi tìm những lẽ sống khác, mình làm thơ hay mình viết sách hay mình coi phim để mình có thể quên đi những cái khổ sở do thân mang lại. Nhưng rồi chúng ta cũng được biết có rất nhiều trường hợp một hành giả tu tập thường xuyên sống với thân. Thì theo Sư Pháp Đăng nghĩ là khi chúng ta chánh niệm thường xuyên với thân có làm cho chúng ta khổ sở thêm hay không, khi chúng ta biết thường có vấn đề mà vấn đề mình đề ý đó có thể làm vấn đề nó nặng thêm hay chúng ta nên làm ngơ đi bằng cách là chúng ta hướng tâm vào những đối tượng? Xin Sư Pháp Đăng hoan hỷ cho biết ý kiến.

ĐĐ Pháp Đăng: Qua câu hỏi của TT Giác Đăng, nếu nói về kinh nghiệm của bản thân con thì một người đã tu tập họ có chánh niệm, bởi vì chánh niệm đó không thể nào làm cho mình thấy bực bội khó chịu được, chánh niệm đó có sự ghi nhận với trí tuệ biết rõ có cái hiện hữu những gì làm áp lực, những áp lực nói về sự nhiệt não của các hành thì vị này nhìn thấy rõ như vậy, đối với sắc uẩn cũng vậy, đối với danh uẩn cũng vậy nó luôn luôn có nhiều sự sanh diệt liên tục từ nơi nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn hay ý căn, rồi đối với sắc thân cũng có nhiều nổi bực xúc như những khó chịu bực bội trong cơ thể hay thời tiết hay vật thực hay trong sắc thân hay những bệnh hoạn hay sự bất ổn trong những oai nghi mà vị đó ở một oai nghi nào nhiều thì có sự bất ổn khó chịu là như vậy. Thì khi người đó có chánh niệm lâu năm nhiều tháng, chẳng những người đó họ có sự giới dẫn chịu đựng, chịu đựng là vị đó luôn luôn có chánh niệm, vì có một lúc nào mình thấy rằng mình bị sự đè nặng thì vị này luôn thấy sự thật là như vậy, vị này càng lâu ngày không phải bị sự áp lực mà vị đó càng hoan hỷ hơn. Hoan hỷ là thấy rằng mình chánh niệm để mình thấy rõ sự sanh diệt của danh sắc, thấy được những áp lực của sự sanh diệt của danh sắc này thì chánh niệm vị đó càng lâu ngày, tánh tình của vị đó hay là đời sống của vị đó nhìn vào sẽ có một sự thay đổi rất lớn. Ngày nào người đó dễ dàng phóng túng phan duyên, có thể dễ bực bội cau có hoặc cười thô tháo, ngày nay thì thấy vị đó rất điềm tĩnh, có nghĩa là vị đó có một sự sống về nội tâm với sự chánh niệm nhiều sẽ làm cho những người chung quanh có được một cảm nhận như vậy. Thì không thể nào nói là một người có chánh niệm rồi thì người đó sẽ có một sự bực bội khó chịu gì gây ra làm cho người đó có tâm sân, vì chánh niệm là sự xét thấy, sự ghi nhận được những đối tượng trí tuệ đó thấy rõ thật như vậy, thì trí tuệ thấy rõ như vậy vị đó chỉ có ghi nhận sự thật, cái khổ của sự thật này và vị đó với cái khổ sự thật thì vị đó biết được như vậy, vị đó sẽ diệt được nhân đưa đến sự khổ này, đó là những phiền não mà vị đó đoạn trừ nên đời sống

của vị đó chắc chắn. Bởi vậy khi sống gần những vị có tu tập dù cho họ lúc bấy giờ họ đau lưng hay đau bụng hay nhức đầu hay chóng mặt hay khó chịu trong người, nhưng họ có chánh niệm thì họ không rên rỉ, không có những biểu hiện bực bội khó chịu có với những người chung quanh, thì quả thật khi một người tu tập có sự mạnh mẽ như vậy. Hay nhiều khi chúng ta thấy đối với tôn giả Ananda thấy Đức Phật những lúc Ngài kham nhẫn mồ hôi ra nhiều, nhưng Ngài Ananda nhìn thấy biết được. Bởi vậy một người khi đau đớn thì thân này sẽ có mồ hôi tuông ra (gọi là đau xuất mồ hôi hạn) thì thường ai lúc đau mà cắn răng chịu thì mình cũng đều bị như vậy hết, đó là sự thật trong đời mỗi người đều có, và khi mình thấy những người nào đau đến nỗi họ xuất mồ hôi như vậy mà họ vẫn chịu đựng, không rên rỉ không cau có bực bội, thì mình phải biết về mặt nội tâm chánh niệm của vị đó hoặc trí tuệ vị đó hiểu pháp này thực sự sâu sắc làm cho mình cảm nhận được vị này có một nội tâm tu tập, thì theo con thì con nghĩ như vậy thì con xin trình bày với TT Giác Đăng là như vậy.

Thảo luận 8
Ni Sư Liễu Pháp
Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Ngày nay có rất nhiều người muốn đưa ra một cách thực hành rất hấp dẫn với người Phật tử, lấy ví dụ như sau khi chết thì được vãng sanh về đâu và cảnh giới đó màu nhiệm, đẹp đáng hoan hỷ để chúng ta hướng tới, sự hướng tới một kiếp sau mà đẹp vui hoan hỷ thì làm cho người ta rất hứng khởi nhất là những vị lớn tuổi. Bây giờ chúng ta nói đến việc tu tập trong hiện tại như quán thân chẳng hạn, quán thân đó đưa chúng ta trở về mỗi một thực tại và thực tại này với nhiều người thì không hoan hỷ. Thì nếu có Phật tử nào hỏi như trường hợp chúng ta tu tập bốn Niệm Xứ, niệm thân chẳng hạn thì cái gì là cái đáng để chúng ta hoan hỷ, cái gì là cái đáng để chúng ta tha thiết, ngoài sự sanh diệt, ngoài sự vào ra của hơi thở?

Ni Sư Liễu Pháp: Theo con thì pháp hành niệm thân, mới nhìn bên ngoài thấy không có gì đặc biệt, chỉ nói đơn giản khi nào đi biết đi, đứng thì biết đứng, nhai biết nhai, nuốt thì biết nuốt, nhưng thật sự làm lâu ngày thực hành chánh niệm trên thân quen rồi thì sẽ thấy rằng cả cuộc sống trên đời này chẳng có gì ngoài chữ “*biết*” cả. Đôi lúc mình sống mà mình lạc mà không biết, thì chỉ bằng vọng thân tức là mình quên đi thân của mình. Mà vọng thân thì khi cái thân của mình ở đây, tâm thì đi lưu lạc tới chỗ nào không biết, thì khi người sống như vậy cứ vọng về quá khứ hướng về tương lai, những người như vậy cũng không thực tại, kết quả là họ lúc sâu muộn cũng nhiều hơn để ghi nhớ về chuyện buồn thì họ buồn rầu họ lo lắng nhiều hơn, họ lo sợ lo lắng buồn rầu có khi cũng là tâm tham tâm sân khởi lên rất nhiều. Ngược lại người nào sống với sự chánh niệm trên thân người này sống bình thân, tức là bây giờ cái gì mình cũng chấp nhận cả, bây giờ thân thoải mái thì mình thấy thoải mái, nó hơi nóng thì mình thấy đang nóng, mình đang dễ chịu thì thấy dễ chịu, đang khó chịu thì thấy khó chịu vậy thôi. Sự nhận biết lâu ngày thành một người sống rất bình thân và có thể chấp nhận tất cả mọi thứ trên đời đến với mình, điều này không phải dễ mà có được, vì phần lớn mình hay sống theo thói quen là mình cứ muốn bám vào cái dễ chịu, muốn đẩy ra cái khó chịu. Cái đẩy ra là cái sân, muốn bám níu lại là cái tham. Mình cứ sống giữa tham và sân hoài mình không hề hay biết.

Ngay cả mình muốn hướng về đời sống tương lai tốt đẹp, đó cũng là dạng vi tế của tâm tham mà mình cũng không hay biết, nhìn cho kỹ cũng là tâm tham. Ngược lại người sống với niệm sân không có tham vọng tương lai, không nhớ quá khứ mà chỉ có cái thấy thôi và bây giờ có tinh thần sẵn sàng chấp nhận bất cứ cái gì đến với mình bởi vì cái gì đến đẹp rồi nó cũng qua, đau khổ rồi cũng sẽ qua và nó đến mình sẵn sàng bình thân chấp nhận dầu có khổ mấy cũng chịu được và có vui mấy cũng sẽ qua thì nó sẽ không bám víu, ngay khi đó bớt đi cái tham cái sân rất nhiều. Một người

bớt tham sân thì người đó sẽ thấy sự tu tập của mình tiến bộ rất nhanh, nhìn bên ngoài thì không thấy tiến bộ nhưng thật sự có tu tập sẽ thấy mình tiến bộ rất nhanh, mình sẽ thấy mình bớt tham bớt sân rất nhiều là nhờ bình thân ghi nhận cái gì đang xảy ra. Đó là con nghĩ giá trị của pháp niệm thân trong đời sống hàng ngày, tức là bớt tham sân một cách rất rõ ràng, rất thiết thực nếu như một người có thể nhận biết được trong khi những pháp hành khác lại đưa mình đi theo một tham mà mình không nhận ra, còn pháp hành niệm thân thì người này sống trong thực tại ghi nhận thực tại và bớt đi tham sân rất nhiều, và trí tuệ chánh niệm tỉnh giác mỗi ngày mỗi cao, khả năng chứng đắc hoặc có thể mình không cần phải nói tới những tầng quả thánh gì cả mà sự chứng đắc rõ ràng nhất là trạng thái trí tuệ chánh niệm tỉnh giác của mình mỗi ngày mỗi cao như vậy và mình thấy rằng tâm của mình bớt đi sự tham cầu, bớt sự dính mắc, bớt đi sự thương sự ghét thì ngay đó là đã có an lạc rồi, và mỗi giây phút an lạc nối tiếp nhau bởi vì đời sống này chỉ là nối tiếp của nhiều phút giây, mà mỗi phút giây mình đều sống an lạc trong chánh niệm thì hiện tại an lạc là những phút giây tiếp theo cũng an lạc như vậy thì bảo đảm đời sống này an lạc, mà đời sống này an lạc thì dù không có cầu mong đi nữa thì đời sống sau cũng sẽ an lạc, cho nên Đức Phật nói rằng là “Vui thay chúng ta sống an lạc trong kiếp này và an lạc trong kiếp sau nếu như người đó biết làm thiện, biết hành và biết tu hành.” cho nên người mà biết tu hành chánh niệm thì ngay bây giờ người đó an lạc trong từng giây phút, đời sống này được an lạc là chắc chắn đời sống sau cũng được an lạc, dù không mong cầu đi nữa thì kết quả vẫn là tốt đẹp, còn ngược lại mình đi mong cầu mà mình không biết đó là tâm tham thì tâm tham đó đưa mình đi tới hậu quả khác chứ chưa chắc là tốt đẹp. Đó là con xin đóng góp về sự lợi ích thiết thực của niệm thân trong đời sống hàng ngày./.

TT Tuệ Siêu đúc kết
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Hôm nay chúng ta tiếp tục học về đề tài "Niệm Thân" do TT Giác Đăng là vị giảng sư chủ nhiệm hướng dẫn. Trong bài học này đề cập đến ba điểm là trong cách chúng ta tu tập niệm thân, vị hành giả cần phải biết về nhịp điệu tức là sự sinh hoạt của thân nó thể hiện như thế nào, chúng ta phải biết rõ về những hiện tượng rõ hay không rõ gần hay xa của thân hành, và chúng ta phải biết rõ điểm thứ ba nữa là giác quan và vật chất, tức là chúng ta phải biết rõ thân này được cử động nó liên quan đến tâm thức như thế nào, tâm tạo ra sắc tâm ra sao trong uy nghi đi đứng nằm ngồi v.v... Những điều đã được trình bày ở đây như là một sự chia sẻ về kinh nghiệm thiền tập, qua đó vị Giảng Sư đã trình bày cho chúng ta rất rõ nét rất dễ hiểu và những điều này cũng được tìm thấy trong nội dung của những bài kinh mà Đức Phật Ngài dạy về pháp hành Tứ Niệm Xứ. Chúng ta sẽ được nghe tiếp tục trong tuần tới quanh vấn đề niệm thân thuộc về niệm hơi thở. Chúng tôi xin được kết thúc bài học hôm nay./.

Thiền bài 4 - Niệm Thọ

Giảng ngày 05 tháng 06 năm 2007

Bài giảng chính

TT Thích Giác Đăng

Chánh Hạnh chuyển biên

Ngày hôm nay chúng ta bước sang phần hai của Tứ Niệm xứ, đó là Niệm Thọ. Với một hành giả tu tập thiền quán, niệm thọ là một kinh nghiệm có thể làm cho hành giả lúng túng nhiều hơn hết. Trước hết chúng ta hãy định nghĩa thọ là gì? Chữ Vedana hay Thọ, ở đây thường được dịch là cảm thọ.

Có lẽ dễ để hiểu nhất, chúng ta nói đến năm cảm thọ là khổ, lạc, ưu, hỷ, xả.

Khổ - Lạc đó là những cảm thọ hoặc khó chịu hoặc thoải mái về thân.

Ưu - Hỷ là những cảm thọ buồn bực hoặc hân hoan của tâm.

Xả là trạng thái không khổ không lạc, không ưu không hỷ.

Trên phương diện thực hành, hành giả luôn luôn gặp trở ngại với một vấn đề lớn của đời sống, đó là thay đổi thói quen. Chúng ta đã quen với một cách phản ứng, quen với một cách suy tư, bây giờ làm khác hơn. Đó là điều không dễ. Thói quen của chúng ta đối với các cảm thọ là một thói quen có thể nói rằng đặc biệt mau chóng, bén nhạy. Thí dụ như chúng ta làm gì khi trong lòng mình vui, chúng ta làm gì khi trong lòng mình buồn, chúng ta làm gì khi thân dễ chịu, chúng ta làm gì với thân khó chịu. Hoặc giả chúng ta làm gì trong những giờ phút rỗng không, những giờ phút trống vắng. Những điều này không phải chỉ là những phản ứng đến từ sự khôn ngoan hay hoặc giả là khả năng của chúng ta, mà những phản ứng này nó vốn dĩ là một thói quen, một thói quen ăn rất sâu trong cuộc sống của mỗi người. Nó trở thành cái nếp của chúng ta. Lấy ví dụ đối với sự tê nhức của thân chẳng hạn, nếu chúng ta ngồi một nơi nào đó, trong lúc mình tỉnh táo không buồn ngủ, cảm thấy chân hơi mỏi hơi tê chúng ta lập tức thay đổi. Cái thay đổi đó là một phản ứng đương nhiên, để chúng ta tìm cách xoa đuổi đẩy đi hoặc là né tránh hoặc là làm tan biến cảm giác khó chịu. Có rất nhiều phản ứng của chúng ta liên quan đến cảm thọ mặc dù nó vốn là một nhu cầu, ví dụ như đói thì ăn, khát thì uống, cảm thấy khó chịu thì thay đổi tư thế. Với bất cứ hành giả tu tập thiền định, trừ một vài vị có nhiều túc duyên trong thiền định thì các vị này mau chóng thành đạt được kết quả mà không phải trải qua một thời kỳ phấn đấu dài, còn đa số chúng ta đều phải trải qua thời kỳ này. Điều chúng ta khó đương đầu nhất là thay đổi thói quen của mình đối với các cảm thọ.

Chúng ta nên hiểu rằng có hai thứ cảm thọ:

1/ Cảm thọ trực tiếp của các giác quan. Ví dụ như mắt thấy cảnh sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc. Với những giác quan đó do nghiệp của quá khứ, ngay từ điểm mà giác quan tiếp xúc với các cảnh, nó đã có định giá rõ ràng cái này là quả lành hay quả thiện, cái này là quả bất thiện, cái này là cảnh tốt, cái này là cảnh không tốt.

2/ Rất nhanh chóng sau khi những cảm thọ của các giác quan khởi lên là những cảm thọ đối với những cảm thọ đó. Những cảm thọ đối với những cảm thọ đó là thói quen rất quan trọng. Nó là phản ứng của chúng ta. Ví dụ như nói cảm thọ đối với các cảm thọ, có nghĩa là chúng ta thường gắn chặt trong đầu là chế cảm giác là thước đo của thành công, của sự an lạc, ví dụ như mình đang ngồi thiền chân bắt đầu bị tê, chúng ta đi theo thói quen bình thường là nghĩ đến chuyện làm thế nào để cho nó đừng có tê, làm thế nào mà thì giờ trôi qua nhanh. Dường như sự lệ thuộc đó khiến cho nhiều người cảm thấy rất sợ ngồi thiền. Bởi vì họ nghĩ rằng, “ Trong lúc chúng ta ngồi, chúng ta sẽ phải chịu đựng ở mức độ chịu đựng tối đa, không được nhúc nhích, không được thay đổi, không được phản ứng.

Tất cả những điều này đều là kinh nghiệm của hành giả tu tập hết.

-Trước nhất nói về các cảm thọ, chúng ta đặc biệt rất chú quan. Chú quan ở đây có nghĩa là thường liên tưởng cảm thọ là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Thái độ chú quan đó là tôi đó là của tôi, đó là tự ngã của tôi, do vậy chúng ta thường muốn đặt mình trong trạng thái êm ái, chúng ta thường lấy cảm thọ để làm thước đo của hạnh phúc, của đời sống. Quả thật là như vậy, nếu đời sống mình gặp trạng thái dễ chịu thường xuyên thì mình xem cảm thọ đó như mình là người có phước, mình là người đang được hạnh phúc. Nhưng nếu ngược lại cảm thọ không thoải mái khó chịu, chúng ta cộng vào đó một cảm giác buồn, “Sao mình xui xẻo như vậy, tại sao mình bất hạnh như vậy ?” Cái Tôi và cái Ta mình gắn liền với cảm thọ đó là một trạng thái rất chú quan, bởi vì chúng ta tin rằng chính những cảm thọ vốn là thước đo của hạnh phúc, thước đo của đời sống mình như thế nào.

-Điều thứ hai khi đề cập đến các cảm thọ, chúng ta phải đương đầu với một thói quen, chúng ta gọi là thói quen của phản ứng. Cái phản ứng này nó tương tự như khi chúng ta khát chúng ta muốn uống nước, đói chúng ta muốn ăn, buồn nản chúng ta đi tìm cái gì đó vui. Có nhiều người khi có sự trống trải đến, đời sống không có gì hào hứng họ hay đi shopping, họ hay đi ngoạn cảnh, họ đi tìm những thú vui. Đôi lúc người ta còn tìm đến nhiều loại kích thích tố như cần-sa, ma túy v.v... để tạo cho mình cái cảm giác, ít nhất cảm giác đó khác hơn cảm giác buồn chán hằng ngày. Nói như vậy, phản ứng của chúng ta đối với thọ, nó là cái gì cực kỳ quan trọng. Với một người trong lúc thiền định tìm cách để đưa ra một giải pháp cho cảm thọ của mình thay vì ghi nhận cái gì đang xảy ra đó, người đó thường đánh mất đi tư thế của chánh niệm. Chúng ta nhắc lại một lần nữa, đối với chánh niệm sự ghi nhận quan trọng hơn là phản ứng, hơn là tìm ra một giải pháp mà đời sống hằng ngày của chúng ta thường phản ứng nhiều hơn.

- Điểm thứ ba nói về cảm thọ là rất ít người trong chúng ta có sự hiểu biết đầy đủ tường tận về một thứ cảm thọ mà dường như nó không có cảm thọ, đó là thọ xả. Khi này chúng tôi cố tình đưa ra định nghĩa thọ xả là một cảm thọ không khổ, không lạc, không ưu, không hỷ. Đây là một cảm thọ chúng ta rất sợ. Chúng ta thường cho rằng thọ xả nó vô vị, thọ xả nó nhạt nhẽo và cái vô vị nhạt nhẽo đó tuy rằng không khốc liệt, không khó chịu như thọ khổ, hay nó không buồn da diết như thọ ưu, nhưng thọ xả là cái gì thường khiến cho chúng ta sợ và chúng ta muốn thay đổi. Quan niệm về thọ xả giống như một người tưởng tượng đời sống của mình không có gì đáng, đáng để vui đáng, đáng để hoan hỷ. Và cảm thọ này, sự suy nghĩ này nó có một ảnh hưởng bị chi phối đặc biệt lớn đối với hành giả tu tập.

Chúng ta lấy một ví dụ khác. Trong trường thiền hay trong đời sống thiền định có hai trạng thái, một trạng thái lắng đọng cảm thấy mình không bị chi phối nhiều và một trạng thái cảm thấy trống rỗng vì nghĩ rằng hiện tại mình không được gì hết. Hai điều đó xem ra rất gần với nhau, rất giống với nhau. Giống đến nỗi trong đường tơ kẻ tóc một người khó có thể phân biệt được. Hầu hết sự trưởng thành của chúng ta đều gắn liền với cảm thọ. Có nhiều vị vào Paltalk thời gian đầu, vào đây với tất cả sự đam mê. Luôn luôn tìm thì giờ mình có được để vào Paltalk, nhất là lúc mới có Paltalk, nhưng dần dà chúng ta quen dần với công việc và việc vào Paltalk không còn hào hứng như ban đầu. Tuy nhiên nêu thời gian sau này, chúng ta trở nên quen thuộc hơn, biết phân biệt biết lựa chọn, một ngày có bao nhiêu giờ và vào nơi nào để nghe những gì mình thích thú cho mình, lợi ích cho mình. Thì nhiều năm nhiều tháng, chúng ta trở lại một cảm giác rất bình thường nhưng trong cái bình thường đó nó không giống như trạng thái trống rỗng mà chúng ta thường có. Và do vậy điểm thứ ba là chúng ta biết rất ít về thọ xả .

Điểm sau cùng chúng ta nói tại đây liên quan đến cảm thọ là khổ-lạc-ưu-hỷ-xả thường tạo nên một sự chi phối lớn để chúng ta đánh bật chánh niệm đi. Từ ban đầu chúng tôi có nói rằng cảm thọ là một cái gì rất chủ quan. Vì vậy khi hành giả ngồi thiền đến mức độ nào đó mà chân mình nhức nhối, mình phải lựa chọn một trong hai điều: Một là tiếp tục duy trì chánh niệm đối với cái nhức nhối tê mỏi đang xảy ra. Hai là mình thay đổi tư thế, mình bỏ việc tu thiền. Có nhiều hành giả vì chỗ này mà bỏ cả khoá thiền vì cảm thấy mình không chịu đựng nổi. Cảm thọ chi phối chúng ta lắm lắm. Trong kinh tạng, có rất nhiều bài kinh, có rất nhiều lời dạy của Đức Phật liên quan đến cảm thọ. Việc đơn giản thôi, điều này có sức chi phối lớn đối với bất cứ hành giả nào.

Như vậy chúng ta đã đề cập đến bốn khía cạnh của cảm thọ mà một người tu tập phải lưu ý tại đây.

-Điều đầu tiên, nên phân biệt rõ cảm thọ của các giác quan và cảm thọ của các cảm thọ. -Chúng ta không quá chủ quan rằng cảm thọ là thước đo của hạnh phúc, nó là tất cả. Một khi hành giả đã có nhiều thì giờ tu tập thiền định rồi, hành giả sẽ dễ dàng tìm ra rằng đa số các cảm thọ nó đến và đi,

giống như mây bay trên trời. Có những buổi sáng chúng ta cảm thấy trong lòng rất hân hoan, và nỗi hân hoan đó vào buổi trưa nó biến mất nhường chỗ cho bao nhiêu cảm thọ phức tạp khác. Có những lúc quý vị gặp chuyện buồn và nghĩ rằng nỗi buồn đó là cái gánh rất lớn, nhưng qua một thời gian rồi, cái buồn đó nó lại trôi đi lại biến đi. Chúng ta không hiểu vì sao nó đến và không hiểu vì sao nó đi. Có nhiều người cho rằng thời gian là một phương thuốc nhiệm màu, phương thuốc nhiệm màu đó làm người ta quên đi, không nhớ được cảm thọ nữa. Nhưng nên nhớ một điều rằng, đa số các cảm thọ cho dù chúng ta muốn, chúng ta cũng không thể gìn giữ mãi được. Cảm thọ là cảm thọ. Chúng ta rất chú quan khi nói về cảm thọ.

-Chẳng những vậy mà chúng ta còn phản ứng nhiều với các cảm thọ.

-Chúng ta biết rất ít về thọ xả. Thọ xả là một đề tài cực kỳ quan trọng để chúng ta nói đến khi chúng ta tu tập thiền quán.

-Điểm cuối cùng chúng tôi muốn lưu ý đến trong bài học hôm nay là một hành giả tu tập nên hiểu biết rằng, cảm thọ thật sự chi phối sự tu tập của chúng ta rất nhiều. Nó cũng chi phối lớn như trong đời sống. Mình ăn bữa cơm nào có người làm cho mình vui mình thích gặp người đó. Mình ở nơi nào có nhiều chuyện vui mình thích đến ở chỗ đó. Và không may là nếu chúng ta ngồi thiền chúng ta nghĩ rằng mình ngồi thiền phải có được cảm giác dễ chịu, mình ngồi thiền phải được cái này được cái kia. Đa số cái được đó nó liên quan đến cảm giác. Khi mình nghĩ vậy, mình có rất nhiều vấn đề.

Trở lại với việc thực hành, trong sự hướng dẫn của các vị Thiền sư chúng ta thường được nghe là với các cảm thọ chúng ta nên ghi nhận và không phản ứng nhiều quá. Ví dụ như trong tâm mình chợt vui chợt buồn, cái vui cái buồn đó là đối tượng để ghi nhận hơn là để giải quyết. Nếu quý vị tìm cách giải quyết thì không giải quyết hết vấn đề.

Một điểm khác các vị thiền sư cũng thường khuyên chúng ta khi ngồi thiền là sự kiên nhẫn. Chúng ta nói theo thông thường bên ngoài là ráng, ráng một chút. Thí dụ mình đang ngồi mà chân bị tê, lưng bị mỏi hay bị muỗi cắn. Thay vì phản ứng liền, thay vì đổi oai nghi liền, thay vì làm một cái gì khác liền, chúng ta nên kiên nhẫn một chút, nhìn thật rõ thật kỹ cảm giác đó rồi thay đổi. Khi cố gắng một chút như vậy mà kết tập được nội lực. Điều này là điều khó ai có thể nghĩ đến., cái cố gắng cái ráng một chút ảnh hưởng đến chúng ta ra sao.

Một điểm nữa các vị thiền sư thường khuyên cho những hành giả tu tập là với một người tu thiền, cảm thọ rất dễ dẫn chúng ta lạc lối. Lạc lối ở đây là bị đánh lạc hướng. Nó là một thế giới trùng trùng một thế giới mê mông vô tận, nếu chúng ta đi quá xa chúng ta sẽ bị nhận chìm, nên trở về với đề mục cố hữu của mình. Đề mục căn bản của mình ở đây có thể là hơi thở lúc chúng ta ngồi, có thể là bước đi khi đi kinh hành. Cả hai điều đó là những chiếc neo, khi chúng ta neo nó lại như tàu giữa biển hay giữa mặt

hồ mênh mông neo lại, dầu có bị gió bạt đi nó vẫn giữ ở một vị trí nào đó nhất định. Chúng tôi có quen với một đạo hữu tại chùa, đạo hữu có chiếc tàu đi ngoài biển kể cho chúng tôi nghe một kinh nghiệm, bây giờ người ta có chế tạo một cái máy định vị. Ban đêm người ta thả neo ở một vị trí nào đó và họ mở máy này lên. Nếu buổi tối sóng hoặc gió đánh bạt chiếc tàu đi qua khỏi quá xa vị trí đó thì máy báo động là tàu không còn ở vị trí thả neo. Do vậy đạo hữu lái tàu có thể yên tâm mà ngủ.

Điều này là ví dụ rất tốt cho chúng ta hun đúc tu tập, đối với cái vui, đối với cái buồn, đối với cái dễ chịu và đối với cái khó chịu. Cái vui cái buồn của tâm và cái khó chịu dễ chịu của thân, nếu có ghi nhận thì ghi nhận ở một mức độ nào đó nhưng không nên quá đào sâu, không quá đi xa, không quá tự mình phải tìm giải pháp cho tất cả. Đa số các cảm thọ cũng có những giải pháp, mình vui mình muốn làm sao được vui hơn và làm sao được vui hoài. Cái làm sao đó, thật ra ít khi có giải pháp có câu trả lời cho các hành giả. Hoặc giả mình buồn, làm sao để tránh né cái buồn, làm sao để không buồn, đó là chuyên rất khó. Hoặc giả cảm giác không khổ không lạc thường dễ đưa chúng ta rơi vào trạng thái rỗng không, hoặc là buồn nản cảm thấy đời sống vô vị. Những thứ đó đều là những thứ phức cảm mà hành giả phải đương đầu, hành giả phải đối diện khi tu tập thiền định. Nên nhớ rằng chúng ta phải trở về với căn cứ của chính mình, đó là hơi thở, đó là bước đi. Quý vị làm gì cũng được, nhưng đừng để cho mình bị môn trốn hay ru mình trong cảm giác. Chúng tôi lấy ví dụ có nhiều người thích pháp môn Niệm Phật, vì trong pháp môn này cho chúng ta cảm giác rất an toàn. Hay có nhiều người rất thích nghe tiếng tụng kinh, hoặc giả thích ngồi trên ghế để tu thiền. Ngồi trên ghế tu thiền cũng không sao hết, nhưng chúng ta phải hy sinh một số điểm là chúng ta không có được sự cố gắng và chúng ta ngồi thiền với thái độ làm sao cho chúng ta được dễ chịu được thoải mái hơn.

Nói tóm lại, trong lúc tu tập thiền quán, một trong những trở lực chúng ta phải đối đầu là bị đánh lạc hướng hay bị chi phối bị dao động quá đáng. Đa số những điều này liên quan đến cảm thọ. Cảm thọ không đơn giản như chúng ta nghĩ, là một cái gì hết sức tế nhị chi phối cuộc sống rất nhiều. Nhiều năm trước đây có bài viết của Hoà Thượng Minh Châu, chúng tôi nhớ tựa đề là, “Đạo Phật bắt đầu bằng cảm thọ và kết thúc bằng cảm thọ”. Đại khái bài kinh đó muốn chúng minh rằng cảm thọ được nói nhiều đến trong Đạo Phật, chỉ như vậy thôi. Bởi vì những khái niệm, nó là những chi phối lớn trong cuộc sống của mình.

Chúng tôi xin một lần nữa để tóm tắt bài nói chuyện hôm nay về các cảm thọ. Tất cả mọi người nên hiểu rằng cảm thọ là một trạng thái rất chủ quan, nghĩ nó là tôi, là ta. Thật ra đôi lúc chúng ta phải làm ngơ với nó, nghĩ rằng cảm thọ giống như mây bay trên trời, lúc đến lúc đi, lúc tụ lúc tán. Đừng nghĩ rằng nó vô nhiễm đừng nghĩ nó là mình là tôi là ta. Chúng ta thường có những phản ứng đối với cảm thọ, muốn tìm những giải pháp cho những cái mình không thích, muốn bám víu vào cái gì mình thích. Đối

với các cảm thọ chúng ta nhớ cảm thọ có sức chi phối rất lớn, rất lớn, dễ đánh lạc hướng chúng ta. Do vậy một hành giả tu tập đối với tất cả cảm thọ là làm sao để ghi nhận nhiều hơn là phản ứng. Và cũng để biết một điều rằng chúng ta phải trở về với cái căn bản của mình. Những pháp môn như niệm hơi thở hay niệm thân hay chúng ta đi kinh hành chẳng hạn. Những thứ đó trả chúng ta trở về với vị trí khách quan. Một điều rất khó để biết.

Chúng tôi xin dứt lời tại đây.

Thảo luận
1) Sư Trưởng
Minh Hạnh chuyên biên

Hôm nay chúng ta có lớp Thiền Học với đề tài "Niệm Thọ" do TT Giác Đăng giảng, thế theo lời yêu cầu của TT Giác Đăng tôi sẽ đóng góp vào phần "Niệm Thọ" này. Theo trong bài kinh Đại Tứ Niệm Xứ thì trong vấn đề niệm có đề cập đến phần "Ngũ Uẩn". Trong Ngũ Uẩn thì có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Và khi nói đến thọ uẩn thì Đức Phật có dạy rõ phương pháp quán như hành giả quán nhận thức được khi mình có chánh niệm tỉnh giác, có một cảm thọ phát sanh lên thì vị ấy nhận thức đây là thọ, đây là tập khởi của thọ, hay đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ tập diệt. Chỉ chừng ấy thôi, chỉ ba đề này, nhưng nếu chúng ta học một cách chính chắn thuần thực rành mạch thì khi hướng tâm đến để lấy cảm thọ làm đề mục để niệm thiền quán thì sẽ không khó khăn gì.

Cũng như những người mới tập đánh máy chữ, ban đầu nhìn vào thấy nhiều chữ, rồi khi đụng ô chữ này, đụng ô chữ kia, hoặc muốn tìm một chữ phải nhìn rất khó khăn, đánh trật lên trật xuống, nhưng nếu khi đã học nhuần tay nhuần mắt rồi thì có thể đánh máy chữ bằng cách nhìn bên bản thảo và bên đây mười ngón tay đánh không nhìn chữ nữa, nó thuần thực bởi họ đã quen những ô chữ đó. Thì đây là muốn thí dụ, nếu quý vị nghe chúng tôi trình bày mà quý vị chưa quen quý vị cảm thấy khó khăn quá hay nghĩ rằng chắc là mình không thể niệm thọ được, thì quý vị cứ nhớ thí dụ như người đánh máy chữ quý vị sẽ không nản lòng, bởi vì học đúng phương pháp quán thì chúng ta sẽ thực tập rõ ràng và thấy nó chi li từng chi tiết một cách nó xuất hiện thì chúng ta sẽ thấy rõ ràng.

Thì khi nói đến Đức Phật dạy quán, thì khi quán trong tâm khởi lên một cảm thọ nào thì nhận ngay đây là thọ, có ba loại thọ: là khổ, lạc và bất khổ, bất lạc.

Trong thọ khổ thì có khổ thân và khổ tâm. Nếu chia ra năm thọ thì khổ thân tức là thọ khổ, còn khổ tâm tức là thọ ưu.

Nếu nói thọ lạc thì cũng có hai phần là thân lạc và tâm lạc. Thân lạc tức là tâm thân thức thọ lạc. Tâm lạc tức là trạng thái tâm thọ hỷ như tâm tham thọ hỷ hay tâm thiện thọ hỷ v.v...

Còn thọ xả tức là bất khổ bất lạc, không khổ không lạc.

Phân ra như vậy, một cảm thọ khởi lên nhận biết ngay đây là thọ, dù đó là thọ khổ hay thọ lạc, hay thọ khổ bất thọ lạc tức là thọ xả. Và xa hơn nữa thì có thể nhận thức ngay rằng cảm thọ khổ lạc này là bắt nguồn từ đâu, thì nhìn thấy chín nguồn sanh ra cảm thọ này là tập khởi của thọ, thì khi trong tâm khởi lên một cảm giác thọ khổ thọ lạc hay thọ khổ bất lạc mà nó bắt

nguồn từ con mắt, tức là do một con mắt nhìn thấy một cảnh sắc nào đó như một bức tranh hay như chúng ta đi du lịch nhìn cảnh như núi non sông nước hữu tình vui vẻ v.v... Tất cả cái gì do con mắt nhìn mà thấy nó khởi lên vui, thì biết là đây là thọ lạc, biết rằng thọ lạc này sanh từ nơi nhãn xúc là tại sao? bởi vì do duyên con mắt, do duyên cảnh sắc thì khởi lên nhãn thức, sự kết hợp hay sự gặp gỡ của ba pháp này gọi là nhãn xúc. Từ nhãn xúc đó sẽ sanh thọ mới có những lộ trình tâm tiếp nối theo khổ, lạc hay bất khổ bất lạc khởi lên. Như vậy thì nhận thức ngay cái mình đang vui, đang buồn, hay đang khổ, đang lạc, hay bất khổ bất lạc này bắt nguồn từ nơi con mắt. Như vậy thì biết rằng hễ là thọ, nhất là thọ lạc thì là thọ duyên ái, do đó nên chỉ nhận là thọ là cảm thọ do thọ nào rồi cũng vô thường biến hoại. Đó là chưa nói xong, vì nói quá rồi quý vị nghe càng lộn xộn hơn nữa, chứ nếu quán thọ là vô thường thì có mười hành tướng, quán thọ là khổ thì có 25 hành tướng, quán thọ là vô ngã thì có năm hành tướng. Đó là vấn đề chuyên môn, nếu muốn hành thiền quán cho có kết quả thì nhất định hành giả phải học thuộc hành tướng vô thường khổ não vô ngã này.

Và khi một cảm thọ khởi lên khổ, lạc biết ngay nó bắt nguồn từ con mắt, như vậy khổ, lạc này thì được xem như là thọ, thọ này là thọ nhãn tức là cảm thọ sanh từ nhãn xúc. Nhãn xúc sanh lên thọ. Phân biệt được như vậy sẽ không có sự lầm lẫn và không có sự lộn xộn.

Rồi cũng vậy nếu một cảm giác thọ khổ, thọ lạc hay bất khổ, bất lạc khởi lên không phải do con mắt nhìn mà do tai nghe các tiếng khởi lên nhĩ thức, thì sự phối hợp của ba pháp này gọi là nhĩ xúc. Nhĩ xúc sẽ sanh thọ. Do vì nghe những tiếng đó mà khởi lên khổ, lạc hay bất khổ, bất lạc. Thí dụ như nghe tiếng nhạc thơ ngâm v.v... mình cảm thấy vui thích thì đó là chính vì thọ lạc bắt nguồn từ nhĩ xúc. Nhưng nghe những tiếng người ta nặng nhẹ chửi mắng đến tên mình cũng thấy đau khổ bức bối khó chịu thì biết cảm thọ này nó không phải sanh từ nơi con mắt hay là mũi, mà cảm thọ này sanh từ nhĩ xúc, tức là do duyên tai, mà do duyên các tiếng nhĩ thức sanh khởi, phối hợp ba pháp này gọi là nhĩ xúc, từ nhĩ xúc sở sanh thọ chỗ đó sanh ra những lộ trình tâm nối tiếp theo có khổ có lạc và có bất khổ bất lạc. Một trong những cảm thọ này khởi lên thì đó là hành giả quán chính chắn như vậy gọi là thấy đây là khổ, đây là tập khởi thọ khổ.

Rồi cũng vậy khi một cảm thọ khởi lên khổ, lạc hay bất khổ, bất lạc mà không phải do con mắt thấy sắc, không phải do tai nghe tiếng, mà do mũi ngửi, khi mũi gặp mùi thơm những mùi thoáng khí, dưỡng khí hay thân khí, hoặc những mùi thơm tho như nước hoa chẳng hạn thì khởi lên sự sáng khoái dễ chịu trong tâm, thì biết rằng cảm thọ lạc này phát sanh lên không phải do mắt thấy, không phải do tai nghe mà do mũi, như vậy thọ này phát sanh từ tỉ xúc nên gọi là tỉ thọ, dù khổ, lạc hay là bất khổ, bất lạc bắt nguồn từ nơi mũi mà hễ thọ là duyên ái nên gọi là khí ác. Như vậy thì vị này chỉ biết cảm thọ là cảm thọ không để nó đi sâu hơn nữa.

Rồi cũng vậy nếu có một cảm giác khổ hay lạc hay bất khổ bất lạc tương tựa như vậy mà hành giả nhận biết rằng đây là cảm thọ nhưng cảm thọ này không phải bắt nguồn từ con mắt, không phải bắt nguồn từ tai, không phải bắt nguồn từ mũi mà nó lại bắt nguồn từ lưỡi tức là khi mình ăn uống, khi lưỡi nếm vị thì đối với vị vừa ý vừa khẩu vị ăn ngon mình thấy sung sướng vui vẻ, còn nếu khi mình ăn phải vật thực không thích hợp thì sẽ khởi lên sự bức dọc khó chịu thì đó là thọ khổ, hoặc ngoài ra thì ăn những vật bình thường không khổ không lạc thì gọi là thọ xả hay thọ bất khổ bất lạc. Thì khi nó khởi lên một cảm thọ như vậy hành giả ghi nhận đây là thọ, dù thọ khổ, thọ lạc hay bất khổ bất lạc cũng vẫn cứ là cảm thọ, và biết xa hơn nữa cảm thọ này không phải phát sanh từ con mắt, cảm thọ này không phải bắt nguồn từ tai, cảm thọ này không bắt nguồn từ mũi mà cảm thọ này nó bắt nguồn từ lưỡi, như vậy thì chính là cái này gọi là thọ, tức là những cảm thọ khổ lạc và khổ bất lạc nó bắt nguồn từ vị xúc.

Cũng vậy nếu khi thân xúc chạm một cảnh xúc nào mà có thể khởi lên khổ, lạc hay bất khổ, bất lạc thì hành giả nhận thức rõ đây là cảm thọ. Khổ, lạc hoặc bất khổ, bất lạc mà cảm thọ này không bắt nguồn từ con mắt, không bắt nguồn từ lỗ tai, không bắt nguồn từ lỗ mũi, không bắt nguồn từ lưỡi mà bắt nguồn từ thân xúc tức là do duyên thân, do duyên các cảnh xúc mà thân thức khởi lên, sự gặp gỡ ba pháp này gọi là thân xúc, xúc sẽ sanh thọ, tức là có những cảm thọ khổ, lạc này nó sanh từ thân xúc nên gọi là thân thọ, thọ thì duyên ái, do thọ nếu không có chánh niệm ghi nhận thì những kiết sử có thể sanh khởi lên nơi đó tức là tham ái, gọi là xúc ái.

Rồi nếu một cảm thọ khởi lên hoặc khổ hoặc lạc, hoặc bất khổ, bất lạc mà hành giả nhận thức như tự mình ngồi suy nghĩ ra những vấn đề này vấn đề khác, nhớ đến những bài thơ, những bài kinh, bất cứ gì nhớ ra thì hay nghĩ đến dù tưởng hay tư, tưởng là nhớ, tư là suy nghĩ thì dù tưởng hay tư tức là nhớ lại, hay suy nghĩ đến vấn đề gì mà khởi lên khổ, lạc hay bất khổ, bất lạc thì nhận đây là thọ. Cảm thọ này hành giả tự nhận biết ngay là nó không bắt nguồn từ con mắt, cảm thọ này không bắt nguồn từ tai, không bắt nguồn từ mũi, không bắt nguồn từ lưỡi, không bắt nguồn từ thân, như vậy thì cảm thọ này nó ngoài năm loại trên rồi thì cảm thọ này nó bắt nguồn từ ý, tức là tự suy nghĩ lên đối với cảnh mà nó suy nghĩ ra thì do cảnh pháp, như vậy do duyên ý do duyên của cảnh pháp nên ý thức sanh khởi, sự gặp gỡ của ba pháp này gọi là ý xúc. Cũng vì ý xúc nên sanh thọ có khổ, lạc hay bất khổ, bất lạc, những thọ sanh từ ý xúc nên gọi là ý thọ, như vậy thì thấy rõ được đây là hành giả có thể nhận ngay đây là thọ. đây là tập khởi của thọ và khi ghi nhận một cảm giác có chánh niệm ghi nhận rồi thì nó diệt, nó được giải thoát ra khỏi sự tham ái chấp thủ. do đó nên khi đó quý vị cảm thấy ghi nhận được thì nó đoạn diệt, như con mắt thấy sắc mà khởi lên vui ghi nhận nó như vậy thôi, rồi nó diệt thì đó là sự thọ đoạn diệt, đây là thọ, đây là thọ tập khởi, khi ghi nhận rồi thì thọ được diệt

nó không tiếp theo nữa đây tức là thọ đoạn diệt, mà thọ đoạn diệt này là do nhờ chánh niệm.

Cũng như bài kinh chúng tôi thường nhắc: Có một vị hỏi Đức Phật mắt, tai, mũi, lưỡi, thân có đối cảnh sai khác thành cảnh sai khác tức là sắc, thính, vị, xúc, mỗi căn có cảnh riêng không dung nạp lẫn nhau thì lấy gì làm quy hướng.

Đức Phật trả lời là lấy ý làm quy hướng, bởi vì trong lộ trình tâm dù nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân tiếp sau đó là lộ ý nối tiếp theo nhất là khi rơi vào trạng thái cāvanā thì nơi đó mới có tham ái có vô minh hay si khởi lên nơi chặng đó từ tâm nhãn thức tiếp thu quan sát v.v... thì tham ái vô minh hay tư mà tạo nghiệp, tư là tâm sở có trong tất cả tâm, nhưng nói là nghiệp thì phải nói là tâm sở tư trong giai đoạn cāvanā mới sanh khởi. Trong bộ *Paṭisambhidāmagga* giải thích khi muốn thấy tướng sanh của thọ thì có thể thấy ngay trạng thái cảm thọ sanh khởi lên, như nãy giờ tôi đã trình bày hoặc nếu không thể nhận được như vậy, mà nhận được khía cạnh nào thấy do vô minh không thấy rõ *bốn sự thật*, thì khi thấy có vô minh sanh khởi thì có thọ, bởi vì vô minh tức là tâm sở si, còn thọ là tâm sở biến hành, do đó hễ có si thì nhất định phải có thọ, nên vô minh trong từ vô minh tập khởi thì có thọ tập khởi, hay khi khởi lên tham ái thì biết rằng trong tham ái có tâm sở si trong đó, mà trong đó thì có tâm sở thọ đồng sanh, nên khi nhận thức do tâm mình tham ái biết do tham ái sanh khởi là tập khởi có thọ tập khởi, hay nhìn về một khía cạnh trong khi tâm sở tư chủ sự chú ý khởi lên sự như thọ lạc có tâm tham, hay đối với thọ ưu có tâm sân, hay bất khổ bất lạc với những tâm còn lại. Bất cứ thọ nào cũng là thọ, thì nhìn thấy như vậy thấy biết như vậy do sự điều khiển hay điều hành, đây là do diệt sanh khởi mà có thọ sanh khởi, nhớ rằng ở đây trong kinh gọi là nghiệp, cetana là nghiệp nhưng sở dĩ người ta dùng chữ nghiệp là muốn nhấn mạnh bởi vì bầy sát na cāvanā... mới có khả năng tạo nghiệp, còn tâm sở tư từ trước đó thì tâm đoán hay tâm quan sát hay tâm tiếp thu cho tới tâm nhãn thức, trước đó là tâm khán ngũ môn, thì có tâm sở tư nhưng nó không phải là nghiệp, vì nếu gọi là nghiệp thì chỉ là nghiệp đồng sanh chứ không có nghiệp dị thời dị thực, tức là không có quả báo đời sau, do đó nên trong kinh điển ghi nhận rằng tâm sở tư là nghiệp nói chung đều là nghiệp đồng sanh hay nghiệp dị thời dị thực cũng được, nhưng trong *Paṭisambhidāmagga* thì lại nói là do nghiệp sanh khởi thì thọ sanh khởi vị ấy biết ngay như vậy, tức là thấy được cảm thọ tập khởi cảm thọ, hoặc giả như đã nói có thể ghi nhận được do xúc tập khởi thọ tập khởi, bởi như đã trình bày từ nhãn xúc là có tập khởi thì mới có thọ tập khởi, nhĩ xúc, thiệt xúc, tỉ xúc, thân xúc và ý xúc cũng vậy. Xúc là sở sanh thọ do đó nên khi thấy xúc tập khởi trong sự tập khởi của xúc có tập khởi của thọ, điều này thì học cho rành cho thuộc cho quen rồi muốn khởi lên quán thọ là vô thường, thì phải quán phải học cho thuộc hiểu cho rành về mười hành tướng vô thường như là vô thường thì có bắt đầu và có kết thúc, vô thường vì nó không tồn vững v.v...

Rồi học qua 25 hành tướng khổ và năm hành tướng của vô ngã, cộng chung bốn chục của hành tướng này để quán về cảm thọ, thì khi học thuộc lòng hiểu được nghĩa rồi khi hành giả phát hiện tâm mình khởi lên thì sẽ nhận thức ra ngay, không còn bối rối, không còn lơ mờ, và nếu như không đi vào con đường này thì chúng ta có thể nhận một cách lơ mờ một cách không được chính xác lắm, do đó khi đề cập đến cảm thọ thì nếu muốn thực hành, muốn hành niệm thọ là quán về thọ, cũng như Đức Phật giải thích khi quán thấy thọ đây là thọ tập khởi, đây là thọ tập diệt thì chúng ta phải học kỹ những chi pháp này mới đưa đến kết quả. Đức Phật có nói rõ trong bộ *Patisambhidāmagga* phẩm 30 tức là phẩm cuối cùng, Ngài dạy rằng nếu khi quán về thọ là vô thường hay lạc là ngã, quán Niết Bàn là khô thì sẽ không đạt được tùy thuận kham nhẫn, mà nếu không có tùy thuận nhẫn thì sẽ không có tánh cố định sanh khởi tức là tâm đạo, nếu không có chánh tấn cố định sanh khởi thì không thể có Tu Đà Hườn quả, Tư Đàm Hàm quả, A Na Hàm quả hay là A La Hán quả, nhưng nếu hành giả học thuộc như vậy quán sẽ thấy rõ thọ là vô thường, là khô là vô ngã rồi từ đó thấy Niết Bàn là lạc hành giả có thể chứng đắc được tùy thuận kham nhẫn, hoặc khi có tùy thuận kham nhẫn thì sẽ đưa đến chánh tấn cố định tức là tâm đạo, mà hề có tâm đạo thì sẽ có tâm quả phát sanh, đây là trong bài kinh về Vipassanakatha phẩm 30 của bộ Vô Ngại Giải Đức Thế Tôn thuyết giảng rõ ràng có những hành tướng 40 hành tướng như đã nói. Điều này rất hữu ích cho hành giả những người thực tập Vipassana tu tập, nếu không muốn tránh lầm đường lạc lối khi chúng ta nắm không chính xác, và khi thực hành đã nhuần đã nhiên thấy được rồi vị này có thể một là bản thân vị ấy không rung động chủ thuyết của kẻ khác, và vị này cũng có thể thuyết giảng cho người khác thành đạt như mình thành đạt, như Đức Thế Tôn đã nói những người thật sự chứng đắc mới có thể đặt người khác vào một địa vị tương đương, tức là người có đắc chứng mới có thể hướng dẫn người khác cũng đắc chứng như mình. Và đây là những ý nghĩa chính tôi đã được học hiểu và cũng thực tập, và sẵn dịp đây cũng xin đóng góp trong đề tài “niệm thọ” hôm nay mà TT Giác Đăng đã trình bày. Đây là xin tóm lược đại ý như vậy, còn vấn đề chuyên môn đi sâu vào chi tiết thì nếu có duyên sau này chúng ta sẽ trình bày tiếp./.

Thảo luận
2) Sư Trưởng
Minh Hạnh chuyên biên

TT Trí Siêu: Trong bài học có hai vấn đề mà chúng ta có lẽ nên có một vài câu hỏi. Trước hết trong vấn đề này thì chúng con xin phép được thỉnh ý kiến Sư Trưởng hoan hỷ giải thích rõ thêm về vấn đề tu tập niệm thọ: 1) Niệm cảm thọ trực tiếp đến giác quan. 2) Niệm cảm thọ đối với các cảm thọ. Thì hai điểm này khác nhau như thế nào?

Sư Trưởng: Tiếp theo câu hỏi của TT Tuệ Siêu chúng tôi xin trình bày như vậy. Nói về giác quan tức là nói đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thì như đã trình bày khi mắt nhìn vào cảnh sắc khởi lên một cảm thọ nào - chắc chắn là phải có, không thể không có - bình thường chúng ta vẫn thấy người ta phải bỏ ra bao nhiêu tiền để đi du lịch hay mua những bức tranh, kể cả việc cưới hỏi nam nữ với nhau cũng do vì mắt trông thấy sắc. Tất cả những trạng thái đối với con mắt khởi lên thì là khởi lên cảm thọ. Tai, mũi, lưỡi cũng giống, nhưng nếu nói rằng vấn đề trực tiếp thì có thể nói ngay thẳng ra là khi nhận thức về con mắt chuyên như A Tỳ Đàm giải thích thì chỉ là thọ xả, nhưng tiếp theo những phần tâm kế đó như tâm tiếp xúc, tâm quan sát thì rất nhanh, trong khi gặp những cảnh là cảnh chân đế có thật, nhưng khi truyền qua cavana rồi thì sẽ khởi lên bằng ý nghĩa chế định. Ý nghĩa chế định cũng có thể một đối tượng, một cảnh đó, và với người này thì thấy là tốt người kia thấy là xấu, do vì chế định hay chân đế cảnh của người đó ký ức của họ có khác nhau, kinh nghiệm của họ có khác nhau do đó nên cùng một đối tượng mà người này thích người kia có thể không thích, thì đối với mắt như thế nào tai, mũi, lưỡi cũng như thế đó. Khi hành giả tu tập về niệm thọ thì chỉ ghi nhận cảm thọ là cảm thọ. Khi nhận được cảm thọ là cảm thọ thì sẽ không đi xa hơn nữa, còn nếu như không có chánh niệm để phân biệt như vậy thì sẽ đi sâu vào trong những lộ trình tâm cavana, rồi những lộ này khi tiếp theo nữa thì lộ ban đầu như vậy trực tiếp liên hệ đến giác quan, mà như trước giai đoạn cāvanā thì nó bắt cảnh chân đế, nhưng nếu hành giả không nhận thức kịp, không chánh niệm ghi nhận kịp để cho nó đi vào cāvanā khởi lên tham, sân, si chẳng hạn, rồi hàng triệu triệu hàng tỷ sát na lộ ý nổi theo khởi lên sự vui, buồn bực hoặc là si, và những liên hệ khác nữa thì đây là do sự suy diễn trở thành vấn đề rắc rối và rất phức tạp, mà từ chỗ đó có thể không giống nhau ở điểm này như đã nói cùng một đối tượng có người thì khen, người kia thì chê chẳng hạn là do bắt cảnh tục đế mà ra. Thường trong kinh giải thích vô minh là chuyên bắt cảnh chế định, danh chế định, nghĩa chế định, từ chỗ đó mới có sở hành sai khác. Trong bộ *Paṭisambhidāmagga* giải thích về sở hành có ba loại như thức sở hành thì chỉ cho những tâm thức, nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, cho tới tiếp thu quan sát phân đoán, thì đây là những tâm duy tác thuộc về thức sở hành, nó chỉ khởi lên thôi nhưng nếu khi truyền vào cāvanā thì rẽ ra làm hai cách hai sở hành khác nhau. Nếu khi rẽ qua loại mà có trí tuệ để quán như đã nói

quán về vô thường, khổ, vô ngã thì như vậy gọi là cái trí sở hành, tức là cāvanā đó có khởi lên những tâm thiện hợp trí quán thấy được sự vô thường, khổ não, vô ngã. Còn nếu không quán như vậy sẽ khởi lên tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến chấp đủ thứ thì đó là vô trí sở hành, tức là những sở hành này không có trí tuệ, bởi vì trong tâm tham, tâm sân, tâm si không có tâm sở trí tuệ nên gọi là vô trí sở hành. Chính chỗ này cho chúng ta thấy rõ về những tâm thức giai đoạn đầu gần gũi với nhãn thức thì lại sanh khởi từ nơi nhãn căn đối chiếu cảnh sắc.

Khi này tôi dẫn chứng vị Bà La Môn hỏi Đức Phật, Đức Phật trả lời là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân có đối cảnh sai khác, hành cảnh sai khác, chúng không dung nạp lẫn nhau nên “ý” là chỗ qui hướng.

Rồi vị Bà La Môn này hỏi tiếp “ý” lấy gì làm qui hướng? Đức Phật trả lời lấy “niệm” làm qui hướng, nếu có niệm thì dầu cho mắt, tai, mũi, lưỡi khởi lên ý thức, khởi lên thuộc về trí sở hành hay vô trí sở hành, thì vẫn có được chánh niệm ghi nhận rõ, chính vì chánh niệm này ghi nhận rõ thì những vô trí sở hành tức là tham, sân, si, mạn nghi tà kiến được đoạn diệt ở đây. Đó là căn bản của sự tu tập về chánh niệm cũng trong niệm thọ mà ghi nhận được như vậy.

Rồi vị Bà La Môn này hỏi tiếp “niệm” lấy gì làm chỗ qui hướng? Đức Phật giải thích là lấy “giải thoát” làm qui hướng. Giải thoát ở đây tức là khi chánh niệm khởi lên hướng đến sự xuất ly, từ đó đoạn diệt chứ không hướng đến sự tập khởi, không hướng đến sự tham nhiễm, không hướng đến sự tích trữ v.v... thì chính niệm lấy giải thoát hay xuất ly để làm qui hướng.

Rồi vị Bà La Môn này hỏi tiếp “niệm” lấy gì làm qui hướng Đức Phật giải thích lấy Niết Bàn làm qui hướng. Thật vậy nếu chúng ta học kỹ trong bộ *Paṭisambhidāmagga* thì khi quán thấy sự vô thường, khổ não, vô ngã, thì mới thấy rõ hữu vi hay ngũ uẩn; sắc, thọ, tưởng, hành, thức có vô thường, thì Niết bàn không có cái vô thường nó là không bền vững, mà Niết Bàn là bền vững hay thấy hữu vi là sắc, thọ, tưởng, hành, thức là khổ bởi vì bị sanh diệt bức bách, thì Niết Bàn không có khổ. Thấy hữu vi sắc, thọ, tưởng, hành, thức là khổ bởi vì nó như ung nhọt như mũi tên v.v... thì quán thấy Niết Bàn không như ung nhọt, không như mũi tên v.v... Hay quán thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô ngã bởi nó như xa lạ, thì Niết Bàn không xa lạ. Sắc, thọ, tưởng, hành thức là trống rỗng, Niết Bàn không trống rỗng. Sắc, thọ, tưởng, hành thức là vô dụng, Niết Bàn không phải là vô dụng v.v... Như vậy vị ấy thấy rõ được ý nghĩa Niết Bàn là chỗ qui hướng của “niệm”.

“Niệm” thì lấy “giải thoát” làm qui hướng. “Giải thoát” lấy “Niết Bàn” làm qui hướng, thì quán thấy rằng ngũ uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã. Niết Bàn thì không vô thường, khổ não, vô ngã, nên mới gọi là “giải

thoát” lấy “Niết Bàn” làm qui hướng.

TT Tuệ Siêu vừa hỏi chúng tôi về cảm giác trực tiếp về nơi giác quan, và có cái vừa gián tiếp, gián tiếp thật sự là vì có cách lý tức là lộ ý nối theo sau. Và phương pháp niệm thọ như đã được trình bày ở trên tương đối như vậy cũng khá dài, tôi nghĩ rằng quý vị nghe qua có thể nhận được lỗ đố thôi, chứ không thể nhớ hết hay là hiểu hết được. Nhưng như đã nói khi này nếu như hành giả muốn thực tập thì phải chịu học kỹ vấn đề này rồi thì sau hành mới có kết quả, quý vị đừng cho rằng khó khăn cũng như thí dụ chúng tôi đã nói khi này nếu người mới tập đánh máy chữ mà thấy khó khăn, có quá nhiều chữ phải mò phải kiếm từng chữ thì nản lòng, mà do nản lòng thì sẽ không thể trở thành người đánh máy chữ một cách thiện xảo, khi quý vị học thuộc lòng các ô chữ biết phương pháp đánh thuận thực rồi, thì có thể con mắt quý vị nhìn bản thảo mà mười ngón tay quý vị vẫn đánh lên những ô chữ chính xác như thế nào, thì ở đây nếu quý vị học về những hành tướng vô thường, khổ, vô ngã cho rõ, quán học về ngũ uẩn cho rõ, quán như vậy thì sẽ không có vấn đề gì rắc rối lơ mờ, nó cũng dễ tương tựa như học đánh chữ vậy thôi. Đây là sự đóng góp của tôi.

Thảo luận
3) TT Tuệ Siêu
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Nếu chúng ta lắng nghe bài học ngày hôm nay thì chúng ta sẽ có được một cảm nhận về phương pháp thiền gần gũi với chúng ta, rất là gần gũi. Quả thật trong đời sống của chúng ta đa phần là bị cảm thọ chi phối, và có lẽ là cũng tùy theo cơ tánh của mỗi người nên khi hành thiền, có người thì niệm thân quán có người thì niệm thọ quán. Và thân quán thì có người khi chánh niệm họ khó cảm nhận được tánh chất vô thường, khổ của danh sắc, nhưng riêng chúng tôi thì chúng tôi có cảm giác là hành pháp môn niệm thọ thì dễ cảm nhận được tánh chất vô thường, khổ. Bởi vì trong bất cứ trường hợp nào cảm thọ cũng sanh khởi, đầu cho thuận tụy năm giác quan tiếp xúc với đối tượng ngoại cảnh cũng có cảm thọ, hoặc là từ cảm thọ của năm giác quan đó có thể trợ bằng cách thường cận y duyên cho các cảm thọ sau của động lực thiện hay bất thiện sanh khởi. Thì chúng ta ghi nhận những cảm thọ đó chúng ta sẽ theo dõi được tiến trình sanh và diệt của danh sắc qua hiện tượng cảm thọ sanh diệt. Ở điều này thì trong lớp thiền khi nghe giảng chúng ta phải nên có cách nghe khác hơn là khi chúng ta nghe giảng chi pháp. Lúc nghe giảng về phương thức thiền định lúc đó chúng ta phải áp dụng liền thì sẽ ghi nhận, sẽ lãnh hội sự giải thích của vị Thiền Sư, giải thích rất rõ. Nếu như chúng ta nghe giảng về thiền mà nghe giống như nghe thuyết pháp thì có lẽ sẽ không lãnh hội được nhiều. Đây là điều chúng tôi kinh nghiệm với cá nhân của chúng tôi như khi nghe Sư Trưởng giải thích thì chúng tôi ngồi thả lỏng và lắng nghe cảm thọ để đối chiếu với những điều mà Sư Trưởng giải thích thì chúng tôi mới nhận ra rằng điều đó là như vậy. Nó có chỗ hay ở chỗ đó cho nên trong một lớp học thiền chúng ta nên vận dụng tối đa thời gian, không gian yên tĩnh và tập trung, không nên để chi phối nhiều về những việc làm khác ở bên ngoài, thì như vậy sẽ học được nhiều kinh nghiệm trong pháp thiền. Biết đâu một lúc nào đó chúng ta lại cần thiết đến những phương thức tu tập này để chúng ta có thể trấn an được nội tâm, thuyết phục được nội tâm mình.

Thảo luận
4) ĐĐ Pháp Đăng
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Là một vị đã có thời gian tu thiền bên Miến Điện trở về chắc hẳn là có ít nhiều kinh nghiệm trong pháp tu tập thiền định. Vậy thì câu hỏi này có tánh cách riêng tư một chút, khi ĐĐ Pháp Đăng hành thiền thường thường ĐĐ thấy rằng chính bản thân mình với đề tài niệm thân hay đề tài niệm thọ, đề tài nào dễ làm cho ĐĐ an trú niệm dễ hơn?

ĐĐ Pháp Đăng: Vấn đề này thì con xin trả lời rằng từ xưa đến giờ con thích theo dõi hơi thở, nếu là đề mục hơi thở theo trong sự phân tích thì đề mục hơi thở có thể làm đề mục thiền định và thiền tuệ cũng được. Đề mục hơi thở thì con đã tu tập nhiều, trước kia có sự gằn gỏi Sư Trưởng, nghe Sư Trưởng nói về đề mục hơi thở, rồi con cũng chỉ theo dõi hơi thở vào thở ra mà thôi. Sau này qua bên Miến Điện hành thiền thì Ngài Thiền Sư bên đó dạy niệm tâm, nghĩa là tâm của mình biết được khi có những cảm giác gì hay một cảm giác cảm thọ, hay bất luận cái gì sanh khởi lên thì tâm mình phải có biết như vậy. Thí dụ mình đang đi mà đứng lại thì mình cũng phải ghi nhận là mình đứng, hay mình ngồi thì cũng phải ghi nhận là mình đang ngồi. Thiền viện bên Miến Điện, vị Thiền Sư bên đó dạy về niệm tâm để theo dõi tâm mình như thế nào, khi mình ngồi, khi mình ăn thì mình coi tâm của mình như thế nào, hoặc khi mình đang đi mà mình đứng lại mình cũng ghi nhận mình đứng lại, hoặc trong lúc mình ngồi thì có bất luận gì thì mình cũng nên có phản ứng như thế nào. Ngài Thiền Sư dạy niệm tâm, nhưng con lại vẫn thường theo dõi hơi thở đối với sự suy nghĩ theo phương pháp niệm tâm có nghĩa là mình thở ra thở vào rồi mình thấy có cảm giác gì hay có niềm vui gì, hay từ nhĩ căn nghe được và những tiếng đó làm mình có bực dọc hay không mình cũng cảm nhận như vậy. Thì theo con học thì con thấy rằng đề mục hơi thở mà từ hồi nào đến giờ con rất thích đề mục này, nếu là đề mục niệm tâm thì con đang hành hơi thở như vậy, thì đây là nói về sự hành trì mà có thời gian rảnh thì vẫn theo dõi hơi thở ra vào mà thôi. Cũng có thời gian niệm tâm bên đó thì bây giờ về con cũng có một sự ghi nhận như vậy hơi thở ra hơi thở vào, rồi có những lúc tâm biết ngồi đau hoặc nằm thấy mình đau hay một sự nóng bực bội khó chịu vì thời tiết, thì cũng phải nói rằng có kinh nghiệm mình thấy như thế nào khi mình có những ngoại cảnh những xúc xúc và đối với thân mình khó chịu thì mình biết thì tâm mình ghi nhận như thế nào, sau này con có thể áp dụng thêm phần này trong vấn đề theo dõi hơi thở, lúc nào mà theo dõi hơi thở không có những cảm giác nào thì chỉ theo dõi hơi thở thôi, hoặc là không có phản ứng gì chỉ theo dõi hơi thở ra thở vào thôi, khi có một cái gì hay tiếng động làm cho mình khó chịu thì tâm mình ghi nhận sự kiện đó. Đây là một kinh nghiệm trên bản thân của con mà TT hỏi, con xin trình bày như vậy.

Thảo luận
5) Ni Sư Liễu Pháp
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Trong đề tài hôm nay chúng ta học về “niệm thọ” của lớp Thiền Học. Ở đây có một vấn đề mà có lẽ là chúng ta có thể hiểu được mặc dầu chúng ta không chuyên môn về pháp thiền như những vị chuyên môn chuyên chú về pháp hành. Nhưng ở đây theo Ni Sư Liễu Pháp thì trong khi những cảm thọ đang sanh khởi chúng ta ghi nhận cảm thọ đó, ghi nhận bằng chánh niệm như vậy thì sự ghi nhận chánh niệm ghi nhận cảm thọ này là nhằm một mục đích để diệt trừ cảm thọ đang sanh đó hay là để tạo nên một cảm thọ mới trong lúc mà chúng ta hành thiền, vấn đề này hơi tế nhị một chút và có lẽ câu hỏi cũng làm cho chúng ta hơi khó hiểu, nhưng nếu Ni Sư Liễu Pháp đã hiểu được ý nghĩa của câu hỏi xin mời Ni Sư.

Ni Sư Liễu Pháp: Ở đây thì theo con nghĩ khi mình niệm thọ tức là mình quan sát. Thì cảm thọ đó khởi lên như thế nào và diệt đi như thế nào đều ghi nhận một cảm thọ. Mỗi khi nó khởi lên thì đều có sự sinh, trụ và diệt của nó. Và khi cảm thọ này diệt thì cảm thọ khác sẽ sinh lên cứ tiếp tục như vậy. Thật sự cảm thọ đến rất nhanh, có người chỉ thấy sự diệt đi không thấy sự sanh lên trong thời gian đầu khi chánh niệm chưa đủ mạnh. Tùy theo mức độ người này có thể thấy được cả hai tức là cả sự sinh và diệt, hay chỉ thấy sự sinh thôi, hay chỉ thấy sự diệt thôi. Nhưng điều quan trọng nhất ở đây không phải là để khi nhận ra một cảm thọ thì không có tính so sánh mức độ về cảm thọ, bởi vì bình thường với một người không hành thiền thì thường có hai khuynh hướng một là cảm thọ mà dễ chịu thì mình muốn dính mắc, mình khởi tâm tham muốn cảm thọ đó còn hoài. Chẳng hạn như cảm thọ mát mẻ dễ chịu, hoặc khi ngồi thiền mình cảm thấy rất an lạc rất thoải mái thì mình thích có được cảm giác đó, và mỗi lần vào ngồi thiền thì chỉ muốn có cảm giác đó xuất hiện. Ngược lại khi nào cảm giác đau nhức, mỏi, nóng nảy đến do mình ngồi lâu hoặc do trời nóng, thì mình mới có ý muốn đẩy cảm giác đó đi, muốn cho nó mất đi, thì đó là khuynh hướng tâm sân. Hoặc khi cảm thọ khó chịu hay được cảm thọ dễ chịu hay khó chịu, còn thường cảm thọ xả vi tế quá thì mình không thấy được, đó là trạng thái vô minh khiến không ghi nhận được cảm thọ nào đang xảy ra. Nhưng một người có duy trì chánh niệm ghi nhận có sự sinh diệt và vô thường, và có dễ chịu thì cũng vô thường, có khó chịu thì cũng vô thường, cũng có trạng thái rất bình thản rất khách quan và không nghiên bên này bên kia, và sẵn sàng chấp nhận mọi cảm giác đến rồi đi để chỉ là một sự đi xuôi giòng của các pháp mà thôi. Thành ra ở đây bất cứ cảm thọ nào khởi lên mình đều ghi nhận và đều có thái độ khách quan bình đẳng như nhau cả, hoặc cảm thọ dễ chịu hay khó chịu mình cũng ghi nhận một cách bình đẳng như nhau, tức là giống như một người ngồi ngắm cảnh nào mình đi qua và không trở lại, như vậy cảm thọ đi qua không có trở lại và mình không đặc biệt chú trọng một cơn sóng nào cả. Theo con

thì cái nào nó đến rồi nó cũng đi, cái này vừa mới đây thì liền cũ trong sát na sau, cho nên mình chỉ ghi nhận ngay trong hiện tại, tức là cảm thọ nào phát sinh trong hiện tại thì mình ghi nhận ngay cảm thọ đó./.

Thảo luận
6) Sư Trưởng
Minh Hạnh chuyên biên

TT Tuệ Siêu: Xin Sư Trưởng hướng dẫn cho đại chúng một phương pháp về các pháp môn niệm thọ mà ở đây chúng con xin đặt ra một câu hỏi. Trong trường hợp một người họ thực hành thiền định với pháp môn niệm thọ tức là người đó nếu như có cảm thọ sanh khởi thì họ niệm nếu như trường hợp không có cảm thọ rõ rệt, họ tạo ra một cảm thọ để họ ghi nhận như vậy có được không? Thí dụ chẳng hạn như khi ngồi yên thì lúc bấy giờ thân cũng thoải mái tâm cũng khinh an không có dấu hiệu cảm thọ vui hay buồn một cách rõ rệt, bây giờ người đó có thể tạo cho mình một cảm thọ như là hai bàn tay họ cử động các ngón tay để ghi nhận cảm giác đó như vậy có được hay không? Đây là một vấn đề có tánh cách thực tiễn áp dụng trong việc tu thiền, điều này chúng con kính thỉnh Sư Trưởng chỉ dạy.

Sư Trưởng: Tiếp theo là câu hỏi của TT Tuệ Siêu về thiền định. Với thí dụ TT Tuệ Siêu vừa đưa lên thì tôi nghĩ rằng nếu qua câu nói là: Trong khi ngồi yên lặng, thân thoải mái tâm cũng khinh an, thì như vậy chúng tỏ rằng có cảm thọ chứ không phải là không có cảm thọ. Ghi nhận thân thoải mái thân thức thọ lạc, tâm cảm thấy nhẹ nhàng khinh an thì đó là tâm lạc. Dù thân lạc hay tâm lạc thì nó vẫn là lạc, mà lạc là thọ. Như vậy cứ ghi nhận là hiện tại trạng thái đó là thọ.

Trong *Pāṭisambhidāmagga* cũng như trong Thanh Tịnh Đạo cũng có giải thích cho chúng ta về quán: Nếu như ngồi yên lặng thân thoải mái, tâm khinh an như vậy thì vị này biết rằng lúc đó là thọ lạc, và ghi nhận được trạng thái thọ lạc, rồi thì tâm ghi nhận đó nó diệt đi, dấy lên một tâm nữa quán tâm vừa quán thọ lạc thì nó vẫn là thọ lạc. Hay là có khi thấy thọ lạc thoải mái vui thích khởi lên thọ hỷ thì ghi nhận thọ hỷ. Thọ hỷ hay thọ lạc thì nó cũng vẫn là thọ lạc, dù thân lạc hay tâm lạc, rồi cứ như vậy quán chòng lên tâm thứ nhì quán tâm thứ nhất, tâm thứ ba quán tâm thứ nhì cho tới tâm thứ mười quán tâm thứ chín bởi vì dù thân ngồi yên tịnh nhưng tâm vẫn diễn tiến. Còn nếu như không có một cảm thọ khởi lên như bực bội hay khó chịu thì như vậy cứ tiếp tục quán, vì khi quán thấy thọ như vậy thì thấy thọ dù khổ hay khổ bất lạc thì cũng là vô thường, do đó nên có thể tiếp tục quán những cảm thọ, bởi vì cảm thọ trước đã diệt rồi, nó không phải là cảm thọ sau mà sát na tâm sau thì khởi lên vẫn có cảm thọ chứ không phải là không có cảm thọ. Đối tượng vừa qua trôi vào quá khứ trở thành sở tri hay đối tượng là cảnh, tâm hiện tại như tâm thứ nhì qua tâm thứ nhất thì nó là năng tri, cứ quán như vậy rồi thì sau đó lại tiếp tới giai đoạn thứ ba - đây là nói theo cách quán thôi chứ không phải là mỗi sát na điều chỉnh tâm được, vì mỗi khảy móng ta tâm sanh hàng tỷ sát na. Nhưng sở dĩ trong *Pāṭisambhidāmagga* lại giải thích như vậy tức là sự quán sau xét vừa qua đã diệt thì khoản mười như vậy thôi không đi xa hơn

nữa. Rồi có thể tiếp tục bắt đầu ghi nhận rõ thì cũng kể như là một, rồi ghi nhận tiếp tục mười nếu không có cảm thọ biến đổi thì cũng bắt đầu trở lại ghi nhận trạng thái tâm vừa diệt là một, rồi tâm hiện tại vừa trôi qua cứ như vậy mà quán. Hoặc giả là nếu như hành giả đã đắc sơ thiền chẳng hạn thì đương nhiên có trạng thái hỷ lạc phát sanh, nếu là trạng thái thô thiển thì nhận thấy cảm thọ hỷ thờ vô, cảm thọ hỷ thờ ra hay, thấy thân được thoải mái thì ghi nhận đó là thọ lạc, thì cảm nghiệm thọ lạc thờ, vô cảm nghiệm thọ lạc thờ ra. Cứ một trong hai cách đó có thể ghi nhận để niệm.

Còn cách hành giả tìm cảm thọ qua cách như co ngón tay hay rời cảm thọ lên mặt, lên vai, lên bụng, lên lưng, xuống chân, thì cũng vẫn được bởi vì dù cách nào đi nữa thì đặt tâm ở vùng nào thì thân thức cũng khởi lên ở vùng đó, hễ có thân thức thì có cảm thọ, hễ có cảm thọ thì là đối tượng của niệm cũng vẫn được không có hại gì cả. Nếu như niệm chồng lên như trong Vô Ngại Giải Đạo và Thanh Tịnh Đạo giải thích như vậy, đối với hành giả mà không được rõ rệt, có cảm thọ chứ không tâm nào mà không có cảm thọ. Nhưng nếu như họ thấy niệm không rõ ràng thì có thể làm những động tác như đi kinh hành dờ-bước-đạp với hình thức thô hơn để ghi nhận, và đến lúc nào thấy tâm đã vi tế nhận được thô và đến lúc muốn từ bỏ cái thô thì ghi nhận cái tế, thì đây chính là cảm nghiệm tâm hành thờ vô, cảm nghiệm tâm hành thờ ra, ghi nhận tâm hành đó là thọ hay tưởng là thô hay tế rồi riết tập quen rồi thì có thể từ bỏ cái thô giữ lại cái tế, thì đó là an tịnh tâm hành thờ vô, an tịnh tâm hành thờ ra. Đây là bốn đề tài nói về niệm thọ, bắt đầu từ niệm hỷ thờ vô, niệm hỷ thờ ra, cảm nghiệm là thờ vô, cảm nghiệm là thờ ra, nghiệm tâm hành thờ vô, nghiệm tâm hành thờ ra, an tịnh tâm hành thờ vô, an tịnh tâm hành thờ ra, thì đó cũng nằm trong vấn đề cảm thọ tuần tự thứ lớp làm sao nếu bất vi tế không được thì phải bắt cái thô, đến khi cái thô rõ rệt lúc bấy giờ cần thấy như là không khó khăn gì thì ghi nhận một trạng thái vi tế hơn, và làm sao cho tâm hành từ bỏ những cái thọ cái tưởng nó thô, thọ tưởng mà thô thì là bất thiện, thì còn thọ tưởng trong tâm thiện là tế, rồi thọ tưởng trong thiện sẽ là thô, thọ tưởng trong vô ký là tế. Cứ từ bỏ cái thô còn tu tập là cái tế nếu nhận được, còn nếu không nhận được cái tế thì phải trở lại cái thô tức là trạng thái nào rõ rệt hành giả có thể nắm bắt được thì vinh vào đó lấy nó làm đối tượng để niệm.

Tại sao phải làm vậy? bởi vì tâm là phải suy nghĩ mà không có đề mục để niệm để ghi nhận thì sẽ nghĩ vẩn vơ, nghĩ cái này nghĩ cái khác, nhớ cái này nhớ cái nọ v.v... Do đó những tạp tưởng như vậy, vì phóng tâm như vậy, bây giờ muốn gom vào một bằng trạng thái tâm để gìn giữ chánh niệm, bởi vì nếu không tu tập chánh niệm thì chúng ta sẽ không biết, còn nếu như ghi nhận tu tập chánh niệm rồi thì chúng ta mới thấy từ vô thì đến giờ là nói xa, còn ngay trong kiếp sống hiện tại từ nhỏ đến lớn đến hiện tại bây giờ thì gần, chúng ta đang làm những điều không đáng làm, tức là những hành động không đáng làm mà chúng ta làm, rồi chúng ta nói những lời không đáng nói, hay thậm chí chúng ta lại để ý suy nghĩ những

điều không đáng suy nghĩ, thì bây giờ để muốn hàng phục giòng tâm đó thấy những ý nghĩ vẫn vơ hoặc suy nghĩ những cái không đáng suy nghĩ. Thí dụ như người quen về thương trường buôn bán thường nghĩ tới việc buôn bán, mà dầu họ buôn bán không phải là chính thức mà họ như là thường cận y duyên họ thấy người ta làm họ cũng khởi lên ý nghĩ, rồi những nhà kinh doanh, những nhà chính trị, những nhà quân sự, những nhà thể thao v.v...phần nhiều họ có tâm khuynh hướng nghĩ vấn đề nào nhiều thì tâm khuynh hướng về đó, nếu như không có chánh niệm ghi nhận biết rõ thì sẽ nghĩ vẩn vơ dù làm hay không làm thì vẫn nghĩ . Dù việc đó của mình hay của người khác họ cứ vẫn nghĩ. Bởi vì hễ có tâm phải có sự suy nghĩ chứ không thể nào không có sự suy nghĩ. Bây giờ phải tìm một đối tượng để cho tâm vững trú vào trong đó nên chánh niệm có nghĩa là thiết lập hay là an lập, tức là đặt để vững chắc, không để tâm phân vân phóng túng, không để tâm bị tản mạn các nơi, mà gom vào một đề mục.

Thì như đã nói nếu thân thoải mái thì tâm khinh an nó vẫn là có cảm thọ, chính là thọ lạc. Nhưng nếu hành giả không bắt được và muốn làm một động tác khác thì cũng có thể được. Rồi khi nào những động tác thô mà hành giả có thể nhận được nó quá rõ rệt, cảm thấy là không khó khăn gì, thì từ bỏ cái thô rồi nhận thực tế thì sẽ ghi nhận được trạng thái cảm thọ hiện tại vào lúc đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ngồi, hay là cảm thọ đó là khổ hay lạc hay bất khổ bất lạc với chánh niệm thuần thực hành giả sẽ ghi nhận không có khó khăn gì đây là phương pháp niệm thọ. Đại ý là như vậy

Thảo luận
7) Ni Sư Liễu Pháp
(vì máy của ĐĐ Pháp Đăng bị trở ngại nên không thể nghe để đánh máy
được)
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Kính tri ơn Sư Trưởng, thật là hạnh phúc cho chúng con, trong lớp học thiền có mặt Sư Trưởng là một vị có nhiều kinh nghiệm qua pháp hành cũng như pháp học nhất là qua bản thể A Tỳ Đàm. Đây là một điều rất ích lợi khi chúng ta thực hành phương pháp thiền, khi biết được như vậy thì sự tu tập của chúng ta sẽ trở thành như tự mình làm hải đảo, tự mình nương tựa chính mình, tự mình lấy pháp làm hải đảo nương tựa vào chánh pháp rất là lý thú rất là lợi ích cho chúng ta. Bây giờ chúng ta lại có câu hỏi khác cũng trong đề tài học ngày hôm nay tức là niệm thọ.

Câu hỏi là: Minh tu tập thiền quán với đề tài “niệm thọ” khi cảm thọ sanh khởi chúng ta chánh niệm ghi nhận loại cảm thọ đó thì tất nhiên cảm thọ đó sẽ biến mất, nhưng bây giờ chúng ta lại đặt một vấn đề là ở trong pháp đối trị 5 triền cái thì lạc là đối trị trạo hối cái, như vậy thì cảm thọ lạc mà nó sanh khởi giúp cho vị hành giả sẽ tập trú mạnh hơn khẩn khích hơn và không bị trạo hối phóng tâm, thế thì cảm thọ lạc này chúng ta có cần phải duy trì hay không và duy trì bằng cách nào?

Ni Sư Liễu Pháp: Khi mình nói 5 triền chi mà đối trị với 5 triền cái thì cái này xuất hiện ở tâm thiền là gọi là tâm sơ thiền, khi tâm của một người hành thiền mà chú trọng vào đề mục của mình chú tâm vậy thôi thì dần dần 5 chi triền là: tầm, tứ, hi, lạc và định này thì TT Tuệ Siêu đã lấy ra một triền chi là lạc thì nó nối tiếp những cái gì mình đã làm trong trạo, nó phóng dật cứ bắt đối tượng này bắt qua đối tượng kia. Thường thường quý vị thấy khi bắt đầu ngồi thiền, khi mới ngồi thì tâm phóng thì sự phóng tâm này nó xảy ra là do mình tâm không được sự rèn luyện quen cho nên giống như tâm viên ý mã nó cứ bắt cái này bắt cái kia. Nhưng khi một người hành thiền tới mức độ có sự định tâm vừa phải, và có sự thoải mái, thì khi có sự thoải mái ở trong thì rất là an lạc. Khi ngồi quý vị thấy là có lúc nào mà ngồi thì cảm thấy tinh thần mình rất là thoải mái rất là dễ chịu, và dù không cố gắng đi nữa thì tâm vẫn có thể định và không bị sự phóng tâm nữa thì đó là do yếu tố lạc phát sinh, và yếu tố này là nó phát sinh một cách tự nhiên không có chạy theo cảnh. Thật ra cái lạc này không phải là một cảm thọ như mình nói rằng thọ lạc ở trong thọ lạc bình thường, mà cái cảm thọ lạc này là một chi thiền và cái thiền chi này một người hành giả mà muốn tu tiến bộ thì chắc chắn phải làm sao để các chi thiền này nó vững mạnh, thì người này phải luôn luôn chú tâm vào thân, thể xác mình phải có một sự quân bình và khi mà sự quân bình này được tồn tại được duy trì theo thì các chi thiền nó sẽ càng mạnh mẽ hơn, cho nên theo con nghĩ thì có thể duy trì các thiền chi này bằng cách liên tục duy trì cái sự chánh niệm, sự ghi nhận trên đối tượng mà mình đang thực hành có một

sự quân bình về các yếu tố, như là các thiên chi đã xuất hiện mình cố gắng duy trì thì các thiên chi này nó tự động sẽ bớt xuống lần lần, chẳng hạn như chi tầng sơ thiên có đủ cả tâm, tứ, hỷ, lạc, định nhưng khi lên tới sơ nhị thiên thì sẽ không còn tâm, tứ nữa chỉ còn hỷ, lạc, định, rồi lên tới tam thiên thì không còn hỷ nữa chỉ còn lạc và định, và cuối cùng lên tới tứ thiên thì chỉ có hành trình tu tập nếu như người nào biết hành đúng mức thì sẽ đi đến các tầng thiên như vậy. Thì nếu như biết phương pháp người này sẽ có được một sự tu tập dễ dàng thoải mái chứ không phải khó chịu như là lúc ban đầu nữa, bởi vì lúc ban đầu khó khăn là do các triền cái khuấy phá khởi lên khiến mình không thể tập trung vào sự tu tập như khi các thiên chi khởi lên rồi mà duy trì tiếp tục thì sẽ rất là dễ dàng trong việc tu tập thiên chi hay là thiên quán.

Phân đúc kết
TT Tuệ Siêu
Minh Hạnh chuyển biên

TT Tuệ Siêu: Hôm nay chúng ta đã học về lớp thiền với đề tài niệm thọ xuyên qua bài giảng của TT Giác Đăng và qua phần thảo luận của Chư Tăng nhất là phân giải thích những điều liên quan đến đề tài do Sư Trưởng thuyết, chúng ta đã ghi nhận được nhiều kinh nghiệm trong việc mà chúng ta tu tập đề tài cảm thọ, đời sống của chúng ta bị chi phối rất nhiều về cảm thọ. Có thể nói rằng trong cuộc đời của chúng ta trong cuộc sống của chúng ta cảm thọ như là một món ăn, nếu cảm thọ lạc, cảm thọ xả thì nó là món ăn bồi dưỡng, nhưng nếu là cảm thọ ưu cảm thọ khổ thì nó sẽ như là một món ăn cay và đắng. Nhưng trong cảm thọ hỷ lạc đó nếu mà cảm thọ hỷ lạc từ nơi tâm tham tâm si từ nơi tâm tham tâm bất thiện thì như vậy hỷ lạc này nó có vị ngọt nhưng nó rất độc hại. Còn những cảm thọ hỷ lạc phát sanh lên do tâm thiện thì đó là vị ngọt nhưng nó vô hại. Khi nhận biết ý nghĩa chung chung này trong việc tu tập thiền cũng như trong việc mà chúng ta áp dụng phương pháp niệm thọ trong đời sống hàng ngày của chúng ta, với chánh niệm chúng ta ghi nhận chúng ta sẽ gạn lọc và chúng ta sẽ tự nhiên duy trì được những cảm thọ thức ăn bồi dưỡng cho tâm, như khi chúng ta chánh niệm đối với cảm thọ khác đang sanh, thì ngay trong khi chánh niệm sanh khởi với trạng thái tâm thiện thọ hỷ hoặc là thiện thọ xả, thì chánh niệm đó đã có cảm thọ hỷ, cảm thọ xả, và chánh niệm liên tục có nghĩa là cảm thọ hỷ thọ xả này được duy trì với một trạng thái tâm thọ lành mạnh. Cho nên trong vấn đề này chúng ta không cần phải chú ý đến việc mà chúng ta nên gìn giữ hay không nên gìn giữ, mà chúng ta chỉ nên chú ý đến một vấn đề là chánh niệm đối với cảm thọ đang sanh, chánh niệm đó liên tục hay không chỉ nên chú ý đến chỗ đó thôi, còn cảm thọ tự nó phát sanh do nơi tâm thiện có niệm tương ưng thì điều đó tự nhiên nó đến tự nhiên nó tồn tại. Đó là nội dung của bài học ngày hôm nay mà chúng ta đã học qua./.

Thiền bài 5 - Niệm Tâm
Giảng ngày 11 tháng 06 năm 2007
Minh Hạnh chuyển biên

TT Giác Đăng: Tiếp theo loạt bài bốn niệm xứ hôm nay chúng ta nói về "Niệm tâm". Niệm tâm là một từ chúng ta đã không nên lầm lẫn với chữ tâm niệm. Chữ tâm niệm tức là chúng ta ghi nhớ một nguyên tắc nào đó ví dụ như "Mười điều tâm niệm". Nhưng riêng về niệm tâm là một phương pháp quán chiếu ghi nhận sự sanh khởi hay sự có mặt của một thứ tâm nào đó, ở đây chúng ta so với "Niệm thân" Niệm thọ" và "Niệm Pháp" thì "Niệm tâm" tương đối là điểm tể nhị nhất ở trong bốn pháp niệm. Nó gọi là tể nhị là bởi vì có ba điểm ở tại đây mà chúng ta có thể suy nghiệm tại sao niệm tâm là một đề tài tể nhị.

Trước hết khi chúng ta gọi là “Niệm” có nghĩa là có một trạng thái tâm chánh niệm và có một trạng thái tâm được quan sát. Ngôn ngữ của người Trung Hoa gọi là năng quán và sở quán, tức là có một tâm đề thấy đề ghi nhận, và có một loại tâm được ghi nhận được thấy được biết. Nếu chúng ta có một khái niệm về A Tỳ Đàm thì phần đông chúng ta đều hiểu rằng *tâm chỉ sanh khởi một lần, một tâm trong một vòng tiến trình không thể có hai tâm sanh khởi một lúc. Ở đây chúng ta tức là vừa ghi nhận và có một tâm được ghi nhận sanh khởi một lúc.* Chính chỗ này nói lên một cái gì rất nhiệm màu của pháp chánh niệm, nhưng lại là một cái gì rất lúng túng với hành giả khi bước vào con đường thiền quán. Nó rất màu nhiệm là bởi vì những lúc chúng ta được dịp ghi nhận và nhìn vào những trạng thái sanh khởi trong tâm thì những trạng thái đó dường như tan biến ngay lập tức hoặc giả nó trở lên mờ mờ không rõ nét nữa.

Câu chuyện mà chúng ta nghe rất nhiều là nếu một người đang sân, đang bùng bùng nổi dậy con giận dữ muốn đánh con cái hay muốn chửi một ai đó, nhưng lúc đó có được khả năng để ghi nhận rằng tâm sân đang sanh khởi, nội tâm đang sân chẳng hạn, thì lúc ghi nhận như vậy tâm sân không thể mạnh mẽ được nữa, và có thể là nếu niệm của người đó mạnh thì tâm sân nhanh chóng lui dần để nhường chỗ cho chánh niệm khi chúng ta nhìn ra mặt mũi của nó. Ở trên lý thuyết thì nghe rất đơn giản, nhưng trên phương diện thực hành thì với một hành giả bước đầu vào niệm tâm tạo nên nhiều sự lúng túng. Lúng túng bởi vì cái biết và cái được biết. Chánh niệm và đối tượng của chánh niệm vốn đều là tâm hết, và ở đây là một trò chơi cút bắt quần với nhau, luân chuyển với nhau và khiến cho hành giả rơi vào trạng thái lúng túng đối với chính mình khi có những cảm xúc vui buồn lẫn lộn, thì về phương diện này các Ngài Thiền Sư dạy hành giả một vài phương pháp mà lát nữa sau khi đề cập đến ba trở ngại của một người niệm tâm, thì chúng tôi sẽ nói đến những phương pháp để giảm thiểu những trở ngại này giúp cho hành giả tiếp tục tăng tiến trong sự trao đổi chánh niệm.

1) Nhưng điểm đầu tiên chúng ta nên nhớ rằng năng quán và sở quán tâm, chánh niệm và tâm soi chiếu bởi chánh niệm, hai điều đó đều nằm trong một giòng tâm thức, và khi nằm trong vòng tâm thức thì chúng ta thường bị rối rắm nhất là những vị thiếu kinh nghiệm. Đó là trở ngại đầu tiên.

2) Trở ngại thứ hai là sự chủ quan của chúng ta, sự chủ quan của chúng ta là gì? ít khi chúng ta nhận ra trạng thái sanh khởi trong lòng mình bằng sự ghi nhận trung thực, ví dụ như đây là tâm tham, đây là tâm sân, đây là tâm si. Một người Phật tử học Phật rất dễ dàng để nói rằng con người ai cũng có tham sân si, nhưng thường khi chúng ta có tâm tham mà chúng ta không dám nhận nó là tâm tham, chúng ta có tâm sân mà không nhận nó là tâm sân. Bởi vì sao vậy? Bởi vì khi chúng ta có một thứ phiền não sanh ra trong lòng mà mình điếm mặt và gọi nó là phiền não, thì thừa quý vị nó đòi hỏi một thái độ khách quan ghê lắm. Đa số chúng ta có một lời biện hộ hay chúng ta cho rằng đó là một phản ứng thể này phản ứng như thế kia, chúng ta tránh cho mình cái cảm giác rằng mình đang bị phiền não chi phối. Bởi vì khi nói là mình bị phiền não chi phối, hay tâm mình có phiền não thì bây giờ hành giả bị rơi vào một trạng thái mà ít khi chúng ta có được, đó là nhìn tâm một cách khách quan để rồi chỉ ghi nhận cái gì đã khởi lên trong tâm mà phần lớn chúng ta rất thiếu thành thật với chính mình về điểm này.

Sở dĩ trong nhiều pháp tu nhất là pháp tu Ba La Mật Hạnh có nhấn mạnh đến cái gọi là chân thật balamật (Paramita). Chân thật balamật tức là khả năng nhìn sự vật như thế nào thì nhận nó là như vậy, sự cao điểm có thể nói rằng rõ nét nhất của chân thật ba la mật là tìm thấy ở một vị Thánh Sơ Quả. Thánh Sơ Quả không phải là vị toàn hảo nhưng Ngài không có hành vi khuất lấp và không dấu diếm những gì là thiện hay bất thiện ở trong lòng mình, điều này có nghĩa là một vị Thánh Sơ Quả Tu Đà Hườn trong ảnh hưởng của đạo quả Tu Đà Hườn vị này hoàn toàn rất thành thực về chuyện gì xảy ra ở chính chúng ta. Có nhiều khi những người sai trái họ không nhận là mình sai, có khi chúng ta phiền não chúng ta không nhận là mình phiền não, có khi chúng ta mộng mị chúng ta không nhận mình là mộng mị mà chúng ta có cách nói khác đi, năm năm mười năm hay thời gian qua rồi khi nhắc lại chuyện đó tương đối là chúng ta có thể nhìn nhận; À! mình đã từng khủng hoảng trong giai đoạn đó, mình đã từng phiền não trong giai đoạn đó.

Ngay lúc phiền não đang sanh, chúng ta trong một cách hành thiền đơn giản ghi nhận rằng phiền não đang sanh. Xem thì đơn giản nhưng cực kỳ khó khăn, khó khăn giống như những lần chúng ta làm một việc sai lầm, mà chúng ta dám nhận rằng mình đang sai lầm và thành thực xin lỗi về điều đó - khó lắm - tại vì thái độ rất chủ quan của mình. Người càng biện hộ nhiều về chính mình càng có những thái độ nguy hiểm về chính mình thì người đó càng khó, càng trở ngại trong niệm tâm. Và dĩ nhiên khi chúng ta tu tập Niệm Xứ thì chúng ta bắt buộc phải đi qua giai đoạn là có niệm thân, niệm thọ, cũng có niệm tâm, niệm pháp, chứ không phải nói rằng cái đó không thích hợp với chính mình thì không niệm, vì vậy yếu tố gọi là khách quan tức là dám nhận và nhận một cách trung thực về trạng thái của nội tâm đó là cái khó thứ hai mà hành giả khi đề cập đến niệm tâm.

3) Cái khó thứ ba liên quan đến niệm tâm là tại vì khi mình niệm tâm, mình niệm một cách rất đơn thuần, không phân tích không chia rẽ và người không bén nhạy không hiểu rõ điểm này dễ lọt qua niệm thọ, dễ lọt qua niệm pháp. Ví dụ như tâm sân, tâm sân được định nghĩa là một trạng thái khó chịu không hài lòng đối với đối tượng như sự bực bội giận dữ, nhưng đi với tâm sân nó lại là thọ ưu, là cái gì không vui. Và đôi khi chúng ta không nhận ra được trạng thái của tâm sân mà chỉ nhận ra cảm thọ ưu mà thôi, hai cái tuy là một nhưng góc cạnh nó khác nhau hoàn toàn khi mà chúng ta niệm, trong lát nữa sau khi nói về ba trở ngại này thì chúng tôi sẽ trở lại với phương pháp để phân biệt sự khác

biệt này. Nhưng có những khi trạng thái, cách niệm tâm và niệm thọ dễ lẫn lộn nhau, tâm tham thường khiến cho ta lẫn lộn với thọ hỷ, và tâm sân thì người ta thường lẫn lộn với thọ ưu. Và thường một vị hành giả, nhất là hành giả học Vi Diệu Pháp, học A Tỳ Đàm hay rất dễ lẫn lộn niệm tâm với niệm pháp. Ví dụ như tâm tham, đó là tham, đó là niệm tâm, nhưng khi thấy được tâm tham là một sự ngăn ngại, là một trở ngại cho những pháp khác thì thấy được cái hệ quả của nó là pháp trở ngại thì thừa quý vị nó không còn là niệm tâm nữa mà nó thuộc về niệm pháp, tức là chúng ta đang niệm tham là một triển cái hay là tham triển cái. Có rất nhiều trạng thái của niệm mà nó dễ đi với sự khai triển của tâm, và sự khai triển này thường đưa chánh niệm vào một cách thể khác, không còn ở cách thể trung thực của nó nữa, hay ít nhất là nó chuyển từ cách niệm này sang cách niệm khác. Thì như vậy hành giả tương đối phải có kinh nghiệm, chẳng những có kinh nghiệm mà còn có khả năng bám sát thì mới không bị vấp vấp với những lỗi này.

Đề cập đến niệm tâm chúng tôi đã nói đến ba trở ngại đầu tiên: 1) Trở ngại thứ nhất là năng quán và sở quán làm cho chúng ta bối rối, tức là sự chánh niệm và đối tượng của chánh niệm ở đây cả hai đều là tâm và do vậy nó là một sự vật lộn đối với nhiều người. 2) Điểm thứ hai mà chúng tôi đề cập tới đây là sự chủ quan của chúng ta, khi tâm có tham biết là tâm có tham, tâm có sân biết là tâm có sân, tâm có si biết là tâm có si, tâm hữu hạn biết là tâm hữu hạn, tâm vô thượng biết là tâm vô thượng. Nó không phải dễ. Trên phương diện giấy mực thì chúng ta rất dễ viết như vậy nói như vậy, nhưng khi mình sống với chính mình rất ít người trong chúng ta vượt khỏi sự chủ quan của mình khi ghi nhận những trạng thái đó của tâm. 3) Và điểm thứ ba, hồi nãy chúng tôi vừa đề cập đến với quý vị đó là rất dễ dàng để lẫn lộn giữa niệm tâm và niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, hành giả phải có nhiều kinh nghiệm về điểm này. Với những vị chuyên về pháp học, nhất là học Vi Diệu Pháp (ATỳĐàm) vẫn lẫn lộn như thường ở trong cách niệm này. Chúng ta thường ghi nhận rồi phân tích, phân tích rồi triển khai và khi mà phân tích và triển khai thì nó đưa chúng ta vào cái thể niệm khác nhất là bước qua Pháp Quán Niệm Xứ do vậy cả ba điều này là ba điều trở ngại.

Bây giờ chúng tôi muốn nói đến việc áp dụng niệm tâm vào trong sự thực hành của hành giả. Thừa quý Phật tử, đã có nhiều lần trong chương trình Thiền Học này chúng tôi có đề cập đến một cái khéo của một người tu tập, cái khéo đó là biết cách nào để bắt đầu, biết cách nào để bảo dưỡng chánh niệm của mình, thì từ xưa đến giờ các vị thiền sư và ở đây chúng tôi muốn nói đến hai vị chúng tôi dùng giáo tài để giảng dạy đó là Ngài Ledi Sayadaw và Ngài U Ba Khin, cũng như nhiều vị Thiền Sư khác đều hướng dẫn bằng cách là lấy hơi thở làm bản địa tức là làm đề mục chính. Chữ “chính” ở đây không phải “chính” đối với “phụ”, chữ “chính” ở đây là cái gì để chúng ta trở về, những cái khác sanh khởi cũng là những đề mục cần phải ghi nhận, nhưng chúng ta phải có chỗ để chúng ta trở về. Đây là lý do tại sao mà niệm hơi thở có lợi lạc tại vì niệm hơi thở trả chúng ta trở về với một trạng thái khách quan. Niệm hơi thở lâu khiến cho chúng ta giảm bớt đi thái độ phê phán, thái độ suy diễn, thái độ biện bạch. Hơi thở sao thì mình nhận như vậy, khi hành giả có cơ sở để trở về và nhất là niệm hơi thở thường xuyên thì tương đối nó trả chúng ta trở về với một cách khách quan. Việc đó mình làm thì mình chỉ biết việc đó thôi.

Rất nhiều lần chúng tôi hướng dẫn những vị Phật tử làm việc công quả ở chùa, cái khó

nhất để cho những người làm công quả họ làm sao họ tập trung vào công việc của họ, họ có công việc cần phải làm, nhưng họ lại không làm được công việc đó một cách tập trung, mà họ bị chi phối bởi những chuyện khác và chúng tôi thường nhắc quý vị đó rằng cứ để chuyện khác người khác làm người khác lo, kể cả chuyện tốt xấu vui buồn, việc của mình thì mình biết. Nhưng chuyện này thì hiếm, hiếm có người biết chuyện này lắm. Bởi vì cho đến khi nào chúng ta có thể sống với thái độ là việc nào ra việc đó, thì lúc đó chúng ta đã đi một bước rất xa trong chánh niệm khi mà nói về “việc nào ra việc đó”. Lấy ví dụ là nếu nhà vệ sinh phòng tắm của mình dơ thì việc đó sau khi chúng ta ngồi thiền chúng ta sẽ dọn dẹp nó và trong lúc ngồi thiền không phải lúc để lo chuyện đó. Chúng ta có sự phân biệt rất rõ “việc nào ra việc đó”, việc đó là làm sau khi ngồi thiền, trong lúc ngồi thiền không phải lo việc đó.

Và chúng ta cũng có một thái độ rất rõ ràng là hơi thở đang diễn ra, cảm giác tê nhức của chân đang diễn ra, tâm mong muốn để đứng dậy đang diễn ra, và nếu trong giờ phút đó một trạng thái nào rất nổi bật thì chúng ta ghi nhận trạng thái đó, như sự tê nhức của chân hay một trạng thái muốn đứng dậy, thì chủ tâm muốn đứng dậy đó nó phải được ghi nhận, cái đó nói là “ý muốn” thì chúng ta dễ lầm lẫn chữ “muốn” ở đây là “ham muốn” - không phải ý muốn - trong tiếng Anh gọi là “intention” là “chủ tâm” để làm việc gì đó. - Thí dụ như mình đang đi, mình muốn dừng lại, mình đang dừng lại, mình muốn xoay người lại, mình xoay người xong thì mình bước đi - thì những ý muốn tiên khởi rất là rõ nét cần được ghi nhận, những hướng tâm để làm việc gì đó cần được biết cần được ghi nhận bởi hành giả. Vì vậy có một câu nói mà bà Achannet thường bị người ta hiểu lầm khi người ta cứ nói rằng vị Thiền Sư này lúc nào cũng dạy phải phân biệt rõ danh sắc, nhưng trên thực tế danh sắc vị này muốn chỉ, trước nhất đến từ phương diện áp dụng (pháp hành) là khi mình làm việc gì thì có một chủ tâm dẫn đầu. Chủ tâm dẫn đầu như hồi nãy chúng tôi nói rằng đang đi thì muốn dừng lại, nhưng trước khi dừng lại thì phải lưu ý đến ý muốn dừng lại, và khi đã dừng lại rồi mà muốn xoay người thì nên để ý đến ý muốn xoay người, hay chúng ta đang ngồi mà chúng ta muốn xả thiền chỉ một chút thôi thì nên ghi nhận trạng thái là mình muốn, đây là mình muốn xả thiền hay là mình muốn rời chỗ ngồi, duỗi chân ra, mình muốn đứng dậy, ý muốn trước khi một hành động chắc chắn phải có và ban đầu không dễ, ban đầu chúng ta không thấy được cái chủ tâm đó, nhưng chủ tâm đó phải được biết nếu không được biết thì lâu ngày chúng ta không phân biệt rõ danh sắc.

Giống như người Tây Tạng họ thường ví dụ; danh tức là tâm giống như người chèo thuyền, và sắc thì giống như chiếc thuyền được bơi. Thì người chèo thuyền điều khiển chiếc thuyền thì có lẽ là với một người mới thiền định thì sự phân biệt giữa danh và sắc, giữa tâm và cái được điều khiển bởi tâm, cái thay đổi bởi tâm không rõ ràng. Nhưng chúng ta biết như vậy là oai nghi của chúng ta đi đứng nằm ngồi, những tiểu oai nghi tức xoay mình hay hướng về cái gì đó hoặc đôi sinh hoạt, đôi hoạt động. Từ lúc chúng ta đang ngồi chúng ta muốn đứng hay chúng ta muốn đi ăn chẳng hạn, thì những điều đó nên thấy được một phần rất nhỏ trước khi đổi công việc. Phần rất nhỏ đó là chủ tâm muốn làm như vậy. Nên đối với một hành giả trong trường hợp thất niệm, nghĩa là mình đổi từ tư thế này sang tư thế khác, từ sinh hoạt này sang sinh hoạt khác, khi mình đổi mình quên hay mình không chánh niệm được chủ tâm muốn đổi, thì nên dừng lại và lên lập lại, nên làm lại, hoặc lên làm chậm lại. Tại vì sao vậy? Tại vì mấu chốt là tại đây,

chúng ta phải có khả năng phân biệt được chủ tâm làm và hành động làm, chủ tâm làm nó thuộc về danh và hành động làm thuộc về sắc, nhưng chủ tâm đó đưa chúng ta một chút manh mối về điều mà chúng ta gọi là tâm, điều chúng ta gọi là niệm tâm. Thì ban đầu đa số các hành giả đều được hướng dẫn tu tập hơi thở và tu tập đại oai nghi, tiểu oai nghi. Trong kinh Niệm Xứ không giảng về pháp đi kinh hành, tức là lúc chúng ta đi tới đi lui chúng ta niệm như thế nào, nhưng có giảng về tiểu oai nghi và đại oai nghi điều đó được áp dụng trong lúc đi kinh hành. Căn bản thì hành giả sẽ phải sống rất nhiều với hơi thở với đại oai nghi với tiểu oai nghi. Đại oai nghi tức là (chúng tôi dùng chữ oai nghi là chữ rất cổ của người Trung Hoa đó là Cổ Văn, Kim Văn ngày nay không dùng nữa) chữ “oai nghi” có nghĩa là “tư thế”. Tư thế có nghĩa là đi đứng nằm ngồi là đại oai nghi và những cử chỉ nhỏ nhiệm như là ngó tới ngó lui v.v... xoay người, cái đó chúng ta gọi là tiểu oai nghi tức là những tư thế những cử động nhỏ nhiệm của thân.

Hành giả không nên nóng lòng khi chúng ta trở về với thân tâm, bước đầu hình ảnh của thân tâm không rõ ràng cho chúng ta, chẳng những nó không rõ ràng mà nhiều khi nó làm chúng ta bối rối, chuyện đó rất bình thường, đừng khó chịu về chuyện đó hay đừng đòi hỏi rằng tại sao nó lộn xộn. Chúng tôi đã nói với quý vị là chúng tôi dùng chữ lúng túng, lung túng là nhiều khi mình đang đi chẳng hạn mà mình theo dõi bước chân của mình thì khiến cho mình bị chao đảo rồi đứng không vững, nếu quý vị đi một cách thất niệm nghĩa là dờ-bước-đạp đi rất là nhanh chóng thì chúng ta cảm thấy rất bình thường, nhưng có khi mình để ý đến bước chân thì cảm thấy mất quân bình chuyện đó bình thường, không những về thân mà còn về tâm làm quý vị cảm thấy lúng túng. Ví dụ như mỗi khi mình khát nước mình chạy đi lấy chai nước, mở tủ lạnh rồi lấy chai nước uống, bây giờ mình khát nước thì trước khi đi mình thấy rằng mình đang muốn uống nước, mình đang muốn đi đến tủ lạnh để uống nước (Chúng tôi nói chữ “mình” ở đây quý vị dùng niệm như vậy.) Một lúc nào đó quý vị thấy được trạng thái muốn uống nước, muốn đi đến chỗ đó để lấy nước và ý muốn đó phải được ghi nhận, nó là mấu chốt ban đầu của tâm quán niệm xứ. Cái khó của chúng ta là mình phải thấy được chủ tâm, chủ tâm ở đây nó chỉ là “intention” tức là ý định làm việc gì đó và tất cả những ý định đó phải được thấy trước khi hành động diễn ra, điều này hơi khó cho nhiều người là tại vì chúng ta quen làm việc một cách nhanh chóng một cách spontaneous chúng ta làm cái gì đó với bản năng của chúng ta, chúng ta làm với phản ứng tự nhiên, cần làm thì cứ làm chứ ít khi nào thấy được ý định, bây giờ chúng ta nhìn thấy ý định thì nhiều lúc chúng ta cảm bèn lên với chính mình, cảm thấy mắc cở với chính mình, cảm thấy lúng túng với chính mình, mình không hiểu là sao đời sống của mình hơi có một cái gì ngầy ngật không thoải mái. Chuyện đó không phải là vấn đề cứ để như vậy, nhưng khả năng thấy được ý định đó nó là một cái gì rất diệu dụng, cái gì rất tuyệt vời để chúng ta đi xa vào một thế giới nữa là ghi nhận được trạng thái đó.

Thì thưa quý vị có nhiều người đi vào thế giới của chánh niệm trong giai đoạn đầu họ cảm tưởng như thế giới này dừng lại, thế giới dừng lại là tại vì con mắt của chánh niệm khi nhìn vào thân vào tâm, thì cảm tưởng như khi nhìn vào thân, thân không làm gì được hết, khi nhìn vào tâm, tâm cũng không diễn ra, nhưng thật sự thân và tâm đều diễn ra và có một điều là lúc quý vị đang lấy con mắt của chánh niệm để quán chiếu, để nhìn vào trạng thái của tâm, thì trong giai đoạn đầu có vẻ như chúng ta sống rất mất tự nhiên, không làm được cái mình muốn làm, nhưng việc đó bình thường, thật ra không bao lâu nó sẽ trả

chúng ta trở về với trạng thái bình thường là chúng ta chỉ ghi nhận thôi chứ chúng ta không can dự nhiều vào. *Cái bí quyết ở tại đây là làm thế nào đừng để cho những oai nghi, đừng để cho những sinh hoạt diễn ra mà không thấy được ý định ban đầu.* Ý định ban đầu đó khi nó khởi lên là hành động chưa thể hiện ra bên ngoài, và quý vị nên nhớ là trong lúc chúng ta hành thiền thì chúng ta có thừa phiền não, có rất nhiều phiền não. Phiền não nhỏ nhất ví dụ như thoải mái hay không thoải mái đối với thời tiết đối với âm thanh chung quanh, lớn hơn nữa ví dụ như đôi khi chúng ta bực bội cảm thấy khó chịu với những người chung quanh mình, cảm thấy khó chịu với thiên viện. Kể cả tâm hoan hỷ của chúng ta cũng vậy. Hay có những lúc chúng ta rất thèm một món ăn gì đó hay chúng ta cảm thấy tù túng muốn bỏ tất cả để trở về với không gian rộng lớn của mình, tất cả điều đó đều là ảo giác.

Không phải chúng ta ngồi thiền mà không gian chúng ta nhỏ lại, hay chúng ta bỏ ngồi thiền thì không gian chúng ta rộng lớn ra, chúng ta không cần cãi với nó, đừng cãi với nó, chỉ biết rằng; À! nó có ý định muốn ngưng nghỉ ngồi thiền, ý định muốn rời khỏi tọa cụ, ý định muốn chấm dứt ngồi thiền phải thấy được ý định đó. Thật ra khi đi vào thế giới của niệm tâm hành giả phải làm một công việc tương đối vất vả, đó là lần đầu tiên mình sống với chính mình, đó là thấy được trạng thái tâm đang sanh khởi, vừa là thấy được tâm vừa là để tâm thấy. Tâm thấy và tâm bị thấy cứ chập chờn cứ xen lẫn nhau làm cho hành giả bối rối không ít, nhưng đây là một kinh nghiệm sâu kín nhất về khả năng phản tỉnh và khả năng quán chiếu của mình.

Có những ngày chúng ta thức dậy với trong tâm uể oải hay trong tâm phần chân tinh tấn, những trạng thái đó được ghi nhận và ghi nhận một cách rất tinh tế, không bực bội sợ hãi rằng mình đang uể oải và cũng không có quá hăng hái, quá nhiều cảm ứng khi mà mình có nhiều năng lực, thì điều đó đòi hỏi sự thuần thục của chánh niệm. Có một điểm chúng tôi muốn nhắc tại đây là đừng bao giờ đòi hỏi rằng sự tu tập chánh niệm phải hoàn hảo ngay từ bước đầu. Bước đầu có thể không hoàn hảo, bước đầu có thể rất rối rắm, nhưng quan trọng là tiếp tục, và tiếp tục. Hình ảnh về thân và tâm của chúng ta khi chưa tu tập chánh niệm thì hoàn toàn là hình ảnh khác, khi bắt đầu chúng ta tu tập rồi thì nó là một sự pha lẫn đắp đổi liên hồi của sanh và diệt, sanh và diệt, cái đến và đi của trạng thái này trạng thái kia, và nhiều khi nhìn qua chúng ta cảm tưởng như chóng mặt, cảm tưởng như tại sao nó có nhiều thứ pha lẫn với nhau nhiều quá, việc đó sẽ không lâu nếu chúng ta tiếp tục với chánh niệm, quan trọng là tiếp tục.

Một hành giả nếu cảm thấy khó khăn về niệm tâm thì vị đó nên được nhắc nhở bởi một vị thiền sư hay bởi một vị thiện hữu một vị bạn lành bên cạnh, tại vì đây là một trong những giai đoạn tương đối khó khăn. Ngài Ajahn Chaa có nói một câu rằng: “Ồ trong đời tu tập mà chưa có ba lần mình chảy nước mắt thì có thể chưa chắc là chúng ta đã thật sự đối diện với những trở lực của sự tu tập.” Nói về trở lực của chuyện tu tập đến chảy nước mắt là thế nào? là ở đây chúng ta nói đến những trạng thái mà dường như chúng ta bất kham không chịu đựng nổi nữa, không thể tiếp tục được nữa và nó chỉ là trò chơi của tâm chứ không có gì hết, nó có những trạng thái trong tâm chóng đổi, chóng đổi một cách mạnh mẽ những gì chúng ta đang làm và nếu ngay lúc đó mà chúng ta may mắn, chúng tôi dùng chữ “may mắn” ở đây là thường nếu chúng ta có được thiện duyên hay trợ duyên của một bạn đồng phạm hạnh hay một vị thiền sư, đôi khi chuyện đó không lớn chuyện

như chúng ta nghĩ, nó chỉ là một trò đùa của tâm thôi, nghĩa là tâm này vật lộn với tâm kia, tâm kia vật lộn với tâm nọ. Nếu có một người khách quan ở bên ngoài nhìn chúng ta bằng ánh mắt rất ôn nhu nhắc nhở chúng ta rằng đó là một điều rất tự nhiên, hãy vào trong thế giới của thiên định thì hành giả luôn luôn gặp trở ngại như vậy, tiếp tục và tiếp tục. Sự tiếp tục rất là quan trọng, nói một cách khác như vậy; là đôi khi chúng ta phải dùng chữ là chúng ta làm mặt lì đối với những trạng thái vui buồn đối với tâm này đối với tâm kia. Tại vì sao vậy? Lì ở đây tức là chúng ta cứ đi tới và đi tới, tiếp tục và tiếp tục, những chuyện mình thích làm hay không thích làm không phải là vấn đề, chuyện đó làm cho chúng ta hoan hỷ hay không hoan hỷ cũng không phải là vấn đề, chuyện đó làm chúng ta hăng hái hay không hăng hái cũng không phải là vấn đề, vấn đề là chúng ta có tiếp tục nhìn nó hay không, còn cái gì diễn ra nó không phải là chuyện để chúng ta phản ứng. Chúng ta quen sống với chủ quan, rất thường sống với phản ứng chủ quan là đòi hỏi mình phải có một thái độ đối với cuộc sống. Ở đây thì thái độ không cần thiết, thái độ là mình phải có chủ kiến, phải có chủ trương, phải có phản ứng, mình phải có một chính sách đối với những gì đang xảy ra. Đối với hành giả không gần và cái gần nhất là chúng ta có đủ sự tỉnh táo để nhận rằng cái gì đang xảy ra, thì bây giờ hành giả phải rất trung thành đối với hơi thở, trở về với hơi thở, trở về với bước đi của mình, những cái gì nó trả chúng ta về với một trạng thái khách quan thì chúng ta nên trở về với chính nó.

Bây giờ chúng tôi nói đến một cái khía cạnh khác của niệm tâm là những sự gián đoạn của sinh hoạt do niệm tâm tạo nên, gián đoạn sinh hoạt là một người có thể đang muốn làm việc gì đó hay đang bực bội điều gì đó, lúc bấy giờ họ có khả năng đem những trạng thái đó vào trong tầm nhìn của chánh niệm, thì những trạng thái đó tự nhiên yếu đi hoặc giả biến mất, hoặc giả nhường chỗ cho chánh niệm, thì lúc bấy giờ chúng ta rơi vào một trạng thái mà giống như đi máy bay bị turbulent. Khi nào quý vị đi máy bay chỗ không khí loãng, máy bay bị chao động thì trạng thái chao động đó không phải là vấn đề lớn chuyện, nó chỉ là turbulent là turbulent thôi, nó không là vấn đề để chúng ta phải lo lắng nhiều, tuy nhiên nhiều người không quen điều đó thì cảm thấy rất sợ, nhất là những người không quen đi máy bay mà khi máy bay chao nhiều quá hay có cảm giác như đang bay mà bị sụp xuống (đôi khi nó sụp cũng nguy hiểm lắm.) Bây giờ nhiều hãng máy bay của Hoa Kỳ theo luật là họ bắt buộc hành giả luôn luôn phải thắt dây an toàn. Phải đi máy bay nhiều thường xuyên thì chúng ta mới thấy rằng cái đó là một việc bình thường của đời sống. Thì tương tự như vậy, có những turbulent có những trạng thái chúng ta bị xáo trộn bởi vì tâm ý không sanh khởi trong một cách thể bình thường, do vậy nó làm cho chúng ta ngầy ngật. Thì về điểm này thứ nhất là niềm tin của chúng ta đối với Tam Bảo, niềm tin của chúng ta đối với Thiên Sư, một sự nương tựa đối với vị pháp lữ đồng phạm hạnh, một vị đồng tu, một vị bạn lành, và ý thức chánh niệm tỉnh táo sẽ giúp cho chúng ta vượt qua những xáo trộn đó, nhưng đừng đặt nó trở thành một vấn đề quá nặng nề. Trong bí quyết để chúng ta tiếp tục lên đường là tất cả mọi vấn đề dù lớn dù nhỏ dù thể này hay thể khác thì đều chỉ là đối tượng của chánh niệm thôi, chúng ta không cần phải làm gì về điều đó, mà chúng ta chỉ cần ghi nhớ, ghi nhận.

Sau cùng chúng tôi xin đề cập đến một khía cạnh khác trước khi kết thúc bài học ngày hôm nay, là trong pháp quán niệm trong Tứ Niệm Xứ nói nhiều đến một trạng thái sañña. Sañña tức là tưởng, tức là những ghi nhận về cái gì vừa xảy ra, cái vừa xảy ra đó nó không xảy ra quá lâu, khi mà quá lâu nó trở thành quá khứ, nó trở thành dĩ vãng và cái gì

vừa xảy ra nó vẫn còn để trong lòng chúng ta ấn tượng, đôi khi chúng ta tạm gọi một cách rất văn vẻ, chúng ta gọi là dư vị hay dư hương, chuyện đó vừa xảy ra nó còn để lại. Thông thường chánh niệm là khả năng nhìn cái gì đang xảy ra và cái gì vừa xảy ra, gọi là vừa xảy ra thì thường nó còn lưu lại trong tâm chúng ta bằng saññā tức là bằng cái tưởng. Saññā là một trạng thái cực kỳ quan trọng với một hành giả, bởi vì hầu hết những chánh niệm mà chúng ta đối với thọ, đối với tâm và đối với pháp, đều an lập ở trên cái gọi là saññā, an lập trên cái mà chúng ta gọi là sự ghi nhận về những gì vừa xảy ra. Vừa xảy ra tức là không quá xa để trôi hẳn vào quá khứ và cũng không thể là hiện tại được là bởi vì hiện tại chúng ta đang sống với chánh niệm. Có nhiều hành giả cho rằng mình tu tập chánh niệm là mình chỉ tu tập với cái gì đang xảy ra thôi, tuy nhiên qua một vài phần khác chúng tôi sẽ nói rằng tại sao “tưởng” “saññā” là quan trọng. Có nghĩa là không nhất thiết chúng ta chánh niệm với những gì đang xảy ra mà trạng thái gì vừa xảy ra. Ví dụ như chúng ta bước ra bên ngoài am thất tu tập gặp một người nào đó họ có trạng thái khiến chúng ta bất bình, khi bước trở vào trong chiếu trong toạ cụ ngồi xuống để hành thiền định, thì chúng ta vẫn còn có khả năng nhìn sự bất bình đó như cái gì vừa xảy ra để thấy được tâm đó là tâm sân. Về điểm này khi đi vào thế giới của pháp hành chúng ta thấy rất rõ yếu tính của thời gian, thời gian cái gì đang xảy ra, cái gì vừa xảy ra và xảy ra rất lâu, nó có một ảnh hưởng lớn với hành giả. Chúng tôi nhắc lại tại đây là trong tâm quán niệm xứ thì cái gì đang xảy ra và cái gì vừa xảy ra đó là đặc thể và đặc dụng nhất. Nhưng đặc biệt về tâm quán niệm xứ thì cái gì vừa xảy ra tức là nó đã xảy ra rồi nhưng nó không xa lắm thì chúng ta trạng lại (nhìn lại) thì chúng ta có thể nhìn thấy nó một cách trung thực hơn là vì nó vừa trôi qua nhưng trôi qua không lâu lắm, đó là một vài điểm mà chúng ta nói về tâm quán niệm xứ. Chúng tôi cũng phải nhắc lại một lần nữa trước khi chấm dứt bài học đó là trạng thái tâm quán niệm xứ thường làm cho chúng ta bối rối, trạng thái tâm quán niệm xứ thường làm cho chúng ta có một hình ảnh không rõ ràng, nhưng điều đó không quan trọng, bất cứ một hành giả nào tu tập mà thấy được ý định trước khi hành động và thấy hành động đang diễn ra là vị đó dần dần thấy rõ được danh thấy rõ được sắc, và thấy rõ danh thấy rõ sắc thì dần dà các vị đó sẽ có một vài cách thể để ghi nhận trạng thái của tâm một cách khách quan hơn, nó mất một ít thời gian nhưng mà lợi lạc vô cùng. Chúng tôi xin kết thúc bài nói chuyện tại đây ./