

THIÊN VIPASSANA



HƯỚNG DẪN THỰC  
HÀNH THIÊN CĂN  
BẢN CHO THIÊN  
SINH VIPASSANA

Phương pháp Thiền Sư S.N. Goenka  
giảng dạy theo truyền thống của  
Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin

LƯU HÀNH NỘI BỘ

Những thông tin được chia sẻ dưới đây thuộc bản quyền của trung tâm [dhamma.org](http://dhamma.org), được tổng hợp & trích lược từ các bài giảng của Thiền Sư S.N. Goenka trong khoá thiền Vipassana 10 ngày, từ cuốn Nghệ Thuật Sống và các tài liệu liên quan, nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền 10 ngày với Thiền Sư S.N. Goenka hay với một vị phụ tá của Ngài. Những ai muốn học kỹ thuật thiền Vipassana theo phương pháp này 1 cách đầy đủ đều nên tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là cuốn cẩm nang tự học thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy.



Một khóa thiền Vipassana chỉ có giá trị thật sự nếu như hỗ trợ cuộc sống của quý vị thay đổi tốt hơn, và sự thay đổi chỉ diễn ra khi quý vị thực tập hằng ngày. Phần đề cương dưới đây về những gì đã học trong khóa thiền được soạn ra với những lời chúc tốt đẹp nhất cho quý vị tiếp tục thành công trong việc thực hành thiền.

# THIÊN SƯ S.N. GOENKA

Thiền Sư S.N. Goenka là một Thiền Sư cư sĩ Vipassana theo truyền thống của Đại Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin, người Miến Điện (Myanmar). Mặc dù gốc là người Ấn độ, Ông Goenka sinh trưởng và lớn lên tại Miến Điện. Trong thời gian cư ngụ tại Miến Điện, ông đã may mắn được gặp Ngài U ba Khin và được truyền dạy phương pháp thiền Vipassana.

Sau khi thụ huấn với Thầy được mười bốn năm, ông Goenka về cư ngụ tại Ấn độ và bắt đầu giảng dạy Vipassana vào năm 1969. Trong một quốc gia còn nhiều chia rẽ bởi những giai cấp và tôn giáo khác nhau, những khoá thiền do ông Goenka hướng dẫn đã thu hút hàng ngàn người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Thêm vào đó, nhiều người từ những quốc gia trên khắp thế giới đã tới tham dự những khoá thiền Vipassana.

Ông Goenka đã giảng dạy cho hàng chục ngàn người thông qua các khóa thiền tại Ấn độ và những nước khác, cả Đông phương lẫn Tây phương. Năm 1982, ông bắt đầu bổ nhiệm những Thiền Sư phụ tá để giúp thỏa mãn nhu cầu về thiền càng ngày càng gia tăng. Những trung tâm Thiền đã được thành lập tại Ấn Độ, Mỹ, Úc, Pháp, Anh, Nhật, Tích Lan, Thái, Miến điện, Nepal, Singapore, Philippines, Indonesia, Châu Phi và nhiều quốc gia & khu vực khác.

Phương pháp mà Thiền Sư S.N. Goenka giảng dạy tiêu biểu cho một truyền thống có từ thời của Đức Phật. Đức Phật không hề giảng dạy một giáo phái nào; Ngài giảng dạy Dhamma (Pháp) — con đường giải thoát khổ — là đường lối phổ quát. Cùng một truyền thống đó, phương pháp ông Goenka giảng dạy cũng hoàn toàn không tông phái. Vì lý do này, sự giảng dạy của ông thu hút mạnh mẽ mọi người thuộc mọi giai cấp, mọi tôn giáo hoặc không theo tôn giáo nào, và từ khắp nơi trên thế giới.

# LỜI GIỚI THIỆU

Tôi sẽ mãi mãi biết ơn pháp Thiền Vipassana đã thay đổi cuộc đời tôi. Khi mới bắt đầu học phương pháp thiền này, tôi có cảm giác như từ trước nay mình đã loanh quanh trong chằng chịt những ngõ cụt và cuối cùng giờ đây đã tìm được một con đường bằng phẳng thẳng tiến.

Nhiều năm sau đó tôi vẫn tiếp tục con đường này, và sau mỗi bước đi, mục tiêu càng thêm sáng tỏ hơn: giải thoát khỏi mọi khổ đau và toàn giác. Tôi không thể tuyên bố mình đã tới đích cuối cùng, nhưng tôi tin chắc rằng con đường này sẽ dẫn thẳng tới đó.

Tôi mang ơn Sayagyi U Ba Khin và một dòng các thiền sư đã giữ gìn kỹ thuật này hàng ngàn năm kể từ thời Đức Phật. Nhân danh họ, tôi khuyến khích nhiều người khác theo con đường này để họ cũng có thể tìm được lối thoát khỏi khổ đau.

Mong rằng các Thiền sinh Vipassana sẽ hiểu nhiều hơn, và nhiều người khác sẽ thử kỹ thuật này để có thể kinh nghiệm được hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong rằng tất cả người đọc sẽ học được nghệ thuật sống để tìm sự bình an và hòa hợp nội tâm và tạo sự bình an, hòa hợp cho người khác. Nguyên cho mọi chúng sanh đều hạnh phúc!

**S. N. GOENKA**

Bombay Tháng 4, năm 1986.

# KHOÁ THIỀN VIPASSANA 10 NGÀY

Giả sử bạn có cơ hội buông bỏ mọi trách nhiệm với đời trong mười ngày, sống ở một nơi yên tĩnh, vắng vẻ không bị phiền nhiễu. Ở đó bạn được lo cho ăn ở đầy đủ và có người sẵn sàng giúp đỡ để bạn được thoải mái. Đổi lại, ngoài những hoạt động cần thiết và giờ ngủ, trong lúc thức bạn chỉ cần tránh mọi giao tiếp với người khác, dùng hết thì giờ để nhắm mắt, chú tâm vào một đối tượng đã được chọn. Bạn có chấp nhận đề nghị này không?

Giả sử bạn mới chỉ nghe có cơ hội như thế, và có những người như bạn không những muốn mà còn nhiệt tâm dùng thì giờ rảnh theo lối này, thì bạn sẽ mô tả hoạt động của họ như thế nào? Bạn có thể nói: “Trầm tư mặc tưởng, hướng vào nội tâm hay hướng ra bên ngoài, hay suy ngẫm, trốn đời hay tĩnh tâm, tự đầu độc hay tìm kiếm bản ngã.”

Dù ghi nhận là tích cực hay tiêu cực thì ấn tượng chung về thiền là một sự lẩn tránh cuộc đời. Dĩ nhiên, có những kỹ thuật tiến hành theo chiều hướng này. Nhưng thiền không nhất thiết phải là một sự trốn chạy. Nó cũng có thể là một phương tiện nhập thế để hiểu đời và hiểu mình.

Mọi con người đều bị điều kiện hóa để luôn nghĩ rằng thế giới thật phải nằm ở bên ngoài, và cách sống ở đời là phải tiếp xúc với thực tại bên ngoài bằng cách tìm kiếm những tín hiệu tinh thần cũng như vật chất được đưa vào từ bên ngoài. Hầu hết chúng ta không bao giờ cân nhắc việc chia chẻ phân tích những tiếp xúc hướng ngoại để xem điều gì xảy ra bên trong. Ý tưởng làm như vậy nghe có vẻ giống như chọn dành ra hàng giờ để nhìn chăm chăm vào khung thử màu trên màn ảnh tivi. Chúng ta thích việc khám phá nửa tối của mặt trăng hay bên dưới đáy đại dương hơn là những gì sâu kín trong ta.

Nhưng trong thực tế vũ trụ hiện hữu đối với mỗi người chúng ta chỉ khi ta trải nghiệm nó với thân và tâm. Nó không bao giờ hiện hữu ở nơi nào ngay tại đây và ngay bây giờ. Bằng sự tìm tòi cái bây giờ và ở đây của chính mình, chúng ta có thể khám phá thế giới. Trừ phi khảo sát được thế giới nội tâm, bằng không thì chúng ta sẽ không bao giờ khám phá được thực tại – chúng ta sẽ chỉ biết đến những niềm tin của ta về thực tại, hoặc những khái niệm lý trí của chúng ta về nó. Tuy nhiên, bằng cách tự quan sát chính mình, chúng ta có thể trực nghiệm thực tại và có thể học cách ứng phó với thực tại một cách tích cực và sáng tạo.

Một phương pháp để khám phá thế giới nội tâm là thiền Vipassana được thiền sư S. N. Goenka giảng dạy. Đây là cách thực tiễn để khảo sát thực tại thân tâm của chính mình, để phát hiện và giải quyết bất kỳ bất ổn nào tiềm ẩn trong đó, để phát triển tiềm năng và hướng đến sự tốt đẹp cho bản thân và người khác.

Trong tiếng Pāli, Vipassana có nghĩa là “tuệ giác, tuệ chứng”. Nó là tinh túy giáo huấn của Đức Phật, là kinh nghiệm thực sự về sự thật mà Đức Phật nói ra. Chính Đức Phật đã đạt được kinh nghiệm này nhờ hành thiền. Do đó, Ngài giảng dạy chủ yếu là thiền. Những lời Ngài nói là bằng chứng về kinh nghiệm thiền của ngài cũng như là những chỉ dẫn chi tiết về cách hành thiền sao cho đạt được mục đích mà Ngài đã đạt được – chứng nghiệm sự thật.

Điều này đã được nhiều người chấp nhận rộng rãi, nhưng vấn đề còn lại là làm sao để hiểu và thực hành theo những lời Phật dạy. Trong khi những lời Phật dạy được lưu giữ trong các bản văn được thừa nhận là có độ tin cậy, thì việc nhận hiểu những chỉ dẫn hành thiền của Ngài lại khó hiểu nếu không được đặt trong một bối cảnh thực hành sống động.

Nhưng nếu một kỹ thuật được bảo tồn từ nhiều thế hệ, giúp mang lại đúng những kết quả như Đức Phật mô tả và phù

hợp chính xác với những chỉ dẫn của Ngài, soi sáng những điểm trong đó mà từ lâu nay vẫn còn mù mờ, thì kỹ thuật đó chắc chắn rất đáng để chúng ta tìm hiểu. Vipassana là một phương pháp như thế. Nó là một kỹ thuật khác thường ở sự đơn giản, không có giáo điều, và quan trọng nhất là những kết quả mà nó mang lại.

Thiền Vipassana được dạy trong những khóa thiền 10 ngày, dành cho bất cứ ai thực lòng muốn học và có thể lực cũng như tinh thần thích hợp để thực hành. Trong 10 ngày này, những người tham dự cư trú trong khuôn viên khóa thiền, không liên lạc với thế giới bên ngoài. Họ không được đọc và viết cũng như không thực hành bất kỳ nghi thức tôn giáo hay phương pháp tập luyện nào khác, chỉ làm đúng theo sự chỉ dẫn. Trong toàn khóa học, họ phải giữ những giới căn bản, trong đó có việc cử tình dục và không dùng rượu bia. Họ phải giữ im lặng khi sinh hoạt chung trong chín ngày đầu, tuy nhiên họ được tự do thảo luận những khó khăn về thiền với các thiền sư và những nhu cầu vật chất với ban quản trị.

Trong ba ngày rưỡi đầu, những người tham dự thực hành bài tập chú tâm. Đây là sự chuẩn bị để đi vào phần kỹ thuật chính của Vipassana, phần này được dạy vào ngày thứ tư của khóa thiền. Những bước tiếp theo của phương pháp được giới thiệu mỗi ngày, sao cho đến cuối khóa học thì toàn bộ kỹ thuật này đã được trình bày qua những nét chính yếu. Vào ngày thứ mười, sự im lặng được bãi bỏ, và thiền sinh chuyển tiếp về đời sống hướng ngoại nhiều hơn. Khóa học kết thúc vào sáng ngày thứ mười một.

Kinh nghiệm mười ngày rất có thể sẽ có một số điểm ngạc nhiên cho thiền sinh. Trước hết, thiền là một công việc khó nhọc. Quan niệm thông thường cho rằng thiền là không làm gì cả hay một sự nghỉ ngơi sẽ nhanh chóng được nhận ra là một sự hiểu lầm. Cần phải có sự vận dụng liên tục để hướng tiến trình của tâm theo đường hướng cụ thể một cách có ý thức. Theo chỉ dẫn là phải nỗ lực hết sức nhưng không căng

thẳng, nhưng trước khi thiền sinh học được cách làm đúng như vậy thì sự hành thiền có thể chán nản và thậm chí là mệt mỏi.

Điều ngạc nhiên khác nữa có thể nói ngay là tuệ giác có được qua sự quan sát chính mình không phải bao giờ cũng dễ chịu và sáng khoái. Thông thường, khi quan sát chính mình chúng ta thường rất chọn lọc. Khi soi gương, chúng ta thường chọn khía cạnh đẹp đẽ, vẻ mặt dễ thương nhất. Cũng vậy, chúng ta có một hình ảnh trong tâm nhấn mạnh vào những đặc tính đáng được chiêm ngưỡng, giảm thiểu những khuyết điểm, và loại bỏ luôn một vài khía cạnh của tính nết. Chúng ta nhìn hình ảnh mà ta muốn nhìn, không phải thực tại.

Nhưng Vipassana là một kỹ thuật quan sát thực tại từ mọi khía cạnh. Thay vì thận trọng sửa đổi hình ảnh chính mình, thiền sinh phải đối diện với toàn bộ sự thật không cắt xén. Một vài khía cạnh trong đó rất có thể là khó chấp nhận.

Trong khi hành thiền, đôi lúc thay vì tìm được sự bình an nội tâm thì ta lại chỉ thấy bị dao động. Tất cả những gì về khóa thiền hình như đều không thể thực hành được, không thể chấp nhận được, như thời khóa biểu quá nặng, chỗ ăn ở, kỷ luật, những chỉ dẫn và lời khuyên của thiền sư, và ngay cả kỹ thuật thiền.

Tuy nhiên, một bất ngờ nữa là những khó khăn đó qua đi. Ở một giai đoạn nào đó, thiền sinh đã biết cách cố gắng mà không phải gắng sức, giữ sự tỉnh thức thoải mái, tham gia không bám víu. Thay vì phải vật lộn, thiền sinh bắt đầu bị cuốn hút vào sự thực tập. Bây giờ những bất tiện trong sinh hoạt trở thành không quan trọng, kỷ luật trở nên có ích và nâng đỡ, thời gian qua mau mà không biết. Tâm trở nên an tịnh như mặt hồ trên núi lúc rạng đông, soi rõ cảnh vật chung quanh và đồng thời để lộ đáy hồ cho những ai nhìn kỹ. Khi sự trong sáng này tới, mỗi phút đều tràn ngập sự minh xác, đẹp đẽ và bình an.



Do vậy thiền sinh khám phá ra rằng kỹ thuật này thực sự hữu hiệu. Mỗi bước là một bước nhảy vọt, và bạn thấy bạn có thể làm điều đó. Vào giai đoạn cuối của mười ngày, bạn sẽ thấy rõ hơn hành trình của khóa thiền từ đầu đến cuối dài như thế nào. Thiền sinh đã qua một tiến trình tương tự như một cuộc giải phẫu một vết thương đầy mủ. Mổ vết thương và nặn mủ ra rất đau đớn, nhưng nếu không làm vậy thì vết thương chẳng bao giờ lành. Một khi đã lấy hết mủ thì bạn thoát khỏi những đau đớn do nó gây ra, và có thể phục hồi sức khỏe. Tương tự như vậy, qua một khóa thiền mười ngày, thiền sinh trút bỏ bớt căng thẳng trong tâm và vui hưởng một sức khỏe tinh thần mạnh mẽ hơn. Kỹ thuật Vipassana làm thay đổi sâu xa bên trong, sự thay đổi này vẫn còn tiếp tục sau khóa thiền. Thiền sinh sẽ thấy rằng bất cứ sức mạnh tinh thần nào mà mình đã có được trong khóa thiền, bất cứ điều gì đã học được, đều có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày, có lợi cho chính mình và tốt cho người khác. Đời sống trở nên hòa hợp, hữu ích và hạnh phúc hơn.

Kỹ thuật ông Goenka dạy là kỹ thuật ông đã học từ ông Sayagyi U Ba Khin ở Miến Điện. Vị này là học trò của ông Saya U Thet, một thiền sư nổi tiếng ở Miến Điện vào nửa đầu thế kỷ 20. Ông Saya U Thet lại là học trò của ông Ledi Sayadaw, một vị sư và cũng là học giả Miến Điện nổi tiếng vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Xa hơn nữa thì không thấy có tài liệu nào về các thiền sư dạy pháp môn này. Tuy nhiên, những người thực hành thiền Vipassana tin rằng ông Ledi Sayadaw đã học từ những bậc thầy truyền thống, là những người đã gìn giữ kỹ thuật này qua nhiều thế hệ, từ thuở xa xưa khi giáo huấn của Đức Phật lần đầu tiên được truyền vào Miến Điện.

Chắc chắn kỹ thuật này phù hợp với những chỉ dẫn của Đức Phật về thiền, với ý nghĩa đơn giản và xác thực nhất trong những lời Phật dạy. Và quan trọng nhất là nó đem lại những kết quả tốt cho riêng mỗi người, hiển nhiên và tức khắc.

Cuốn sách này không phải là tài liệu giúp bạn tự luyện tập phương pháp thiền Vipassana. Những ai dùng nó để tự thực hành đều phải hoàn toàn tự chấp nhận rủi ro. Kỹ thuật này phải được học ở khóa thiền, nơi có môi trường thích hợp để hỗ trợ thiền sinh và có người hướng dẫn đã được huấn luyện đúng cách. Thiền là một vấn đề nghiêm túc, nhất là kỹ thuật Vipassana vốn đối phó với nội tâm sâu thẳm. Đừng bao giờ đến với thiền một cách qua loa hay khinh xuất. Nếu việc đọc cuốn sách này khiến bạn hứng khởi muốn thử qua Vipassana, bạn có thể liên lạc với địa chỉ ở cuối sách để biết thời gian và địa điểm có khóa thiền.

Mục đích của cuốn sách này chỉ đơn thuần là đưa ra những nét chính của phương pháp thiền Vipassana do ông Goenka dạy, với hy vọng mở rộng tâm hiểu biết của bạn về giáo huấn của Đức Phật và về kỹ thuật thiền, điểm tinh túy của giáo huấn.

(Bài viết trích từ cuốn Nghệ Thuật Sống – The Art Of Living – Thiền Sư S.N. Goenka & William Hart.)



[ĐỌC CUỐN NGHỆ THUẬT SỐNG](#)

# HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH



**“Không làm tất cả các điều ác (điều bất thiện), siêng tạo các hạnh lành (điều thiện), không ngừng thanh lọc tâm trong sạch.”**

Những thông tin được chia sẻ dưới đây nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền 10 ngày với thiền sư S.N. Goenka hay với một vị phụ tá của Ngài. Những ai muốn học kỹ thuật thiền Vipassana theo phương pháp này 1 cách đầy đủ đều nên tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là một cuốn cẩm nang tự học thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy.

Một khóa thiền Vipassana chỉ có giá trị thật sự nếu như hỗ trợ cuộc sống của quý vị thay đổi tốt hơn, và sự thay đổi chỉ diễn ra khi quý vị thực tập hằng ngày. Phần đề cương dưới đây về những gì đã học trong khóa thiền được soạn ra với những lời chúc tốt đẹp nhất cho quý vị tiếp tục thành công trong việc thực hành thiền.

## **Thọ Quy Y Tam Bảo**

**Namo tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa. (3 lần)**

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Mình Giác Ngộ  
Chân Lý Tứ Thánh Để Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin Đảnh Lễ  
Đức Thế Tôn Ấy.

# THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VỚI TRÍ TUỆ HIỂU BIẾT

**Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa.

**Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa.

**Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa.

# Thực Hành Giới Hạnh (Sīla)

Sīla là đạo đức, giới hạnh, không làm bất cứ điều gì từ lời nói đến hành động gây tổn hại cho người khác. Ba phần trong **Bát Chánh Đạo** kết hợp thành Sīla là **Sammā vācā (Chánh ngữ)**, **Sammā kammanta (Chánh nghiệp)** và **Sammā ājīva (Chánh mạng)**.

Trong cuộc sống hằng ngày cần thực hành tối thiểu 5 giới:

## 1- **Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự sát sinh làm căn bản cho định và tuệ.

## 2- **Adinnādānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự trộm cắp làm căn bản cho định và tuệ.

## 3- **Kāmesu micchācārā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự tà dâm làm căn bản cho định và tuệ.

## 4- **Musāvādā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự nói dối làm căn bản cho định và tuệ.

## 5- **Surā meraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự uống rượu và các chất say là nguyên nhân gây dễ duôi quên mình trong thiện pháp, làm căn bản cho định và tuệ.

# Thực Hành Thiền Anapana & Vipassana Hàng Ngày

Duy trì việc thực hành thiền ở mức tối thiểu:

— một tiếng đồng hồ buổi sáng và một tiếng đồng hồ buổi tối,

— tham dự một khóa thiền 10 ngày hay một khóa tự tu mỗi năm một lần.

Ngoài ra, nên:

— thực hành khi đang nằm trên giường, năm phút trước khi ngủ và năm phút sau khi thức dậy,

— nếu có thể, nên ngồi thiền một tiếng đồng hồ mỗi tuần một lần với các thiền sinh cùng thực hành phương pháp thiền Vipassana,

— thực hành trong thời gian rảnh rỗi khác.

## Thực hành Anapana Kết Hợp Trong Các Thời Thiền Vipassana

"Để Tâm được lắng xuống, quý vị hãy thực hành Anapana trong vài phút, thực hành Anapana trong vài phút. Hãy quan sát hơi thở đang đi vào đúng như hơi thở đang đi vào. Hơi thở đi ra đúng như hơi thở đang đi ra. Luôn luôn rất tỉnh táo, rất chăm chú, rất cảnh giác. Không ngừng ý thức về hơi thở đi vào, không ngừng ý thức về hơi thở đi ra. Khi nó đi vào 1 cách tự nhiên, khi nó đi ra 1 cách tự nhiên.

Hãy duy trì ý thức toàn bộ chiều dài của hơi thở vào rồi nó bắt đầu đi ra, đi ra, đi ra. Rồi nó ngừng đi ra, rồi nó lại bắt đầu đi vào. Cứ như vậy, ý thức toàn diện, ý thức không ngừng về toàn bộ chiều dài của hơi thở đi vào, toàn bộ chiều dài của hơi thở đi ra. Luôn luôn duy trì sự chú ý của khu vực giới hạn này. Khu vực cửa mũi, khu vực phía dưới mũi..." (trích trong audio hướng dẫn thiền 1 tiếng tại nhà cho thiền sinh cũ, bản hướng dẫn dài)

# Thực Hành Thiền Vipassana

Hãy di chuyển sự chú ý của quý vị một cách có hệ thống từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, quan sát theo thứ tự mỗi phần và từng phần của cơ thể bằng cách cảm nhận mọi cảm giác quý vị gặp phải. Quan sát một cách khách quan; nghĩa là, giữ tâm quân bình trước mọi cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, bằng cách nhận thức rõ ràng tính chất vô thường của chúng. Luôn di chuyển sự chú tâm. Đừng bao giờ dừng hơn một vài phút ở bất cứ phần nào trên cơ thể...

(Theo phương pháp Ngài Goenka giảng dạy, giai đoạn đầu có 1 số kỹ thuật quan sát cảm thọ khác nhau như quan sát từng phần, quan sát đối xứng, quan sát 1 luồng thông suốt, quan sát quét 1 lượt, đâm thủng xuyên thấu... từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu. Tài liệu này dùng cho các thiền sinh cũ đã tham dự khoá thiền 10 ngày và không phải cầm nang dạy thiền, quý vị nào chưa đi thiền chỉ nên đọc tham khảo; để học các kỹ thuật thiền Vipassana này 1 cách cụ thể và đầy đủ, quý vị nên tham vấn với các Thiền Sư phụ tá của Ngài Goenka hoặc tham dự các khoá thiền Vipassana do Thiền Sư Goenka giảng dạy.



# Videos Hướng Dẫn Thiền Vipassana 1 Tiếng Tại Nhà

(gồm thiền Anapana + thiền Vipassana + thiền Metta)



## Thực Hành Thiền Mettā - Thiền Tâm Từ

Vào cuối giờ thiền hãy thư giãn để cho bất kỳ sự dao động thân tâm nào cũng đều lắng dịu lại. Sau đó hãy chú tâm đến những cảm giác vi tế trong cơ thể một vài phút, và làm cho thân tâm tràn đầy những ý nghĩ và cảm xúc thiện lành hướng đến tất cả muôn loài.

Chúng ta nên hành thiền tâm từ Mettā Bhāvanā trong vài phút. Tốt hơn, chúng ta nên chia sẻ công đức cho mọi chúng sanh, công đức mà mình thu nhận được trong các



thời thiền. Ta đã thu nhận được vô lượng công đức trong các thời thiền, nên chia sẻ công đức của mình cho mọi chúng sanh:

**“Tôi xin tha thứ, tôi xin tha thứ, tôi xin tha thứ cho tất cả những ai đã làm hại, làm tổn thương tôi bằng hành động, lời nói hay ý nghĩ, dù cố tình hay không cố tình, dù có ý thức hay không có ý thức.**

**Tôi xin được tha thứ, tôi xin được tha thứ, tôi xin được tha thứ bởi tất cả những ai đã bị hại, bị tổn thương bằng hành động, lời nói hay ý nghĩ của tôi, dù cố tình hay không cố tình, dù có ý thức hay không có ý thức.**

**Tất cả đều là bạn hữu, không ai là kẻ thù của tôi. Tất cả đều là bạn hữu, không ai là kẻ thù của tôi.**

**Nguyện tất cả chúng sinh san sẻ niềm an vui, san sẻ sự hòa hợp, san sẻ các phước thiện, san sẻ công đức cùng Dhamma mà tôi đã làm.**

**Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an lạc, được giải thoát, được giải thoát, được giải thoát!”**

**Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!  
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!  
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!**



# GIẢNG GIẢI CHI TIẾT VỀ PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

**“Không làm tất cả các điều ác (điều bất thiện), siêng tạo các hạnh lành (điều thiện), không ngừng thanh lọc tâm trong sạch”.**

## **Tiền trình Giới–Định–Tuệ với Bát Thánh Đạo**

Khi Bậc Giác Ngộ giảng pháp, Vị ấy giảng Dhamma, pháp chung cho tất cả. Không bao giờ giảng điều gì có tính cách giáo phái. Dhamma phổ quát, vĩnh cửu. Luật tự nhiên là vĩnh cửu. Trong quá khứ đúng như vậy, hiện tại cũng đúng như vậy, ở tương lai cũng đúng như vậy. Và pháp áp dụng cho từng người cũng như cho tất cả mọi người. Đó là Dhamma.

**Việc ác là gì? Việc bất thiện là gì?** Bất cứ hành vi nào từ lời nói cho đến việc làm. Bất cứ việc nào ta làm mà gây tác hại, thương tổn đến các chúng sinh khác; quấy nhiễu sự an lạc và hòa hợp của các chúng sinh khác, đó là một việc ác, việc bất thiện.

**Việc lành là gì? Việc thiện là gì?** Tất cả các hành vi nào từ lời nói cho đến việc làm hỗ trợ, giúp đỡ các chúng sinh khác; đem lại một bầu không khí an lạc và hòa hợp, không quấy nhiễu sự an lạc và hòa hợp của các chúng sinh khác, không gây tác hại hay thương tổn cho ai, đó là việc lành, việc thiện. Định nghĩa này là phổ quát, là chung cho tất cả. Khi người ta tiếp tục đi sâu hơn vào Dhamma, ở mức độ thực nghiệm, nó trở nên rất rõ ràng, điều này phù hợp với luật tự nhiên.

**“Không làm tất cả các điều ác (điều bất thiện), siêng tạo các hạnh lành (điều thiện), không ngừng thanh lọc tâm trong sạch”.** Toàn thể Dhamma mà Bậc Giác Ngộ

chỉ dạy (phương pháp giải thoát) nằm trọn vẹn trong đó, không thiếu sót gì cả. Ta không phải thêm gì vào, hoàn toàn đầy đủ, và ta không phải lấy bớt ra cái gì từ Dhamma. Con đường giải thoát được giải thích tỉ mỉ, chi tiết từng bước. Theo ngôn ngữ thời ấy, toàn thể con đường ấy được gọi là **Bát Thánh Đạo** (Con đường Thánh thiện). Nghĩa là bất cứ ai hữu duyên bước chân trên con đường này chắc chắn sẽ trở thành con người thánh thiện.

Người ta có thể thuộc các quốc gia, cộng đồng, màu da, giới tính khác nhau nhưng chẳng có gì khác biệt cả. Bất cứ ai bước chân trên con đường này chắc chắn sẽ trở thành con người thánh thiện, một Thánh nhân, một người tốt bụng có tâm thanh tịnh. Đó là lý do tại sao con đường này được gọi là Bát Thánh Đạo. Thánh Đạo ấy được chia làm 3 phần: **Sīla** (Giới hạnh), **Samādhi** (Định tâm) và **Paññā** (Trí tuệ).

## **Tránh làm các điều ác từ thân, khẩu, ý**

Điều thứ nhất là tránh tất cả các điều ác, được gọi là **Sīla** (Giới hạnh), sống cuộc đời đạo đức, không làm bất cứ hành động nào từ lời nói đến việc làm mà gây tổn hại đến các chúng sinh khác. Hãy sống một cuộc đời đạo đức, làm những việc thiện và việc thiện lớn nhất là làm chủ tâm mình. Đừng bao giờ chịu làm nô lệ cho tâm, học cách làm sao để định tâm và nhất tâm bất loạn. Hãy lấy thiện làm nền tảng, không có bất cứ điều gì chống đối ai, không có tức giận, thù hận hay ác ý.

Đây là việc thiện tốt nhất. Khi người ta bắt đầu bước chân trên con đường giải thoát, điều trở nên rất rõ ràng là giáo huấn này là phổ quát, là chung cho tất cả. Bước đầu là **Sīla** (Giới hạnh), kế đến là **Samādhi** (Định tâm) và cuối cùng là **Paññā** (Thanh lọc tâm). **Paññā** có nghĩa là trí tuệ, tuệ giác chứng nghiệm trực tiếp về sự thật bên trong mình, phát triển trí tuệ về quy luật tự nhiên và thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm ở mức độ sâu nhất.

Bây giờ, nói đến phần đầu, Sila là đạo đức, giới hạnh. Mới đầu, người ta chỉ hiểu Giới ở mức độ trí thức: "Phải! tôi không nên làm bất cứ điều gì từ lời nói đến việc làm gây tổn hại đến các chúng sinh khác. Chẳng hạn, nếu có người đến đánh tôi, giết tôi, chắc chắn là tôi không thích điều đó. Như thế, nếu tôi đánh người khác, giết người khác thì họ cũng ko thích điều đó. Do đó, tôi không nên làm điều gì mà tôi không muốn kẻ khác làm cho tôi. Tôi không nên sát hại, gây thương tổn, nguy hại đến người khác.

Nếu có người ăn cắp, cướp đoạt vật gì rất thân yêu của tôi, tôi không thích thế và cảm thấy bị tổn thương. Vì thế, tôi không nên ăn cắp cái gì của người khác. Hành động này sẽ gây thương tổn đến người khác, tôi không nên làm như thế.

Nếu có người nào hãm hiếp hay tà dâm trong gia đình tôi. Tôi không thích thế và bị tổn thương. Như thế, tôi không nên làm như vậy, người khác sẽ bị tổn thương.

Nếu có người nào nói dối hay cố lường gạt tôi, tôi không thích như thế, tôi không nên nói dối, lường gạt người khác. Nếu có người nói thô bạo, tôi không thích như thế. Tôi không nên nói lời thô bạo với người khác, họ sẽ không thích như thế".

Tôi hiểu và ai ai cũng hiểu rằng: "Ta không nên làm điều này, điều kia nhưng khi bị say thuốc phiện hay say rượu, ta trở thành bất lực và nô lệ cho cơn say và sẽ làm tất cả những điều người ta không muốn làm. Tôi không nên dùng tất cả các chất gây say". Đây là điều người ta hiểu ở bề mặt của tâm, ở mức độ lý trí.

Theo cách khác, người ta bắt đầu hiểu ở mức độ sâu hơn một chút, nhưng vẫn ở mức độ lý trí. Con người là một cá thể trong xã hội, phải sống trong xã hội, sống với người trong gia đình và với người khác.

Nếu người ấy cứ tiếp tục làm những điều quấy phá toàn thể môi trường xung quanh, tạo bất hòa và phá rối an lạc khắp

nơi, làm sao người này có thể hưởng được an lạc và hòa hợp:

“Nếu tôi châm lửa đốt khắp nơi xung quanh tôi, chung quanh tôi là lửa, lửa thiêu đốt, làm sao tôi trông mong được sự tươi mát và yên tịnh trong tôi. Không thể được, cho nên, tôi phải giúp cho môi trường xung quanh trở nên an lạc hơn, thanh bình hơn, rồi chỉ khi ấy, tôi mới có thể sống trong môi trường đó và cảm thấy an lạc, thanh bình”.

Phải! Điều này trở nên rõ ràng hơn.

Nhưng Dhamma mới thật sự rõ ràng khi ta bắt đầu thực hành. Và Bậc Giác Ngộ đưa ta tới chiều sâu nơi ta có thể bắt đầu chứng nghiệm được luật tự nhiên. Ở mức độ thực nghiệm, nó trở nên rất rõ ràng là:

**“Khi nào, tôi có hành động làm hại người khác, bằng lời nói hay việc làm, tôi không thể thực hiện hành động ấy, trừ khi tôi tạo ra rất nhiều điều xấu xa trong tâm mình. Tôi không thể giết hại kẻ khác, nếu tôi không phát sinh ra giận dữ, thù ghét, ác ý, hận thù. Tôi không thể ăn cắp, nếu tôi không nảy sinh sự tham lam dữ dội. Tôi không thể tà dâm, nếu tôi không đắm mê nhục dục. Và như thế, có thể là ngã mạn, ghen tỵ, không bất tịnh này thì bất tịnh khác, tôi tạo ra những điều này trong tâm và chỉ từ đó, tôi mới có lời nói và việc làm gây tổn hại đến người khác”.**

## **Sila (Giới luật) là nền tảng quan trọng**

Mục đích của một số phương pháp thiền có thể là đạt được sự cảm nghiệm dễ chịu trong việc hành thiền. Nhưng thiền Vipassana không nhằm đến mục đích đó. Mục đích của thiền Vipassana là thanh lọc tâm, làm trong sạch tâm tới tận tầng lớp sâu thẳm nhất, tới tận cội rễ của tâm. Để làm được việc này, không phải là Samādhi (Định tâm) bình thường mà cần có Sammā Samādhi (Chánh định).

Vì thế, giữ Sila một cách hoàn hảo là rất cần thiết cho Sammā Samādhi. Và Sammā Samādhi rất cần thiết để phát triển Paññā. Và Paññā rất cần thiết để đạt tới mục tiêu cuối cùng là sự giải thoát, giác ngộ hoàn toàn. Từ Sila (Giới hạnh) để đạt Sammā Samādhi (Chánh định), từ Sammā Samādhi để đạt Paññā (Trí tuệ) và từ Paññā để đạt Vimutti (Sự giải thoát). Đây chỉ là ở giai đoạn mới bắt đầu tu tập, nhưng khi tiếp tục tiến xa hơn, quý vị sẽ nhận thấy cả ba (Sila, Sammā Samādhi, Paññā) sẽ hỗ trợ lẫn nhau giống như một cái kiềng ba chân vậy. Nếu một chân bị yếu thì không thể đứng vững được.



[TÌM HIỂU THÊM VỀ GIỚI](#)

# Thực Hành Thiền Hằng Ngày

Duy trì việc thực hành thiền ở mức tối thiểu:

- một tiếng đồng hồ buổi sáng và một tiếng đồng hồ buổi tối,
- tham dự một khóa thiền 10 ngày hay một khóa tự tu mỗi năm một lần.

Ngoài ra, nên:

- thực hành khi đang nằm trên giường, năm phút trước khi ngủ và năm phút sau khi thức dậy,
- nếu có thể, nên ngồi thiền một tiếng đồng hồ mỗi tuần một lần với các thiền sinh cùng thực hành phương pháp thiền Vipassana,
- thực hành trong thời gian rảnh rỗi khác.



Thực hành thiền hằng ngày như thế nào (**thiền Ānāpāna, thiền Vipassanā và thiền Mettā**).

# 1. Thực Hành Thiền Ānāpāna - Quan Sát Hơi Thở

**“Tâm trí này cứ đi lang thang bất cứ đâu mà nó muốn, bất cứ đâu nó mong cầu, bất cứ đâu nó cảm thấy dễ chịu. Đầu tiên ta sẽ làm cho nó không dao động. Ta sẽ huấn luyện nó kỹ lưỡng như người quản tượng với chiếc gậy nhọn, huấn luyện một con voi hoang dại.”** Dhammapada 326 (Kinh Pháp cú 326)

## Hơi Thở và Ta

Anapana là bước đầu tiên trong thực hành thiền Vipassana. Anapana có nghĩa là quan sát hơi thở tự nhiên, bình thường, khi nó đi vào, khi nó đi ra. Đây là phương pháp đơn giản, phổ quát và khoa học giúp phát triển sự định tâm.

Quan sát hơi thở là đối tượng hướng tới của thiền định vì hơi thở luôn ở đó và hoàn toàn không có tính chất tông phái. Anapana rất khác biệt so với những phương pháp điều hòa hơi thở phi tự nhiên. Không có nghi thức hay nghi lễ mang tính tông phái trong việc thực hành hoặc lý thuyết ở Anapana.

Anapana đưa ra một công cụ để đối mặt với những sợ hãi, lo lắng và áp lực ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em. Bên cạnh việc giúp tâm trí bình an và tập trung, Anapana giúp con người hiểu về chính bản thân mình tốt hơn và cho họ cái nhìn sâu sắc về hoạt động của chính tâm trí họ. Vì tính đơn giản của nó, kỹ thuật này rất dễ hiểu và dễ thực hành.

Hơi thở mà mình cảm nghiệm qua từng khoảnh khắc, đang thở vào, đây là thực tại của khoảnh khắc này, đang thở ra, đây là thực tại của khoảnh khắc này. Nếu hơi thở ấy sâu, ta biết nó sâu, nếu hơi thở ấy nông, ta biết nó nông. Như thế, hơi thở là đối tượng phổ quát chung cho mọi người, không phải là đối tượng mang tính cách tông phái.



Ta không thể nói hơi thở đang đi vào là hơi thở Ấn giáo, Thiên Chúa giáo hay Hồi giáo, hay hơi thở của người Mỹ, của người Nga.

Phải hiểu rằng, sự thăm dò ở giai đoạn này ở trong một khu vực nhỏ.

Ta phải thăm dò thực tại trong giới hạn này, có đường đáy là môi trên bao trùm toàn thể khu vực hai ống mũi. Ta cứ tiếp tục chú ý đến cửa mũi, đường ống trong khoan mũi và ý thức hơi thở qua khu vực này.

Nếu khu vực này nhỏ, ta sẽ nhận ra rằng vì tập chú tâm vào khu vực nhỏ hẹp hơn, tâm trở nên sắc bén hơn, tinh tế hơn và càng lúc càng nhạy cảm. Nó bắt đầu cảm nhận được những thực tại vi tế hơn. Nếu tập ở khu vực rộng lớn hơn, tâm sẽ không trở nên sắc bén dễ dàng như thế.

Đó là lý do tại sao Bạc Giác Ngô khuyên ta tập ở khu vực nhỏ hẹp.

## **Thực hành Anapana kết hợp trong các thời thiền Vipassana 1 tiếng**

Nếu tâm mờ mịt, không còn bén nhạy, hay tâm bị dao động, hay nếu tâm bị trở ngại không cảm nhận được những cảm giác, hay khi khó kềm chế tâm không phản ứng lại các cảm giác, thì lúc ấy quý vị nên thực hành Anapana. Giữ sự chú ý ở vùng phía dưới mũi, trên môi trên.

Luôn ý thức từng hơi thở khi nó đi vào và đi ra. Nếu tâm quá mờ mịt hay quá dao động, quý vị có thể cố ý thở hơi mạnh hơn một chút trong một lúc; nếu không thì nên tập với hơi thở tự nhiên.

Bắt đầu hành thiền bằng Anapana rồi chuyển sang tập Vipassana, hoặc nếu cần, tiếp tục quan sát hơi thở suốt một giờ hành thiền.

## Vì sao là hơi thở tự nhiên?

Mục đích của thiền Vipassana không phải là định tâm mà là để hoàn toàn thanh lọc tâm, bằng cách diệt trừ tất cả các bất tịnh tinh thần như giận dữ, hận thù, đam mê, sợ hãi. Vipassana là sự khảo sát phân tích về tâm và thân (vật chất). Để đạt được điều này, ta phải hiểu biết đầy đủ về thân, tâm và các bất tịnh của tâm ở mức độ kinh nghiệm, quá trình này được thực hiện với sự trợ giúp của hơi thở. Hơi thở là cầu nối giữa tâm ý thức và tâm vô thức, và giữa các quá trình có chủ ý hay tự nhiên của cơ thể.

Bước đầu tiên của kỹ thuật này là phát triển nhận thức về thực tại đang hiện hữu. Cuộc đời là đáng sống chỉ khi ta sống trong hiện tại. Khi một người quan sát hơi thở, người đó bắt đầu hiểu bản chất của tâm. Tâm trí rất dao động, thay đổi liên tục – điều này trở nên rất rõ ràng. Tâm không bao giờ ở trong hiện tại, luôn liên tục trở về quá khứ hoặc hướng tới tương lai nào đó không chắc. Khoảnh khắc trong quá khứ đã biến mất mãi mãi. Thậm chí ngay cả khi đáp lại bằng mọi sự giàu có trên đời, con người không thể mang khoảnh khắc ấy trở lại. Tương tự thế, con người không thể sống trong tương lai. Chỉ khi tương lai trở thành hiện thực ở hiện tại, khi đó ta mới có thể sống. Ai đó chưa học được cách sống – ai đó chưa học được nghệ thuật sống. Bằng cách quan sát hơi thở tự nhiên, chúng ta từng bước rèn luyện tâm trí của mình để sống trong hiện tại.

Một lý do khác khi lấy hơi thở tự nhiên đi vào và đi ra làm đối tượng của sự định tâm đó là vì, nhịp điệu của hơi thở có mối liên hệ tự nhiên mật thiết với những bất tịnh của tâm trí. Khi tâm trí ô uế và bị áp đảo bởi bất kỳ phản ứng tiêu cực có hại nào như giận dữ, sợ hãi, ham muốn, đố kỵ hoặc bất kỳ điều gì khác, chúng ta thấy rằng nhịp điệu của hơi thở tự nhiên trở nên gấp gáp và thô thiển hơn. Khi những tiêu cực này dừng lại, nhịp thở dần chậm lại và vi tế hơn. Quan sát hơi thở tự nhiên là một phương thức phổ quát. Hơi thở là hơi thở, không phải hơi thở của Hindu giáo, hơi thở

Hồi giáo hay hơi thở Thiên chúa giáo. Vì thế, Anapana trở nên phổ quát.

## **Sự khác nhau giữa Vipassana và Anapana**

Mục đích của Vipassana là thanh lọc tâm khỏi mọi bất tịnh, trong khi đó mục tiêu của Anapana là định tâm.

Vipassana có nghĩa là “nhìn thấy mọi thứ như nó đang thực sự là”; đó là một tiến trình khách quan của sự thanh lọc tâm thông qua tự quan sát. Để tự quan sát, người đó cần thâm nhập vào toàn bộ cấu trúc thể chất và tinh thần với sự nhận thức rõ ràng. Để làm được điều này, chúng ta cần một phương tiện, một công cụ, để đưa chúng ta đến tầng sâu của tâm trí, nơi phát sinh những tiêu cực và bất tịnh – phương tiện đó là hơi thở. Quan sát hơi thở được gọi là Anapana.

Thiền Anapana là con đường mà thông qua đó tâm trí vọng động có thể được đưa trở về một đối tượng hoặc điểm tựa cụ thể, khi đó tâm được kiểm soát. Giống như một con thú chưa được thuần hóa phải được buộc vào một chiếc cọc để nó không đi lang thang, cũng như thế, tâm phải được buộc vào “chiếc cọc” (phần cửa mũi) bởi sợi dây thừng (nhận biết về mỗi hơi thở ra vào) để khiến nó trở nên điềm tĩnh và bình ổn. Thiền Anapana bản thân nó có những lợi ích to lớn, nhưng nó chỉ là phương tiện, không phải là mục đích cuối cùng. Nó giúp ta định tâm, do vậy tâm trí bình an hơn và tập trung hơn, nhờ thế, có thể thực hành Vipassana được tốt hơn.

## **Phóng tâm là một chướng ngại khi hành thiền**

Giai đoạn này, không ai bảo quý vị quan sát tâm mình, nhưng vô tình, ta đã quan sát tâm mình. Ta đã để ý thấy mình đang mang loại tâm gì. Ta được yêu cầu quan sát hơi thở, và mới quan sát chưa được hai hơi thở thì tâm đã phóng đi mất, tâm này đã đi chỗ nào khác. Và sau một lúc

lâu, mình mới nhận thấy: “Ồ, tâm ta đã đi đâu mất rồi, tôi ở đây là để quan sát hơi thở mà tâm lại đi đâu mất rồi”. Một lần nữa, sau một hay hai hơi thở, tâm lại đi chỗ khác, rồi mình lại nhận biết được và mang nó trở về. Không những thế, khi thấy tâm cứ đi lang thang, chuyền thoản thoắt nên ta cảm thấy bức bối: “Tôi đang mang loại tâm gì vậy? nó không thể làm được chuyện bình thường này, là chuyện mà chỉ quan sát mà thôi, nó không có gì để làm cả, sự hô hấp luôn có sẵn đó, đây không phải là sự tập thở”. Rồi vì thế, ta trở nên mệt mỏi.

Hơi thở ra vào luôn có ở đó, việc của ta chỉ là quan sát. Hơi thở vẫn tiếp tục ra vào. Ta đang ngồi ở trên bờ sông, dòng sông đang chảy, điều phải làm là chỉ quan sát, nhưng tâm vẫn không làm được việc đơn giản này nên mình cảm thấy rất thất vọng, rồi sinh ra bức bối, khó chịu: “Ồ, không, không”. Như vậy, ta đang đi ngược lại với phương pháp thiền. Đây là khuôn mẫu thói quen của chính tâm mình. Khi điều gì không muốn xảy ra, ta phản ứng lại bằng sự bức bối, khó chịu và tiêu cực. Đây là điều ta đã bắt đầu làm. Bây giờ, ta muốn tâm mình được an định và xem kìa nó không an định. Thế là, ta bắt đầu phản ứng: “Ồ, không, không”.

Phương pháp thiền này muốn ta chấp nhận sự kiện là tâm đi lang thang, ngay giây phút này tâm đã đi lang thang. Hãy mỉm cười chấp nhận rằng tâm đã đi lang thang. Thì đã sao? Hơi thở vẫn còn đây, hãy trở lại với hơi thở. Chẳng bao lâu, mình sẽ sớm nhận ra rằng khi chấp nhận sự kiện là tâm sẽ đi lang thang, mình sẽ không phải kéo nó trở lại với hơi thở. Tâm sẽ tự trở lại, tâm sẽ tự động chú ý đến hơi thở. Ta chỉ chấp nhận sự kiện là tâm đi lang thang. Thế là đủ rồi, tâm sẽ quay trở lại với hơi thở. Như vậy, ta đã bắt đầu quan sát tâm mình, bản chất của tâm nó luôn đi lang thang. Thật là một cái tâm phóng túng, lang thang, vọng động. Một thực tại khác, nó đi lang thang tới chỗ nào: “Ồ, quá nhiều đối tượng!”.

Ta không được ghi vào nhật ký, nhưng cho dù được phép, không ai có thể ghi lại hết những chỗ tâm đã lang thang tới.

Từng giây phút, tâm ở những chỗ nào đó trên trời hay một thế giới xa vời khác. Không thể ghi nhật ký nhưng nếu thật chú ý, quý vị vẫn có thể thấy chỉ có hai lĩnh vực để tâm lang thang tới: lĩnh vực của ký ức trong quá khứ và lĩnh vực của tương lai. Một kỷ niệm sẽ khởi lên trong tâm, kỷ niệm này hay kỷ niệm kia, ở khoảnh khắc này là kỷ niệm này và sau đó là kỷ niệm khác. Ghi vài kỷ niệm: "Ồ, chuyện đó đã xảy ra như thế, người nào đó đã nhục mạ, mắng chửi tôi trong quá khứ. Vào lúc đó, tôi đã không biết phải đối phó như thế nào. Bây giờ, nếu người này nhục mạ tôi, người này tôi sẽ trả đũa như thế này".

Và ta bắt đầu lạc bước vào tương lai, bị cuốn hút vào tương lai. Bất ngờ một ý tưởng trong dĩ vãng đến, và ta bắt đầu trôi lăn vào quá khứ, rồi ta lại nhảy vào tương lai và tiếp tục bị cuốn hút vào tương lai. Đó là khuôn mẫu thói quen của tâm, nó cứ chìm đắm vào quá khứ hay tương lai, nó không muốn sống với giây phút hiện tại. Người ta phải sống trong hiện tại, làm sao sống trong quá khứ vì quá khứ đã qua đi vĩnh viễn, ta không thể mang nó về và sống lại quá khứ cho dù trả hết tiền trên thế gian này. Không thể được, nó đã vĩnh viễn trôi qua. Và tương lai là tương lai, trừ khi nó trở thành hiện tại, ta cũng không thể sống trong tương lai mà phải sống trong hiện tại. Nhìn xem này, loại tâm nào không muốn sống trong hiện tại. Đó là lý do tại sao nó vọng động. Nó không biết nghệ thuật sống, mà toàn thể phương pháp thiền này dạy cho quý vị nghệ thuật sống. Đó là làm thế nào để sống trong hiện tại. Khi ta sống với hơi thở dù trong vài khoảnh khắc, đây là giây phút của thực tại, thực tế của giây phút này là hơi thở đang đi vào, đi ra. Tất cả những giây phút khác khi mình chìm đắm trong quá khứ hay tương lai là kết quả khuôn mẫu, thói quen của tâm.

Một thực tại khác, càng ngày càng trở nên rõ hơn khi tâm đi lang thang vào quá khứ hay tương lai. Ở đó, có những loại ý tưởng nào. Lại một lần nữa, có hai loại ý tưởng, hai khuôn mẫu là khó chịu và dễ chịu. Khi tâm chìm đắm trong kỷ niệm quá khứ, kỷ niệm ấy có thể là kỷ niệm khó chịu hay dễ chịu.

Khi tâm chìm đắm vào tương lai, ý tưởng về tương lai cũng có thể dễ chịu hay khó chịu. Cho nên, hãy để ý xem ý tưởng thuộc loại nào. Rồi ta sẽ nhận thấy rằng khi tâm chìm đắm vào sự dễ chịu trong quá khứ hay tương lai, một phần của tâm bắt đầu phản ứng: "À, tôi thích điều đó, tuyệt diệu thay, điều đó nên luôn xảy ra". Sự thích thú trở thành ham muốn, ham muốn trở thành bám víu và ta không biết rằng mình đã đánh mất sự cân bằng trong tâm. Ta trở nên mất thăng bằng và trở nên khổ sở vì mình đã bắt đầu ham muốn và bám víu.

Tương tự như thế, khi tâm chìm đắm vào ý tưởng khó chịu trong quá khứ hay tương lai. Ta sẽ nhận thấy rằng một phần của tâm sẽ bắt đầu phản ứng: "Tôi không thích cái đó". Và cái không thích này sớm trở thành ghét bỏ, thù hận. Một lần nữa, Ta lại thấy rằng mình đã đánh mất sự cân bằng trong tâm. Ta trở nên rất dao động. "À, đây là khuôn mẫu, hành xử của tâm tôi trong lúc này, nó tiếp tục phản ứng bằng ham muốn, bám víu, ghét bỏ, thù hận". Theo ngôn ngữ thời Đức Phật, điều này được gọi là **Raga**, nghĩa là ham muốn, và **Dosa** nghĩa là ghét bỏ. Như vậy, lúc nào cũng ham muốn, ghét bỏ, vì thế lúc nào quý vị cũng luôn dao động. Tại sao lại có ham muốn này? Tại sao lại có ghét bỏ này? Bởi vì người ta không biết cái gì đang xảy ra sâu tận bên trong. Ở bề mặt tâm cứ bận rộn với các đối tượng bên ngoài và người ta không biết về chiều sâu của tâm, nơi mà ham muốn, ghét bỏ, sự dao động và khổ đau phát sinh. Điều này được gọi là vô minh (**Moha**), tâm rất là vô minh. Đôi lúc, mình sẽ nhận ra tâm vô minh như thế nào.

Một ý nghĩ khởi lên trong tâm thuộc quá khứ hay tương lai, không thành vấn đề; dễ chịu hay khó chịu, không thành vấn đề. Một ý nghĩ đã nảy sinh trong tâm, và ngay khi chưa trọn một ý thì ý nghĩ khác đã bắt đầu. Những ý nghĩ không liên quan gì với nhau và không có thứ tự đầu đuôi. Đây là sự điên rồ. Khi ta nói người đó là người mất trí, một người điên. Vì những ý nghĩ của người này không đầu, không đuôi.. Mọi người rồi sẽ nhận ra mình điên rồ như thế nào. Ta vẫn luôn

suy nghĩ không có đầu đuôi. Ý nghĩ này bắt đầu, rồi bỗng nhiên một ý nghĩ khác nổi lên, bất ngờ một ý nghĩ khác nữa nổi lên. Thật là điên rồ. Điều này gọi là vô minh (**Moha**). Vô minh là mình không biết cái gì đang xảy ra và suy nghĩ không có đầu đuôi. Ngay cả khi suy nghĩ có thứ tự, ta vẫn không biết trong tâm phát sinh ra bất tịnh như thế nào và quý vị đang tạo ra khổ đau. Khi tiến sâu hơn ở mức độ thực nghiệm, ta sẽ thấy điều này càng lúc càng rõ hơn. Sự tương quan giữa thân và tâm sẽ trở nên rõ ràng hơn. Quý vị phải tu tập để thấy rõ điều ấy, tu tập đúng như phương pháp thiền dò hỏi.

**Rồi sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng. Hơi thở đang đi vào, đi ra, đối tượng hơi thở là thực tại chung cho mọi người.**



## HƠI THỞ

GIỮ VAI TRÒ NHƯ LÀ NHỊP CẦU NỐI LIÊN CÁI BIẾT VỚI CÁI CHƯA BIẾT BỞI VÌ SỰ HỒ HẤP LÀ MỘT CHỨC NĂNG CỦA CƠ THỂ CÓ THỂ HOẠT ĐỘNG MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC HOẶC VÔ Ý THỨC, CỔ TÌNH HAY TỰ ĐỘNG. TA BẮT ĐẦU VỚI SỰ HÍT THỞ CÓ Ý THỨC, CÓ CHỦ Ý VÀ TIẾN DẦN ĐẾN VIỆC Ý THỨC ĐƯỢC HƠI THỞ TỰ NHIÊN, BÌNH THƯỜNG. VÀ TỪ ĐÓ QUÝ VỊ SẼ TIẾN TỚI MỘT SỰ THẬT TINH TẾ HƠN NỮA VỀ CON NGƯỜI CỦA MÌNH.

[TÌM HIỂU THÊM VỀ THIỀN ANAPANA](#)

[AUDIO HƯỚNG DẪN THIỀN ANAPANA CHO NGƯỜI MỚI](#)

## 2. Thực Hành Vipassanā - Thiên Quán

Hãy di chuyển sự chú ý của quý vị một cách có hệ thống từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, quan sát theo thứ tự mỗi phần và từng phần của cơ thể bằng cách cảm nhận mọi cảm giác quý vị gặp phải. Quan sát một cách khách quan; nghĩa là, giữ tâm quân bình trước mọi cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, bằng cách nhận thức rõ ràng tính chất vô thường của chúng. Luôn di chuyển sự chú tâm. Đừng bao giờ dừng hơn một vài phút ở bất cứ phần nào trên cơ thể.

Đừng để sự thực hành Vipassana trở thành máy móc. Luyện tập theo nhiều cách tùy theo loại cảm giác. Những vùng trên cơ thể có những cảm giác thô thiển khác nhau cần được quan sát riêng từng phần bằng cách di chuyển sự chú tâm đến từng phần một. Những phần đối xứng, ví dụ như là hai cánh tay, hai chân, có những cảm giác vi tế tương tự như nhau, có thể được quan sát cùng một lúc.

Nếu quý vị kinh nghiệm được những cảm giác vi tế khắp toàn thân thì thỉnh thoảng quý vị có thể quét qua toàn bộ cơ thể và sau đó trở lại luyện tập trên từng phần một.

Ở nhà, việc ngồi thiền một giờ mà thân không chuyển động rất có ích, nhưng không bắt buộc.

### **Chân lý phải được chứng nghiệm chứ không phải được hiểu bằng lý trí, niềm tin**

Vipassana – nghĩa là quan sát 1 cách đặc biệt / thấy sự việc đúng như thật – là một trong những phương pháp thiền cổ xưa. Phương pháp thiền này được Đức Phật Gotama tái phát hiện cách đây hơn 2600 năm; và được Ngài giảng dạy như một liều thuốc chung chữa trị những bệnh chung của nhân loại – một Nghệ Thuật Sống. Phương pháp không tông phái này nhằm tới việc diệt trừ những bất tịnh tinh thần và đưa đến hạnh phúc cao cả nhất của việc hoàn toàn giải thoát.



Vipassana là con đường tự thay đổi bằng cách tự quan sát. Phương pháp thiền này chú trọng đến tương quan mật thiết giữa tâm và thân. Mỗi tương quan này có thể kinh nghiệm được trực tiếp bằng cách chú tâm thận trọng đến những cảm giác thực sự trên thân, những cảm giác luôn luôn đan xen và tạo ra các khuôn mẫu cho tâm. Hành trình quan sát và tự khám phá này đi vào cái gốc rễ chung của tâm và thân, từ đó xóa bỏ những bất tịnh tinh thần, mang đến một tâm quân bình, buông xả, tràn đầy tình thương và từ bi.

Những định luật khoa học vốn chi phối ý nghĩ, cảm xúc, sự phán xét, và cảm giác của con người trở nên rõ ràng, dễ hiểu. Thông qua những trải nghiệm trực tiếp, ta hiểu được sự tiến bộ hay thụt lùi của bản thân diễn ra như thế nào, việc bản thân tạo ra những khổ đau hay việc tự giải thoát mình khỏi khổ đau diễn ra ra sao. Cuộc sống của ta gia tăng hiểu biết, không còn ảo tưởng, tràn ngập tự chủ và an lạc.

Bởi thế, ta phải chứng nghiệm được, nhưng muốn chứng nghiệm được không phải là dễ. Để hiểu sự việc ở lĩnh vực lý trí và đức tin thì rất dễ, nhưng chứng nghiệm thực tại thì rất là khó. Bởi vì, trừ khi có sẵn khả năng chứng nghiệm này, nếu không, ta không thể chứng nghiệm được gì cả. Có quá nhiều ảo tưởng và lầm lẫn. Trên bề mặt hiển lộ ra có vẻ như vậy, nhưng nhìn kỹ hơn thì sự thật hoàn toàn khác hẳn.

## **Paññā (Tuệ giác) càng phát triển, tâm càng trong sáng**

Khi ta đi càng lúc càng sâu hơn nữa, hiểu biết và phát triển Paññā, phát triển tuệ giác, thì tâm ta sẽ càng lúc càng trở nên trong sáng hơn. Và cái tâm thanh tịnh là cái tâm tràn đầy tình thương, từ bi và sự hỷ lạc vô bờ bến, và một tâm quân bình, cân bằng. Ta không thể ghét bỏ ai được, mà trái lại chỉ có tình thương, thiện chí, lòng từ ái.

Con đường tu tập sẽ dẫn ta tới đó, tới giai đoạn mà ta thoát khỏi mọi khổ đau. Chúng ta thoát ra khỏi mọi tật xấu và sống một cuộc đời thật sự được giải thoát. Một đời sống giác ngộ, một cuộc đời tốt lành, không những cho chúng ta mà cho tất cả mọi người xung quanh. Mỗi cá nhân chúng ta phải cố gắng tu tập để đạt đến đó. Ta đến đây để tu tập là một điều tốt. Chúng ta đã chuẩn bị đúng cách (giữ giới thật tốt và phát triển định tâm bằng phương pháp thiền Anapana), tiếp đến chúng ta sẽ bước vào lĩnh vực của Paññā (Trí tuệ) và bắt đầu thực hành thiền Vipassana. Nhưng phải hiểu rằng khi bắt đầu thiền Vipassana, đừng trông mong ngay khi bắt đầu quan sát thực tại, ta sẽ thấy hàng tỷ những vi tử sinh diệt. Ô! Không! Không đâu! Ban đầu, ta sẽ bị đủ loại đau nhức, đè nén, nặng nề, nhưng từ từ chúng sẽ mất đi, mất đi và ta sẽ cảm thấy sự luân lưu của dòng năng lượng.

Nhưng đừng mong đợi bất cứ điều gì. Cứ để tự nhiên nó sẽ đến, ta chỉ việc chấp nhận thực tại từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác và hãy phó mặc cho thiên nhiên, phó mặc cho Dhamma. Ta chỉ đơn thuần chấp nhận những gì phát sinh trong giây phút này, trong khuôn khổ thân thể. Không được tưởng tượng, không tụng niệm, không quán tưởng, chỉ có thực tại liên quan đến hiện tượng thân và tâm của mình, đúng như thật.

Phương pháp này chắc chắn sẽ giúp đưa ta đến mục tiêu cuối cùng. Hãy tận dụng thời gian và cơ hội tuyệt diệu này. Quý vị đã dành thời gian và nỗ lực thực hành trong đời mình nên sẽ được thành quả tốt đẹp. Và chắc chắn là quý vị sẽ đạt được những thành quả tốt đẹp nhất. **Hãy tu tập thật cần mẫn, tu tập thật nhiệt thành, kiên nhẫn và bền bỉ.** Hãy thoát khỏi mọi ràng buộc, mọi khổ đau để hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự!

# Một Số Câu Hỏi & Chú Ý Về Vipassana

## Tại sao phải di chuyển sự chú tâm toàn thân?

Câu hỏi đầu tiên thường hay đặt ra là: Phương pháp thiền này là sự quan sát không chọn lựa, để mọi việc tự nhiên xảy ra. Tại sao tôi phải di chuyển sự chú tâm của mình từ đầu đến chân? Vì kể cả lúc sự chú tâm nằm yên một chỗ, tôi vẫn cảm nhận được những gì đang xảy ra ở mọi nơi trên người?

Câu hỏi rất hay, nhưng hãy hiểu tại sao ta phải di chuyển sự chú tâm. Đây không phải là để thỏa mãn một truyền thống nào đó, việc làm này có mục đích riêng của nó. Nếu không di chuyển thì khi có một cảm giác rất mạnh ở một chỗ nào đó, ta sẽ chú ý vào đó. Bất ngờ, lại có một cảm giác ở chỗ khác, tâm ta lại chạy đến chỗ mới. Cứ như thế, tâm ta sẽ chạy hết từ chỗ này đến chỗ kia, luôn luôn chú ý đến những cảm giác khó chịu, nặng nề, chắc đặc và phần lớn các chỗ khác sẽ bị bỏ quên. Ta sẽ không bao giờ cảm nhận được các phần đó, sẽ không quan sát chúng và bỏ qua các cảm giác vi tế hơn đang có mặt ở đó.

Tâm ta sẽ vẫn ở mức độ rất thô thiển, chỉ có thể cảm nhận được các cảm giác thô thiển mà thôi. Tâm không được luyện tập để cảm nhận được các cảm giác vi tế hơn đang có mặt tại những chỗ khác trên cơ thể vào lúc đó. Bởi vì, ta luôn chú tâm tới các cảm giác mạnh. Cho nên, việc di chuyển sự chú tâm rất quan trọng.

Một lý do nữa, khi ta tiến triển trên con đường tu tập, có nhiều trạm quan trọng mà ta phải vượt qua. Một trong các trạm quan trọng là khi ta cảm nhận được các cảm giác ở khắp mọi nơi trên cơ thể, trên mỗi phần cực nhỏ trên cơ thể luôn luôn có các cảm giác hiện hữu, nơi nào còn có sự sống thì nơi đó có cảm giác, ta phải phát triển được sự nhạy cảm, sắc bén của tâm. Nếu thiếu khả năng này, ta sẽ không thể cảm nhận được cảm giác ở khắp nơi trên thân và sẽ bỏ sót trạm quan trọng này. Vì mục đích đó, ta phải di chuyển sự chú tâm.

## **Tại sao phải di chuyển sự chú tâm theo thứ tự?**

Rồi một câu hỏi khác: Nếu chúng tôi phải di chuyển sự chú tâm cũng không sao, chúng tôi di chuyển, nhưng tại sao phải theo thứ tự đặc biệt này?

Thứ tự đặc biệt này không cần thiết. Nếu thứ tự này không thích hợp mà thứ tự khác thích hợp hơn với mình thì ta cứ chọn. Ta có thể theo bất cứ thứ tự nào nhưng phải theo đúng thứ tự đó. Bởi vì, chỉ có việc di chuyển sự chú tâm theo thứ tự, và lặp đi lặp lại theo thứ tự đó, ta mới không bỏ sót bất cứ phần nhỏ nào trên cơ thể. Hãy di chuyển sự chú tâm theo một thứ tự nhất định vì điều này rất quan trọng.

## **Có nên dời sự quan sát đến nơi có cảm giác mạnh không?**

Một câu hỏi thực tiễn khác: Trong khi tôi di chuyển sự chú tâm theo thứ tự và đang đến một phần nào đó, bất ngờ, có một cảm giác mạnh mẽ phát sinh trên phần thân mà tôi đã đi qua hay phần thân mà tôi chưa đi tới, tôi có nên dời sự quan sát đến chỗ đó không?

Không! Đừng bao giờ làm thế! Nếu làm thế, tâm ta sẽ chạy từ cảm giác mạnh này tới cảm giác mạnh nọ, từ phần này của cơ thể, tới phần kia của cơ thể mà không theo thứ tự nữa. Rồi ta sẽ bỏ sót rất nhiều phần của cơ thể và bỏ sót các cảm giác vi tế hơn. Ta sẽ không thể huấn luyện tâm mình cảm nhận được các cảm giác vi tế, mà điều ấy là một phần rất quan trọng của phương pháp này. Tôi đã thấy có những người quan sát các cảm giác thô thiển không theo một thứ tự nào từ năm này sang năm khác. Sau nhiều năm thực tập, họ không đạt được khả năng cảm nhận được nhiều loại cảm giác, đặc biệt là những cảm giác và thực tại vi tế hơn. Toàn thể cơ cấu thân xác này được cấu tạo bởi các Kalāpa (những vi tử cực nhỏ), mỗi vi tử không là gì khác

ngoài những gợn sóng li ti và rung động. Không có gì là chắc đặc trong thế giới vật chất này, tất cả đều là những gợn sóng li ti.

Nhà khoa học hiện đại nói thế, ngành khoa học hiện đại cũng phát biểu như vậy. Đức Phật cũng nói một điều: "Có sự bùng cháy và rung động. Toàn thể vũ trụ đều là sự bùng cháy và rung động". Ngài chứng nghiệm được điều đó và truyền đạt lại cho chúng ta, còn các nhà khoa học chỉ hiểu được ở mức độ kiến thức mà thôi. Nói như thế, không phải là ta chống đối khoa học hay các nhà khoa học hiện đại. Họ đã làm đúng bốn phận để phục vụ nhân loại. Nhưng nếu ta muốn hiểu định luật tự nhiên ở mức độ sâu hơn, ta phải kinh nghiệm trực tiếp được bản chất của luật ấy. Và ta chỉ có thể thực hiện được điều này, nếu ta cảm nhận được tổng thể những gì đang xảy ra trong phạm vi của cơ thể. Chỉ chú tâm quan sát với các cảm giác thô thiển và mạnh mẽ, ta sẽ không hiểu được định luật tự nhiên ở mức độ sâu hơn. Bởi vậy, điều rất quan trọng là ta phải di chuyển sự chú tâm theo thứ tự. Khi ta đã di chuyển tâm đến một chỗ nào đó và có vài cảm giác mạnh nảy sinh ở phần mà ta đã đi qua. Một phần tâm ta sẽ để ý tới chúng, nhưng hãy cứ di chuyển tiếp. Và trong vòng quét sau, khi đến điểm đó, nếu cảm giác còn ở đó, hãy quan sát nó. Nếu cảm giác đã mất rồi thì thôi, hãy tiếp tục di chuyển theo thứ tự.

## **Khi di chuyển từ đầu đến chân, mất bao lâu?**

Không có thời gian cố định nào, đây là một con đường trung dung. Ở giai đoạn này, ta không nên tăng tốc độ quá nhanh mà trong một hơi thở, đã đi hết từ đầu đến chân vì sẽ bỏ sót rất nhiều chỗ trên thân. Ta cũng không nên đi quá chậm từng vùng nhỏ như đầu mũi kim, từng chút, từng chút một, mất mấy giờ mới xong một vòng. Tâm ta sẽ trở nên nhàm chán và không thể làm việc được nữa. Thế thì khoảng 10 phút cho một vòng là đủ rồi, hay lâu hơn 10 phút cũng không sao cả.

## **Diện tích vùng chú tâm rộng bao nhiêu?**

Khi mới bắt đầu thực hành, ta tập quan sát từng vòng từ 5 – 7 cm là đủ rồi. Nhưng nhiều lúc tâm trở nên mụ mẫm, có lúc nó rất nhạy bén nhưng có lúc nó trở nên đờ đẫn thì không cảm nhận được gì hết. Lúc đó, tâm rất thô thiển mà cảm giác thì quá vi tế đến nỗi ta không thể cảm nhận được nó. Trong trường hợp này, hãy quan sát một vùng lớn như cả cái đầu, cả khuôn mặt, cả lồng ngực, cả cái bụng... và di chuyển, quan sát từng vùng lớn. Nếu ta cảm nhận được cảm giác ở nơi nào đó tốt thì tiếp tục di chuyển. Từ từ, ta sẽ thấy rằng mình sẽ cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi và ở những điểm nhỏ nhất. Ta phải chú tâm quan sát thật kiên nhẫn và bền bỉ.

## **Ta có nên chỉ chú ý đến các cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?**

Vào giai đoạn này, khi ta mới bắt đầu tu tập phương pháp này, tốt hơn hết hãy chú tâm quan sát trên bề mặt của thân. Trong vòng 10 ngày, phần lớn, ta sẽ đạt đến giai đoạn mà mình có thể thâm nhập và đi sâu hơn vào bên trong như đâm xuyên qua rất sâu. Ta sẽ cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi, bên ngoài, bên trong, nhưng bây giờ thì chưa được. Đầu tiên, phải tập cho tâm đủ vững vàng và bén nhạy để cảm nhận được thực tại trên bề mặt.

Dĩ nhiên, trong vài trường hợp, cảm giác xuyên vào thân xảy ra một cách tự nhiên. Một Thiền sinh đến và nói rằng đã bắt đầu cảm nhận được cảm giác bên trong. Chẳng có gì sai cả! Nếu điều gì xảy ra một cách tự nhiên, cứ để nó xảy ra. Nhưng vào giai đoạn này, ta chỉ nên chú tâm làm việc trên bề mặt của thân mà thôi.

## **Không nên đi tìm bất cứ điều gì đặc biệt**

Khi mà còn tìm kiếm những gì đặc biệt thì ta không thể nào thực tập Thiền Vipassana được. Đối tượng quan sát của Thiền Vipassana là bất cứ cái gì xảy ra trong giây phút hiện tại này, thực tại của giây phút này, đúng như thật chứ không phải theo như ý mà ta muốn. Nếu hiểu đúng như thế, ta sẽ ngày càng tiến bộ mà không gặp khó khăn nào. Nhưng nếu cứ tiếp tục làm ngơ với thực tại đang biểu hiện mà chỉ tìm kiếm những gì không có ở đó thì ta không thực hành Vipassana. Vậy hãy nhớ điều này, bất cứ điều gì cảm nhận được trên thân đó là cảm giác, dù là dễ chịu hay khó chịu, mãnh liệt hay yếu ớt. Bất kỳ cảm giác nào đi nữa, ta chỉ quan sát mà thôi. Như thế, ta làm tròn bổn phận của mình rồi, phần còn lại phó mặc cho Dhamma, phó mặc cho thiên nhiên, kết quả sẽ bắt đầu đến.

## **Làm gì khi không cảm nhận được cảm giác?**

Ta di chuyển tâm từ đầu xuống chân. Có thể gặp trường hợp là ta không cảm thấy cảm giác nào, một vài chỗ không có cảm giác. Chỉ riêng đối với mình, nó là phần mù mờ không có cảm giác. Thật ra làm gì có phần mù mờ, không cảm giác. Cảm giác có ở khắp mọi nơi trên khắp cơ thể, nhưng do tâm quá thô thiển và cảm giác ở phần cơ thể đó quá vi tế, nên tâm ta không đủ khả năng cảm nhận được nó. Do đó, ta nói không có cảm giác. Không có cảm giác cũng không sao! Đây là thực tại của giây phút này, không có cảm giác. Hãy quan sát vùng đó một cách bình thản, yên lặng, chăm chú và bình tâm. Rất quan trọng là giữ sự bình tâm. Nếu không giữ được sự bình tâm thì phương pháp này không giúp gì được cho ta. Ví dụ, khi gặp phải một chỗ mù mờ, không cảm giác, nếu dừng lại một phút và tâm ta bắt đầu ao ước: "Ôi! Tôi muốn có cảm giác".

Nếu ta dừng một phút mà vẫn không có cảm giác. Và rồi vòng kế tiếp vẫn chưa có cảm giác: "Ôi! Tôi muốn có cảm giác. Xem kìa, 5 vòng rồi mà vẫn không có cảm giác; 10

vòng cũng không có cảm giác". Ta trở nên ham muốn và khi bắt đầu sinh lòng ham muốn thì ta đánh mất sự quân bình trong tâm. Và khi mất thăng bằng, tâm trở nên rất thô thiển, nó không thể cảm nhận được những cảm giác vi tế nữa. Vì vậy, hãy duy trì sự bình tâm.

Cho dù không ham muốn, nhưng ta có thể sinh tâm ghét bỏ: "Kìa! Vùng mù mờ này vẫn chưa biến mất. Một vòng, nó vẫn chưa mất đi và 5 vòng rồi, nó cũng chưa biến mất". Ta cảm thấy ghét bỏ vùng mù mờ đó. Một lần nữa, ta lại đánh mất sự thăng bằng của tâm. Hãy duy trì sự bình tâm, chỉ chấp nhận thực tại đúng như nó đang hiện hữu: "Vào lúc này, tôi không cảm thấy cảm giác này ở vùng này cả. Tôi đã làm tròn nhiệm vụ của mình. Có cảm giác hay không có cảm giác, hãy để tôi xem cái gì sẽ xảy ra".

Nhưng nếu chỗ đó là vùng được áo quần che phủ, hãy cố cảm nhận sự đụng chạm của quần áo. Đây cũng là cảm giác mặc dù là rất nông cạn. Cũng không sao! Hãy cảm nhận sự đụng chạm của áo quần và tiếp tục di chuyển tâm. Nếu gặp phần không có áo quần che phủ, thì cũng có sự xúc chạm của không khí. Sự xúc chạm này cũng rất nông cạn. Tuy nhiên, hãy cảm nhận sự xúc chạm của không khí và di chuyển tiếp. Cứ tiếp tục thực hành như thế một cách kiên nhẫn và bền bỉ, chẳng bao lâu, ta sẽ đạt đến giai đoạn mà mình cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi.

## **Hai mục đích của phương pháp thiền này**

Có 2 khía cạnh của phương pháp này. Một khía cạnh là **phát triển sự bén nhạy của tâm**, khả năng để cảm nhận được mọi cảm giác ở khắp mọi nơi. Khía cạnh thứ hai là tập **quan sát một cách khách quan**, cố đừng phản ứng. Ta thực tập phương pháp này để **chuyển hóa khuôn mẫu thói quen của tâm ở mức độ sâu thẳm nhất**. Phần sâu nhất của tâm được gọi là tâm vô thức. Thật ra nó không phải là vô thức đâu. Mỗi khoảnh khắc, dù ngày hay đêm, nó đều cảm thấy, cảm nghiệm được các cảm giác xuất hiện trên cơ thể



từ giây phút này đến giây phút khác, và nó tiếp tục phản ứng lại chúng.

Nếu cảm giác là dễ chịu, nó sẽ phản ứng bằng sự ham muốn, bám víu. Nếu cảm giác là khó chịu, nó sẽ phản ứng bằng ghét bỏ, giận dữ. Đây là khuôn mẫu thói quen tại chiều sâu trong vô thức của tâm, luôn luôn ham muốn, ghét bỏ. Để thay đổi khuôn mẫu các thói quen đó, ta phải đi sâu đến chỗ khuôn mẫu thói quen đó phát xuất, có nghĩa là chỗ sâu thẳm nhất của tâm, nơi ta cảm thấy các cảm giác. Ta không ham muốn, cũng không ghét bỏ mà chỉ quan sát mà thôi. Và ta hiểu rằng: "Coi kìa! Nó đang thay đổi".

## **Tâm và 4 Phần Chính Của Tâm**

Khởi đầu, ta sẽ gặp những kinh nghiệm rất thô thiển, chắc đặc, mảnh liệt trên thân thể, nhưng rồi từ từ, chúng sẽ bắt đầu tan rã. Ta tiến tới một giai đoạn không còn gì ngoài sự luân lưu thông suốt của những rung động hay năng lượng rất vi tế. Cũng tương tự, tâm được chia cắt, mổ xẻ, phân tán. Bậc đã hoàn toàn giác ngộ, đã khảo sát toàn thể cơ cấu thân và tâm, chia cắt cơ cấu thân xác. Ngài đạt tới giai đoạn mà trong đó vi tử nhỏ bé nhất, mà Ngài gọi là Attha Kalāpa do 8 thứ hợp thành không thể chia cắt hơn nữa.

Cũng tương tự cho tâm, chia cắt, mổ xẻ tâm ý ra, Ngài đã đạt tới giai đoạn thấy rằng có 121 loại tâm (Tâm vương) và 52 loại nội dung của tâm (Tâm sở). Mọi tâm đều nảy sinh cùng với tâm sở này hay tâm sở khác. Ở giai đoạn này, khi ta mới chập chững ở lớp mẫu giáo của Thiền Vipassana, nên không có lợi ích gì phải nhớ 52 loại tâm sở và 121 loại tâm vương. Bây giờ, chỉ cần nhớ 4 phần chính của tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành). Ta có thể thể hiểu chúng, cách hoạt động của chúng ra sao và ta sẽ chứng nghiệm được chúng. Điều này rất hữu ích.

## **Viññāṇa (Thức – Hay biết)**

Phần thứ nhất của tâm theo ngôn ngữ thời đó, Đức Phật gọi là Viññāṇa (Thức), là hay biết. Sáu giác quan của ta gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Sáu giác quan này có 6 Viññāṇa (Thức) hay 6 sự hay biết riêng biệt là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Khi có vật gì tiếp xúc với bất kỳ cửa giác quan nào. Một âm thanh tiếp xúc với cửa giác quan của tai thì nhĩ thức sẽ phát sinh.

Một hình thể, màu sắc, ánh sáng tiếp xúc với cửa giác quan của mắt thì nhãn thức sẽ phát sinh. Một mùi tiếp xúc với mũi thì tỷ thức sẽ phát sinh. Một Vị tiếp xúc với lưỡi thì thiệt thức sẽ phát sinh. Cái gì cụ thể tiếp xúc với cơ thể thì thân thức sẽ phát sinh. Một ý nghĩ, cảm xúc tiếp xúc với tâm thì ý thức phát sinh. Công việc của 6 thức này là hay biết những gì vừa xảy ra.

## **Saññā (Tưởng – Nhận định)**

Có một âm thanh tiếp xúc với tai, nhĩ thức sẽ phát sinh: "Xem kia! Một cái gì vừa xảy ra". Ngay tức khắc, một phần khác của tâm sẽ xuất hiện. Theo ngôn ngữ thời đó, phần đó được gọi là Saññā (Tưởng), là nhận định. Một âm thanh vừa chạm vào tai, phần thứ nhất của tâm (Thức) sẽ nói: "Một cái gì đó vừa xảy ra tại cửa thính giác", chỉ vậy thôi. Phần thứ hai (Tưởng) sẽ nhận định cái gì đã xảy ra: "Lời nói. Lời nói gì? Lời chê bai hoặc lời khen ngợi". Nó nhận biết dựa trên kinh nghiệm, các điều kiện và ký ức trong quá khứ. Chẳng những nó nhận biết mà còn đánh giá: "Lời chê bai, Ô! Xấu xa quá! Lời khen ngợi, Ô! Tuyệt quá!".

## **Vedanā (Thọ – Cảm nhận)**

Khi phần thứ hai (Tưởng) làm xong nhiệm vụ thì phần thứ ba bắt đầu hoạt động. Ngôn ngữ thời đó gọi là Vedanā (Thọ), là cảm giác, cảm nhận được các cảm giác trên cơ thể. Khi sự đánh giá vừa xong, rằng đó là những lời khen và lời đó tốt đẹp, ta để ý và thấy một dòng luân lưu những rung

động vi tế và dễ chịu khắp trên thân. Với những lời chê bai, sự đánh giá được đưa ra là xấu xa và ta sẽ thấy có một luồng cảm giác rất khó chịu trên thân thể. Phần thứ ba của tâm (Thọ) thể nghiệm những cảm giác trên người dễ chịu hoặc khó chịu.

## **Saṅkhāra (Hành – Phản ứng)**

Và rồi ngay tức khắc, phần thứ tư của tâm xuất hiện. Theo ngôn ngữ thời xưa, nó được gọi là Saṅkhāra (Hành). Công việc của nó là phản ứng. Hãy nhớ chữ này, tôi sẽ dùng Saṅkhāra nhiều lần trong 6 ngày tới đây. Saṅkhāra (Hành) chính thực là động lực, phản ứng của tâm. Nó tựa như là một tập hợp các động tác. Phần đầu (Thức – hay biết) không phải là một động tác, nó không tạo ra quả. Tưởng (sự nhận biết) không phải là một động tác nên cũng không tạo ra quả. Cảm nhận (Thọ) cũng không phải là một động tác nên cũng không tạo ra quả. Nhưng Saṅkhāra (Phản ứng) là một hành động nên tạo ra quả vì ta luôn luôn lặp đi lặp lại. Lời khen ngợi, cảm giác dễ chịu và phần này của tâm luôn lặp đi lặp lại với sự ham muốn, bám víu liên tục: “Tôi muốn nó, muốn nữa, muốn nữa”. Lời chê bai, cảm giác khó chịu, phần này của tâm không ngừng phản ứng bằng ghét bỏ, oán hận: “Tôi không thích, tôi không thích nó, tôi muốn vứt bỏ nó đi”.

## **Các loại Saṅkhāra (Phản ứng)**

Saṅkhāra (Phản ứng) là chủ ý của tâm, đưa tới hành động của tâm và hành động này sẽ mang lại quả. Saṅkhāra của ta sâu tới đâu, hạt giống mạnh như thế nào, chất lượng ra sao thì quả của nó sẽ đến như thế ấy. Có 3 loại Saṅkhāra mà chúng ta thường tạo ra. Loại thứ nhất giống như lắng vạch trên nước, vừa vạch xong, nó bị xóa ngay. Loại thứ hai giống như lắng vạch trên cát tại bờ biển. Vào buổi sáng, ta vạch một lắng trên mặt cát, chiều đến, nó bị xóa đi. Loại thứ ba giống như một lắng khắc trên đá bằng một cái đục và búa, được hăng sâu, phải mất nhiều năm mới có thể xóa đi được.

Loại thứ ba này rất nguy hiểm, đây là loại mà chúng ta vẫn thường tạo ra khi chúng ta luôn lặp đi lặp lại sự tức giận, oán hận, đam mê, sợ hãi, lo lắng, băng khuâng, chán nản. Chúng ta luôn lặp lại những bất tịnh này, càng ngày chúng càng sâu hơn, và kết quả của chúng cũng sâu không kém. Loại thứ ba này tạo ra nhiều khổ đau hơn hai loại đầu.

Ta sẽ càng lúc càng hiểu nhiều hơn khi thực tập phương pháp Thiền này. Ta sẽ hiểu cách vận hành của tâm, bốn phần này của tâm, sự liên hệ của chúng với thân cũng như sự tương quan giữa thân và tâm. Làm thế nào một người tiếp tục ảnh hưởng đến người khác? Làm sao Saṅkhāra mà tôi tạo ra này trở nên sâu hơn? Bằng cách nào nếu tôi cảnh giác hơn, chú tâm hơn, có ý thức hơn, chúng sẽ không đi sâu và tôi thoát khỏi đau khổ? Điều này sẽ càng ngày càng trở nên rõ ràng hơn. Cả ngày, chúng ta tạo hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác. Mỗi lần có cái gì xảy ra sâu tận bên trong thì có một vài cảm giác mà ta phản ứng. Hễ có cảm giác là ta phản ứng, ta làm như vậy từng giây, từng phút. Ban đêm, khi đi ngủ, ta hãy cố nhớ lại mình đã tạo ra bao nhiêu Saṅkhāra trong ngày. Vô số Saṅkhāra, ta không thể nhớ hết chúng được mà chỉ có thể nhớ một hay 2 Saṅkhāra đã gây ấn tượng sâu đậm trong tâm: "Ồ! Hôm nay, tôi đã làm điều này mà đáng lý ra tôi không nên làm. Tôi đã phản ứng như thế này mà đáng lý ra tôi không nên phản ứng như thế".

Và đến cuối tháng, ta hãy cố nhớ lại những Saṅkhāra sâu đậm này, mỗi ngày một hay 2 lần. Tới cuối tháng không phải 30 hay 40 lần mà chỉ nhớ một hay 2 lần. Và cuối năm cũng thế, chỉ một hay 2 lần, những lần sâu đậm nhất trong năm. Tương tự như vậy, đến cuối cuộc đời, dù ta có muốn hay không, một vài Saṅkhāra sâu đậm nhất sẽ hiện lên trên bề mặt của tâm.

Vào lúc ta chết, đúng giây phút đó, tâm thức ngay lúc đó sẽ mang loại Saṅkhāra này. Tâm đầu tiên của cuộc đời kế tiếp là đứa con đẻ của tâm cuộc đời này. "Cha nào con nấy", nó sẽ mang tất cả các tính chất tốt hay xấu. Nếu cái tâm cuối

cùng đầy những sạn và đá nặng nề thì cái tâm kế tiếp (Tâm tái sinh) cũng sẽ đầy những sạn và đá, sẽ chỉ là sự đau khổ, chẳng có gì ngoài sự đau khổ.

Và nếu tâm cuối cùng của cuộc đời này đầy những chất bơ nhẹ nhàng thì tâm kế tiếp (Tâm tái sinh) sẽ tự động đầy những chất bơ. Nó là sản phẩm của tâm cuối cùng, tâm cuối cùng (Tâm tái sinh) rất là quan trọng. Vậy có nghĩa là ta phải chết như thế nào, nên chết trong nụ cười và đây là điều mà Thiền Vipassana dạy cho chúng ta. Dĩ nhiên, mọi người đều phải chết ngay cả Thiền sinh Vipassana cũng phải chết.

Nhưng chúng tôi thấy rằng nếu người nào vững mạnh trong Vipassana, dù chỉ chút ít, các Thiền sinh đó khi chết, chỉ có một người là còn chút ít nghi ngờ. Ngoài ra, trong số hàng trăm người đã chết, không có người nào chết trong sự vô ý thức, không một ai chết trong khóc lóc hay sợ hãi, tất cả đều chết rất tinh táo với nụ cười: "Ồ! Cái chết đang tới, đang tới, đang tới với cảm giác này, mọi thứ đang qua đi". Vậy thì đã sao nào? Hãy quan sát, tại sao lại khóc? Đây là một sự thăng cấp, không phải là một sự giáng cấp. Người ta khóc lóc bởi vì nghĩ đây là một sự giáng cấp hay hình phạt. Còn khi đó là một sự thăng thưởng thì không có khóc lóc. Họ ra đi để đến một nơi tốt hơn, họ được thăng chức.

Một Thiền sinh Vipassana không bao giờ khóc trong giờ chết, anh ta học nghệ thuật chết. Nghệ thuật chết chỉ hoàn hảo nếu anh ta học được nghệ thuật sống. Nếu khi sống, ta khóc lóc cả cuộc đời, và rồi đến khi chết, ta muốn cười thì không thể được. Bởi vậy, ta phải học cách để cười suốt cuộc đời, nghệ thuật sống sẽ trở thành nghệ thuật chết. Nghệ thuật sống là những gì ta đang học bây giờ.

Mọi sự xảy ra bên ngoài tạo ra các cảm giác bên trong. Phần đầu (Thức) sẽ hay biết cái gì đó đang xảy ra. Phần thứ hai (Tưởng) sẽ đánh giá và sự đánh giá sẽ chuyển cảm giác thành dễ chịu hoặc khó chịu. Nếu ta huấn luyện tâm để nó không bị ảnh hưởng hay phản ứng với những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu, thì ta đang thay đổi những khuôn mẫu

thói quen của tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Cho dù ta có phản ứng thì Saṅkhāra cũng không đến nỗi quá sâu, bởi vì ta sẽ không lặp đi lặp lại phản ứng đó mà ta sẽ tỉnh ngộ. Dĩ nhiên, đây chỉ là mới bước đầu, hầu hết, trong một giờ, ta cứ lặp đi lặp lại Saṅkhāra này: “Ôi! Sao mà đau quá? Thiên gì mà kỳ vậy? Đau quá chừng! Tôi đâu có muốn bị đau”. Ta đang lặp đi lặp lại các phản ứng, thói quen cũ vẫn còn đó, nhưng cũng có đôi lần mình nói: “Được rồi! Để xem cái đau này tồn tại bao lâu. Nếu tôi không phản ứng, tôi sẽ không tạo ra Saṅkhāra ghét bỏ, hãy để tôi chỉ quan sát mà thôi. Những khoảnh khắc này là những khoảnh khắc tuyệt vời khi ta chỉ quan sát mà thôi. Ta ngốc đầu lên khỏi mặt nước, rồi lại bắt đầu phản ứng, đầu lại chìm dưới mặt nước và chẳng biết mình đang trôi dạt về đâu. Một lúc sau nữa, ta lại ngốc đầu lên khỏi mặt nước, những khoảnh khắc mà ta ngốc đầu lên khỏi mặt nước là những khoảnh khắc tuyệt vời. Những khoảnh khắc này sẽ trở thành vài giây, vài giây sẽ trở thành vài phút và cứ như thế, từ từ ta hay đổi tình thế. Ta thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm mình và sẽ thoát khỏi đau khổ.

Mỗi lần, ta phản ứng và tiếp tục phản ứng lâu hơn, ta thấy rằng mình đang đắm chìm trong đau khổ. Hãy thoát ra khỏi đau khổ, thoát ra khỏi bất hạnh. Phương pháp tuyệt diệu đã có sẵn đây và ta đến để tu tập. Sáu ngày còn lại thật là tuyệt vời, hãy cố gắng tập cho thuần thục kỹ thuật này và tận dụng nó trong suốt cuộc đời.

## **Mục đích di chuyển sự chú tâm**

Mục đích của việc di chuyển sự chú tâm từ đầu đến chân và từ chân lên đầu là để **phát triển khả năng ý thức của mình**, không những ý thức thực tại ở bề mặt của tâm, nơi ta có liên hệ đến từng giác quan mà còn ý thức thực tại ở mức độ sâu thẳm hơn của tâm. Khi bắt đầu thực tập với cảm giác trên cơ thể, ta bắt đầu đi sâu vào những tầng lớp sâu thẳm hơn trong tâm. Cái gọi là tâm vô thức, thực ra không bao giờ vô thức cả. Nó luôn luôn nhận biết được cảm

giác trên cơ thể và nó cứ tiếp tục phản ứng lại những cảm giác này.

Nếu biết cảm giác ấy là dễ chịu, tâm phản ứng lại bằng sự bám víu, ham muốn. Nếu thấy cảm giác khó chịu, tâm phản ứng lại bằng sự ghét bỏ, giận dữ. Phản ứng này đã trở thành khuôn mẫu thói quen ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Tâm vô thức ấy mãi mãi là tù nhân của khuôn mẫu thói quen mù quáng này. Bất cứ những gì ta nhận thức được ở bề mặt của tâm đều không ảnh hưởng gì đến tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm cả. Ở mức độ lý trí, ta hiểu rằng: "Tôi không nên tạo ra điều bất thiện, bởi vì mỗi điều bất thiện đi ngược lại sự an lạc, hòa hợp của riêng tôi, chẳng tốt lành gì cả". Nhưng sự hiểu biết bằng lý trí này chẳng ảnh hưởng gì đến tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Có một sự ngăn cách rất lớn giữa hai tầng lớp này. Giờ đây, phương pháp Thiền này giúp ta phá bỏ được sự ngăn cách ấy. Bất cứ cảm giác nào do tầng lớp sâu thẳm nhất cảm nhận được, cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu. Cảm giác ấy bây giờ được toàn thể tâm ta cảm nhận. Toàn bộ tâm thức của ta bây giờ đã choàng tỉnh, thức dậy trước thực tại của cảm giác trên cơ thể. Bất cứ những gì bề mặt của tâm nhận ra rằng: "Không nên phản ứng bằng sự tiêu cực", thì bây giờ cũng được tầng lớp sâu thẳm hơn nhận ra. Sự ngăn cách ấy đang bị phá vỡ.

Ở Ấn Độ, 25 thế kỷ trước đã có vô số phương pháp Thiền và có người đã thành Phật. Trước khi thành Phật, Ngài đã thử hầu hết các phương pháp Thiền này. Phương pháp Thiền nào cũng có phẩm chất tốt riêng, đem lại lợi ích. Nhưng Đức Phật thấy rằng ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm, ta không thể nào tác động đến các cội rễ của sự bất tịnh này. Búng nhổ chúng đi là chuyện rất khó, Ngài gọi đây là những bất tịnh (phiền não) ngủ ngầm. Chúng như những núi lửa đang ngủ yên.

Khi gốc rễ của khổ não vẫn có đó, chúng tiếp tục tăng trưởng. Vì thế, núi lửa có thể nổ tung bất cứ lúc nào và ta sẽ bị nó chế ngự, áp đảo, ta không thể được giải thoát. Đức Phật nhận thấy rằng trừ khi nhổ được tận gốc rễ các bất tịnh

này, nếu không, Ngài không thể tự nhận mình là Bạc Giải Thoát. Ngài đã khám phá được rằng ta cần phải thực tập với cảm giác trên cơ thể. Ta đã bắt đầu bằng hơi thở ra vào vì hơi thở từ từ đưa ta tới sự ý thức về cảm giác của thân. Cảm giác trên thân vô cùng quan trọng. Khi ta tiến xa hơn trên con đường giải thoát, thì sẽ dần dần hiểu rõ hơn lý do tại sao cảm giác trên thân vô cùng quan trọng.

Ta đang huấn luyện cho tầng lớp sâu thẳm của tâm không phản ứng mù quáng nữa. Sự thật là nó không phản ứng với đối tượng bên ngoài. Tầng lớp sâu thẳm hơn của tâm không phản ứng với những điều mình nghe hay mình thấy, những gì mình đã nghĩ, đã nếm hay xúc chạm đến làn da hay những ý nghĩ của mình. Thật ra, tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm không ngừng tiếp xúc với cảm giác trên khắp cơ thể. Tất cả những đối tượng bên ngoài, khi tiếp xúc với các giác quan đều tạo nên cảm giác. Bởi vì một phần của tâm đánh giá tốt, xấu nên loại cảm giác tương ứng với giá trị ấy bắt đầu nảy sinh trong người. Tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm chỉ cảm nhận được cảm giác của thân và cứ tiếp tục phản ứng lại chúng suốt ngày, suốt đêm.

## **Khi bị đau dữ dội, ta nên làm gì?**

Có khi Thiên sinh đến gặp tôi và nói: "Thưa Ngài, bây giờ, tôi lại thấy bắt đầu thường thức được cái đau của tôi". Phải, Quý vị bắt đầu thường thức được cái đau của mình. Bởi vì, ta đã thôi, không phản ứng lại cái đau nữa. Cái đau vốn là cái đau thể xác và ta đã gia tăng nó bằng cách biến nó thành cái đau tinh thần. Nếu phần khổ đau tinh thần mất đi và chỉ còn cái đau thể xác thì ta chỉ việc quan sát nó, nó chỉ còn một nửa. Rồi nó chỉ còn 1/4, rồi nó sẽ bớt dần, ta bắt đầu thoát khỏi nó. Ta phải học được cách làm sao để quan sát cái đau của mình. Bây giờ, cái đau mãnh liệt đến nỗi nó bắt đầu khống chế ta.

Sự khống chế này đã thành khuôn mẫu thói quen của tâm. Khi chú tâm đến một khu vực nào đó, ta quan sát. Ví dụ, khi



có cái đau dữ dội ở một chỗ nào đó, ta xem xét nó như một Bác sĩ xem và khám nghiệm. Vị Bác sĩ ấy không bị đau, ông ta chỉ khám nghiệm: "Cái đau mãnh liệt hơn ở chỗ này, chỗ nào đau ít hơn?" Ta cũng khám nghiệm như thế. Đừng tự đồng hóa mình với cái đau. Đau là đau, có đau thì đã sao nào? Bây giờ ta quan sát nó: "Hãy để tôi tìm xem tâm điểm của cái đau nằm ở đâu, ảnh hưởng của cái đau lan ra tới đâu. Ô! Ở đây bị ảnh hưởng nhiều hơn, đau nhiều hơn. Ở đây ít đau hơn, ở đây không đau gì cả". Cứ thế, ta chia cắt khu vực ra, mổ xẻ khu vực ra từng phần nhỏ. Vòng tới, ta lại quan sát nữa và thấy rằng cùng với cái đau có cái gì khác, có thể là áp lực. Hãy bắt đầu chia cắt, mổ xẻ khu vực bị áp lực ra từng phần nhỏ: "Đây là trung tâm của áp lực, có nhiều áp lực ở đây hơn. Chỗ kia ít áp lực hơn. Bây giờ, áp lực không còn nữa". Cứ thế, ta chia cắt khu vực ra. Ta có thể đạt đến giai đoạn mà ta thấy rằng cùng với cái đau còn có cái gì khác như sức nóng hay mạch tim đập, hoặc có luồng rung động ngầm chạy khắp cơ thể. Một khi đạt tới giai đoạn ấy, cái đau không còn là cái đau đối với ta nữa. Cái đau không còn khống chế ta được nữa. Chớ mong đợi điều này đến với mình vào sáng mai, cần phải có thời gian. Nhưng hãy học cách quan sát.

## **Nguyên nhân khổ đau thật sự nằm ở bên trong**

Trong phần lớn thời gian, ta sẽ phản ứng vì khuôn mẫu thói quen cũ. Nhưng ta sẽ có vài khoảnh khắc không phản ứng. Trong những khoảnh khắc không phản ứng này, khổ đau trở thành sự thật thánh thiện thứ nhất (Khổ đế), ta đang quan sát khổ đau một cách khách quan. Khi ta học cách quan sát khổ đau một cách khách quan, ta đi sâu dần vào mức độ thực nghiệm và đi sâu dần vào sự thật thánh thiện thứ hai (Tập đế – Nguyên nhân sâu xa của khổ đau). Ở bề mặt, ai cũng nói: "Tôi khổ vì nguyên nhân bên ngoài. Người nào đó đã nói điều tôi không thích, đã làm điều tôi không thích hay điều tôi ao ước không xảy ra trong đời tôi, tôi trở nên khổ sở".

Tất cả là những nguyên nhân bên ngoài. Đúng vậy, nhưng chỉ đúng ở bề ngoài, ở bề mặt. Không có sự hiểu biết về nguyên nhân bên trong. Người ta tiếp tục dùng hết sức mình, hết năng lực để sửa đổi nguyên nhân ở bên ngoài. Điều này không thể được, ta không thể thay đổi người khác được. Ta có thể cố thay đổi người khác, cho dù người ấy có thay đổi đi nữa, nhưng không có gì bảo đảm là không còn người nào khác xuất hiện và có hành vi chống đối mình. Điều đó tiếp tục xảy ra và lặp đi lặp lại nhiều lần. Trong suốt cuộc đời, điều mong ước có thể xảy ra, điều không muốn có thể xảy ra.

Nhưng điều không muốn lại xảy ra nhiều hơn, ta phải đối diện với tất cả các trường hợp đó. Ta phải đi sâu hơn để tìm hiểu nguyên nhân thật sự của khổ đau. Khổ đau không nằm bên ngoài, chỉ có các đối tượng của các giác quan nằm bên ngoài. Khổ đau bắt đầu ở bên trong. Khi khổ đau bắt đầu bên trong, chắc chắn phải có nguyên nhân bên trong nào đó làm người ta đau khổ. Khi đi sâu hơn, ta bắt đầu hiểu điều này, không phải chỉ nhờ những bài giảng buổi tối này, không phải vì đã đọc Kinh điển hay sách vở nào đó hay vì chúng ta dùng lý trí để suy luận thực tại. Tuyệt đối không phải, với kinh nghiệm của chính mình, chúng ta nhận ra rằng: "Đây là nguyên nhân sâu xa nỗi đau khổ của tôi", và ta quan sát nguồn gốc sâu xa ấy.

## **Ta phải làm gì khi không ý thức được cảm giác ở phần cử động?**

Trong khi đang đi, không nhất thiết là ta phải ý thức được cảm giác trên khắp cơ thể. Nếu chưa thể làm được trong giai đoạn này, nhưng ít nhất hãy ý thức cảm giác ở phần đang cử động. Khi đang đi, ta ý thức về các cảm giác trên chân của mình. Khi bốc thức ăn, ta ý thức về các cảm giác trên các ngón tay. Khi miệng chạm vào thức ăn, ta ý thức về các cảm giác ở đôi môi, ở lưỡi, ở vòm họng và ở cuống họng khi nuốt thức ăn. Tại bất cứ những phần nào đang cử động, ta đều có cảm giác. Nếu ta không cảm nhận được cảm giác ở phần

đang cử động, hãy cảm nhận cảm giác trên bất cứ phần nào của cơ thể. Ở đâu đó trên cơ thể, chắc hẳn ta phải cảm nhận được một cảm giác. Và cùng với sự cảm nhận cảm giác này, ta ý thức được bất cứ cử động nào trên cơ thể đang diễn ra. Đó là trong những lúc nghỉ. Theo cách này, chúng ta có sự liên tục.

Trong những giờ hành Thiền, ta ngồi với cặp mắt nhắm lại và Thiền. Ngoài những giờ ngồi Thiền đó, ta mở mắt ra và làm những việc cần thiết bằng tay chân. Ta vẫn đang hành Thiền vì ý thức được hành vi, cử chỉ và các cảm giác của mình. Ban đêm khi đi ngủ, nằm xuống với cặp mắt nhắm, ta ý thức được từng cử động trên thân thể. Ta cảm thấy muốn trở mình sang một bên và ý thức được mình đang trở mình qua hướng ấy. Rồi trở mình qua phía bên kia, ta ý thức được mọi việc đang xảy ra ở mức độ thân thể. Cùng với điều này, ta ý thức được các cảm giác.

Xin nhắc lại, không nhất thiết phải di chuyển từ đầu xuống chân hay từ chân lên đầu theo thứ tự. Ta đang nằm, bất cứ cảm giác nào nảy sinh ở đâu, ta ý thức được cảm giác nào đó ở bất cứ phần nào trên cơ thể. Và trong lúc ý thức về cảm giác, ta đi vào giấc ngủ ngon. Tốt lắm! Ban đêm là để ngủ say. Sáng hôm sau, khi thức dậy, ta cảm nhận các cảm giác. Một lần nữa, ta bắt đầu tu tập với các cảm giác.

## **Hãy xem xét mình có tu tập đúng cách không?**

Ta phải tiếp tục luôn xem xét bản thân mình để biết Vipassana có thực sự chỉ dạy cho mình cách sống một cuộc sống đúng đắn hay không? Muốn vậy, khi về nhà, ta cần phải thực hành mỗi ngày, vào buổi sáng và buổi tối. Và cho dù có thực hành mỗi sáng và mỗi tối mà ta biến Vipassana thành một tiến trình máy móc. Ngồi một giờ như đếm tràng hạt thì điều này chẳng có lợi ích gì cả. Một lần nữa, ta phải lưu ý xem phương pháp thiền này đã giúp ta ra sao trong đời sống hằng ngày.

Gặp những hoàn cảnh tương tự như trước đây, ta sẽ giải quyết như thế nào? Ta sẽ đương đầu với những thăng trầm trong đời mình ra sao? Khổ đau có thể bắt đầu xuất hiện nhưng ta mau chóng thoát ra khỏi khổ đau này như thế nào? Cứ thế, hãy tiếp tục tự xét mình, và nếu thấy rằng không có thay đổi nào trong đời mình, không có thay đổi để được tốt đẹp hơn thì có cái gì sai rồi. Hoặc là phương pháp Thiền không tốt hoặc là ta tu tập không đúng cách. Nhưng phương pháp Thiền này tốt vì ngày nay, phương pháp này hiện đang giúp ích cho hàng ngàn người trên thế giới và nó đã giúp ích cho rất nhiều người trong quá khứ. Không thể có nghi ngờ nào về phương pháp Thiền này, điều này có nghĩa là ta đã không tu tập đúng đắn. Nếu thế, hãy liên lạc với người hướng dẫn, với Thiền Sư hay Thiền Sư phụ tá và tìm cho ra ta đã thực hành sai chỗ nào.

Nếu ta thực sự thực hành Vipassana đúng phương pháp thì sự thay đổi tốt đẹp hơn phải đến trong đời mình, đừng mong đợi phép lạ. Nhưng không thay đổi này thì thay đổi khác sẽ đến, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra trong đời mình như đã thường xảy ra trước đây. Điều bất như ý nào đó đã xảy ra hoặc điều mong muốn lại không đạt được, có người nào đó đã cư xử không đúng cách và ta đã phản ứng lại. Ta vẫn còn tiếp tục phản ứng lại theo cùng một cung cách, với cùng một cường độ, trong cùng một khoảng thời gian. Hay đã có sự thay đổi nào đó đang xảy ra.

## **Sự tiến bộ trên con đường giải thoát tuy chậm chạp nhưng chắc chắn**

Khi đã có phản ứng rồi, ta nhanh chóng tỉnh ngộ như thế nào? Ta bắt đầu quan sát cảm giác nhanh chóng ra sao, bắt đầu thoát ra khỏi những bất thiện của mình nhanh đến mức nào? Và ta đã bắt đầu phát sinh ra tình thương và lòng từ bi đến người, mà thoát tiên ta đã phát sinh ra điều bất thiện nhanh như thế nào?

Cứ thế, hãy tiếp tục tự xét mình, có thể có đến 10 lần, ta gặp phải hoàn cảnh như đã gặp từ trước. Rất có thể có đến 9 lần, ta có cùng một lối phản ứng như vẫn thường làm trước đây, chẳng có thay đổi gì cả. Nhưng ít nhất trong 10 lần ấy thì có một lần, ta không phản ứng lại mà bắt đầu quan sát hơi thở, quan sát cảm giác của mình thì đây là một thành tựu to lớn. Trong 10 lần được một lần, trong 10 lần sẽ được 2 lần, rồi 3 lần. Và như thế ta sẽ thấy rằng mình đang thực sự có tiến bộ trên con đường giải thoát.

Ví dụ, gặp một trường hợp thường xảy ra trước đây, và ta đã phản ứng, tạo ra điều bất thiện và giận dữ. Trước kia, ta thường lặn lộn trong sự giận dữ này suốt 8 giờ chẳng hạn. Trong 8 giờ, ta cứ thế giận sôi gan và tức giận. Bây giờ, ta nhận ra rằng sự tức giận sôi sục này chỉ còn kéo dài 6 giờ. Sau 6 giờ này, ta bắt đầu mỉm cười. Sau này, ta thấy rằng chỉ sau 4 giờ, mình đã mỉm cười, rồi chỉ sau 2 giờ, 1 giờ, nửa giờ, 15 phút, 5 phút.... Nếu khoảng thời gian khổ sở của mình không giảm bớt đi thì ta vẫn còn khổ như lúc trước. Nếu trước đó, khổ tới 8 giờ thì bây giờ ta khổ chỉ còn 6 giờ, ta đã lợi được 2 giờ, mình ít khổ hơn. Bây giờ, ta vui rồi, 4 giờ đồng hồ, nếu ta chỉ giận sôi gan 4 giờ, ta chỉ chịu khổ 4 giờ thôi. Và cứ thế, khoảng thời gian này bớt dần. Cho dù không quan sát hơi thở và cảm giác nhưng ta thấy rằng khoảng thời gian này bớt dần, cường độ của sự giận dữ bớt dần.

## **Đừng nên chơi trò chơi cảm giác!**

Không có trò ảo thuật nào hay phép lạ nào cả, không có quyền lực siêu nhân nào đến giúp mình cả, luật tự nhiên là như thế. Nếu 10 ngày ở đây, ta chơi trò chơi cảm giác thì sự hành Thiền sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp nào cả. Tôi đã nhắc nhở Thiền sinh không biết bao nhiêu lần. Bất hạnh thay, có những Thiền sinh học hết khóa này đến khóa khác, 10 khóa, 20 khóa, có người sẽ học 100 khóa, nhưng không có thay đổi nào xảy ra, chẳng có thay đổi nào cả.

Đây là vì ta chơi trò chơi cảm giác. Khi nào có cảm giác dễ chịu, người ta cảm thấy phấn khởi cùng tột: "Tuyệt diệu làm sao, sự hành Thiền của tôi rất tuyệt diệu". Khi có cảm giác thô thiển, chắc đặc, khó chịu xảy tới, người ta cảm thấy chán nản rất nhiều: "Ôi! Sự hành Thiền của tôi sao tệ thế?". Đây không phải là Vipassana mà hoàn toàn ngược với Vipassana. Cảm giác dù dễ chịu hay khó chịu, không có gì khác nhau cả. Cảm giác, bản chất của cảm giác là gì? Nhìn xem cảm giác là Aniccā, là vô thường, nó nảy sinh và diệt mất. Mỗi khi cảm giác này sinh, sự hiểu biết của mình về Aniccā phải có mặt ở đây. Hãy xem này! sinh diệt, sinh diệt. Và với sự hiểu biết này về Aniccā, trí tuệ và sự bình tâm của mình tăng trưởng và đây là cách ta ứng dụng Vipassana. Nếu không, chẳng có lợi ích gì cả.

Nếu ta cứ tiếp tục chơi trò chơi cảm giác, phấn khởi khi gặp cảm giác dễ chịu, chán nản khi gặp cảm giác khó chịu. Nếu hết khóa Thiền này đến khóa khác, trong giờ Thiền buổi sáng và buổi tối, trò chơi này vẫn tiếp diễn thì ta có thể trông mong được lợi lạc gì, chẳng có lợi lạc nào cả. Cho dù điều bất như ý đã xảy ra và mình đã phản ứng lại bằng sự giận dữ.

Tại sao khoảng thời gian chịu sự khổ sở ấy bây giờ trở nên ngắn đi? Lúc trước, ta đã không quan sát hơi thở hay cảm giác. Bây giờ, khoảng thời gian chịu khổ sở ấy ngắn đi là nhờ ở sự hành Thiền vào buổi sáng và buổi tối. Tuy không cố tình quan sát hơi thở hay cảm giác, nhưng một phần tâm của mình bắt đầu quan sát nó. Ta đang giận sôi gan trong khoảng một giờ đồng hồ. Ta có thể có đâu đó vài khoảnh khắc quan sát hơi thở và cảm giác của mình, 1 giờ đồng hồ kế tiếp lại có vài khoảnh khắc. Những khoảnh khắc ấy là những khoảnh khắc tuyệt vời, giống như chiếc xe đang chạy với tốc độ nhanh sắp tông vào cái gì đó. Nếu ta nhấp thắng một chút, tốc độ giảm xuống một chút, chiếc xe đang chạy nhanh, ta lại thắng lần nữa. Giả sử, thay vì chiếc xe chạy nhanh trong 8 giờ thì bây giờ chỉ còn trong 6 giờ, nó ngừng lại rồi giảm xuống còn 4 giờ, rồi 2 giờ, rồi một giờ. Sự giận

dữ mạnh đến nỗi đáng lẽ nó có thể làm cho mình giận đến 8 giờ.

Bây giờ, một cách không cố ý, ta cho nó ngừng, ngưng nó lại trong chốc lát. Điều này xảy ra nhờ công phu tu tập của mình mỗi ngày. Với điều kiện là ta không chơi trò chơi cảm giác, nếu chơi trò chơi cảm giác, điều gì sẽ xảy ra? Ở ngoài đời, có điều gì đó đã xảy ra mà ta không thích, ta có cảm giác khó chịu và tức giận. Khi cảm nhận được cảm giác ấy, một lần nữa, ta lại phản ứng nên ta không thoát khỏi khổ đau. Lúc trước, đạo còn chưa tập Vipassana, phản ứng là điều mình đã làm. Một cảm giác khó chịu tới, ta có phản ứng tiêu cực đối với cảm giác ấy và không giữ được sự bình tâm. Nhưng nếu ta tu tập đúng đắn, cảm giác khó chịu đến và ta mỉm cười: "Ồ! Cảm giác khó chịu này không tồn tại mãi mãi, cứ để xem nó tồn tại được bao lâu?".

Nó không tồn tại mãi mãi mà nảy sinh để rồi diệt đi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự quan sát này đã bắt đầu giúp ích cho mình. Cứ theo cách này, ta tự xét xem mình có vận dụng Vipassana một cách đúng đắn trong đời sống hằng ngày hay không. Đừng trông mong rằng sau khóa Thiền 10 ngày, ta sẽ trở nên hoàn hảo đến nỗi sẽ chẳng còn phản ứng tiêu cực hay cơn giận sôi sục nào nữa.Ồ! Không được đâu, nó sẽ trở nên ít dần và thế là đủ tốt rồi. Ta sẽ thấy rằng mình đang tiến chậm và chắc trên con đường Dhamma, con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Bất cứ khi nào khổ đau tới, ai cũng muốn thoát ra khỏi khổ đau, chẳng ai muốn lặn lộn trong khổ đau cả. Chính vô minh khiến chúng ta lặn lộn trong khổ đau trong một thời gian dài.

## **Duyên khởi: Chuỗi nhân quả sinh ra khổ đau**

Nguyên nhân của sự bám chấp là gì? Sự bám chấp phát sinh như thế nào? Tự phân tích bản tánh của mình, vị Bồ Tát sắp thành Phật thấy rằng sự bám chấp phát triển vì phản ứng tinh thần ưa thích hay chán ghét xảy ra liên tục. Phản ứng chớp nhoáng và vô tình của tâm được lặp đi lặp lại và gia

tăng cường độ trong từng giây phút, làm sự lôi cuốn và xô đẩy mọi sự bám chấp của chúng ta càng trở nên mãnh liệt. Sự bám chấp chỉ là dạng phát triển của phản ứng chớp nhoáng. Đó là nguyên nhân trực tiếp của khổ.

Cái gì tạo nên yêu và ghét? Nhìn vào sâu hơn, Ngài thấy yêu và ghét phát sinh vì cảm giác. Chúng ta cảm nhận một cảm giác dễ chịu và bắt đầu thích nó; hay chúng ta cảm nhận một cảm giác khó chịu và bắt đầu ghét nó.

Tại sao có những cảm giác này? Cái gì tạo ra chúng? Quan sát nội tâm sâu xa hơn, Ngài thấy rằng chúng phát sinh vì sự xúc chạm: mắt tiếp xúc với cảnh, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với sự xúc chạm, tâm với ý nghĩ, xúc cảm, ý tưởng, tưởng tượng hay ký ức. Qua năm giác quan và tâm chúng ta trải nghiệm thế giới. Bất cứ lúc nào một sự vật hay hiện tượng tiếp xúc với một trong sáu giác quan này, một cảm giác phát sinh, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu.

Nhưng tại sao sự xúc chạm lại xảy ra? Ngài thấy rằng vì có sự hiện diện của sáu giác quan – năm giác quan và tâm ý – xúc chạm bắt buộc phải xảy ra. Thế giới đầy dẫy hiện tượng không thể kể hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc cảm, những ý nghĩ và cảm xúc. Chừng nào sáu giác quan của chúng ta còn hoạt động bình thường thì sự tiếp xúc còn xảy ra.

Tại sao lại có sáu giác quan? Vì chúng là khía cạnh trọng yếu trong dòng luân lưu của tinh thần và vật chất.

Nhưng tại sao lại có dòng luân lưu của tinh thần và vật chất này? Cái gì đã sinh ra nó? Ngài hiểu rằng tiến trình khởi sinh là vì thức, sự nhận thức đã chia tách thế giới thành "người quan sát" và "đối tượng quan sát", chủ thể và đối tượng, "tôi" và "người khác". Từ sự phân biệt chia tách này khởi sinh một thực thể, bắt đầu có "sinh ra". Mỗi một khoảnh khắc thức lại nảy sinh với một hình thức tinh thần và vật



chất cụ thể. Trong khoảnh khắc kế tiếp, thức lại có một hình thức hơi khác hơn. Cứ như vậy trong suốt một kiếp người, thức luân lưu và biến đổi.

Cuối cùng là cái chết, nhưng thức không dừng lại ở đây: không có một khoảng dừng nào, ngay trong khoảnh khắc kế tiếp, thức nhận lấy một dạng thức mới. Từ kiếp này sang kiếp khác, đời sống này sang đời sống tiếp theo, dòng chảy tâm thức luân lưu không ngừng nghỉ.

Vậy cái gì đã tạo ra dòng luân lưu của tâm thức? Ngài thấy thức sinh ra do phản ứng. Tâm thường xuyên phản ứng, và mỗi phản ứng lại thúc đẩy dòng luân lưu của thức tiếp tục vào giây phút kế tiếp. Phản ứng càng mạnh thì sự thúc đẩy càng lớn. Phản ứng nhẹ của một giây phút chỉ duy trì dòng luân lưu của thức ở giây phút đó. Nhưng nếu phản ứng nhất thời thích hay không thích đó được tăng cường thành thèm muốn hay chán ghét thì nó được thêm sức mạnh và duy trì được dòng luân lưu của thức lâu hơn, trong nhiều khoảnh khắc, nhiều phút, nhiều giờ.

Và nếu những phản ứng thèm muốn hay chán ghét đó được gia tăng cường độ mạnh mẽ hơn nữa, nó sẽ duy trì dòng tâm thức trong nhiều ngày, nhiều tháng, có thể là nhiều năm. Và nếu trong suốt một đời người, ta cứ tiếp tục lặp lại, tăng cường một số phản ứng nào đó thì chúng sẽ phát triển đủ mạnh để duy trì dòng luân lưu của thức, không chỉ từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế tiếp, từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm khác, mà là cả từ kiếp sống này sang kiếp sống khác.

Nhưng cái gì đã tạo nên những phản ứng đó? Quan sát ở tầng lớp thâm sâu nhất của thực tại, Ngài hiểu rằng có phản ứng là vì vô minh. Chúng ta không ý thức được sự kiện là chúng ta phản ứng, và chúng ta không biết được tính chất thật của cái mà ta phản ứng. Chúng ta không biết đến bản chất vô thường, vô ngã của sự hiện hữu của chúng ta, cũng như không biết rằng sự bám chấp vào chúng chỉ đem lại khổ

đau. Không biết bản chất thật của mình, chúng ta phản ứng mù quáng.

Chúng ta không biết rằng mình đã phản ứng, nên chúng ta không những tiếp tục phản ứng mù quáng mà còn tăng cường chúng. Chúng ta bị giam hãm trong thói quen phản ứng, chung quy chỉ vì vô minh.

Đây là cách bánh xe khổ đau bắt đầu xoay vần:

- Nếu vô minh khởi sinh, hành (sankhara – phản ứng) hiện hữu,
- Hành khởi sinh, thức hiện hữu,
- Thức khởi sinh, danh sắc (tâm và thân) hiện hữu,
- Danh sắc khởi sinh, lục căn (sáu giác quan) hiện hữu,
- Lục căn khởi sinh, xúc (sự xúc chạm) hiện hữu,
- Xúc khởi sinh, thọ (cảm giác) hiện hữu,
- Thọ khởi sinh, ái (tham muốn và chán ghét) hiện hữu,
- Ái khởi sinh, thủ (sự bám chấp) hiện hữu,
- Thủ khởi sinh, hữu (tiến trình trở thành) hiện hữu,
- Hữu khởi sinh, sinh (sự sinh ra) hiện hữu,
- Sinh khởi sinh, sự hủy hoại và già, chết hiện hữu cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân và khổ tâm, phiền não.
- Do đó toàn bộ khổ đau khởi sinh.

Bởi vì chuỗi nhân quả này – tiến trình duyên khởi – chúng ta rơi vào tình trạng hiện hữu như hiện nay và đối diện với khổ đau trong tương lai.

Cuối cùng, sự thật hiện ra rõ ràng đối với Ngài: **Khổ đau bắt nguồn từ sự vô minh, không hiểu biết về thực tại bản tính thực sự của chúng ta, về hiện tượng được mang nhãn hiệu “cái tôi”.**

**Và nguyên nhân kế tiếp của khổ là hành nghiệp (sankhara), thói quen phản ứng tinh thần. Mù quáng vì vô minh, chúng ta tạo nên những phản ứng bằng thèm muốn, chán ghét, phát triển thành sự bám chấp và dẫn đến mọi thứ khổ đau. Thói quen phản ứng là**

**hành nghiệp (kamma), tạo thành tương lai chúng ta. Phản ứng sinh ra là do vô minh về bản tính thực sự của chúng ta.**

**Thèm muốn, chán ghét và vô minh (tham, sân, si) là ba gốc rễ từ đó mọc lên tất cả những khổ đau trong đời.**

## **Con đường thoát khổ**

Đã hiểu rõ được khổ và nguồn gốc của khổ, vị Bồ Tát sắp thành Phật lại phải đương đầu với câu hỏi kế tiếp: Làm sao để dứt khổ? Đó là bằng cách nhớ lại luật của nghiệp (kamma), luật nhân quả: **"Nếu cái này có thì cái kia có, cái này sinh từ việc cái kia sinh. Nếu cái này không có thì cái kia không có, cái này diệt vì cái kia diệt."**

Không gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân bị diệt thì sẽ không có quả. Bằng cách này, tiến trình khởi sinh của khổ đau có thể bị đảo ngược:

- Nếu vô minh bị diệt trừ và hoàn toàn chấm dứt, hành nghiệp (sankhara - phản ứng) sẽ dừng lại;
- Hành nghiệp dừng, thức sẽ dừng,
- Thức dừng thì danh sắc dừng,
- Danh sắc dừng thì lục căn dừng,
- Lục căn dừng thì xúc dừng,
- Xúc dừng thì cảm thọ dừng,
- Cảm thọ dừng thì ái (thèm muốn và chán ghét) dừng,
- Ái dừng thì thủ (bám chấp) dừng,
- Thủ dừng thì hữu (tiến trình trở thành) dừng,
- Hữu dừng thì sinh (sự sinh ra) dừng,
- Sinh dừng thì sự hủy hoại, già, chết dừng, cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân, khổ tâm và phiền não cũng dừng.
- Như vậy toàn bộ khổ đau dừng.

Nếu vô minh chấm dứt, thì sẽ không có những phản ứng mù quáng gây nên mọi loại khổ đau. Và nếu không còn khổ đau

nữa, chúng ta sẽ hưởng được sự bình an thật sự, hạnh phúc thật sự. Bánh xe khổ đau có thể biến thành bánh xe giải thoát.

Đó là những gì đức Bồ Tát Siddhattha Gotama đã trải qua để đạt đến sự giác ngộ viên mãn, thành Phật. Đó là những gì Ngài dạy mọi người thực hành. Ngài nói:

**Làm điều sai quấy, chính ta bị ô uế.  
Làm điều đúng đắn, ta thanh lọc chính mình.**

Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về những phản ứng tạo ra khổ đau cho mình. Bằng cách nhận lấy trách nhiệm, chúng ta có thể học cách diệt trừ khổ đau.

## **Sự luân lưu tiếp nối những kiếp sống**

Đức Phật đã giải thích tiến trình tái sinh hay samsara (luân hồi) bằng Bánh Xe Duyên Khởi. Ở Ấn Độ vào thời Ngài, khái niệm này được chấp nhận như một sự dĩ nhiên. Ngày nay đối với nhiều người thì điều này có vẻ xa lạ, khó có thể đứng vững được. Trước khi chấp nhận hay chối bỏ, chúng ta phải hiểu được nó là gì.

Luân hồi (samsara) là chu kỳ của những kiếp sống lặp đi lặp lại, sự tiếp diễn của những kiếp sống quá khứ và tương lai. Những việc ta làm là động lực xô đẩy chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Mỗi kiếp sống hay khổ tùy theo những việc ta làm xấu xa hay cao thượng. Ở khía cạnh này, khái niệm trên cũng không khác gì các tôn giáo khác dạy rằng tương lai chúng ta sẽ được tưởng thưởng hay bị trừng phạt là do các hành động của ta trong đời hiện tại. Tuy nhiên Đức Phật nhận thấy rằng ngay cả những cuộc sống tốt đẹp nhất cũng vẫn còn đau khổ.

Cho nên chúng ta không nên cầu mong một sự tái sinh may mắn, vì không có sự tái sinh nào là hoàn toàn may mắn. Mục đích của ta nên hướng về là sự giải thoát khỏi khổ đau.

Khi chúng ta thoát khỏi vòng khổ đau rồi, chúng ta sẽ hưởng được một hạnh phúc lớn hơn tất cả mọi khoái lạc trần tục. Đức Phật dạy cách để hưởng được hạnh phúc đó ngay trong đời này. Luân hồi (samsara) không phải như ý tưởng phổ biến là có một cái ngã hay linh hồn duy trì một tự thể cố định qua những lần tái sinh tiếp diễn. Đức Phật nói điều này không xảy ra. Ngài nhấn mạnh không có một tự thể bất biến truyền từ đời nọ sang đời kia:

**“Cũng giống như sữa có từ con bò, sữa đặc có từ sữa, bơ có từ sữa đặc, bơ tươi có từ bơ trong, bơ trong có từ bơ đặc, kem sữa có từ bơ trong. Khi có sữa thì sữa không được xem như sữa đặc, bơ tươi, bơ trong hay kem sữa. Cũng vậy, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có trạng thái hiện tại của sự hiện hữu được xem là thật, chứ không phải trạng thái ở quá khứ hay ở tương lai.”**  
D.9, Potthapada Suttana

Đức Phật không cho rằng có một tự ngã cố định luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, cũng như không phải không có các kiếp quá khứ và tương lai. Ngài hiểu được và dạy rằng chỉ có tiến trình trở thành tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác khi mà những hành động của chúng ta tạo sự thúc đẩy cho tiến trình đó.

Ngay cả khi ta tin chỉ có hiện tại thì luật nhân quả vẫn đúng. Mỗi khi không ý thức được những phản ứng mù quáng của mình, chúng ta lại tạo ra khổ để ta phải hứng chịu ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu chúng ta loại trừ được vô minh, và không còn phản ứng mù quáng thì chúng ta sẽ hưởng được sự bình an ngay tại đây và ngay bây giờ. Thiên đàng và địa ngục ngay trong cuộc sống này, và ngay trong thể xác này. Đức Phật nói: **“Ngay cả khi ta không tin có thế giới nào khác, không có sự tưởng thưởng hay trừng phạt trong tương lai đối với những hành động tốt hoặc xấu, ta vẫn có thể sống hạnh phúc bằng cách không để mình rơi vào sự thù hận, ác ý và lo lắng.”**

Cho dù có tin hay không tin vào những kiếp sống quá khứ hay tương lai, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề của đời sống hiện tại, những vấn đề gây ra bởi những phản ứng mù quáng của chúng ta. Điều quan trọng nhất mà chúng ta phải làm là giải quyết ngay bây giờ những vấn đề đó, tiến bước trên con đường diệt khổ bằng cách chấm dứt thói quen phản ứng và hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát ngay bây giờ.

## **Ý Thức Và Bình Tâm**

Ý thức và sự bình tâm – đó là thiền Vipassana. Khi thực hành cùng lúc hai yếu tố này thì chúng đưa đến sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu một trong hai yếu tố này bị yếu kém hay thiếu đi thì ta không thể tiến triển đến mục đích giải thoát. Cả hai đều thiết yếu, như con chim cần hai cánh để bay, chiếc xe cần hai bánh để chạy. Và cả hai đều phải mạnh mẽ như nhau. Nếu một cánh chim yếu ớt và một cánh mạnh mẽ thì con chim không thể bay bình thường. Cũng như chiếc xe, nếu một bánh nhỏ và một bánh lớn, chiếc xe chỉ xoay tròn mãi thôi. Người hành thiền phải phát triển cùng lúc cả ý thức và sự bình tâm để tiến triển trên đường tu tập.

Chúng ta phải ý thức được toàn bộ thân tâm ở bản tánh tinh tế nhất của chúng. Để đạt mục tiêu này, chỉ ý thức ở bề mặt của tâm và thân là chưa đủ, chẳng hạn như chỉ ở những cử động của thân và những ý nghĩ. Chúng ta nhất thiết phải phát triển ý thức về những cảm giác trên toàn thân và duy trì sự bình tâm đối với chúng.

Nếu chúng ta có ý thức nhưng thiếu sự bình tâm thì khi càng ý thức về cảm giác trong thân ta càng nhạy cảm hơn với chúng, và càng dễ có phản ứng, vì vậy càng tăng thêm sự đau khổ. Mặt khác, nếu chúng ta có sự bình tâm mà không hay biết gì về những cảm giác trong người, thì sự bình tâm chỉ hời hợt bên ngoài, che giấu những phản ứng luôn luôn xảy ra không được biết đến ở tầng lớp sâu thẳm

của tâm. Vì vậy, ta phải phát triển cả ý thức lẫn sự bình tâm ở mức độ thâm sâu nhất của tâm. Chúng ta phải ý thức được tất cả những gì xảy ra trong thân và đồng thời không phản ứng với chúng, hiểu rõ rằng chúng sẽ thay đổi.

Đây là trí tuệ chân thật, sự hiểu biết về bản tánh của chính mình, sự hiểu biết do kinh nghiệm trực tiếp về sự thật nằm sâu bên trong tự thân. Đó là những gì mà Đức Phật gọi là yathā-bhūta-ñānadassana, trí tuệ có được do sự quan sát thực tại đúng như thật. Với trí tuệ này ta có thể thoát khổ. Mỗi cảm giác sinh ra sẽ chỉ làm khởi sinh sự hiểu biết về vô thường. Mọi sự phản ứng đều chấm dứt, tất cả những saṅkhāra (nghiệp) của sự thèm muốn và chán ghét. Qua việc học cách quan sát thực tại một cách khách quan, ta dừng lại việc tạo ra khổ đau cho chính mình.

## **Chứng nghiệm sự giải thoát và hạnh phúc thực sự**

Sự giải thoát có thể đạt được. Ta có thể thoát khỏi mọi nghiệp chướng, mọi đau khổ. Đức Phật giảng: **“Có một cảm quan vượt khỏi toàn bộ lãnh vực tâm, toàn bộ lãnh vực thân, nó không phải là thế giới này hay thế giới kia, hay cả hai, không phải là mặt trời hay mặt trăng. Cái đó ta gọi là không sinh, không diệt, không trụ, không chết, không tái sinh. Nó tự tại, không phát triển, không nên móng. Đây là sự chấm dứt của khổ đau.”** Udana, VIII.1.

Ngài còn nói: **“Có một cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện. Nếu như không có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, thì sẽ không có sự giải thoát được biết đến từ cái sinh, cái trở thành, cái tạo dựng, cái có điều kiện. Nhưng vì có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, nên mới có sự giải thoát khỏi cái được sinh ra, cái trở thành, cái**

**được tạo dựng, và những cái có điều kiện.”** Udana, VIII, 3.

Niết bàn không phải là một trạng thái để ta đến sau khi chết. Nó là trạng thái để ta kinh nghiệm được ngay trong ta, ngay tại đây và ngay bây giờ. Nó được diễn tả bằng những từ ngữ tiêu cực, không phải vì nó là một kinh nghiệm tiêu cực, nhưng vì người ta không biết diễn tả nó bằng cách nào khác. Mỗi ngôn ngữ đều có những từ để diễn tả toàn bộ lãnh vực của những hiện tượng tâm và vật chất. Nhưng không có từ hay quan điểm để diễn tả những điều vượt ra ngoài tâm và thân. Nó thách đố mọi quan điểm, mọi khác biệt. Chúng ta chỉ có thể diễn tả bằng cách nói về những gì không phải là nó.

Thật ra cố gắng mô tả Niết-bàn là vô ích. Bất cứ một sự mô tả nào cũng chỉ làm rối trí mà thôi. Thay vì thảo luận và bàn cãi về nó, ta hãy kinh nghiệm nó. Đức Phật nói: **“Sự thật thánh thiện này về sự chấm dứt khổ phải do chính mỗi người tự chứng nghiệm.”** S.LVI (XII).ii. 1 , Dhamma-cakkapavattana Sutta

Chỉ khi nào kinh nghiệm được Niết-bàn thì Niết-bàn mới là thật với người đó, và mọi bàn cãi về nó đều trở nên không thích hợp.

Để kinh nghiệm được sự thật tối hậu về giải thoát, điều kiện tiên quyết là phải xuyên thấu qua sự thật hiển nhiên và chứng nghiệm được sự tan rã của tâm và thân. Càng vào sâu trong thực tại hiển nhiên, ta càng bỏ được sự thèm muốn, chán ghét, bám chấp và càng tiến gần hơn đến sự thật tối hậu. Luyện tập từng bước thì dĩ nhiên sẽ đến giai đoạn chứng ngộ được Niết bàn.

Chẳng có ích lợi gì mà mong cầu nó, không có lý do để nghi ngờ việc nó sẽ đến. Nó đến với bất cứ ai thực hành Pháp đúng cách. Việc nó đến tùy thuộc một phần vào sự tích tụ của nghiệp trong mỗi người, một phần khác tùy thuộc vào



sự cố gắng của người đó trong việc xóa bỏ những nghiệp đó. Những gì ta có thể làm, và cần phải làm để đạt tới đích là tiếp tục quan sát từng cảm giác mà không phản ứng.

Ta không thể xác định được là khi nào ta kinh nghiệm được Niết-bàn, nhưng ta có thể chắc chắn ta đang tiến về nó. Ta có thể kiểm soát trạng thái hiện tại của tâm. Nếu ta duy trì được sự bình tâm dù chuyện gì xảy ra ở ngoài hay trong ta, thì ta vẫn đạt được giải thoát ngay trong giờ phút này. Một người đã đạt đến mục đích tối hậu nói: **“Trừ tuyệt thềm muốn, trừ tuyệt chán ghét, trừ tuyệt vô minh là Niết bàn.”** S.XXVIII (IV). 1, Nibbana Panha Sutta

Cho tới khi tâm được như vậy thì ta kinh nghiệm được giải thoát.

Mỗi giây phút ta thực hành Vipassana đúng cách, ta có thể kinh nghiệm được giải thoát. Sau cùng, Pháp, theo định nghĩa, phải có kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ chứ không phải ở tương lai. Chúng ta phải kinh nghiệm những lợi ích của sự hành thiền ở mọi bước trên con đường, và mọi bước phải đưa thẳng đến đích. Tâm vào lúc không còn nghiệp là một tâm bình an. Mỗi lúc như vậy đưa ta đến gần hơn sự giải thoát hoàn toàn.

Ta không thể cố gắng phát triển Niết-bàn, vì Niết-bàn không thể phát triển; nó đơn giản hiện hữu. Nhưng ta có thể phát triển phẩm chất dẫn ta đến Niết-bàn, phẩm chất của sự bình tâm. Mỗi khi quan sát thực tế mà không phản ứng là ta đã tiến sâu vào thực tế tối hậu. Phẩm chất cao quý nhất của tâm là sự bình tâm căn cứ trên sự ý thức hoàn toàn về thực tế.

## **Hạnh phúc thật sự**

Có lần Đức Phật được hỏi về chân hạnh phúc. Ngài đã đề ra nhiều hành động tốt lành đưa tới hạnh phúc. Những hành động đó chia làm hai loại: Thực hành những công việc góp

phần vào hạnh phúc của tha nhân bằng cách làm đầy đủ bốn phận của mình đối với gia đình và xã hội, và thực hành những hành động để thanh lọc tâm.

Sự tốt lành của một người không thể tách rời khỏi sự tốt lành của những người khác. Và cuối cùng Ngài đã nói:

**“Khi đối diện với mọi thăng trầm của cuộc đời, mà tâm ta không lay chuyển, không than van, không tạo ra bất tịnh, luôn vững tâm; đây là hạnh phúc lớn nhất.”** Sutta Nipata, II.4, Maha-mangala Sutta.

Bất cứ việc gì xảy ra, dù ở trong tiểu vũ trụ của tâm và thân của chính mình hay đại vũ trụ, ta có thể đối diện nó – không phải với sự căng thẳng, hay với thèm muốn và chán ghét bị đè nén- mà với sự hoàn toàn thanh thản, với nụ cười phát xuất từ đáy lòng. Trong mọi tình huống, dù dễ chịu hay khó chịu, như ý hay bất như ý, ta không bồn chồn, mà cảm thấy hoàn toàn yên ổn, yên ổn trong sự hiểu biết về lẽ vô thường. Đây là phước lành lớn lao nhất.

Biết được mình làm chủ mình, không gì có thể khống chế mình, mình có thể chấp nhận một cách vui vẻ bất cứ chuyện gì xảy ra trong đời – đó là tâm hoàn toàn quân bình, đây là sự giải thoát thật sự. Điều này có thể thực hiện được ngay tại đây và ngay bây giờ do hành thiền Vipassana. Sự bình tâm thật sự này không phải là tiêu cực hay sự thản nhiên thụ động. Nó không phải là sự phục tùng mù quáng, hay sự thờ ơ của một người trốn tránh những khó khăn của cuộc đời, của người né tránh thực tại. Trái lại, tâm thực sự quân bình căn cứ trên sự ý thức đầy đủ về những khó khăn, ý thức về mọi tầng lớp của thực tại.

Không còn thèm muốn hay chán ghét không có nghĩa là có thái độ cứng rắn vô tình, trong đó ta hưởng sự giải thoát cho riêng mình mà không thèm để ý đến sự đau khổ của người khác. Trái lại, sự bình tâm thực sự được gọi một cách đúng đắn là “sự vô tâm thiêng liêng”. Nó là một đức tính

sống động, là một sự diễn tả của tâm thanh tịnh. Khi ta thoát khỏi được tập quán phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm ta có thể hành động tích cực, vừa sáng tạo, và lại vừa hữu ích cho mình và cho người. Cùng với sự quân bình, tâm thanh tịnh còn nảy sinh những đức tính khác: thiện chí, lòng thương yêu muốn giúp đỡ người khác mà không cầu mong được đền đáp; lòng từ bi đối với tha nhân trong lúc thất bại và đau khổ; sự vui mừng đầy thiện cảm đối với sự thành công và may mắn của họ. Bốn đức tính trên là kết quả tất nhiên của phương pháp thiền Vipassana.

Trước kia ta luôn giữ những gì tốt cho riêng ta, và đẩy những gì ta không thích cho người khác. Bây giờ ta hiểu được rằng hạnh phúc của chính ta không thể do sự mất hạnh phúc của người khác, rằng khi ta mang hạnh phúc đến cho người khác thì chính ta cũng được hạnh phúc. Bởi vậy ta tìm cách chia sẻ những gì tốt ta có với người khác. Đã thoát ra khỏi khổ đau, và thể nghiệm được sự bình an của giải thoát, ta ý thức được rằng đó là điều tốt lành lớn nhất. Vì vậy ta muốn người khác cũng có thể trải nghiệm sự tốt lành này, và tìm được con đường thoát khổ.

Đây là kết luận hữu lý của pháp thiền Vipassana: mettā-bhāvanā, sự phát triển thiện chí đối với người khác. Trước kia, ta có thể nói về những tình cảm đó ở đâu môi chót lưỡi, nhưng trong thâm tâm những tiến trình về thèm muốn và chán ghét vẫn tiếp diễn. Bây giờ những tiến trình phản ứng một phần nào đã ngưng, tập quán ích kỷ cũ đã mất đi, và thiện chí tự nhiên tuôn tràn tự đáy lòng. Với toàn thể sức mạnh của một tâm thanh tịnh đằng sau nó, thiện chí có thể rất mạnh trong việc tạo nên một bầu không khí an bình và hòa hợp hữu ích cho tất cả mọi người.

Có những người tưởng rằng luôn luôn ở trong trạng thái quân bình có nghĩa là không thể vui hưởng những lạc thú của cuộc đời, giống như một họa sĩ có mực họa đủ màu, nhưng chỉ dùng một màu xám. Hay như một người với chiếc dương cầm chỉ chơi một âm giai C. Đây là sự ngộ nhận về

sự bình tâm. Sự thật thì cây đàn bị chùng dây, và ta không biết chơi đàn như thế nào. Chỉ gõ xuống những phím đàn để tự diễn tả sẽ chỉ tạo ra những cung đàn lỗi nhịp. Nhưng nếu ta học cách lên dây đàn, và đàn đúng, thì ta có thể tạo ra nhạc điệu. Ta dùng tất cả các phím đàn từ nốt thấp nhất đến nốt cao nhất, thì mọi nốt ta chơi là sự hòa hợp và tiết điệu.

Đức Phật nói trong việc thanh lọc tâm và đạt được "Trí tuệ ở mức độ hoàn hảo nhất", ta chứng nghiệm được "sự an lạc, sự hoan hỷ, sự bình tâm, ý thức, sự hiểu biết trọn vẹn, và hạnh phúc thật sự". Với một tâm quân bình, ta có thể vui hưởng đời nhiều hơn. Khi tình huống dễ chịu xảy ra, ta tận hưởng nó với sự ý thức hoàn toàn vào giây phút hiện tại. Nhưng khi kinh nghiệm đó qua đi, ta không chán nản. Ta tiếp tục mỉm cười và hiểu rằng nó phải thay đổi.

Cũng vậy, khi một trường hợp khó chịu xảy ra, ta không bực mình. Thay vào đó, ta hiểu nó, và vì làm như vậy, có lẽ ta có thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng nếu ta không thể thay đổi được, thì ta vẫn giữ được sự bình tâm, và hiểu rõ ràng kinh nghiệm này là vô thường, rồi nó sẽ qua đi. Bằng cách giữ tâm không căng thẳng, ta có thể có một đời sống thú vị và phong phú hơn.

Có một câu chuyện ở Miến Điện, người ta thường chỉ trích các học trò của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin, nói rằng họ thiếu tư cách nghiêm trang thích hợp của những người hành thiền Vipassana. Trong một khóa học, những người chỉ trích thừa nhận, những học trò hành thiền rất nghiêm túc đúng mực, nhưng sau đó họ luôn luôn tỏ ra vui vẻ và tươi cười.

Khi lời phê bình đến tai Đại sư Webu Sayadaw, một trong những vị sư được tôn kính nhất ở Miến Điện, Ngài trả lời: **"Họ tươi cười vì họ có thể tươi cười."** Nụ cười của họ không phải do ràng buộc hay vô minh, mà do Pháp. Một người tâm đã được thanh tịnh thì không cau có. Khi không

còn đau khổ thì lẽ dĩ nhiên ta tươi cười. Khi ta học được con đường giải thoát, lẽ dĩ nhiên ta cảm thấy hạnh phúc.

Nụ cười phát xuất từ tâm diễn tả không gì ngoài sự bình an, quân bình, và thiện chí, một nụ cười tươi sáng ở bất cứ trường hợp nào là hạnh phúc thật sự. Đây là mục đích của Dhamma (Pháp).

## **Tâm quan trọng của vedana (cảm giác) trong giáo huấn của Đức Phật**

Giáo huấn của Đức Phật là một hệ thống để phát triển sự nhận hiểu về tự thân làm phương tiện cho sự chuyển hóa tự thân. Bằng cách đạt đến hiểu biết thực nghiệm về bản tánh của chính mình, chúng ta có thể loại trừ những hiểu biết lệch lạc khiến ta hành động sai lầm và làm khổ chính mình. Chúng ta học cách hành xử phù hợp với thực tại và do đó đưa tới một cuộc sống phong phú, hữu ích và hạnh phúc.

Trong Satipaṭṭhāna Sutta, Kinh về Thiết Lập Ý Thức (Tứ Niệm Xứ) Đức Phật đưa ra một phương pháp thực tiễn để phát triển sự nhận hiểu về tự thân qua việc tự quan sát. Phương pháp này là thiền Vipassana.

Bất cứ cố gắng nào để quan sát sự thật về tự thân mình đều sẽ lập tức phát hiện cái được gọi là "ta" có hai phương diện, thể chất và tinh thần, thân và tâm. Chúng ta phải học cách quan sát cả hai. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực sự trải nghiệm được thực tại của thân và tâm? Chấp nhận những giải thích của người khác hoặc chỉ hoàn toàn dựa vào trí thức không thôi đều chưa đủ. Cả hai đều có thể hướng dẫn ta trong công việc khám phá tự thân, nhưng mỗi chúng ta nhất thiết phải trực tiếp khám phá và trải nghiệm thực tại ngay trong bản thân mình.

Mỗi chúng ta trải nghiệm thực tại của thân bằng cách cảm nhận, bằng cách dựa vào những cảm giác nảy sinh trên thân. Với mắt nhắm, chúng ta biết mình có hai tay và những

bộ phận khác bởi vì chúng ta cảm thấy chúng. Giống như một quyển sách có bìa và nội dung, cơ cấu thể xác có một thực tại khách quan, bên ngoài – cơ thể (kāya) và một thực tại chủ quan, bên trong của những cảm giác (vedanā). Chúng ta hiểu được quyển sách bằng cách đọc hết chữ nghĩa trong sách; ta trải nghiệm thân thể bằng sự cảm nhận các cảm giác. Không ý thức được cảm giác thì không có sự hiểu biết trực tiếp về cấu trúc vật lý [của thân thể]. Cả hai không tách rời nhau. Tương tự như thế, cơ cấu tinh thần có thể phân tích thành hình thức và nội dung: tâm (citta) và những gì khởi sinh trong tâm (dhamma) – bất cứ ý nghĩ, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi, bất cứ sự kiện tinh thần nào.

Cũng như cơ thể và cảm giác không thể trải nghiệm một cách riêng rẽ, ta cũng không thể quan sát tâm mà không bao gồm nội dung của tâm. Cả tâm lẫn thân đều liên quan mật thiết với nhau. Những gì xảy ra ở phần này đều biểu hiện ở phần kia. Đây là khám phá chính yếu của Đức Phật đồng thời cũng là giáo huấn của Ngài. Ngài mô tả: **“Những gì khởi sinh trong tâm đều có cảm giác đi kèm.”** A VIII. ix. 3 (83), Mūlaka Sutta. Xem thêm: A. IX. ii. 4 (14), Samiddhi Sutta

Do đó, quan sát cảm giác cho ta phương tiện để nghiên cứu toàn thể con người, thể chất cũng như tinh thần.

Bốn hình thức của sự thật đều nằm trong mỗi con người: **phương diện thể chất và cảm giác (thân&thọ), phương diện tinh thần và nội dung của tâm (tâm&pháp).** Chúng cung cấp bốn đề tài trong Satipatthana Sutta, bốn phương cách để thiết lập ý thức, bốn lợi điểm để quan sát hiện tượng về con người. Để cho sự tìm hiểu được trọn vẹn, mọi khía cạnh cần được trải nghiệm. Cả bốn đều có thể trải nghiệm bằng cách quan sát vedana (cảm giác).

Vì lý do này, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của vedanā. Trong kinh Brahmajāla, một trong những kinh quan trọng bậc nhất, Ngài nói: **“Bậc Giác Ngộ đã giải thoát và thoát khỏi mọi bám chấp nhờ vào việc thấy rõ hết thấy chúng chỉ là sự sinh diệt của cảm giác, sự tùy thuộc vào cảm giác, sự nguy hiểm của cảm giác, sự xa lìa cảm giác.”** D. 1. 2 A. III. vii. 61 (ix), Tittthāyatana Sutta.

Ngài dạy, ý thức về cảm giác là điều kiện tiên quyết để hiểu được Tứ Diệu Đế: **“Đối với người trải nghiệm cảm giác, ta chỉ cho con đường để thực chứng những gì là khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt của khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.”** D. 1. 2 A. III. vii. 61 (ix), Tittthāyatana Sutta.

**Vedanā thực sự là gì?** Đức Phật mô tả bằng nhiều cách khác nhau. Ngài nói vedanā là một trong bốn tiến trình tạo thành tâm (tức là thọ hay cảm thọ). Tuy nhiên, khi định nghĩa vedanā một cách chính xác hơn Ngài nói vedanā bao gồm cả hai khía cạnh tinh thần và thể chất. S. XXXVI (II). iii. 22 (2), Atthasata Sutta.

Chỉ có riêng thể chất, ta không cảm thấy gì nếu không có sự hiện diện của tâm. Ví dụ, không có cảm giác trong một xác chết. Đó là do tâm cảm nghiệm, nhưng những gì tâm cảm nghiệm đều có một phần không thể tách rời là thân.

Phần thể chất này giữ địa vị chính yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Mục đích của sự thực hành là để phát triển trong chúng ta khả năng đối phó với những thăng trầm trong cuộc sống một cách bình tâm. Chúng ta học cách làm được như thế bằng cách quan sát với sự bình tâm những gì xảy ra trong thân thể. Với sự bình tâm này, chúng ta có thể dứt bỏ thói quen phản ứng mù quáng. Thay vào đó, chúng ta có thể lựa chọn một phương cách hữu hiệu nhất để hành xử trong mọi tình huống.

Bất cứ những gì chúng ta trải nghiệm trong đời đều phải qua năm giác quan và tâm ý. Theo tiến trình Duyên Khởi, ngay khi có sự tiếp xúc với một trong những giác quan này, sự tiếp xúc với bất cứ hiện tượng nào, thân hoặc tâm, lập tức cảm giác nảy sinh. Nếu không chú ý đến những gì xảy ra trong thân, chúng ta không ý thức được cảm giác ở tầng lớp nhận thức. Vì vô minh, một phản ứng vô ý thức đối với cảm giác khởi sự, một thoáng thích hay không thích sau đó biến thành thèm muốn hoặc chán ghét. Phản ứng này được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ vô số lần trước khi tạo thành ấn tượng trong tâm nhận thức.

Nếu chỉ chú trọng đến những gì xảy ra ở tâm nhận thức, một thiền giả chỉ ý thức được tiến trình này sau khi phản ứng đã xảy ra và đã hội tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để khống chế người đó. Họ cho phép tia nhánh lửa của cảm giác tạo ra ngọn lửa dữ dội trước khi dập tắt nó và tạo ra những khó khăn không cần thiết. Nhưng nếu biết cách quan sát cảm giác trong người một cách khách quan, họ có thể để cho những tia nhánh tàn rụi mà không gây ra một đám cháy lớn. Bằng cách chú trọng đến phương diện thể chất, họ ý thức được vedanā (cảm giác) ngay khi chúng nảy sinh và tránh không phản ứng.

Khía cạnh vật lý của vedanā rất quan trọng vì nó cho ta kinh nghiệm rõ ràng, cụ thể về thực tại vô thường trong bản thân. Sự thay đổi xảy ra không ngừng từng giây phút trong cơ thể chúng ta thể hiện bằng cảm giác. Sự vô thường phải được trải nghiệm tại tầng lớp này. Quan sát sự thay đổi liên tục của cảm giác khiến ta chứng nghiệm được bản chất phù du của mình. Sự chứng ngộ này cho thấy tính chất vô nghĩa của sự bám chấp vào những gì quá hư ảo. Do đó, sự trải nghiệm trực tiếp về anicca (vô thường) đương nhiên làm khởi sinh sự chán lìa, nhờ đó ta không những tránh được những phản ứng mới với thèm muốn và chán ghét mà còn xóa bỏ được ngay cả thói quen phản ứng. Bằng cách này, ta dần dần giải thoát tâm khỏi mọi khổ đau.



Nếu không bao gồm phương diện thể chất thì sự ý thức vedanā (cảm giác) vẫn chỉ là một phần, không trọn vẹn. Bởi vậy Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần đến tầm quan trọng của sự chứng nghiệm về vô thường qua cảm giác. Ngài nói:

**“Những ai nỗ lực liên tục ý thức về cơ thể, tránh dữ, làm lành, những người như thế, ý thức với sự hiểu biết thấu đáo, thoát khỏi mọi bất tịnh.”**

Nguồn gốc của khổ đau là tanhā, thèm muốn và chán ghét. Thông thường, có vẻ như chúng ta sinh ra thèm muốn và chán ghét đối với những đối tượng mà chúng ta tiếp xúc qua năm giác quan và tâm ý. Tuy nhiên Đức Phật tìm thấy là giữa đối tượng và sự phản ứng có một mắt xích bị bỏ quên: vedanā (cảm giác). Khi chúng ta biết cách quan sát mà không phản ứng với sự thèm muốn hay chán ghét thì nguyên nhân của khổ đau không còn nảy sinh và khổ đau bị diệt trừ.

Do đó quan sát cảm giác là điều thiết yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Sự quan sát phải ở tầng lớp cảm giác nếu muốn cho sự ý thức được trọn vẹn. Với sự ý thức về cảm giác chúng ta có thể thâm nhập cội nguồn của phiền não và diệt trừ được chúng. Chúng ta có thể quan sát bản chất của mình ở tận bề sâu và tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau.

Với hiểu biết về tầm quan trọng cốt lõi của sự quan sát cảm giác trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có được tuệ giác mới về kinh Satipaṭṭhāna (Kinh Tứ niệm xứ).

Kinh này bắt đầu bằng cách nêu lên mục đích của satipaṭṭhāna, sự thiết lập ý thức, đó là **“thanh lọc tâm chúng sinh, vượt qua buồn rầu, phiền muộn, chấm dứt khổ đau tinh thần và thể xác, thực hành con đường của sự thật, tự chứng sự thật tối hậu, nibbāna.”** Satip.

Sau đó kinh giải thích ngắn gọn làm sao thực hiện được mục tiêu này: **“Ở đây thiền giả không ngừng tu tập với sự hiểu biết thấu đáo và ý thức, quan sát thân trong thân, quan sát cảm giác trong cảm giác, quan sát tâm trong tâm, quan sát nội dung của tâm trong nội dung của tâm, lia bỏ sự thèm muốn và chán ghét đối với thể gian.”** Ibid.

Ý nghĩa của “quan sát thân trong thân, cảm giác trong cảm giác”, và những câu tương tự là gì? Đối với một thiền giả Vipassana, câu này hết sức sáng tỏ. Cơ thể, cảm giác, tâm và nội dung của tâm là bốn hình thức của một con người. Để hiểu đúng đắn hiện tượng này về con người, mỗi chúng ta phải trực tiếp trải nghiệm được thực tại của bản thân. Để đạt được sự tự chứng này, thiền giả phải phát triển hai phẩm chất: ý thức (sati) và sự hiểu biết thấu đáo (sampajañña).

Tiêu đề của kinh là “Sự thiết lập ý thức” nhưng sự ý thức sẽ không trọn vẹn nếu thiếu sự hiểu biết, tuệ giác vào chiều sâu bản chất của chính mình, vào sự vô thường của hiện tượng mà ta gọi là “cái ta”. Sự thực hànhsatipaṭṭhāna cho phép thiền giả chứng nghiệm được bản chất phù du của chính mình. Khi đã có sự tự chứng này thì ý thức được thiết lập một cách vững vàng – ý thức đúng đắn đưa đến sự giải thoát. Sau đó sự thèm muốn và chán ghét tự động biến mất, không chỉ đối với thế giới bên ngoài mà còn đối với thế giới nội tâm, nơi sự thèm muốn và chán ghét bám rễ rất sâu và thường bị bỏ sót – sự bám chấp tự động và sâu đậm vào thân và tâm của mình. Khi nào sự bám chấp dưới đáy sâu này còn tồn tại thì ta chưa hết khổ.

Kinh “Thiết Lập Ý thức” trước hết đề cập đến sự quan sát cơ thể. Đây là khía cạnh hiển nhiên nhất trong cơ cấu vật chất – tinh thần, do đó là khởi điểm thích hợp để bắt đầu công việc tự quan sát. Từ khởi điểm này, sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm tiến triển một cách tự nhiên. Kinh giải thích là có nhiều phương cách để quan sát cơ thể. Đầu

tiên và thông thường nhất là quan sát hơi thở. Một cách khác là bắt đầu quan sát những hoạt động của cơ thể. Nhưng dù bắt đầu bằng cách nào đi nữa cũng đều có những trạm phải đi qua trên con đường đến mục đích cuối cùng. Những trạm này được mô tả trong một đoạn có tầm quan trọng thiết yếu của bản kinh:

**“Theo cách này thiên giả chú tâm quan sát thân trong thân, bên trong hay bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng nảy sinh trong thân. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng diệt mất trong thân. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng sinh và diệt trong thân. Bây giờ ý thức tự hiển hiện đôi với thiên giả, “Đây là thân.” Ý thức này phát triển tới mức độ chỉ còn sự hiểu biết và sự quan sát tồn tại, và thiên giả luôn luôn buông xả không còn bám víu vào điều gì trên thế gian.”** Ibid.

Tâm quan trọng cực kỳ của đoạn kinh này được thấy rõ qua thực tế là nó được lặp lại không những ở cuối mỗi đoạn trong phần thảo luận về quan sát thân, mà cả trong những đoạn kế tiếp liên quan đến sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm. (Trong những phần kế tiếp, từ “cơ thể” lần lượt được thay thế bằng “cảm giác”, “tâm”, và “nội dung của tâm”.) Do đó đoạn văn mô tả phương cách chung cho sự thực tập satipaṭṭhāna. Vì khó hiểu nên có nhiều cách giải thích khác nhau. Tuy nhiên, sự khó hiểu sẽ không còn khi đoạn này được hiểu là chỉ đến ý thức về cảm giác. Trong sự thực tập satipaṭṭhāna, thiên giả phải đạt được tuệ giác hoàn chỉnh về bản tánh của chính mình. Phương tiện để có được tuệ giác xuyên thấu này là sự quan sát cảm giác đồng thời cũng bao gồm sự quan sát ba khía cạnh kia của hiện tượng về con người. Như vậy dù bước khởi đầu có khác nhau, tới một giai đoạn nào đó sự thực tập phải bao gồm ý thức về cảm giác.

Kinh văn giải thích rằng, thiên giả bắt đầu bằng quan sát cảm giác nảy sinh bên trong cơ thể hay bên ngoài, trên bề

mặt của cơ thể, hoặc cả hai. Đây có nghĩa là từ chỗ quan sát cảm giác một số phần của cơ thể và không quan sát trên các phần khác, thiền giả dần dần phát triển khả năng cảm thấy cảm giác trên toàn thân. Khi mới bắt đầu thực tập, thiền giả có thể cảm thấy những cảm giác mãnh liệt nảy sinh, dường như tồn tại một thời gian. Thiền giả ý thức được sự khởi sinh và sự diệt mất của cảm giác sau một lúc. Trong giai đoạn này thiền giả vẫn trải nghiệm thực tại hiển nhiên của thân và tâm, trạng thái kiên cố có vẻ chắc đặc và tồn tại lâu dài. Nhưng khi ta tiếp tục thực tập, sẽ tới giai đoạn sự chắc đặc đột nhiên tan rã, rồi tâm và thân được trải nghiệm trong bản chất đích thực như là một khối rung động không ngừng sinh diệt. Bây giờ với kinh nghiệm này, cuối cùng ta hiểu được thân, cảm giác, tâm, nội dung của tâm là gì: một sự luân lưu vô tình, một hiện tượng không ngừng thay đổi.

Sự hiểu biết trực nghiệm này về thực tại tối hậu của thân và tâm dần dần phá vỡ ảo tưởng, nhận định sai lầm và thiên kiến của chúng ta. Ngay cả nhận định đúng đắn được chấp nhận chỉ vì lòng tin hoặc bằng sự suy luận sẽ có ý nghĩa mới khi chúng được trải nghiệm. Dần dần với sự quan sát sự thật nội tâm, tất cả những nghiệp khiến cho nhận định (tưởng) bị lệch lạc sẽ bị diệt trừ. Chỉ còn ý thức và trí tuệ thuần khiết tồn tại.

Khi vô minh bị diệt trừ, thói quen cố hữu về thèm muốn và chán ghét cũng bị diệt trừ và thiền giả được giải thoát khỏi mọi ràng buộc sâu đậm vào thế giới bên trong của tâm và thân của chính mình. Khi sự ràng buộc, bám víu này bị diệt trừ, đau khổ sẽ không còn và ta được giải thoát. Đức Phật thường nói: **"Những gì cảm nghiệm được đều liên quan tới khổ đau."** 1 S. XII. iv. 32 (2), Kālāra Sutta.

Do đó vedanā (cảm giác) là một phương tiện lý tưởng để nghiên cứu sự thật về khổ. Cảm giác khó chịu đương nhiên là khổ, nhưng cảm giác dễ chịu nhất cũng là một hình thức của sự dao động, bất an. Mọi cảm giác đều vô thường. Nếu ta bị ràng buộc vào cảm giác dễ chịu thì khi chúng mất đi,

đau khổ vẫn còn tồn tại. Như vậy, mọi cảm giác đều chứa đựng hạt giống của khổ đau. Vì lý do này khi nói về con đường đưa tới hết khổ, Đức Phật nói về con đường đưa tới sự nảy sinh cũng như diệt mất của vedanā (cảm giác). S. XXXVI (II). iii. 23 (3), Aññātara Bhikkhu Sutta.

Khi nào ta vẫn còn trong phạm trù điều kiện hóa của thân và tâm, cảm giác và đau khổ còn hiện hữu. Chúng chỉ bị diệt trừ khi ta vượt qua phạm trù đó và chứng nghiệm được thực tại tối hậu của nibbāna (Niết-bàn).

Đức Phật nói: **"Một người không thực sự áp dụng Dhamma (Pháp) trong đời chỉ bởi vì nói nhiều về Dhamma. Nhưng mặc dù có người chỉ thoáng nghe về Dhamma, nếu người đó thấy Luật Tự Nhiên từ bản thân, người đó thật sự sống thuận theo Dhamma, và không bao giờ lãng quên Dhamma."** Dhammapada, XIX. 4 (259) (Kinh Pháp Cú, kệ số 259).

Thân thể của chính ta là nơi hàm chứa sự thật. Khi thiền giả khám phá sự thật trong thân thể mình, sự thật đó sẽ là chân thật đối với họ và họ sống phù hợp theo đó. Mỗi chúng ta đều có thể nhận ra được sự thật đó qua việc học cách quan sát cảm giác trong chính thân thể mình. Và bằng cách làm như thế, ta có thể đạt đến sự giải thoát khỏi khổ đau.

## [TÌM HIỂU THÊM VỀ THIỀN VIPASSANA](#)



### 3. Thực Hành Thiền Mettā Tâm Từ

Vào cuối giờ thiền hãy thư giãn để cho bất kỳ sự dao động thân tâm nào cũng đều lắng dịu lại. Sau đó hãy chú tâm đến những cảm giác vi tế trong cơ thể một vài phút, và làm cho thân tâm tràn đầy những ý nghĩ và cảm xúc thiện lành hướng đến tất cả muôn loài.

Chúng ta nên hành thiền tâm từ Mettā Bhāvanā trong vài phút. Tốt hơn, chúng ta nên chia sẻ công đức cho mọi chúng sanh, công đức mà mình thu nhận được trong các thời thiền. Ta đã thu nhận được vô lượng công đức trong các thời thiền, nên chia sẻ công đức của mình cho mọi chúng sanh:

**“Tôi xin tha thứ, tôi xin tha thứ, tôi xin tha thứ cho tất cả những ai đã làm hại, làm tổn thương tôi bằng hành động, lời nói hay ý nghĩ, dù cố tình hay không cố tình, dù có ý thức hay không có ý thức.**

**Tôi xin được tha thứ, tôi xin được tha thứ, tôi xin được tha thứ bởi tất cả những ai đã bị hại, bị tổn thương bằng hành động, lời nói hay ý nghĩ của tôi, dù cố tình hay không cố tình, dù có ý thức hay không có ý thức.**

**Tất cả đều là bạn hữu, không ai là kẻ thù của tôi. Tất cả đều là bạn hữu, không ai là kẻ thù của tôi.**

**Nguyện tất cả chúng sinh san sẻ niềm an vui, san sẻ sự hòa hợp, san sẻ các phước thiện, san sẻ công đức cùng Dhamma mà tôi đã làm. Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an lạc, được giải thoát, được giải thoát, được giải thoát!”**

**Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!  
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!  
Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!**

## **Mettā Pāramī (Hạnh từ bi)**

Một Ba-la-mật rất quan trọng là tâm từ, tình thương cho mọi chúng sanh, từ bi đến muôn loài. Từ thời thơ ấu, chúng ta đã được dạy hãy thương yêu hàng xóm láng giềng. Ở bề ngoài, ta cứ nói: “Chúc cho bạn được hạnh phúc. Ồ! Người bạn láng giềng của tôi. Chúc cho bạn được hạnh phúc”. Nhưng ta có rất nhiều ác cảm với người láng giềng này, trong thâm tâm ta lại nói: “Cầu cho nhà người bị đọa xuống địa ngục”. Chẳng có ích lợi gì cả, đây không phải là một Pāramī. Trong thâm tâm, tâm vô thức của ta mạnh hơn tầng lớp bề mặt của tâm ta rất nhiều.

Khi ta chỉ rải tâm từ Mettā đến người khác ở bề ngoài không thôi, nó không có hiệu quả gì cả, nó không trở thành một Pāramī. Khi thực hành phương pháp này, ta tiếp tục thanh lọc tâm và phá bỏ hàng rào ngăn cách giữa bề mặt của tâm và nội tâm, ta học cách thực hành Mettā này. Nguyên cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, nguyên cho tất cả chúng sanh cùng san sẻ an vui của tôi, hòa hợp của tôi. Lúc ấy sẽ không còn một mây may tiêu cực nào, và ta sẽ học được Mettā thực sự. Pāramī này sẽ được ghi nhận vào công đức của ta.

## **Upekkhā Pāramī (Hạnh bình tâm, buông xả)**

Với tất cả những gì ta chứng nghiệm được ở đây là sự bình tâm, buông xả, là tâm quân bình. Với bất cứ cảm giác ta chứng nghiệm dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu, cũng chẳng khó chịu, hãy giữ sự bình tâm. Ở đây, ta có được cơ hội tuyệt diệu để thực hành Pāramī này. Thông thường, khi những thăng trầm chông gai của cuộc sống xảy ra, ta có thể vẫn bình tâm, nhưng sự bình tâm đó chỉ ở trên bề mặt. Bây giờ, ta đang chứng nghiệm sự việc ở chiều sâu của tâm. Các cảm giác được chứng nghiệm ở mức độ sâu thẳm nhất trong tâm. Và ta đang tập giữ cho tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm được quân bình. Sự tập luyện này trở thành Pāramī của mình.

## 4. Lý Thuyết Phải Đi Đôi Với Thực Hành

Chúng ta có thể học tất cả các môn học trên đời này, nếu chúng ta không học môn "bơi lội học" thì các môn này có ích lợi gì? Ngay cả đến muốn bơi lội, ta có thể đọc sách vở, nghe giảng giải nhưng nếu không chịu nhúng mình xuống nước thì làm sao nó giúp ích cho ta được. Tất cả đều là lý thuyết, lý thuyết, lý thuyết không có thực hành. Ta phải bơi trong biển khổ này và đến bờ bên kia, nơi không còn những khổ đau. Phần thực tiễn của Dhamma là môn bơi lội học này, hãy học cách bơi trong biển khổ này, hãy thoát khỏi khổ đau. (trích đoạn kết câu chuyện Bơi Lội Học)

### **Những bước chân rất nhỏ, đúng dẫn trên con đường giải thoát rất dài**

Bất cứ ai đến với khóa thiền như thế này để học phần thực hành của Dhamma. Ta có thể đã bước được một bước rất nhỏ trên con đường giải thoát rất dài. Không phải là tôi làm giảm giá trị những gì đã học được, những điều ấy thật có giá trị. Giá trị đó hiểu đúng nghĩa là ta đã bước được bước đi đúng hướng trên con đường chân chánh. Và từng bước một, tiến xa trên con đường giải thoát, chắc chắn, ta sẽ đạt được mục tiêu tối hậu là giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Những bước chân mà ta đã đi đó vẫn là một bước rất nhỏ trên con đường giải thoát rất dài. Giống như một hạt giống rất tốt được gieo trồng trên một mảnh đất rất màu mỡ. Một hạt giống đã đâm chồi, cái mầm tí hon này đòi hỏi rất nhiều sự chăm sóc. Người làm vườn đầy kinh nghiệm luôn luôn chăm sóc vườn ươm nhỏ bé này. Người ấy làm hàng rào quanh cây con ấy để gia súc khỏi ăn mất cây con. Người ấy tưới nước vừa phải, để vừa đủ nắng và bóng mát. Với tất cả sự chăm sóc này, cây tăng trưởng thành cây to, có rễ rất sâu. Sau đó, nó không đòi hỏi sự chăm sóc nào nữa. Trái lại, cây bắt đầu phục vụ chúng ta, những gì cây sinh ra là để cho chúng ta, cây tiếp tục cho ta sản phẩm của nó. Tương



tự như thế, ở giai đoạn này, cây Dhamma này cần được chăm sóc kỹ lưỡng, cần được phục vụ chu đáo. Có sự chăm sóc và phục vụ thích hợp, cây Dhamma sẽ tăng trưởng, phát triển thành cây to, có rễ rất sâu và thân cây to lớn.

Sau đó, nó không cần sự chăm sóc nào nữa. Mặt khác, nó bắt đầu phục vụ chúng ta, nó sẽ cho bóng mát mà ta chưa bao giờ hưởng được trong đời mình. Nó sẽ cung cấp trái ngọt mà ta chưa từng được nếm qua trong đời. Dhamma sẽ tiếp tục cống hiến cho ta. Nhưng vào giai đoạn này, sự chăm sóc phục vụ cây con này rất quan trọng. Ta phải bảo vệ cây con này bằng cách dựng hàng rào để gia súc không đến ăn mất cây con.

Hàng rào gì thế? Gia súc nào đến ăn cây con? Về đến nhà, những người trong gia đình, hội đoàn, thân hữu của chúng ta vì tò mò, hiếu kỳ chắc chắn sẽ hỏi rằng: "Này bạn đi đâu thế? Làm gì thế? Học cái gì thế?" Trong Dhamma không có gì bí mật cả, Dhamma là quyển sách mở rộng. Dĩ nhiên, ở giai đoạn này, trừ khi được huấn luyện đầy đủ để làm Thiền sư, nếu không, ta chưa đủ khả năng để giảng dạy.

Nhưng ta vẫn có thể giải thích những điều mình đã học và người nghe còn rất mơ hồ, lẫn lộn. Người ấy có thể nói: "Nhưng đây không phải là tôn giáo của chúng ta. Đây là tôn giáo khác, nguy hiểm lắm, bạn đừng nên đến nơi đó, nơi đó rất tội lỗi". Bản thân chúng ta cũng rất bối rối và ngưng không hành Thiền vào mỗi buổi sáng và buổi tối nữa. Như thế thì gia súc đã ăn mất cây con rồi.

## **Ta đang thực hành Sīla (Giới hạnh), Samādhi (Định tâm) và Paññā (Trí tuệ)**

Nhưng nếu ta dựng một hàng rào quanh cây con: "Bất cứ những gì tôi đang thực hành nằm bên trong hàng rào. Cái gì nằm bên trong hàng rào? Sīla, tôi giữ giới luật, làm sao mà chống đối được. Có cái gì sai trái với giới luật? Không ai có thể chống đối được. Trong hàng rào là Samādhi, phát triển

sự tĩnh tâm, làm chủ được tâm. Và cũng như thế, làm sao có thể chống đối Samādhi này với một đối tượng không tông phái và phổ quát chung cho mọi người. Chỉ hơi thở của tôi, chỉ hơi thở không thôi, hơi thở đơn thuần, ta sẽ gặp sự chống đối nào?

Không ai có thể chống đối được trong hàng rào là Paññā. Tôi phát triển trí tuệ cho chính tôi bằng cách diệt trừ những bất tịnh của mình. Và cũng như thế, làm sao có thể chống đối Paññā này với một đối tượng không tông phái, vốn chung cho tất cả. Cảm giác trong người tôi, làm sao người nào có thể chống đối được. Trong hàng rào này tôi tu tập Metta, phẩm hạnh tốt lành của tình thương, của tâm tử, không ai có thể chống đối được. Còn bất cứ thứ gì khác nằm ngoài hàng rào, tôi không quan tâm đến những chuyện đó. Điều tôi đã học là Sila, Samādhi, Paññā và cái tôi đang thực hành là Sila (Giới hạnh), Samādhi (Định tâm) và Paññā (Trí tuệ). Có thể, chúng ta sẽ được an toàn, hàng rào đã bảo vệ chúng ta.

## **Hãy cố gắng ngồi thiền mỗi ngày 2 lần**

Rồi mỗi ngày, vào mỗi buổi sáng và buổi tối, 2 lần trong 24 giờ, mỗi lần một giờ, ta sẽ tưới cây này. Nếu không, nó sẽ héo úa, 1 giờ vào mỗi buổi sáng và 1 giờ vào mỗi buổi tối, tùy theo thời khóa biểu riêng của mình. Ta phải ngồi thiền 2 lần trong 24 giờ. Thiền sinh mới đôi khi cảm thấy dành 2 giờ để ngồi thiền mỗi ngày là nhiều quá: "Tôi là người rất bận rộn, làm sao tôi có thể dành nhiều thời gian như thế được?" Hãy quyết tâm giống như khi ta đã bắt đầu ngồi thiền với sự quyết tâm (Adhiṭṭhāna). Thoạt tiên nó rất khó, nhưng ta đã cố gắng hết sức mình, quyết tâm là mình sẽ ngồi suốt một giờ. Và trong vài ngày này, ta đã ngồi trọn 1 giờ.

Tương tự như thế, nếu ta có quyết tâm, ít ra trong một năm, mặc cho chuyện gì xảy ra, tôi sẽ không quên 2 buổi ngồi Thiền mỗi ngày, tôi có thể mất đi bất cứ thứ gì trong cuộc đời trần tục này. Chẳng bao lâu ta sẽ nhận ra rằng nhờ

dành ra 2 giờ cho Vipassana mỗi ngày, ta chẳng mất gì cả. Những ai ngưng không ngồi thiền nữa, họ ngưng trong vài ngày đầu hay tháng đầu tiên. Nhưng những ai tiếp tục ngồi trong một năm, họ sẽ tiếp tục hành Thiền suốt đời. Điều đó trở nên dễ dàng vì trong năm đầu tiên, điều rất quan trọng là ta ngồi thiền với quyết tâm mạnh mẽ. Chẳng bao lâu, ta sẽ nhận ra rằng nếu mình quen ngủ 7 tiếng vào buổi tối, sẽ thấy rằng ngủ 6 tiếng là đủ. Ai quen ngủ 6 tiếng mỗi tối sẽ thấy rằng ngủ 5 tiếng là đủ. Ta rất dễ dàng có được một giờ từ giấc ngủ mỗi ngày và cảm thấy rất tươi tỉnh nếu thực hành đúng đắn, đều đặn mỗi sáng và tối.

## **Hãy hành thiền đều đặn mỗi ngày và Thiền chung với mọi người**

Ngoài việc ngồi thiền 2 lần trong ngày, khi đi ngủ và nằm nhắm mắt ít nhất trong khoảng 5 phút. Hãy ý thức về Aniccā (Vô thường), ý thức về các cảm giác trong người và ngủ. Sáng hôm sau, khi thức giấc, một lần nữa, trong khoảng 5 phút, hãy ý thức về Aniccā, rồi đứng dậy và bắt đầu làm việc. 5 phút trước khi ngủ và năm phút sau khi thức giấc rất hữu ích, khoảng thời gian này mang lại nhiều kết quả tốt đẹp. Rồi ở bất cứ nơi nào có thể được, trong thành phố, trong làng, trong làng xóm... bất cứ nơi nào, hãy hành thiền Vipassana. Hãy ấn định một nơi, một giờ, một ngày nào đó, mỗi tuần ít nhất một lần, ngồi thiền chung với nhau bất cứ nơi nào có thể được, hãy ngồi thiền chung với nhau 1 giờ.

Sự ngồi thiền chung với nhau rất hữu ích nếu trong một tuần nào đó, có bảo tố xảy ra trong cuộc đời và ta thấy rằng mình không thể thực tập thiền Ānāpāna, chứ đừng nói đến Vipassana thì vào lúc cuối tuần hãy ngồi thiền chung với vài anh chị em Dhamma. Sự hành thiền của một người nào đó có thể có lực rất mạnh. Ta thấy rằng bầu không khí tràn đầy từ trường tốt lành từ người ấy và năng lực của mình được thu nạp thêm, rồi mình có thể hành thiền tốt hơn. Tuần lễ kế tiếp, ta có thể đủ sức đối phó bất cứ giông bão nào xảy ra trong đời mình. Điều tốt hơn hết là ở bất cứ nơi nào có thể

được, mỗi tuần nên có một giờ ngồi thiền chung với nhau nhưng chỉ ở nơi nào có thể được mà thôi. Rồi một điều phải làm nữa là mỗi năm một lần tham dự một khóa Thiền 10 ngày, để củng cố vững vàng trong phương pháp Thiền này. Điều này rất thiết yếu, ta nghỉ phép mỗi năm. Khóa thiền này bây giờ trở thành những ngày nghỉ phép của mình, hãy trở về sâu trong nội tâm.

Xong khóa, ta sẽ cảm thấy tươi mát, đầy năng lực, đầy sinh khí, đầy sức mạnh để đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống trong năm tới. Do đó, mỗi năm hãy tham dự một khóa 10 ngày. Nếu đến được một khóa thiền như thế này, ta tiếp nhận được môi trường Dhamma tốt lành. Nhưng nếu không thể đến được cũng chẳng sao cả, hãy tự tạo ra một khóa tự tu. Bây giờ, ta đã biết trọn vẹn phương pháp Thiền rồi, biết nội quy, điều lệ, thời khóa biểu, hãy tu tập đúng theo đó. Chúng ta có thể báo tin cho Vị Thầy hướng dẫn biết về ngày giờ bắt đầu và địa điểm khóa tự tu của mình. Làm như thế có thể có lợi ích. Rồi cuộc thì người Thầy làm gì trong phương pháp thiền này? Người Thầy mời chúng ta đến ngồi trước mặt họ và thực hành những gì người ấy yêu cầu tu tập. Rồi những gì mình đã học ngày hôm qua, Vị Thầy sẽ rãi tâm từ Metta: "Hãy thành công, hãy thành công, hãy thoát khỏi khổ đau". Những làn sóng rung động của Metta này sẽ đi đến bất cứ nơi nào chúng ta ở. Nhưng cho dù không thông báo cho Vị Thầy, cũng không sao cả. Hãy có đủ tự tin và bắt đầu hành Thiền. Tất cả những làn sóng rung động của Dhamma sẽ đến với chúng ta, luật tự nhiên là thế. Trong từng khoảnh khắc tâm ta không ngừng phát sinh ra, không làn sóng này thì làn sóng khác.

Khi phát sinh ra làn sóng ham muốn, ghét bỏ, lầm lạc hay vô minh, ta bị hòa nhập với các làn sóng cùng loại có mặt trên khắp thế gian này. Ta hòa nhập với các làn sóng ấy và chúng làm gia tăng sức mạnh của sự bất tịnh. Nhưng ngay khi ta làm phát sinh ra làn sóng đối nghịch với ham muốn, đối nghịch với ghét bỏ, đối nghịch với vô minh thì ta hòa nhập với làn sóng Dhamma tương tự. Ta hòa nhập với các làn

sóng này và bắt đầu có thêm sức mạnh trong Dhamma. Hãy tu tập với lòng tự tin, có khóa tự tu cho chính mình sẽ cho ta thêm lòng tin. Tối thiểu là một giờ buổi sáng và một giờ buổi tối, 5 phút khi đi ngủ và 5 phút khi thức dậy, rồi mỗi năm ít nhất là một khóa 10 ngày, tối thiểu là như thế.

Nếu có thêm thời giờ, không bắt buộc một thời gian nào, bất cứ khi nào đang làm nhiệm vụ hay có trách nhiệm, chúng ta hãy chú tâm hoàn toàn vào nhiệm vụ và công việc mình đang làm. Không có chuyện để tâm nửa bên trong, nửa bên ngoài. Hãy chú tâm hoàn toàn vào công việc để đạt kết quả tốt đẹp trong cuộc đời này. Nhưng bất cứ lúc nào rảnh rỗi, dù chỉ trong 5 hay 10 phút, ta cứ để mắt mở tự nhiên rồi hướng vào nội tâm nhận biết Aniccā.

Chẳng hạn, khi phải chờ đợi ở nơi nào đó, có ai làm cho ta phải chờ ở chỗ nào đó và ta bắt đầu phát sinh ra tâm bất thiện. Khi làm như thế, ta đang tự làm hại mình và sẽ tiếp tục làm hại mình trong tương lai, tằm tối ngay bây giờ, tằm tối trong tương lai. Nhưng người hành thiền Vipassana không như thế, nếu phải chờ thì hãy chờ với cặp mắt mở tự nhiên. Trong thâm tâm ta nhận biết vô thường (Aniccā). Ta đang tự giúp mình ngay bây giờ, giúp cho tương lai của mình tươi sáng ngay bây giờ và tương lai. Hãy tận dụng tối đa thời gian của mình.

Khi đang thi hành phận sự, hãy chú tâm hoàn toàn vào công việc của mình. Nhưng lúc nào rảnh rỗi, hãy quay vào tâm, vẫn nên để mắt mở tự nhiên. Khi ngồi Thiền một mình, ngồi ở nhà hay ngồi chung với các anh chị em Dhamma thì ta nên hành Thiền với cặp mắt nhắm lại. Nhưng nếu đang có mặt người lạ mà ta phải Thiền, hãy luôn luôn Thiền với cặp mắt mở, nếu không sẽ có hại. Không nên phô trương về Dhamma, không nên cố tỏ ra là ta đây là người sống thuận theo Dhamma, ta đây là người hành Thiền giỏi. Điều này sẽ thổi phồng bản ngã, rất có hại. Người khác không cần phải biết là ta đang Thiền với cặp mắt mở tự nhiên và ý thức về cảm giác, cảm giác. Cứ thế, hãy tận dụng tối đa kiếp sống làm

người, một kiếp sống thật quý giá, kiếp làm người quý giá biết bao. Phương pháp Thiền này quý giá biết bao.

Hãy tận dụng tối đa cả hai, hãy tiếp tục xem xét mình, xem sự tu tập có mang lại ích lợi cho mình trong cuộc sống hằng ngày hay không? Thử xem có tiến bộ nào không? Không có tiến bộ này thì cũng có tiến bộ kia. Hãy tận dụng tối đa thời giờ buổi sáng và buổi tối một giờ, một giờ bất cứ khi nào có thời giờ rảnh. Có thể ta đã tham dự một khóa 10 ngày rồi, và vẫn còn thời gian rảnh, 3 hay 5 ngày phép hay phép cuối tuần thì hãy mở một khóa tự tu 3 hay 5 ngày.

## **Ưu tiên hành thiền Vipassana**

Khi ta ngồi thiền trong khóa tự tu ngắn ngày, hãy thiền *Ānāpāna* (quan sát hơi thở) trong khoảng 1/3 thời gian và thiền Vipassana 2/3 thời gian còn lại. Nhưng khi ngồi thiền hằng ngày vào mỗi sáng và mỗi tối thì ta không cần phải áp dụng quy tắc này, không cần phải 1/3 cho *Ānāpāna* và 2/3 cho Vipassana. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho Vipassana, thời gian dành cho buổi thiền rất ngắn chỉ có một giờ thôi. Nhưng *Ānāpāna* nên được dùng khi nào cần thiết, khi nào còn cần thì còn dùng. Khi ta thấy rằng tâm rất giao động thì hãy thực tập *Ānāpāna* cho đến khi tâm được tĩnh lặng, rồi mới thiền Vipassana.

Dù đã bắt đầu thiền Vipassana với một tâm an tĩnh rồi, nhưng trong vòng một giờ có cơn giông tố nào đó nổi lên thì hãy trở lại thiền *Ānāpāna*. Hãy sử dụng *Ānāpāna* chỉ để làm cho tâm an tĩnh, để làm cho tâm được định, được sắc bén, tinh tế. Ngoài ra, hãy thiền Vipassana nhiều hơn. Một lần nữa, khi Thiền Vipassana, ta đừng chơi trò chơi cảm giác. Nếu lấy làm phấn khởi cực độ khi cảm thấy luồng luân lưu thông suốt của những rung động tinh tế, nếu cảm thấy chán nản tột độ khi gặp phải các cảm giác thô trợt khó chịu hay các khu vực mù mịt thì chắc chắn không phải là ta đang tu tập Vipassana rồi. Nếu giữ được thăng bằng tâm, sự quân bình của tâm với từng kinh nghiệm một, ta hiểu rõ luật vô

thường Aniccā thì chắc chắn là ta có tiến bộ, sự thay đổi tốt đẹp sẽ đến trong đời mình.

Đừng trông mong vào sự kỳ diệu hay phép màu nào, như một thay đổi đã bắt đầu trong đời mình rồi. Rồi chắc chắn ta sẽ tiến bộ trên con đường tu tập, con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Châu báu tuyệt diệu mà ta đã có được ở đây, đừng ném nó đi như cục đá, như hòn sỏi vô giá trị. Phương pháp thiền này quý giá biết bao. Hãy giữ gìn và bảo tồn nó, không những bảo tồn nó mà còn làm cho nó sanh sôi nảy nở.

Lành thay cho Quý vị đã có được Dhamma.

Bây giờ, hãy gìn giữ nó, làm cho nó tăng trưởng để thoát khỏi mọi khổ đau, vì lợi ích và tốt lành của của mình và nhiều người khác. Khổ đau đầy rẫy khắp nơi, con người đang đau khổ, làm thế nào để giúp họ thoát khỏi khổ đau. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma!



[CÁC HỎI ĐÁP KHÁC LIÊN QUAN ĐẾN THIỀN](#)

## 5. Ngoài Các Thời Thực Hành Thiền

Hãy dành sự chú tâm trọn vẹn cho những công việc quan trọng trước mắt, nhưng thỉnh thoảng hãy kiểm tra xem quý vị có duy trì được ý thức và sự bình tâm hay không. Bất kỳ khi nào có vấn đề nảy sinh, nếu được, hãy chú ý đến hơi thở và cảm giác dù chỉ trong một vài giây. Điều này sẽ giúp quý vị giữ tâm được thăng bằng trong những tình huống khác nhau.

### **Dāna – Hiến tặng**

Hãy chia sẻ với người khác bất cứ thứ gì tốt đẹp mà quý vị có. Làm như thế sẽ giúp quý vị xóa bỏ thói quen ích kỷ. Thiền sinh hiểu rằng điều quý giá nhất mà họ cần chia sẻ là Dhamma, thế cho nên họ sẽ làm những gì có thể để giúp người khác học được phương pháp thiền Vipassana. Với chủ ý trong sáng này, họ hiến tặng tài vật để trang trải chi phí cho các thiền sinh khác. Những dāna này là nguồn tài trợ duy nhất cho các khóa thiền và trung tâm trên khắp thế giới.

### **Phục vụ quên mình**

Một hình thức hiến tặng quý hơn nữa là chia sẻ thời giờ và công sức để tổ chức hay điều hành các khóa thiền, hay làm các công tác Dhamma khác. Tất cả những người tình nguyện (kể cả các thầy cô hướng dẫn khóa thiền) đều phục vụ người khác như một hình thức hiến tặng mà không nhận lại một sự đền đáp nào. Việc phục vụ này không những có ích cho người khác mà còn giúp cho người phục vụ xóa bỏ đi lòng vị kỷ, hiểu lời dạy của Đức Phật một cách sâu sắc hơn, và như thế sẽ tiến bộ trên con đường tu tập.

### **Chỉ một con đường mà thôi**

Đừng trộn lẫn Vipassana với bất kỳ phương pháp nào khác. Nếu trước đây quý vị đã tập một phương pháp nào khác,



hãy chọn phương pháp nào mà phù hợp và ích lợi nhất cho mình, rồi dành hết công sức cho phương pháp ấy.

## **Giới thiệu thiền Vipassana cho người khác**

Quý vị có thể giới thiệu phương pháp thiền này cho người khác, nhưng đừng dạy họ. Nếu không, quý vị sẽ làm cho họ bối rối thay vì là giúp đỡ họ. Hãy khuyến khích người nào muốn tập thiền tham dự một khóa 10 ngày, ở đó có người hướng dẫn đã được đào tạo đúng phương cách.

## **Phương pháp hành thiền liên tục trong đời sống sinh hoạt hàng ngày**

Dĩ nhiên, trong những giờ thiền, ta ngồi với cặp mắt nhắm lại và thiền. Những lúc được gọi là lúc nghỉ ngơi như bây giờ, không còn là nghỉ ngơi nữa. Khi làm một việc gì bằng tay chân, ta phải đứng dậy và bước đi như bước về phòng ngủ của mình hay bước đến phòng ăn..., nhưng ta vẫn đang hành thiền. Với cặp mắt mở, ta có ý thức và chỉ đang nghỉ ngơi với cặp mắt mở. Ta có ý thức với những gì mình đang làm bằng tay chân. Nếu đang đi bộ, ta ý thức rằng mình đang đi bộ. Nếu đang ăn, ta ý thức được mình đang ăn. Nếu đang tắm, ta ý thức được mình đang tắm. Nếu đang nghỉ, ta ý thức được rằng mình đang nghỉ...

Nhưng cùng với ý thức, rất cần thiết là chúng ta cũng ý thức với các cảm giác trên cơ thể. Người ta đã không hiểu Đức Phật một cách đúng đắn và họ chỉ thực tập việc ý thức về sự đang đi. Điều này có lợi ích riêng đây, nhưng đây không phải là giáo huấn của Đức Phật. Ngài muốn chúng ta luôn luôn ý thức về cảm giác của mình, hoặc ý thức về hơi thở ra vào cùng với các cảm giác. Nếu bỏ quên cảm giác, thì ta đã bỏ quên phần sâu thẳm nhất của tâm mà ta phải sửa đổi ở phần sâu thẳm nhất của tâm. Ta phải thay đổi khuôn mẫu thói quen ở phần sâu thẳm nhất này, cho nên, cảm giác hay ý thức về cảm giác rất quan trọng.

## Lời Khuyên Chung

Sự tiến bộ sẽ đến từ từ. Quý vị sẽ mắc phải sai lầm – hãy học tập từ những sai lầm đó. Khi nhận thức được mình đã thực hành sai, hãy mỉm cười và bắt đầu trở lại! Việc cảm thấy buồn ngủ, tâm trí dao động, đi lang thang, hay gặp những khó khăn khác trong lúc thực hành thiền là chuyện bình thường, hãy kiên trì rồi quý vị sẽ thành công.

Quý vị có thể liên lạc với các thầy cô phụ tá. Họ luôn sẵn lòng chỉ dẫn cho quý vị. Hãy tận dụng sự hỗ trợ từ các thiền sinh bạn. Ngồi thiền chung với họ sẽ làm cho quý vị tăng thêm sức mạnh. Hãy tận dụng bầu không khí thiền ở các trung tâm hay thiền thất bằng cách đi đến đó ngồi thiền vài ngày hay thậm chí là vài giờ cũng tốt. Là thiền sinh cũ, quý vị có thể tham gia vài ngày trong 1 khóa thiền mười ngày, tùy vào điều kiện, chẳng hạn ở đó có đủ chỗ cho mình hay không, và quý vị luôn chỉ thực tập phương pháp thiền Vipassana này mà thôi.

Trí tuệ thật sự là ý thức và chấp nhận rằng mọi kinh nghiệm đều là vô thường. Với hiểu biết này quý vị sẽ không bị điên đảo bởi những thăng trầm trong cuộc sống. Và khi đạt được sự thăng bằng nội tâm, quý vị tự nhiên sẽ chọn hành động theo hướng tạo ra hạnh phúc cho mình và cho người khác. Sống từng phút giây với sự bình tâm, quý vị chắc chắn sẽ tiến tới đích cuối cùng là sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.



**THE RISE OF  
DHAMMA**

# Các Thuật Ngữ Thường Dùng

## Tam Bảo - Tiratana

1. **Buddha** — bậc giác ngộ hoàn toàn (**Phật**)
2. **Dhamma** — quy luật tự nhiên, lời dạy của một bậc giác ngộ, con đường giải thoát (**Pháp**)
3. **Saṅgha** — bất cứ người nào thực hành Dhamma và trở thành một người thánh thiện, sáng suốt (**Tăng**)

## Ba giai đoạn tu tập

1. **sīla** — **giới**, đạo đức
2. **samādhi** — **định**, sự tập trung, sự làm chủ tâm trí
3. **paññā** — **tuệ**, trí tuệ để thanh lọc tâm

## Ba gốc rễ của tất cả các bất tịnh trong tâm

1. **rāga / lobha** — tham muốn (**tham**)
2. **dosa** — ghét bỏ (**sân**)
3. **moha** — vô minh, thiếu sáng suốt (**si**)

## Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế)

1. sự thật về khổ (**khổ đế**)
2. nguyên nhân của khổ (tham muốn) (**tập đế**)
3. sự đoạn diệt khổ (**diệt đế**)
4. con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (**đạo đế**)

## Bát Chánh Đạo

1. **sammā-vācā** — lời nói chân chính (**chánh ngữ**)

2. **sammā-kammanta** — hành động chân chính (**chánh nghiệp**)
3. **sammā-ājīva** — nghề nghiệp chân chính (**chánh mạng**)
4. **sammā-vāyāma** — nỗ lực chân chính (**chánh tinh tấn**)
5. **sammā-sati** — ý thức chân chính (**chánh niệm**)
6. **sammā-samādhi** — định chân chính (**chánh định**)
7. **sammā-saṅkappa** — suy nghĩ chân chính (**chánh tư duy**)
8. **sammā-diṭṭhi** — sự hiểu biết chân chính (**chánh kiến**)

**Kamma** — hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình (**ngiệp**) (Sanskrit karma)

### **Ba loại Trí tuệ**

1. **suta-mayā paññā** — tuệ thụ nhận, hiểu biết do nghe người khác giảng giải (**Văn tuệ**)
2. **cintā-mayā paññā** — tuệ tư duy, hiểu biết do phân tích, lý luận (**Tư tuệ**)
3. **bhāvanā-mayā paññā** — tuệ thực chứng, hiểu biết dựa trên kinh nghiệm cá nhân trực tiếp (**Tu tuệ**)

### **Ba Đặc tính căn bản của các Hiện tượng**

1. **anicca** — vô thường
2. **anattā** — vô ngã
3. **dukkha** — khổ

### **Năm Tập hợp Hình thành Con người (ngũ uẩn)**

1. **rūpa** — vật chất; thân thể vật lý tạo thành từ các hạt vi tử (kalāpā) (**sắc**)
2. **viññāṇa** — sự hay biết (**thức**)
3. **saññā** — nhận biết, nhận định (**tưởng**)
4. **vedanā** — cảm giác (**thọ**)
5. **saṅkhāra** — phản ứng, phản ứng tinh thần tạo nghiệp (**hành**)

### **Bốn Nguyên tố vật chất (tứ đại)**

1. **paṭhavi** — đất (trạng thái chắc đặc, sức nặng)
2. **āpo** — nước (tính trôi chảy, kết dính)
3. **vāyo** — gió (khí, sự vận động)
4. **tejo** — lửa (nhiệt độ)

### **Bốn nguyên nhân sinh khởi của vật chất**

1. thức ăn
2. môi trường/ khí quyển
3. phản ứng của tâm trong hiện tại
4. phản ứng của tâm trong quá khứ

**Nibbāna** — tịch diệt, thực tại tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm (tiếng Sanskrit là nirvāṇa, **niết bàn**)

**Satipaṭṭhāna** — sự thiết lập ý thức (**niệm xứ**); đồng nghĩa với Vipassana

### **Bốn Satipaṭṭhāna (Tứ niệm xứ)**

1. **kāyānupassanā** — quan sát thân (**quán thân**)
2. **vedanānupassanā** — quan sát các cảm giác của thân (**quán thọ**)

3. **cittānupassanā** — quan sát tâm (**quán tâm**)
4. **dhammānupassanā** — quan sát các nội dung của tâm (**quán pháp**)

### **Năm Chương ngại hay năm Kẻ thù (triền cái)**

1. **kāmacchanda** — tham muốn (**tham dục**)
2. **vyāpāda** — ghét bỏ (**sân hận**)
3. **thīna-middha** — sự uể oải tinh thần và thể xác (**hôn trầm**)
4. **uddhacca-kukkucca** — bồn chồn, bất an (**trạo cử**)
5. **vicikicchā** — nghi ngờ, không chắc chắn (**hoài nghi**)

### **Năm Sức mạnh hay 5 Người bạn (ngũ lực/ngũ căn)**

1. **saddhā** — niềm tin (**tín**)
2. **virīya** — nỗ lực (**tấn**)
3. **sati** — ý thức (**niệm**)
4. **samādhi** — sự tập trung tâm (**định**)
5. **paññā** — trí tuệ (**tuệ**)

### **Mười Pāramī hay 10 Phẩm hạnh Ba-la-mật**

1. **nekkhamma** — từ bỏ, xuất gia
2. **sīla** — giới hạnh, đạo đức
3. **virīya** — nỗ lực, tinh tấn
4. **khanti** — kham nhẫn
5. **sacca** — chân thật
6. **adhiṭṭhāna** — quyết tâm mạnh mẽ
7. **paññā** — trí tuệ

8. **upekkhā** — sự bình tâm, tâm xả
9. **mettā** — tâm từ
10. **dāna** — lòng hảo tâm, hiến tặng

### **Bốn phẩm chất của tâm thanh tịnh**

1. **mettā** — tâm từ (**từ**)
2. **karuṇā** — lòng thương xót (**bi**)
3. **muditā** — niềm vui trước hạnh phúc của người khác (**hỷ**)
4. **upekkhā** — sự bình tâm (**xả**)

**Bhavatu sabba maṅgalaṃ** — Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

**Sādhu, sādhu, sādhu** — Lành thay, lành thay, chúng tôi tán thành, chúng tôi cũng cầu chúc như vậy.

## **Lời Nhấn Nhủ Của Thiền Sư S.N. Goenka**

Gửi các hành giả đang đi trên Con Đường Dhamma,

Chúc cho quý vị được hạnh phúc!

Hãy giương cao ngọn đuốc Dhamma! Hãy để ngọn đuốc ấy soi sáng cuộc sống hằng ngày của quý vị. Hãy luôn luôn ghi nhớ rằng Dhamma không phải là trốn chạy; đó là một nghệ thuật sống, sống trong an vui và hòa hợp với mình và với tất cả mọi người khác. Vì thế, hãy sống một cuộc đời phù hợp với Dhamma.

Đừng bỏ qua thời thực hành thiền mỗi sáng và mỗi tối. Bất cứ khi nào có thể được, mỗi tuần hãy ngồi thiền chung với những thiền sinh Vipassana khác. Hãy tham dự một khóa thiền mười ngày mỗi năm. Việc này rất cần thiết để giúp cho quý vị luôn vững vàng, mạnh mẽ.

Với tất cả niềm tin, hãy đối mặt với mọi trở ngại xung quanh một cách can đảm và vui vẻ. Hãy từ bỏ giận dữ và oán ghét, ác ý và hận thù. Hãy phát sinh tình thương và lòng thương xót, đặc biệt là với những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.

Nguyện cho cách hành xử phù hợp với Dhamma của quý vị chỉ cho họ thấy con đường đi đến an vui và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng Dhamma trên khuôn mặt của quý vị thu hút được ngày càng nhiều người đau khổ đến và đi trên con đường này, con đường đưa đến hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát.

Với tất cả tâm từ,

**S.N. Goenka**

Tháng 5 năm 2007



**(Chú ý:** Những thông tin được chia sẻ ở bài này nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền 10 ngày với thiền sư S.N. Goenka hay với một vị phụ tá của Ngài. Những ai muốn học kỹ thuật thiền Vipassana theo phương pháp này 1 cách đầy đủ đều nên tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là một cuốn cẩm nang tự học thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy. Nếu quý vị mong muốn học và thực hành phương pháp thiền này, quý vị nên tham khảo và đăng ký tham dự các khóa thiền tại [Dhamma.org](http://Dhamma.org). With metta)



*‘Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ  
visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya  
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya nāyassa  
adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ  
cattāro satipaṭṭhānā.’*

(Này các Tỳ-khuru, đây là con đường duy nhất  
(nhất hướng) cho sự thanh tịnh của chúng sanh,  
cho việc chế ngự sâu bi, cho sự tiêu tan khổ ưu, cho  
sự chứng đạt trí tuệ, và cho sự giác ngộ Níp-bàn,  
tức là bốn sự thiết lập niệm.)

**LƯU HÀNH NỘI BỘ**