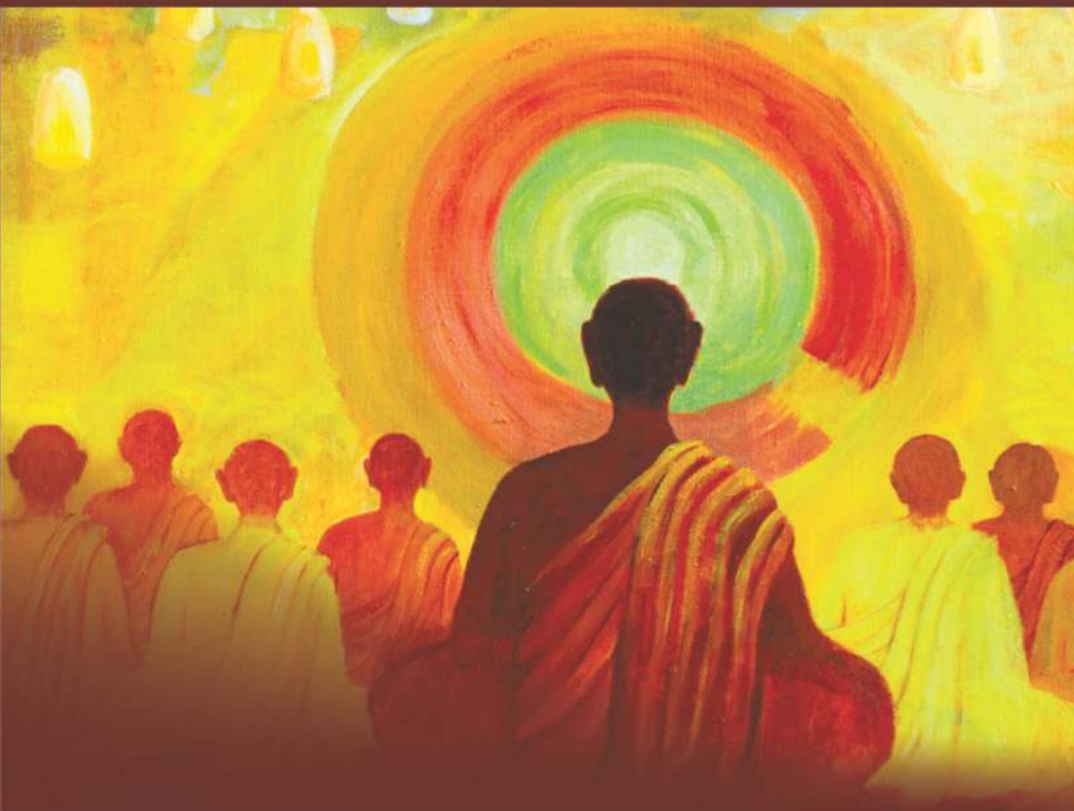


THIỀN VIPASSANĀ: BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM

(Phân tích *Kinh tứ niệm xứ*)



THÍCH NHẬT TỪ

NHÀ XUẤT BẢN
HỒNG ĐỨC



TỦ SÁCH
ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THIỀN VIPASSANĀ:
BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM
(Phân tích *Kinh tứ niệm xứ*)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 3839-4121

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

**THIÊN VIPASSANĀ:
BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM**
(Phân tích *Kinh tứ niệm xứ*)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời nói đầu	ix
Chương I: Những điều cần biết về thiền	1
1. Các kinh về tu thiền	1
2. Giá trị của thiền tứ niệm xứ.....	3
3. Địa điểm thực tập thiền.....	5
4. Cách ngồi thiền.....	8
5. Cách làm chủ tâm.....	10
6. Đối tượng quán chiếu trong tu thiền	11
Chương II: Quán và làm chủ thân thể	13
1. Quán thân trên thân.....	13
2. Làm chủ hơi thở.....	14
3. Làm chủ đại oai nghi.....	19
4. Làm chủ tiểu oai nghi	22
5. Quán bốn yếu tố phổ quát (tứ đại).....	25
6. Quán tử thi.....	29
7. Kết luận	35
Chương III: Quán và làm chủ cảm xúc.....	39
1. Bản chất của cảm xúc.....	39

2. Thực tập “tôi cảm nhận hạnh phúc”	44
3. Thực tập “tôi cảm nhận khổ đau”	46
4. Thực tập “tôi cảm nhận không khổ đau, không hạnh phúc”	48
5. Thực tập “tôi cảm nhận hạnh phúc thuộc về vật chất” ...	51
6. Thực tập “tôi cảm nhận hạnh phúc thuộc về tinh thần”. 54	
7. Thực tập “tôi cảm giác khổ đau thuộc về vật chất”	57
8. Thực tập “tôi cảm giác khổ đau thuộc về tinh thần” ..	59
9. Thực tập “tôi cảm giác không khổ đau, không hạnh phúc thuộc về vật chất”	61
10. Thực tập “tôi cảm giác không khổ đau, không hạnh phúc thuộc về tinh thần”	62
11. Kết luận	63
Chương IV: Quán và làm chủ tâm	65
1. Tổng quan về quán chiếu tâm	65
2. Khái niệm “tâm, ý và thức”	68
3. Biết rõ “tâm có tham hay không tham”	71
4. Biết rõ “tâm sân hay tâm không sân”	73
3. Biết rõ “tâm si và tâm không si”	75
4-5. Biết rõ “tâm chuyên chú, tâm tán loạn” và “tâm có định hay tâm không định”	79
6. Biết rõ “tâm quảng đại hay tâm nhỏ nhoi”	85
7. Hiểu rõ “tâm hữu hạn hay tâm vô hạn”	88
8. Biết rõ “tâm giải thoát và tâm trời buộç”	90

Chương V: Quán pháp 1: Giải phóng tâm khỏi các trói buộc	95
1. Khái quát tứ niệm xứ và quán niệm hơi thở	95
2. Cởi trói tâm khỏi tham ái	99
3. Cởi trói tâm khỏi sân hận	104
4. Cởi trói tâm khỏi hoài nghi	111
5. Cởi trói tâm khỏi hôn trầm và thù miên	119
6. Cởi trói tâm khỏi sự dao động và tiếc nuối	123
7. Thay lời kết.....	125
Chương VI: Quán pháp 2: Năm uẩn, sáu giác quan và sáu đối tượng	127
1. Khái niệm “quán pháp trên pháp”	127
2. Quán và làm chủ “năm thủ uẩn”	129
3. Quán và làm chủ 6 giác quan, 6 đối tượng nhận thức... ..	142
4. Kết luận	148
Chương VII: Quán pháp 3: Bảy yếu tố giác ngộ (Thất giác chi)	151
1. Hai bài kinh hộ niệm cầu an	152
2. Chính niệm	154
3. Trạch pháp	157
4. Tinh tấn	161
5. Hỷ	166
6. Khinh an	168
7. Chính định.....	170
8. Buông xả.....	175

Chương VIII: Quán pháp 4: Tứ thánh đế.....	183
1. Khái lược về bốn đối tượng quán niệm (Tứ niệm xứ)..	183
2. Vai trò của tứ thánh đế.....	187
3. Chân lý Phật là trung đạo.....	189
4. Bước 1, thừa nhận khổ đau là hiện thực.....	191
5. Bước 2, truy tìm nguyên nhân khổ đau.....	194
6. Bước 3, trải nghiệm hạnh phúc, niết-bàn.....	199
7. Bước 4, thực hành bát chánh đạo	200

LỜI NÓI ĐẦU

Tác phẩm này là tuyển tập 7 bài pháp thoại của tôi trong các khóa tu thiền Vipassanā tại chùa Giác Ngộ và một số nơi khác. Kinh văn chính yếu của tác phẩm này dựa vào kinh *Tứ niệm xứ* thuộc kinh *Trung bộ* và kinh *Đại niệm xứ* thuộc kinh *Trường bộ* vốn là 2 bản văn quan trọng nhất giới thiệu về thiền của đức Phật.

Thiền quán hay thiền minh sát (*Vipassanā bhāvanā*) còn được gọi là thiền tuệ (*vipassanāñāṇa*). Giá trị của thiền quán là mang lại trí tuệ cho người thực tập thiền. Minh sát (*vipassanā*) là nhìn thẩm thấu bằng tâm, nhìn mọi sự vật một cách sâu sắc “như chúng đang là”, hạn chế tối đa sự can thiệp ý thức chủ quan vào sự vật được quan sát, khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng trần cảnh. Khi các suy luận dù là diễn dịch, quy nạp, tổng hợp, phân tích... thoát ra khỏi ý thức về chấp ngã chủ quan và chấp ngã khách quan, lúc đó ta có thể nhìn sự vật đúng với bản chất của chúng.

Cốt lõi của thiền quán là chính niệm trực tiếp (*satimā*) và tinh giác trực tiếp (*sampajāno*) với đối tượng “thân, thọ, tâm, pháp”, đồng thời, phải tinh tấn tinh giác (*ātāpi*) liên tục.

“Thiền quán” giúp hành giả thấu rõ các trạng thái vô thường (*aniccalakkhaṇa*), trạng thái khổ (*dukkhalakkhaṇa*) và trạng thái vô ngã (*anattalakkhaṇa*), hướng đến sự chấm dứt tham ái, phiền não, đạt được các thánh quả và chứng đắc niết bàn.

Bốn đối tượng thiền quán gồm thân thể, cảm giác, tâm và pháp. Quán thân là đang nhận biết về thân (*kāye kāyānupassī viharati*) còn gọi là “quán thân trên thân” tức “thân hành niệm” (*Kāyanupassanā satipaṭṭhāna*, 身行念) hay “thân quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ thân thể (*kāyānupassī*) là tổ hợp được hình thành bởi đất, nước, lửa, gió, gồm 32 yếu tố trước uế, bị vô thường chi phối, nên thân thể này là phi-ngã.

Quán cảm thọ là đang nhận biết về cảm thọ (*vedanāsu vedanānupassī viharati*) còn gọi là “quán thọ trên cảm thọ” tức “thọ hành niệm” (P. *Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*, 受行念), hay “thọ quán niệm xứ”. Có 9 loại cảm xúc mà người tu thiền cần làm chủ bao gồm: (i) Cảm xúc khổ đau, (ii) cảm xúc hạnh phúc, (iii) cảm xúc không khổ - vui, (iv) cảm xúc khổ đau hợp với ngũ dục, (v) cảm xúc hạnh phúc hợp với ngũ dục, (vi) cảm xúc không khổ - vui hợp với ngũ dục, (vii) cảm giác khổ đau không hợp với ngũ dục, (viii) cảm giác hạnh phúc không hợp với ngũ dục và (ix) cảm xúc không khổ - vui không hợp với ngũ dục. Hành giả thấy rõ hành tung và bản chất của các loại cảm xúc (*vedanānupassī*) trong thân, trên cơ sở này, làm chủ dòng cảm xúc đang diễn ra trong tâm chúng ta.

Quán tâm là đang nhận biết về tâm (*citte cittānupassī viharati*) còn gọi là “quán tâm trên tâm” tức “tâm hành niệm”

(P. *Cittānupassanā satipaṭṭhāna*, 心行念), hay “tâm quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ bản chất của tâm với các cặp phạm trù đối lập: Tâm tham đối lập với buông xả, tâm sân đối lập với từ bi, tâm si đối lập với trí tuệ, tâm buồn ngủ - tâm tỉnh táo, tâm chuyên chú - tâm tán loạn, tâm quảng đại - tâm nhỏ nhoi, tâm bậc thấp - tâm bậc cao, tâm định - tâm không định, tâm hữu hạn - tâm vô hạn, tâm phàm - tâm thánh, tâm trói buộc - tâm giải thoát... Hành giả giữ lại những hạt giống tích cực ở tâm, theo đó, phát huy những phẩm chất tích cực của tâm như từ bi, hoan hỷ, buông xả, vĩ đại, vô thượng, giải thoát.

Quán pháp là đang nhận biết về pháp (*dhammesu dhammānupassī viharati*) còn gọi là “quán pháp trên pháp” tức “pháp hành niệm” (P. *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*, 心行念), hay “pháp quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ các ý niệm tiêu cực trói buộc tâm, nắm thủ uẩn, sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan, vốn làm tâm không được tự do, giải thoát, theo đó, nỗ lực làm chủ chúng bằng thực tập bốn chân lý thánh và bảy yếu tố giác ngộ.

Không chỉ tu “thiền quán” trong lúc ngồi, các thiền sinh cần trải nghiệm “cái nhìn như thật” trong đi, đứng và nằm. Trong các khóa tu thiền thuộc hệ thống Đạo Phật Ngày Nay, các Thiền sinh thường thực tập thiền tọa 60 phút, sau đó, 30 phút thiền hành. Cứ như thế thực tập buổi sáng, buổi chiều và buổi tối, đan xen lẫn nhau, khi thiền tọa kết thúc thì tiếp nối bằng thiền hành và ngược lại.

Cốt lõi của tu thiền là làm chủ cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức, thói quen và lối sống. Cốt lõi của định nằm ở xả

niệm và thanh tịnh. Ngoài việc tăng cường sức khỏe, người tu thiền chỉ và thiền quán còn đạt được ba tuệ giác lớn để trở thành bậc thánh, giác ngộ và giải thoát toàn triệt.

Rằm tháng giêng, năm Mậu Tuất 2018

Thích Nhật Từ

Cẩn chí

CHƯƠNG I: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THIỀN^(*)

1. CÁC KINH VỀ TU THIỀN

Thực tập thiền là một trong ba trụ cột quan trọng trong con đường tinh thức được đức Phật giảng dạy. Trong Bát chính đạo, trụ cột thiền gồm có chính niệm và chính định. Hai trụ cột quan trọng còn lại là trụ cột đạo đức và trụ cột trí tuệ. Trụ cột trí tuệ gồm có chánh tri kiến và chánh tư duy. Trụ cột đạo đức gồm có lời nói đạo đức, hành vi đạo đức, nghề nghiệp đạo đức và nỗ lực tinh tấn.

Do ảnh hưởng của đạo Phật pháp môn tại các nước theo Đại thừa như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Nam - Bắc Triều Tiên, Tây Tạng và Mông Cổ, thực tập thiền được xem

*. Pháp thoại giảng trong khóa tu Ngày An Lạc lần 15 tại chùa Giác Ngộ, ngày 19-03-2017, Sa-di Ngô Trí Viên phiên tả.

là nội dung chính của các phái Thiền tông. Các tông phái còn lại bao gồm Tịnh Độ tông và Mật tông không xem thiền là thực tập quan trọng.

Trong rất nhiều Kinh, đức Phật khẳng định bát chính đạo là đường độc lộ giúp người phàm trở thành chân nhân, tiệp cận thánh nhân, thánh nhân, Bồ-tát và Phật. Bất kỳ Sa-môn hay Tăng sĩ nào không thực tập Bát chính đạo thì không thể có được kết quả giải phóng nỗi khổ, niềm đau và trở thành thánh nhân.

Trong Phật giáo, có hai trường phái thực tập thiền chính: Thiền của đức Phật (Như Lai thiền) và thiền Tổ sư. Thiền của Phật gồm có thiền chi (*Samatha bhāvanā*), còn gọi là thiền định và thiền quán (*Vipassanā bhāvanā*), còn gọi là thiền tuệ, thiền minh sát, mà thực chất là thiền tứ niệm xứ. Thiền Tổ sư gồm có thiền công án và thiền thoại đầu do các Tổ sư Thiền của Trung Quốc sáng lập.

Trong sách này, tôi chủ yếu hướng dẫn thiền tứ niệm xứ, kỹ năng thực tập chính niệm và thiền định quan trọng mà đức Phật đã khám phá và giảng dạy. Phương pháp thiền tứ niệm xứ này được rút ra từ kinh *Đại niệm xứ* thuộc kinh *Trường bộ*, bài 22. Tương đương bài kinh này có kinh *Tứ niệm xứ* thuộc kinh *Trung bộ*, bài 10. Kinh *Đại niệm xứ* có số trang dài gần gấp đôi kinh *Tứ niệm xứ* do phần quán thân được mô tả rất chi tiết. Về tổng thể, nội dung của hai bài kinh này là giống nhau. Kinh *Tứ niệm xứ* cô đọng hơn.

Ngoài ra, còn có kinh *Nhập tức, xuất tức niệm* thuộc kinh *Trung bộ*, bài 118 hướng dẫn 16 kỹ thuật làm chủ hơi thở qua quán thân, quán cảm xúc, quán tâm và quán pháp; quán

thân được giới thiệu chi tiết hơn 3 phần tu còn lại. Kinh *Thân hành niệm* thuộc kinh *Trung bộ*, bài 119 phân tích chi tiết về kỹ thuật quán thân thể, đặt chính niệm và tỉnh thức trên thân thể, giải phóng nỗi khổ và niềm đau.

Đó là 4 bài kinh quan trọng mà người thực tập thiền Phật giáo cần nắm vững. Quyển kinh *Phật cho người tại gia* do tôi biên dịch và xuất bản đã giới thiệu 2/4 bài kinh quan trọng này nhằm giúp người thực tập làm quen với phương pháp và kỹ năng thiền. Quyển kinh *Phật cho người mới bắt đầu* có trích lại kinh *Tứ niệm xứ* trọn bài, nhằm giúp người Phật tử tại gia hiểu rõ và thực tập Thiền vì đó là 1 trong 3 trụ cột quan trọng của giải thoát. Tu thiền giúp ta giải phóng tâm khỏi các trói buộc của phiền não và nỗi khổ, niềm đau.

2. GIÁ TRỊ CỦA THIỀN TỨ NIỆM XỨ

Kinh *Đại niệm xứ* khẳng định rằng cùng với trí tuệ, thiền tập là con đường đưa đến thanh tịnh, vượt qua sầu bi, khổ ưu, thành tựu chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn. Người thực tập thiền tứ niệm xứ sẽ được thanh tịnh tâm, tức làm chủ cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Người làm chủ tâm sẽ không làm kẻ nô lệ của cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức. Đó là sự thanh tịnh hoàn toàn do làm chủ phản ứng của tâm.

Thiền tứ niệm xứ giúp ta vượt qua 5 phương diện của khổ đau là sầu, bi, khổ, ưu và não. Sờ dĩ, ta bị sầu, bi, khổ, ưu, não là vì ta vẫn còn nhân tham ái, sân hận, si mê, cố chấp. Thực tập thiền giúp bạn kết thúc các nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

Cốt lõi của thực tập thiền là dùng phương pháp thay thế tích cực, giữ và an trú tâm trên các đề mục thiền để đạt được

chính niệm, thuần tĩnh, thanh tịnh, an lạc, thông dong, thoải mái, tự tại và thanh thoi. Ngay lúc thực tập giữ tâm trên đề mục thiền, hành giả không còn thời gian nghĩ tưởng, bám víu, vướng dính vào các đối tượng phạm tục và bất cứ việc gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai; hay sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Do đó, nổi khổ, niềm đau không có cơ hội bám víu.

Thực tập thiền quán rất ráo giúp bạn đạt được chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn. Chánh đạo được đức Phật giảng dạy gồm có đạo đức, thiền định và trí tuệ. Người tu thiền trước nhất là người sống đời đạo đức với các phẩm chất cao quý. Kê phạm pháp, tạo tội lỗi luôn bị nỗi sợ hãi dẫn dắt, lương tâm cắn rứt, do vậy, khó có thể tập trung trong lúc tu thiền, ngoại trừ nỗ lực chuyển nghiệp.

Chánh tri kiến là tâm nhìn đúng và chánh tư duy là tư duy dựa trên nền tảng nhân quả, thoát khỏi tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ, có khả năng giúp cho người thực tập thiền tứ niệm xứ chuyên sâu vào thiền định. Người thực tập thiền đồng lúc ấy đầy đủ 3 trụ cột đạo đức, thiền định và trí tuệ, do vậy, dần dà trở thành chân nhân, tiệp cận thánh nhân, thánh nhân, Bồ-tát và Phật.

Ngày nay, y khoa hiện đại chứng minh cho ta thấy rằng người thực tập thiền trung bình 8-15 phút/ngày có khả năng giải phóng căng thẳng, vượt qua trầm cảm và giảm thiểu các bệnh tim mạch, thần kinh. Dù thế, cốt lõi của thiền là để trị liệu bệnh tâm, chứ không dừng ở sức khỏe thể chất. Cũng có một số thiền sư bị bệnh nan y ở tuổi già. Đó là chuyện rất bình thường, vì bệnh tật và cách thức chết phần lớn do gien di truyền quyết định.

Cốt lõi của thực tập thiên chỉ và thiên quá là nhằm giải phóng khổ đau, đạt được giác ngộ, giải thoát. Bệnh tật trên cơ thể là quy luật, không ai thoát khỏi. Bệnh tật lệ thuộc vào gen di truyền và lối sống, một phần ảnh hưởng bởi môi trường sống, chế độ ăn uống, làm việc, nghỉ ngơi.

Cách thức con người chết ở tuổi già như chết trong trạng thái thần kinh thực vật hay chết sáng suốt, chết nhanh chóng hay chết liệt giường, chết nhẹ nhàng hay đau đớn... do gen quyết định khoảng 80%. Đừng lấy yếu tố sức khỏe và cách thức chết mà phê phán các thiên sư. Nếu không thực tập thiên, các thiên sư với hệ gen xấu đã có thể chết sớm hơn và chết nặng nề hơn. Nhờ thực tập thiên, sức khỏe được cải thiện.

Dựa vào yếu tố sức khỏe, ai lý luận rằng các thiên sư nào ở tuổi già bị bệnh nan y là do thực tập sai Phật pháp là vô đoán và thiếu hiểu biết về y học. Trong 4 bài kinh về thiên giới thiệu trên, không có kinh nào đức Phật nhấn mạnh góc độ sức khỏe của thiên. Nghĩa là người tu thiên có thể do gen xấu vẫn tiếp tục bị bệnh. Nhưng nếu không tu thiên thì người bệnh đó có thể bị bệnh nặng hơn.

Trọng tâm của tu thiên chỉ và thiên quán là nhằm vượt khỏi sầu, bi, khổ, ưu, não, giúp tâm thanh tịnh, đạt được chánh đạo và hướng đến Niết-bàn. Tăng cường sức khỏe do thực tập thiên đúng cách là kết quả tự nhiên thôi. Vì thế, đức Phật không quá bận về phương diện này, chủ yếu tập trung vào mục tiêu giải phóng khổ đau của thiên.

3. ĐỊA ĐIỂM THỰC TẬP THIÊN

Trong kinh *Đại niệm xứ* và kinh *Tứ niệm xứ*, đức Phật nêu ra ba địa điểm lý tưởng: khu rừng, dưới gốc cây và nơi vắng

người. Thời đức Phật truyền bá chánh đạo, nước Ấn Độ có 4/5 diện tích là rừng sinh thái. Ngày nào đức Phật cũng sống trong rừng, ít nhất là vài giờ. Tịnh xá Trúc Lâm, ngôi chùa đầu tiên ở nước Ma-kiệt-đà (*Magadha*), tịnh xá Kỳ Viên (*Jetavana*) ở Xá-vệ (*Savatthi*) về bản chất là những tùm lùm, tức là chùa được bao bọc bởi rừng tự nhiên.

Mỗi buổi sáng, khi vào thành khát thực, trưa dùng cơm, đức Phật ngồi dưới gốc cây, Tăng đoàn cũng ngồi dưới gốc cây. Sau khi dùng cơm, đức Phật giảng chân lý chân lý để đền tạ sự cúng dường của thí chủ. Thi thoảng, đức Phật đối thoại liên tôn giáo và liên triết học với các nhà tôn giáo và triết gia Bà-la-môn và Sa-môn khác đạo.

Cuộc đời của đức Phật gắn liền với rừng cây. Đức Phật sinh ra dưới gốc cây tại Lâm-tỳ-ni, Nepal, thành đạo dưới cội Bồ-đề tại Bồ-đề Đạo tràng, chuyển pháp luân tại vườn Nam, 45 năm thuyết pháp ngày nào đức Phật cũng ngồi thiền dưới gốc cây và qua đời dưới cây Ta-la ở Kusinagar.

Cây cung cấp cho con người lượng oxy, rất cần cho sự sống. Ngồi dưới gốc cây, ta hít nhiều oxy hơn nên tinh thần thoải mái, sáng khoái. Người sống ở thành phố lớn khó sinh hoạt dưới tàng cây. Cố gắng thực tập thiền ở nơi vắng lặng để không bị nhiễu loạn bởi những tiếng ồn xung quanh. Khi dùng khái niệm “ngôi nhà trống”, Đức Phật ám chỉ không gian thực tập thiền phải yên lặng, không đông người, không tiếng ồn, huyền ảo.

Những khóa tu thiền Vipassana thường tổ chức 7 ngày hoặc 10 ngày. Suốt thời gian đó, các hành giả tắt điện thoại di động, không xem tivi, không nghe radio, không lướt internet,

không nói chuyện, không tâm sự, không tiếp xúc người khác phái. Cuối ngày, có 1-2 tiếng tham vấn thiền để tháo mở nghi hoặc.

Cách tu tập Vipassna nêu trên giúp người bận rộn và căng thẳng format tâm để tâm trở nên thư thái, sau đó, trở về gia đình với năng lượng tích cực hơn. Tuy nhiên, người tại gia chỉ nên thực tập khóa thiền Vipassna 2 lần/ năm, vì tham dự nhiều khóa tu thiền nhiều ngày sẽ làm bạn mất cảm hứng làm việc, đam mê hỷ lạc của thiền, buông bỏ sự nghiệp, gia đình và mọi thứ trên đời. Phải tu thiền một cách trung đạo để tránh cực đoan nghiện thiền.

Trọng tâm của tu thiền là nhìn vào bên trong, đang khi con người có khuynh hướng hướng ra bên ngoài. Nhìn vào bên trong, bạn sẽ thấy rõ được *“mọi sự vật như chúng đang là”*. Với thiền tuệ, bạn có thể nhìn cắt lớp, nhìn thâm thấu, nhìn với tuệ giác mọi sự vật. Đồng thời, với thiền tuệ, bạn nhận chân được bản chất của thân thể, cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức cũng như các ý niệm trong đầu.

Suốt thời gian thực tập thiền, bạn cần giữ sự thảnh lạng càng nhiều càng tốt. Trong một số kinh, đức Phật thường nói: *“Tiếng ồn là cây gai của thiền định”*. Do tiếng ồn, ta bị phân tâm. Do nhìn sự vật xung quanh, ta bị phân tâm. Lúc tu thiền, bạn cần tập trung cao vào các đề mục thiền chỉ hoặc đề mục thiền quán để đạt định và tuệ.

Khi đến những trung tâm thiền lớn, bạn sẽ cùng tu chung với vài trăm hoặc vài ngàn bạn đồng tu đến từ nhiều nơi. Nhờ không gian vắng lặng, ít có du khách viếng thăm, đàn ông tu ở khu nam, đàn bà tu ở khu nữ, không tiếp xúc nhau, ngưng tối đa các hoạt động giao tiếp giác quan, giữ gìn

sự tỉnh lặng, không xem nghe, giải trí, nhờ đó, tâm trí bạn trở nên như nhất, thân đầu tâm đó, trải nghiệm an lạc hiện tiền. Không gian rộng rãi, yên lặng, phủ rợp cây xanh, chim hót líu lo, ít người lui tới... là nơi lý tưởng cho việc tu thiền chỉ và thiền quán.

4. CÁCH NGỒI THIỀN

Kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ* đều mô tả người thực tập thiền căn ngồi trong tư thế kiết già, tức lòng bàn chân trái đặt trên đùi phải, lòng bàn chân phải đặt trên đùi trái. Đơn giản, bạn có thể ngồi tư thế “bán-già”, tức lòng bàn chân trái đặt trên đùi phải, hoặc ngược lại. Bạn cũng có thể ngồi xếp bằng trên sàng nhà. Người lớn tuổi, người đau nhức xương khớp, thoát vị đĩa đệm, đi đứng khó khăn... có thể ngồi ghế có lưng tựa. Chánh thân chỉ một phần. Phần quan trọng hơn là làm chủ tâm trong lúc thiền tọa thì tu thiền mới có kết quả.

Dù ngồi dưới gốc cây, hay ngồi trên chánh điện, ngồi tại sàng nhà hay ngồi trên ghế, quan trọng là 2 chân bạn tiếp giáp mặt đất cùng với lưng tạo thành góc 90°. Ngồi yên như tường vách thẳng đứng, bạn mới ngồi thiền lâu mà không đau nhức. Khi bị đau nhức hoặc tê chân, bạn nên đổi tư thế ngồi. Nếu vẫn tiếp tục bị đau nhức, không nên tiếp tục gắng gượng, bạn có thể đổi thiền tọa thành thiền hành. Cốt làm sao nhiếp tâm nhưt xứ, chánh niệm, tỉnh thức trong mọi động tác.

Đối với “thiền tuệ” bạn có thể tu trong bốn tư thế đi, đứng, nằm và ngồi. Đối với “thiền chỉ”, tư thế lý tưởng nhất cho tu thiền là thiền ngồi. Thiền đứng không nên áp dụng vì dễ bị dẫn dây chằng ở mắt cá, gây bệnh đau nhức xương khớp

và đau thắt lưng. Ba tư thế thiền đi, thiền nằm và ngồi có thể sử dụng linh hoạt, tùy theo điều kiện và sức khỏe.

Thiền ngồi có thể áp dụng trong tu thiền chỉ và thiền quán. Thiền đi thích hợp với tu thiền quán, giảm đau nhức xương, giúp thân thư giãn, tinh thần thoải mái. Thiền nằm chỉ áp dụng vào giờ nghỉ trưa khoảng 30-60 phút và trước lúc đi ngủ về đêm. Trước khi ngủ, khi đặt lưng trên giường, bạn nên thực tập thiền nằm, nhất là tiền từ bi. Tu thiền từ bi trước lúc ngủ, bạn sẽ có giấc ngủ nhanh chóng, ngủ sâu và an lành.

Kinh *Đại niệmcứ* mô tả rằng trong tư thế ngồi hoa sen, người tu thiền an trú chính niệmcở trước mặt. Khái niệmc“chính niệmc trước mặt” đượchiểu là tầm nhìn của mắt đặt ở trên sống mũi khoảng 2-3 cm, nhìn xuống phía trước 2 đầu gối khoảng 2-3 tấc. Đàng lúc ngồi thiền, con mắt nên khép lại 90% để không bị phan duyên bởi người, sự vật và cảnh vật xung quanh. Không nên nhắm mắt 100% vì như thế dễ bị ngủ gật, hôn trầm.

Tu thiền ngồi là để thân đượcthoải mái. Không nên ngồi găng gượng trong thế gồng cứng thân, hai vai và tay chân thả lỏng. Bạn nên dùng tọa cụ, dày 3-5 cm để tránh cảm giác đau nhức và khó chịu ở hai mắt cá, ở hai đùi và toàn thân.

Có hai loại tọa cụ: Tọa cụ tròn và tọa cụ vuông. Tọa cụ tròn có độ dày khoảng 1,5 tấc, rất khó ngồi. Người đau nhức xương khớp ngồi trong 15 phút trên tọa cụ tròn sẽ cảm thấy khó chịu, nhất là cái gối hơi bị thụng. Tọa cụ vuông có chiều rộng 80-100 cm và độ dày 3-5cm. Ngồi trên tọa cụ vuông sẽ thoải mái hơn, ít bị đau, tê, nhức. Tọa cụ nệm phải mềm, đừng quá cứng, đừng quá thụng, nhờ đó, tư thế ngồi thẳng lưng mới lâu.

Tránh ngồi thiền trong phòng quá lạnh hoặc quá nóng, vì khó tập trung. Người bị bệnh có thể đổi tư thế, sau 10-15 ngồi thiền. Đừng quá gắng gượng đến độ cảm giác đau nhức chi phối toàn thân, bạn sẽ không đạt được chánh niệm vì phải đối phó với cảm giác đau, nhức, khó chịu. Mục đích chính của tu thiền là quán và làm chủ thân thể, cảm xúc, tâm và ý niệm, chứ không phải đối phó thân.

5. CÁCH LÀM CHỦ TÂM

Kinh *Đại niệm xứ* mô tả cách làm chủ tâm với 2 nội dung chính: Người thực tập thiền phải sống không nương tựa và không chấp trước bất kỳ vật gì trong đời.

Về phương diện tâm lý, nương tựa vào cái gì là vướng dính vào cái đó. Vợ nương tựa vào chồng, chồng nương tựa vào vợ, cả hai lệ thuộc tâm lý, thể thân và lệ thuộc nhau. Con cái lệ thuộc vào cha mẹ sẽ trở thành công tử bột, công chúa bột. Cha mẹ già lệ thuộc vào con cái về tài chính sẽ khó nhắc nhở con em mình.

Đức Phật khuyên không nên nương tựa, vướng dính vào bất kỳ vật gì, dù thuộc về quá khứ, hiện tại hay vị lai; không vướng dính vào hình tướng, âm thanh, các mùi, các vị, vật xúc chạm và những thứ được ta hình dung trong tâm.

Đang lúc thực tập thiền tứ niệm xứ, hành giả không nên nhớ, nghĩ, tưởng đến bất cứ việc gì trong đời ngoài hơi thở và chánh niệm. Duy trì chánh niệm với tâm an nhiên, toàn bộ các căng thẳng, sầu, bi, khổ, ưu, não được rơi rụng. Lúc đầu một cách có điều kiện, về lâu về dài rơi rụng một cách rất tự nhiên. Đừng vướng dính vào tham ái, sân hận, si mê, cố chấp.

Đừng vướng dính vào những nỗi khổ, niềm đau, sầu, bi, ưu, não. Đừng vướng dính các con người, công việc, sự vật, sự việc, tình huống.

Trong lúc thực tập thiền, các bạn phải bỏ mọi thứ qua một bên, gác lại hết đi. Bằng cách này, tâm trở nên tĩnh lặng, nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thanh thoi. Nhờ đó, hành giả sẽ làm chủ được cảm xúc, thái độ, tâm tư và nhận thức.

6. ĐỐI TƯỢNG QUÁN CHIẾU TRONG TU THIÊN

Kinh *Đại niệm xứ* mô tả đối tượng quán chiếu trong thiền tuệ gồm có bốn: Thân thể, cảm giác, tâm thức và pháp. “Pháp” gồm có pháp thế gian và pháp xuất thế gian. Pháp thế gian trong ngũ cảnh thiên gồm có 5 trói buộc tâm, 5 thủ uẩn, 6 giác quan và 6 đối tượng giác quan. Pháp xuất thế gian trong ngũ cảnh thiên gồm 4 sự thật thánh và 7 yếu tố giác ngộ.

Về phạm vi quán tưởng, thân thể, cảm giác, tâm và pháp đều có nhóm nội và nhóm ngoại. Ví dụ, thân thể có nội thân và ngoại thân. Nội thân là những thứ bên trong cơ thể, sau lớp bọc của da và mỡ, bao gồm: mô, tạng, xương, thịt, mỡ, mủ, máu... Ngoại thân là các biểu hiện bên ngoài thân, gồm da, thịt tiếp xúc với mọi sự vật.

Tương tự, ta có nội cảm xúc và ngoại cảm xúc, nội tâm và ngoại tâm, nội pháp và ngoại pháp. Người tu thiền không chỉ làm chủ bên trong mà còn làm chủ phần thể hiện bên ngoài. Người thực tập thiện phải đạt được chính niệm về thân và tâm, về phần bên trong và phần bên ngoài.

Về cách thức quán chiếu, đức Phật dạy hai kỹ thuật: Một là quán chiếu bản chất sinh khởi (tức sự hình thành, sự cấu

tạo, sự có mặt) của thân thể, cảm giác, tâm và pháp, và hai là quán chiếu sự hoại diệt, đi đến biến mất của thân thể, cảm giác, tâm và pháp. Quán chiếu về bản chất hiện khởi và hoại diệt của mọi sự vật, bắt đầu từ thân thể.

Nhờ thực tập quán chiếu, người tu thiên giác ngộ về vô thường và vô ngã. Vô thường là thời gian biến dịch, chi phối mọi sự vật, bao gồm quá khứ, hiện tại và vị lai. Vô ngã là không gian biến dịch, vốn không thực thể. Ngộ vô thường giúp bạn rũ bỏ khổ đau do mất mát, tang tóc, biến hoại gây ra. Ngộ vô ngã giúp bạn không chấp “tôi”, “tự ngã của tôi” và “sở hữu của tôi”.

CHƯƠNG II: QUÁN VÀ LÀM CHỦ THÂN THỂ^(*)

1. QUÁN THÂN TRÊN THÂN (*Kāyanupassanā satipaṭṭhāna*)

Giới từ “trên” có thể dịch là nơi. “Quán thân nơi thân” là lấy thân mình làm cơ sở để quán chiếu đang lúc thực tập làm chủ thân này, chứ không lấy thân người, sự vật bên ngoài ta để quán chiếu cái thân của mình. Đó là cách giữ tâm trên thân để thân, tâm có mặt song hành.

Giới từ “trên/nơi” có thể được dịch “như là”, theo đó, ta có câu: “*Quán thân chỉ đơn thuần như là thân thôi*”. Tức thấy rõ bản chất thân gồm sự hình thành của thân, cách cấu tạo thân, tiến trình hoại diệt của thân do vô thường. Khi thực tập quán thân thì hành giả phải lấy thân làm quy chiếu, đừng để

*. Pháp thoại giảng trong khóa tu Ngày An Lạc lần 15 tại chùa Giác Ngộ, ngày 19-03-2017, Sa-di Ngô Trí Viên phiên tả.

tâm vướng kẹt vào bất cứ sự vật, sự việc gì trong đời, dù thuộc quá khứ, hiện tại hay vị lai.

Để làm chủ thân, các bạn lưu ý rằng thân được tạo thành bởi tinh cha và trứng mẹ, được cấu tạo bởi đất, nước, lửa, gió và được vật thực nuôi dưỡng. Thân này gồm có 32 vật dơ uế gồm: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành, các mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước khớp xương và nước tiểu. Đó là những vật, nếu không tắm vài ngày, thân này trở nên hôi thối. Không súc miệng mỗi ngày, mùi miệng bị hôi, khó ngửi. Không tắm gội, gần nhau chỉ ngửi thấy mùi chanh chua.

Về kỹ thuật quán thân và làm chủ thân, đức Phật nêu ra 5 nội dung: Làm chủ hơi thở, đại oai nghi, tiểu oai nghi, bốn đại và tử thi.

2. LÀM CHỦ HƠI THỞ

Trong kinh *Đại niệms xú*, đức Phật nêu ra 10 kỹ thuật thở mà người thực tập cần lần lượt làm chủ. Trong kinh *Quán niệms hơi thở*, đức Phật giới thiệu 16 kỹ thuật làm chủ hơi thở ra và vào. Vì dựa vào kinh *Đại niệms xú*, tôi khái lược 10 kỹ thuật thở.

Về giá trị của sự thở, có thể khẳng định rằng người thở ngắn có tuổi thọ ngắn, người thở dài có tuổi thọ dài. Sự thở duy trì bảo vệ sự sống. Các bạn có thể nhịn ăn vài ngày mà không chết, có thể nhịn uống một thời gian dài vẫn sống. Khó ai nhịn thở quá mười phút mà có thể sống được! Một số bậc thầy Yoga có thể thở qua lỗ chân lông, phần lớn nhịn thở vài phút là là chết.

Quán thân trên thân bắt đầu từ làm chủ hơi thở. Con rùa có tuổi thọ dài cả nghìn năm là nhờ hơi thở dài, nhẹ nhàng. Nếu các bạn đặt lòng gà trước lỗ mũi của con rùa, sự thở của rùa không làm lòng gà bị máy động. Đặt lòng gà trước lỗ mũi của con người thì sự máy động rất mạnh. Người bệnh ngủ ngáy do thanh quản bị quặp xuống, hơi thở ra không được trong lúc ngủ... đã tạo ra tiếng ngáy với hơi thở được tổng ra ngoài rất mạnh. Người ngủ ngáy dễ bị ngưng thở tạm thời; ngưng vài phút có thể dẫn đến chết. Có 4 điều liên hệ đến việc làm chủ hơi thở ra vào:

2.1. Tỉnh giác với hơi thở ra và vào

“Hít hơi thở vào, tôi nhận thức rõ tôi đang hít vào. Thở hơi thở ra, tôi nhận thức rõ tôi đang thở ra”. Các bạn tập trung theo dõi hơi thở ra và vào thôi. Gạt qua một bên tất cả sự vật, hiện tượng xung quanh. Làm chủ hơi thở giúp bạn tăng cường sức khỏe, làm chủ cuộc sống.

“Khi hơi thở ra, vào, tôi đang ý thức rõ tôi làm chủ nó”. Nương vào động tác đếm hơi thở ra vào, các bạn làm chủ tâm, làm chủ phản ứng cảm xúc và làm chủ sự sống. Kỹ thuật 1 và 2 này giúp cho ta dựa vào hơi thở để làm chủ thân và tâm

2.2. Làm chủ hơi thở dài và ngắn

(i) Kỹ thuật 1: “Thở ra hơi thở dài, tôi ý thức rõ tôi đang thở hơi thở dài”.

(ii) Kỹ thuật 2: “Thở ra hơi thở ngắn, tôi ý thức rõ tôi đang thở hơi thở ngắn”.

(iii) Kỹ thuật 3: “Thở vào hơi thở dài, tôi ý thức rõ tôi đang hít vào dài”.

(iv) Kỹ thuật 4: “Thở vào hơi thở ngắn, tôi ý thức rõ tôi đang hít vào ngắn”.

Hơi thở gồm hít vào và thở ra, thở dài và thở ngắn. Bạn nên thực tập: “Hít vào hơi ngắn, tôi đang thấy rõ thanh khí được đưa vào cơ thể, tác động đến từng tế bào, làn da, thớ thịt, nói chung cảm nhận toàn thân”.

Hơi thở ngắn gồm hít vào và thở ra, trung bình 4-5 giây. Hơi thở dài gồm 5-8 giây. Khi ngủ, các trẻ hít vào, thở ra với sự phình lên và xẹp xuống rõ ràng, từ 4-5 giây thôi. Khi hít vào, ta cảm nhận vùng ngực, vùng bụng và vùng đan điền lần lượt phồng. Khi tổng hơi thở ra ngoài thì trước khí cùng ra bên ngoài, bạn cảm nhận được xẹp xuống ở vùng ngực, bụng và đan điền.

Các trẻ thơ nhờ không lo lắng, căng thẳng, sầu, bi, ưu, não, nên hơi thở của trẻ thơ khỏe, dài và nhẹ nhàng. Khi lớn lên, ta dễ quên cách thở của trẻ thơ. Khi tu thiền, bạn phải chú ý hơi thở, kỹ thuật thở và thở đúng.

Hít hơi vào vùng ngực thì ngực phồng lên. Hơi thở đi qua chỗ nào thì chỗ đó phồng lên. Khi tổng khí hơi thở ra bên ngoài, bạn cảm được sự xẹp xuống của hơi thở ở nơi nó đi ngang qua. Phải cảm nhận rõ hơi thở ra, hơi thở vào, hơi thở dài và hơi thở ngắn, theo đó, làm chủ hơi thở.

Người có hơi thở ngắn 4-5 giây cần tập thở thiền nhiều hơn người khác. Một chu kỳ thở gồm hít vào thật sâu 5-8 giây, ngưng 2-3 giây và thở ra thật sâu 5-8 giây và ngưng 2-3 giây trước khi tiếp tục chu kỳ thở kế tiếp. Lúc theo dõi hơi thở ra vào, các bạn đếm thuận từ 1, 2, 3... 16, 17, 18. Kết

thúc hơi thở 18, các bạn bắt đầu đếm ngược từ 18, 18, 16, 15 ... 4, 3, 2 và 1. Cứ như thế, các bạn thở trong chính niệm.

Đó là kỹ thuật thở 4 thì. Thì 1 là hơi thở vào từ 5-8 giây. Thì 2 là ngưng thở 1-2 giây. Thì 3 là hơi thở ra từ 5-8 giây. Thì 4 là ngưng thở 1-2 giây. Ở thì 2 và thì 4, đang lúc nín thở 1-2 giây, các bạn cảm nhận sự phình, phình, phình và xẹp, xẹp, xẹp, nhờ đó, ở thì 1 và thì 3, bạn thở sâu hơn, đưa vào thân nhiều khí oxy và tống ra ngoài nhiều khí carbonic.

Thở 4 thì giúp cho bạn điều hòa tim mạch, tạo ra quá trình trao đổi chất tốt, neuron thần kinh được kích thích, máu được tươi nhuận, hệ kháng thể gia tăng và mọi thứ diễn ra trên cơ thể này được khỏe mạnh hơn.

Kỹ thuật 3 đến 6 chủ yếu là làm chủ hơi thở dài, ngắn và ra, vào. Mục đích nhằm triển khai chi tiết hơn từ kỹ thuật 1 và 2.

2.3. Cảm nhận toàn thân, khi thở ra và vào

Đức Phật dạy như sau: “*Cảm nhận toàn thân, tôi sẽ hít vào. Cảm nhận toàn thân, tôi sẽ thở ra*”.

Từ kỹ thuật 1 đến kỹ thuật 6, bạn chỉ cần theo dõi hơi thở ra và vào, hơi thở ngắn và dài. Ở kỹ thuật 7 và 8, bạn thực tập sâu hơn. Dùng quán tưởng để hình dung toàn bộ lượng khí mà bạn hít thở ra vào cơ thể, tác động đến toàn thân thể gồm lục phủ, ngũ tạng, làn da, thớ thịt và tế bào và mọi thứ trong thân. Bằng cách quán tưởng này, hàng vạn lỗ chân lông cũng là nơi tiếp nhận oxy từ ngoài vào trong thân và tống trực khí từ trong thân ra ngoài. Thực tập hít thở 4 thì đúng cách, thi thoảng, các bạn sẽ xuất mồ hôi. Đừng lo lắng. Đó là điều tốt.

Do quán chiếu đúng cách, các bạn sẽ cảm nhận hơi thở đi vào cơ thể, tác động tích cực đến mọi thứ, bao gồm tế bào não và mạch máu. Cảm nhận toàn thân được sung động vi tế, nhẹ nhàng, thư lỏng, nhờ đó, các cảm giác tê, nhức, đau, khó chịu được thay thế bằng cảm giác thoải mái.

Kỹ thuật 7 và 8 giúp ta vượt qua cảm giác khó chịu khi cơ thể tiếp xúc với vị trí ngồi không thoải mái.

2.4. An tịnh thân hành, tôi sẽ hít vào, thở ra

Trong kỹ thuật 9 và 10, khi hít thở, các bạn nên nhớ đến chữ “an tịnh”. Trong kỹ thuật 7 và 8, bạn có cảm giác toàn bộ hơi thở tác động đến tất cả các tế bào trong thân thể. Điều này khiến bạn có cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái, dễ chịu.

Trong kỹ thuật 9 và 10, các bạn cảm nhận rõ hơn trạng thái khinh an, nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thanh thoi. Toàn bộ thân và tâm của bạn trở nên thanh tịnh. Lúc đó, bạn không còn để ý đến bất kỳ vật gì trên đời. Nói theo kinh *Pháp Bảo Đàn*, lúc đó, bạn đạt trạng thái: “*Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” tức tâm bạn không dừng vướng dính bất cứ vật gì trên đời.

Bằng kỹ thuật 9 và 10 này, các bạn sẽ thấy thân được an và tâm được thanh tịnh. Phải sử dụng kỹ năng tưởng tượng để thân và tâm đều được an tịnh. Lúc đầu mới tập, do chưa quen, còn hơi gượng gạo. Về lâu dài, bạn tập thành thói quen tích cực.

Khi thực tập làm chủ hơi thở, các bạn đã có được sự an tịnh của thân và tâm. Nếu chưa đạt sự an tịnh, các bạn sẽ bị cảm giác đau, tê, nhức chi phối. Đối phó với cảm giác đau, nhức làm bạn mất chính niệm và nhất tâm.

3. LÀM CHỦ ĐẠI OAI NGHI

Khái niệm “đại oai nghi” chỉ cho bốn động tác của thân gồm đi, đứng, ngồi và nằm. Sở dĩ gọi là “đại oai nghi” vì bốn động tác này tạo ra oai phong hoặc phong cách của con người.

Nếu đi chậm rãi và từ tốn, ngồi nhẹ nhàng và vững chãi, nằm thoải mái và yên tĩnh thì dáng vẻ của bạn sẽ đẹp và trang nghiêm. Phật giáo gọi đó là thiên tướng, tức có thần thái thiên. Phong thái đi, đứng, ngồi, nằm trong chính niệm sẽ tỏa ra sự tự tại, thoải mái và thanh thoi. Người xuất gia làm chủ bốn đại oai nghi thì cách đi, đứng, ngồi, nằm trở nên nhẹ nhàng, thanh thoát, thoải mái và đạo vị hơn người phàm, ai thấy cũng vui thích.

Để đi có oai nghi thì hành giả đi mỗi bước khoảng 7 tấc. Người có chân ngắn mỗi bước đi chừng khoảng 5 tấc là vừa. Động tác đi thật chậm và thư thái. Người phương Tây đi như chạy. Tại các nước phát triển, mọi thứ được quy đổi bằng tiền, được tính bằng giờ; trễ vài giây, vài phút là có thể bị lỡ chuyến bay, lỡ tàu điện ngầm... Chạy theo khoa học, kỹ thuật, con người đã trở thành cỗ máy một phần nữa, dẫn đến thói thúc đi nhanh, chạy nhanh, ăn nhanh, làm nhanh, hưởng thụ nhanh... và do vậy, không thể trải nghiệm hạnh phúc từ những cái đơn sơ.

Khi thực tập thiền, nỗ lực làm chủ 4 oai nghi, các bạn nhớ đi chậm rãi, từ tốn. Cùng với hơi thở chính niệm, khi co chân lên, bạn đếm 1; khi đặt chân xuống đất, bạn đếm 2. Cứ như thế, bạn vừa bước đi, vừa đếm con số, theo dõi từng hơi thở ra vào, từng động tác nhấc chân lên, đặt chân xuống đất nhẹ nhàng để trải nghiệm mẫu nhiệm trong cuộc sống đang là.

Tại một số rừng Thiền ở Miền Điện, các thiền sư hướng dẫn thiền sinh đi quá chậm, đến độ, co chân lên, đặt chân xuống cho mỗi bước đi đã mất hơn 10 giây. Đi quá chậm là không cần thiết. Trong các bài kinh dạy về thiền, đức Phật không định về thời gian dài ngắn của từng bước đi với sự co duỗi chân.

Đi chậm quá, người tu thiền dễ bị xem là người tâm thần. Đi nhanh quá thì khó làm chủ sự đi, dễ dẫn đến tai nạn giao thông và dễ gặp sự cố. Theo trung đạo, bạn không đi quá nhanh, không đi quá chậm. Đi chậm hơn người đi bình thường một chút là đạt yêu cầu, tạo ra thiền tướng trong lúc đi. Thiền đi tạo ra oai nghi trong lúc nghi. Rất đĩnh đạc và toát ra thần thái đẹp.

Để trải nghiệm hạnh phúc, các bạn nên đi chậm rãi với bước chân nhẹ nhàng và tâm thư thái. Đang lúc thiền hành, 2 tay không được đánh đồng đưa, không được khoan tay. Phải đi với tư thế 2 tay duỗi xuống, cất từng bước đi khoan thai, thoải mái.

Hạn chế tối đa việc thực tập thiền đứng vì không cần thiết, trừ trường hợp các bạn làm các nghề buộc phải đứng nhiều hơn ngồi. Khi đứng thì đứng hai chân hình chữ V, toàn bộ trọng lực của cơ thể đè lên 2 chân, ít đau hơn đứng 1 chân. 1 chân đứng thẳng và 1 chân khụy xuống để chống, về lâu về dài sẽ dẫn đến đau 2 dây chằng và đau thắt lưng. Chỉ thực tập thiền đứng trong thời gian ngắn, vì lạm dụng sẽ dẫn đến nhiều chứng bệnh về sau.

Người làm các nghề bắt buộc phải đứng, nên lưu ý khi đứng khoảng 10-15, tìm cách ngồi xuống vài chục giây để

thư giãn lưng và mắt cá. Hoặc tìm cố đi tới, đi lui 1 phút. Đừng đứng cố định quá lâu, không tốt cho sức khỏe.

Cách thức làm chủ các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, được đức Phật dạy là khi đi, tôi ý thức rõ tôi đang đi. Lúc đó, bước chân đặt xuống, nhấc lên, bước chân ngắn, bước chân dài, trước mặt có sự vật gì, con vật gì thấy rõ hết, tức làm chủ bước đi. Khi đứng, bạn phải thấy rõ bạn đứng chỗ nào. Đứng có dép hay đứng chân không, đứng trên sàn nhà xi-măng hay sàn gỗ. Bạn cảm nhận rõ sự vật thì bạn có chính niệm trong sự đứng.

Đang ngồi, bạn có chính niệm hay không, ngồi trên ván hay ngồi dưới đất. Bạn phải ý thức rõ động tác ngồi và sự vật đang diễn ra xung quanh thì gọi là chính niệm trong ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rõ tôi đang nằm. Không nhớ nghĩ đến bất cứ việc gì khác, chỉ theo dõi hơi thở ra và vào, dài và ngắn. Bằng cách này, các bạn sẽ vượt qua bệnh mất ngủ và ngủ được ngon giấc.

Làm chủ đi, đứng, nằm, ngồi, người thực tập thiền sẽ có oai phong thư thái, thoải mái, đoan trang. Thiền phong khi đi tác động tích cực đến tâm của người quán sát. Khi Đức Phật thiền hành 250km từ Bồ-đề Đạo tràng đến Vườn Nai, Sarnath, đức Phật đã gặp 5 bạn đồng tu tại vị trí tháp Chaukhandi ngày nay. Không ai nói với ai lời nào, năm anh em Kiều-trần-như (*Kondanna*) quán sát đức Phật, nhận ra rằng tư thế đi của Phật rất nhẹ nhàng, khoan thai, an lạc, tự tại, khác hoàn toàn với hai tháng trước khi tu ở núi Khổ Hạnh. Khi nghe đức Phật giảng kinh *Chuyển pháp luân* (*Dhammacakkappavattana sutta*), kinh *Vô ngã tướng* (*Anattalakkhaṇa Sutta*), kinh *Thế gian bốc cháy* (*Ādittapariyāya Sutta*), năm bạn đồng tu đã

nhận đức Phật làm thầy. Thật khó nghĩ bàn. Hiếm có trong đời. Nhờ thiên làm chủ các động tác thân tỏa ra từ đức Phật đặc biệt hơn những người bình thường.

Tôn giả Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) và Mục-kiền-kiên (*Moggallāna*) giác ngộ chân lý Phật, từ bỏ đạo Bà-là-môn (*Brāhmaṇa*) là nhờ họ quan sát oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, của A-la-hán Mã Thắng (*Assaji*), một trong năm anh em Kiều-trần-như, từ đó, họ trở thành hai vị sa-môn trẻ nổi tiếng trong giáo đoàn Phật, được Phật gọi là “Tướng quân chánh pháp”, tức cánh tay phải và cánh tay trái của đức Phật.

Người thực tập làm chủ bốn oai nghi sẽ không đi lãng xãng, không ngồi loạn động, không nằm chéo quấy chân, gác tay lên trán, hay các động tác không thoải mái. Tuyệt đối khi nằm, không xem điện thoại di động, vì xem tư thế nằm, sau thời gian sẽ bị thoái hóa đốt xương cổ, đau nhức 2 vai, khuỷu tay. Khi xem nên ngồi trên ghế, đặt sách, máy trên bàn và ngồi trong tư thế thẳng lưng. Xem trong lúc nằm trên giường sẽ khiến bạn mau buồn ngủ, khó tập trung. Khi nằm chỉ để ngủ. Trước khi ngủ, bạn nên tu thiền từ bị, theo dõi hơi thở ra vào, dài ngắn, buông bỏ mọi ý niệm khác, bạn có giấc ngủ nhanh chóng, không ác mộng và an lành.

4. LÀM CHỦ TIỂU OAI NGHI

Khái niệm “tiểu oai nghi” chỉ cho những động tác phụ liên hệ đến đi, đứng, nằm, ngồi (đại oai nghi). Tiểu oai nghi là những động tác còn lại của cơ thể, bên cạnh đi, đứng, nằm, ngồi. Đức Phật dạy phải giữ gìn chính niệm khi đi tới trước, đi lùi, quái cổ trái, quái cổ phải, ngó tới, ngó lui, co duỗi tay, co duỗi chân, mặc áo, mặc quần, tay cầm đồ vật, miệng nhai

thực phẩm, nuốt, uống nước, đi tắm, đại tiểu tiện, giặt đồ, lao động tay chân...

Người thực tập thiền trong tiểu oai nghi cần ghi nhận: “Tôi ý thức rõ các tiểu oai nghi đang diễn ra”. Ngoài ý thức về động tác đang diễn ra và vật xung quanh, bạn không để ý quá khứ hay tương lai. Bằng cách đó, hành giả sẽ làm chủ toàn bộ động tác của thân và tránh được rủi ro trong giao thông và trong lao động.

Phần lớn các tai nạn trong giao thông do tâm của tài xế để ý đến việc khác. Mắt nhìn phía trước nhưng không nhìn thấy rõ vì tâm đang du lịch ở chỗ khác. Các tài xế bị tai nạn giao thông, đại đa số do ngủ gật, ngủ từ trong tâm ngủ ra. Một số tài xế, đang lái xe lại xem video hoặc nghe radio. Lúc đó, con mắt mất sự tập trung vào giao thông, dù vẫn nhìn tới phía trước. Dễ bị tai nạn bởi tài xế không làm chủ con mắt. Con mắt của người lái xe nhìn tới phía trước, hai tay đặt trên vô-lăng, hai chân đặt trên thắng, một cách rất nhịp nhàng, làm chủ trọn vẹn các động tác thân, chính niệm trong quan sát con đường, các loại xe trước, sau, trái, phải. Chính niệm trong lúc lái xe giúp bạn an toàn trong giao thông.

Thực tập Thiền trong lúc tham gia giao thông sẽ giúp bạn không phải nôn nóng khi dừng lại ở đèn đỏ hoặc đang bị kẹt xe. Lúc đó, bạn cứ thực tập thiền chính niệm hơi thở, không lo lắng, không vội vã, không căng thẳng, vì không có lựa chọn khác. Khi hết kẹt xe, bạn tiếp tục lái xe trong chính niệm. Ngồi hít thở chính niệm, bạn cảm nhận thời gian trôi qua nhanh chóng, không đến độ quá lâu, vượt sức chịu đựng như bạn nghĩ đâu.

Thực tập thiền trong các tiểu oai nghi làm cho oai nghi của bạn trở nên thiền tướng, tâm bạn điềm đạm. Bạn nên thực tập các bước đi với từng bước chân vững chải trên mặt đất, ngồi một cách rất vững chải, nằm một cách thư thái, lúc nào tâm thoải mái và hạnh phúc.

Người xuất gia theo Phật giáo Đại thừa có cơ hội thực tập chính niệm trong các tiểu oai nghi từ lúc làm chú tiểu. Quyển *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* (毘尼日用切要) là những bài kệ thiền thực tập chính niệm hằng ngày để tâm lúc nào chính niệm và tỉnh thức. Khi đắp y, đọc thiền kệ đắp y. Khi mặc quần áo, đọc thiền kệ mặc quần áo. Khi uống nước, ăn cơm, khi nhai, khi đi ngủ, khi đặt chân xuống giường, khi vào nhà vệ sinh, khi đánh răng, khi rửa mặt, đều đọc các thiền kệ thích hợp.

Mỗi bài thiền kệ chính niệm thường có 4-6 câu, chia làm 2 vế. Vế thứ nhất giúp bạn nhận diện hiện thực đang diễn ra và vế thứ hai giúp bạn cam kết trải nghiệm Phật pháp, vượt lên trên hiện thực đó. Chẳng hạn, khi vào nhà vệ sinh, bạn thực tập bài thiền kệ sau:

*Khi đưa phần ướ ra ngoài
Cầu cho tất cả mọi loài,
Bỏ tham, si mê, giận tức
Dứt sạch tội lỗi nhiều đời.
Oṃ krodhāya svāhā.*

Vế thứ nhất của thiền kệ trên giúp bạn nhận diện sự gồm nhóm của phần ướ được tống ra khỏi cơ thể. Ở vế thứ hai của thiền kệ, bạn liên tưởng rằng tham ái, sân hận, si mê, cố chấp

còn tệ hại hơn phân, phải nỗ lực tống khứ các gốc bất thiện ra khỏi tâm và cuộc sống của bạn.

Thực tập thiền chính niệm qua các tiểu oai nghi hay đại oai nghi đối với người xuất gia rất dễ dàng. Từ lúc vào chùa tập tu, các chú tiểu đã học thuộc 52 bài thiền kệ để trải nghiệm chính niệm trong các oai nghi. Phật tử tại gia lâu lâu mới thực tập một lần, cũng chưa thuộc những bài thiền kệ. Để có chính niệm trong các tiểu oai nghi, các bạn chỉ cần nhớ, khi tôi mặc áo, tôi ý thức rõ tôi đang mặc áo, lúc đó tâm nghĩ đến việc ác là tà niệm. Khi tôi đang ăn cơm, tôi nhận thức rõ tôi đang nhai, nuốt, không nghĩ đến việc gì khác. Khi ngồi xuống, tôi ý thức rõ tôi đang ngồi; nghĩ đến việc khác là tà niệm.

Bằng cách giữ tâm trên sự vật đang diễn ra, các bạn sẽ không còn thời gian nghĩ tưởng đến bất cứ một vật gì trên đời. Cách thực tập chính niệm này giúp bạn giải phóng các căng thẳng, sầu, bi, khổ, ưu, não sẽ khỏi tâm. Đó là phương pháp thay thế đối tượng nhận thức của tâm qua việc làm chủ các oai nghi nhỏ và các oai nghi lớn.

5. QUÁN BỐN YẾU TỐ PHỔ QUÁT (TỨ ĐẠI)

Đức Phật phân tích rõ rằng thân thể này được hình thành bởi bốn yếu tố phổ quát: Đất, nước, lửa, gió. Đất thuộc chất rắn và tạo thành chất rắn. Nước thuộc chất lỏng và tạo thành chất lỏng. Lửa trong thân là nhiệt lượng và lửa bên ngoài có tính thiêu đốt. Gió trong thân là hơi thở ra vào, gió bên ngoài do chuyển động của không khí.

Bản thân đất tạo ra không gian. Toàn bộ các hành tinh cho đến các vật nhỏ nhất gồm phân tử, nguyên tử, lượng tử

đều không có thực thể vĩnh hằng. Chúng luôn vận hành, giữa các nguyên tử, phân tử, lượng tử có khoảng cách lớn. Về bản chất, các vật thể và vật chất đều vô ngã, tức không có thực thể bất biến và bị vô thường chi phối.

Mục đích quán bốn yếu tố phổ quát hình thành nên thân thể này là để giúp ta nhận thức rõ: *“Thân thể này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu vĩnh hằng của tôi”*.

Chúng ta vay mượn bốn yếu tố phổ quát, hình thành nên thân thể từ tinh cha và trứng mẹ. Đến khi qua đời, do hết tuổi thọ, do thiên tai, do tai nạn, do bệnh tật... tâm bạn không nên chấp dính vào thân nữa. Khi cái chết thực thụ diễn ra, tâm sẽ xuất ra khỏi thân và tái sinh liền ngay lập tức. Bất luận, bạn chết oan ức, chết tiếc nuối, chết bất đắc kỳ tử, chết toàn thân hay nát thân, sẵn sàng đón nhận cái chết hay chối bỏ nó, bạn phải tái sinh liền lập tức. Trung bình mười tháng sau khi chết, bạn trở thành cô bé hoặc cậu bé mới. Chết không phải là dấu chấm cuối cùng của cuộc đời. Vật chất được bảo toàn năng lượng. Tâm của bạn cũng vậy, được bảo toàn qua các kiếp sống. Tất cả mọi người và các loại động vật phải tiếp tục tái sinh sau khi chết.

Khi quán chiếu bốn đại hình thành thế giới vật chất hay bốn đại tồn tại trong thân, chúng ta thấy mọi thứ trên đời này là do nhân duyên hình thành, không có nguyên nhân đầu tiên. Sau khi chết, thân này trở về với đất, nước, lửa, gió; chứ không mất đi vĩnh viễn.

Người thực tập quán chiếu bốn yếu tố phổ quát trong thân sẽ thấy rõ thân chỉ là 1 công cụ thôi, như chiếc xe chở

chúng ta trên hành trình cuộc sống mấy chục năm. Thân là dây tở trung thành của tâm. Nhờ thực tập chính niệm, tâm bạn có khả năng làm chủ thân; lúc ấy, thân sẽ phục vụ cho những mục đích cao quý, theo đó, bạn trở thành người cao quý.

Đừng bao giờ xem thân như Thượng đế để rồi bạn phải trở thành kẻ nô lệ phục dịch thân. Bạn không nên trở thành con lật đật bị nhu cầu hưởng thụ của thân giật dây. Thấy thân thể này chỉ là đất, nước, lửa, gió, chúng ta không nên quá quan trọng và lệ thuộc thân đến nỗi bị khổ đau vì nó. Mỗi lần bị bệnh, bạn đừng cường điệu hóa các bệnh trên thân. Người có thân thể không đẹp cũng đừng mặc cảm tự ti. Khi mặt nổi mụn, thân béo phì, da bị nhăn, tóc bạc, tay chân yếu đi... bạn không nên buồn tủi, tiếc nuối thời thanh xuân, không nên lo lắng, khổ lụy làm gì.

Phụ nữ chấp thân và vướng kẹt vào thân nhiều hơn nam giới. Phụ nữ thích thời trang, có nhiều quần áo đẹp, thích màu sắc đẹp; mua nhiều guốc, dép; đủ loại nước hoa, tha son, trét phấn; giải phẫu chân mày, mí mắt, nâng mũi, sửa môi, chỉnh má, nâng ngực, bơm mông, hút mỡ, đi đứng eò lả, thích làm điệu, thích trưng diện, thích thể hiện. Khi có điều gì xảy ra ngoài ý đối với thân, người nữ vương lụy và khổ đau nhiều hơn. Quán chiếu thân là vô ngã sẽ giúp bạn không quá nuông chiều thân. Chăm sóc thân vừa phải để không bị khổ vì thân.

Con người phục vụ cái thân nhiều thứ. Bảo hiểm thân thể, bảo hiểm nhân mạng, bảo hiểm tuổi thọ... để mua sự an tâm. Con người lệ thuộc quá nhiều vào thân do vì chấp thân. Trong chùa, phần lớn các nhà tắm không có gương, các tu sĩ

tắm trung bình 5-10 phút, không bận tâm chăm sóc sắc đẹp. Sống càng giản đơn, càng đỡ mệt, càng trải nghiệm hạnh phúc nhiều hơn.

Xem thân thể chỉ là đất, nước, lửa, gió. Khi thân bệnh nên nghĩ rằng đất, nước, lửa, gió... đang bệnh, đừng cường điệu hóa tôi bị bệnh. Khi thân đau nhức ở chỗ nào, nên nghĩ rằng đất, nước, lửa, gió đang đau; tôi không kẹt các đau nhức đó. Không cường điệu hóa nỗi khổ, niềm đau thì các bạn sẽ thoải mái hơn.

Phụ nữ chấp vào thân nhiều cần thực tập quán chiếu và làm chủ thân. Mỗi khi tâm khởi lên nhu cầu mua thêm những bộ đồ hàng hiệu vài nghìn đô, túi xách hàng hiệu vài chục nghìn đô... thì nên nghiệm rằng: *“Thân thể này là đất, nước, lửa, gió; tại sao tôi phải quá quan trọng và phục vụ đất, nước, lửa, gió chỉ cho mệt, tốn quá nhiều tiền chi vậy?”* Ngẫm xong, bạn ngừng nhu cầu mua hàng hiệu hoang phí, mà thực tế chỉ thỏa mãn cái tôi, chứ không sử dụng nhiều.

Đừng phí quá nhiều tiền cho thân thể. Dĩ nhiên, là người tử tại gia, các bạn được quyền ăn ngon, mặc đẹp, hưởng thụ cuộc sống nhưng đừng tốn quá nhiều tiền cho những thứ này. Không phải mặc hàng hiệu làm các bạn đẹp hơn đâu. Chỉ cần mặc y phục phù hợp với cơ thể, nhìn các bạn bánh bao hơn. Người đáng đẹp, mặc cái gì cũng đẹp!

Đây cũng là lý do ngành thời trang thuê người mẫu nữ, người mẫu nam có cơ thể đẹp, giới thiệu các áo quần hàng hiệu của họ. Khi người giàu mua về, bắt chước mặc áo quần như người mẫu thì chẳng giống ai, vì người giàu không có thân hình đẹp. Thời trang là để chưng diện thôi.

Tiêu tốn quá nhiều tiền cho thời trang, bóp ví, giấy, guốc, dép, son phấn, nước hoa, trang sức phẩm đặc tiền... chỉ để phục vụ cho đất, nước, lửa, gió của thân này không phải là lối sống thông minh. Các bạn nên thực tập vô ngã để vượt qua thói quen tiêu tốn thiên, bằng cách quán tưởng: “*Thân thể này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi*” để vượt qua cơn nghiện mua sắm, tiêu thụ, xài hoang phí. Hãy để dành tiền đó cho việc nghĩa, việc nhân đạo, việc Phật sự, bạn sẽ làm cuộc sống này đáng sống hơn.

Tương tự, khi bệnh, chết xảy ra đối với thân thể của ta, hay người thân ta, các bạn nên quán chiếu: “*Đất, nước, lửa, gió của thân này đang bệnh, đang chết*”, nhờ đó, các bạn thoát khỏi sự chấp dính vào nỗi khổ, niềm đau của sinh ly, tử biệt. Các bạn tập chấp nhận sự thật đau đớn này để tái hội nhập cuộc sống. Biến khổ đau mất mát thành hành động có ích cho kẻ còn lẫn người mất.

Trong sự mất mát, là bà con của nhau, các bạn làm tất cả những gì có thể, quan trọng hơn là thỉnh mời tăng, ni đến tư vấn, hộ niệm, làm lễ; đừng tốn kém tiền bạc vào các cung kiếng mê tín, không lợi ích cho ai. Các bạn nên làm những điều có giá trị cho người thân, chứ không chấp vào sự mất mát để không bị liên lụy nỗi khổ đau.

6. QUÁN TỬ THI

Kinh *Đại niệm xứ* nêu ra có bốn giai đoạn cần thiết trong quán tử thi. Trong kinh *Thân hành niệm*, đức Phật nêu ra 11 chi tiết. Phối hợp 2 bài kinh này, các bạn nên thực tập quán tưởng tử thi để giảm tâm tham đắm vào sắc đẹp ngoại hình,

thoát khỏi sự chấp thân, không màng đến hưởng thụ danh lợi, địa vị, tham quyền, tranh chấp, hận thù, xung đột, mâu thuẫn.

Người vướng chấp vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì nên quán chiếu rằng: “*Thân thể này rồi đến lúc sẽ chết, vầy tay chào tay và cuộc sống này*”. Ai chết đều trở thành tử thi. Tử thi bị thiêu trong vài tiếng trở thành tro bụi. Chôn tử thi dưới lòng đất thì vài tháng, vài năm, cũng trở về cát bụi. Đó là quy luật. Bạn không nhận ra bây giờ thì trước sau gì, bạn phải chấp nhận chân lý đó.

Hiểu được quy luật vô thường, người sống nào cũng phải chết, cái chết dẫn đến chia ly, không người chết nào mang theo được tài sản... các bạn nên thực tập phi ngã và phát triển tâm từ bi để làm từ thiện và Phật sự. Phúc phần từ việc thiện và Phật sự sẽ theo các bạn ở kiếp này và các kiếp sau. Tham đắm tài sản không chịu buông xả qua từ thiện sẽ làm tâm bạn trở nên hẹp hòi, bo bo gìn giữ, không dám chi tiêu, không giúp đỡ ai... làm cuộc sống của bạn trở nên nghèo tình nhân ái.

Thấu hiểu vô thường và vô ngã giúp bạn vượt qua cơn nghiện hưởng thụ quá nhiều mà phần lớn là vô bổ. Làm việc 8-10 giờ/ngày, có tiền thật nhiều cũng chỉ phục vụ cho ăn, mặc, ngủ, hưởng thụ... thì cuộc sống trở nên vô vị lắm. Lối sống hưởng thụ vật chất quá nhiều làm bạn vô tình biến thân đã này thành Thượng đế, theo đó, các bạn trở thành kẻ nô lệ của thân.

Lẽ ra, thân là chiếc xe đưa ta với tư cách lữ khách đi trên hành trình cuộc đời mấy chục năm một cách có giá trị và hành phúc. Chúng ta cung phụng “Thượng đế thân” này đủ

thứ hết và rồi cũng vì thân này mà chịu nhiều khổ đau. Cần nhận diện bản chất của thân khi sống là vô ngã thì khi chết, tử thi này cũng vô ngã. Sau đây là bốn giai đoạn tử thi trong Kinh đại niệm xứ.

6.1. Thi thể bị trương sinh, xám xanh và thối rữa

Khi con người chết, trong vài phút, thi thể cứng đơ, bụng trương sinh lên, da ngả màu xám xanh, mùi xú ố xuất hiện khắp nhà. Nếu người chết bị bệnh bao tử, đường ruột, thận, sơ gan, ung thư gan... sự trương sinh nhanh hơn, mùi xú ố nồng nặc nhiều hơn. Sự thối rữa diễn ra trong vài tiếng, vài ngày, tùy theo khí hậu nóng, lạnh.

Khi quán tưởng hiện tượng trương sinh và thối rã của cơ thể, các bạn sẽ bớt dần và không còn chấp dính thân thể này nữa. Từ thân thể đến thi thể chỉ cách nhau giữa sự sống và cái chết trong vòng vài giờ và vài ngày thôi. Nhanh lắm. Phải sống cho đáng sống và sống có giá trị. Khi vô thường mang các bạn về với cát bụi, không có gì phải nuối tiếc.

Người nặng nghiệp hưởng thụ tính dục, đòi hỏi hưởng thụ khoái lạc nhiều, không thỏa mãn và không chung thủy một vợ một chồng... nên tu quán tử thi thật nhiều để vượt qua nghiệp này. Ví dụ, ở nhà vợ bạn gần bó cuộc đời bạn bao nhiêu năm, từ thuở hàn vi; cô ấy góp phần mang hạnh phúc, nụ cười và tạo dựng sự nghiệp cho bạn. Khi tuổi già đến, theo năm tháng, cô ấy mập hơn, da nhăn hơn, bớt đẹp đi... mọi thứ không còn đẹp như xưa nữa thì quý ông nên tập hài lòng và biết đủ với vợ nhà để không có nhu cầu ăn phở, hủ tiếu, bánh canh, bún bò Huế, mì Quảng... ở bên ngoài, vừa tốn nhiều tiền mà không “an toàn thực phẩm”.

Để vượt qua tâm lý hưởng thụ tính dục quá mức mà thực tế là phục vụ cho thân này... bạn nên thường xuyên tu thiền, quán tưởng các giai đoạn tử thi trướng sinh, xanh xám và thối rữa để giảm bớt và ngăn chặn sự ham thích hưởng thụ phi pháp. Bạn thực tập quán tử thi từ người khác giới phái (không phải vợ/ chồng bạn) mà bạn yêu say đắm... Nếu cô ấy tên là A thì bạn đổi lại là “tử thi A”, anh ấy tên là B thì bạn đổi lại là “tử thi B”. Quán chiếu tử thi thường xuyên giúp bạn nhàm chán dần, không còn hứng thú ai ngoài vợ/ chồng hợp pháp. Quán chiếu tử thi giúp bạn giữ gìn sự chung thủy và vun đắp hạnh phúc gia đình tốt hơn

Tương tự, phụ nữ số đào hoa có nhiều đàn ông theo đuổi, dễ sa ngã vào hưởng thụ... nên quán thân thể đẹp này là tử thi. Đàn ông thương thân thể đẹp của bạn thực ra là đang thương tử thi, mà khi chết sẽ bị trướng sinh, xanh xám và thối rữa. Quán chiếu này giúp bạn biết giữ mình, không sa ngã, chung đụng đàn ông không phải là chồng bạn.

Người chung thủy một vợ một chồng, theo tinh thần Phật dạy, sẽ sống đời giản dị, thanh cao, không đua đòi, không se sua, không xa xỉ, không nô lệ thân; biết thương cảm nỗi khổ đau của người thân và tha nhân, nỗ lực làm tất cả có thể để giúp mọi người hiểu chân lý Phật, hưởng được an vui và hạnh phúc trong đời.

Cần lưu ý. Người lữ đừ, chậm chạp, buồn chán, cô đơn, tuyệt vọng, trầm cảm, đau buồn nhiều, bi quan, yếm thị... đừng quán chiếu tử thi, vì điều này làm cho người ấy xuống tinh thần nhiều hơn, dễ tăng cảm giác muốn tự tử. Quán tử thi chỉ thích hợp với người chấp ngã nặng, chấp

cơ thể, nghiện tính dục, không chung thủy, thích hưởng thụ để vượt qua.

6.2. Quán tử thi nằm trong nghĩa địa hoang

Kinh *Đại niệ*m xú dạy ta tiếp tục quán tử thi bị quăng bỏ trong nghĩa địa hoang, hoặc trên đất hoang vu. Tử thi bị quạ, diều hâu, chó, dã can và các côn trùng... cấu xé, ăn thịt, giòi nhoi nhúc trên cơ thể. Đây là cảnh tượng ghê rợn.

Ở một số vùng tại Tây Tạng và Ấn Độ, vẫn còn tập tục “lâm táng” hay còn gọi “điều táng”. Dân làng tại các vùng này có tập tục quăng bỏ tử thi vào rừng để thú, kền kền và côn trùng đến ăn thi thể. Thú lớn giành ăn thịt, xương lớn, các loại chim ăn thịt nhỏ, côn trùng và kiến ăn những phần còn sót lại. Thi thể này trở thành món ăn bị cấu xé bởi nhiều loại động vật ăn thịt khác nhau. Nhìn cảnh tượng đó ghê rợn lắm! Người theo tập tục này tin rằng bằng cách lâm táng, thi thể người chết có cơ hội giúp các động vật ăn thịt không giết các loài nhỏ hơn trong ngày và làm cho thi thể trở nên hữu dụng.

Các bạn tập liên tưởng tương tự: “*Tôi sẽ trở thành thi thể, bị các loài thú, chim chóc và côn trùng... xé nát, ăn thịt*”. Bạn sẽ rùng mình, rợn da gà, nổi tóc gáy, giảm bớt ham muốn thân xác, hưởng thụ... nỗ lực vượt qua lối sống ích kỷ.

6.3. Quán thi thể rã rời, mất liên kết

Kinh *Đại niệ*m xú dạy ta quán chiếu thi thể này chỉ còn là bộ xương từ lúc còn liên kết bởi thịt, mỡ và da, sau đó, trở nên mất dần sự liên kết, rã rời ra, khi các thịt, mỡ, gân, da dần dần trở về cát bụi. Chỉ còn lại bộ xương khô rã rời, đứt đoạn.

Khi da, thịt, mỡ, gân bị hư thối, trở thành cát bụi thì các đầu lâu, khớp xương cổ, xương sườn, xương bả vai, khớp xương tay, khớp xương hông, khớp đùi, khớp đầu gối, khớp ngón tay, ngón chân ... rã rời từng khúc, nằm la liệt, vương vãi khắp nơi... Nhìn thật ớn lạnh.

Trong chiến tranh, dù theo bên chính nghĩa, bên phi nghĩa, bên thắng cuộc, bên thua cuộc ... binh lính hai bên và thường dân vô tội chết như rạ. Thân thể của họ chồng chất lên nhau, có khi bị chôn tập thể trong các hố sâu. Vài tháng sau trở đi, các thi thể này trở thành đồng xương, bị lẫn lộn nhau; phải dùng kỹ thuật giám định ADN mới có thể xác định xương nào là của binh sĩ nào. Liên tưởng đến cảnh tượng đồng xương ngổn ngang đó, bạn sẽ thấy cuộc đời này rất ngắn ngủi, mấy chục năm trôi qua rất nhanh. Rồi ai cũng phải chết, trở thành xương tro. Khi sống, tranh giành, hơn thua, giết người, cướp giết, lừa đảo, tham nhũng, hành hạ người khác... cũng chỉ vì lợi mình, hại người, rốt cuộc rồi được cái gì?!

6.4. Quán thi thể chỉ còn đồng xương trắng, mục rữa thành bột

Kinh *Đại niệ*m xưa dạy ta quán chiếu thi thể đến lúc chỉ còn “*đồng xương trắng, bị mục rữa, nát ra nhỏ nhít, thành bột xương*”. Đây là giai đoạn thi thể đã trải qua vài năm dưới đất, do tác động của vô thường.

Khi chọn hỏa táng, thi thể người chết được đặt trên lò thiêu điện, trung bình 4h, toàn bộ thi thể gồm các xương lớn, xương nhỏ cháy tan và nát vụn, còn lại xương nhỏ 1-5cm. Còn lại là tro bụi. Xương tro đó được đặt vào lọ cốt hoặc hộp chữ nhật, hoặc hộp hoa sen... an trí trong một ngôi chùa.

Từ thân thể gần 2m, đẹp về dáng vẻ, bảnh bao về tướng trạng... tất cả chúng ta đều phải đến lúc trở về với tro xương trong các lọ cốt. Kiếp người nhanh chóng trôi qua. Mấy chục năm như một giấc mộng. Sống không làm lợi ích cho ai thì khi chết, cuộc đời bạn trở nên vô nghĩa, như vút bỏ đi.

Quán thi thể bạn đến lúc chỉ còn lại xương tro... thì đàm mê hưởng thụ tính dục, ngủ với vợ chồng người khác, tom góp mọi thứ về mình, đeo bám hư danh, hận thù, oan trái, kết oán, tranh giành.... làm gì! Nhờ quán chiếu tử thi thành tro xương, chúng ta hãy trang trải tình đồng loại, tình người, tình từ bi, tình nhân ái, tình thân thương cho nhau, vì nhau để cuộc sống này trở nên đáng sống hơn.

Trên đây là cách quán tử thi với 4 giai đoạn bao quát, được trình bày trong Kinh đại niệm xứ, vốn được rút ngắn từ 10 giai đoạn tử thi trong kinh *Tứ niệm xứ*.

7. KẾT LUẬN

Qua sáu đề mục “quán thân trên thân”, các bạn cần lưu ý rằng đây là cách giúp bạn “quán thân chỉ đơn thuần là thân”, chứ không thấy thân là Thượng đế hay thân là nguồn gốc khổ đau. Dựa vào thân để quán chiếu thân, chứ không dựa vào cái gì khác, theo đó, bạn làm chủ thân thể này từ lúc sinh ra đến chết và tiếp tục tái sinh.

Người nữ cần thực tập quán thân thể nhiều hơn để không vướng kẹt vào thân. Hơn 70% các sản phẩm bán trên thị trường là những sản phẩm dành cho phụ nữ và trẻ em. Chỉ có 30% sản phẩm còn lại dành cho đàn ông. Nói khác, nhu cầu tiêu thụ của phụ nữ cao hơn đàn ông. Phụ nữ chi tiêu cho

thân nhiều lắm, chấp vào thân cũng nhiều, dễ mặc cảm thân phận, dễ bị sâu, bi, khổ, ưu, não chi phốt. Phụ nữ có nhu cầu làm đẹp hơn nam giới. Phụ nữ thích ăn ngon, mặc đồ đẹp, diện trang sức, đeo vàng ròng, đánh son phấn, đi spa dưỡng da, tắm sữa, tắm rượu, mua nhiều mỹ phẩm, hàng hiệu, giải phẫu thẩm mỹ để cảm nhận trẻ trung... chủ yếu phục vụ cho thân thể này.

Đàn ông ít chăm sóc cơ thể mình nhưng lại ham đắm và thích hưởng thụ thân thể đẹp của người khác phái. Phụ nữ thích làm đẹp để giữ chồng, đàn ông thích ngắm cái đẹp của phụ nữ. Người nam và người nữ đều vướng chấp vào thân thể và bị khổ vì thân thể này.

Do vậy, để vượt qua khổ đau liên hệ đến thân, theo Phật giáo, người nam, người nữ, người giới tính thứ ba, người lưỡng tính, người chuyển giới... đều phải quán chiếu và làm chủ thân thể.

Tại sao thực tập “thiên tuệ” mà phải bắt đầu bằng quán chiếu thân thể? Vì thân này liên hệ 100% đến cuộc sống này. Trên thân thể, ta có cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Làm chủ được thân, bạn sẽ dễ dàng làm chủ được 4 phương diện của tâm nêu trên. Đồng thời, khi làm chủ được thân, các bạn sẽ làm chủ hơi thở, làm chủ đại oai nghi, làm chủ tiểu oai nghi, làm chủ sự bất tịnh của thân, làm chủ sự cấu tạo của thân và làm chủ tiến trình tan rã của thân.

Nhờ thành công trong làm chủ thân thể, các bạn sẽ không còn vướng dính vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, hay tài, sắc, danh, thực, thù; quá khứ, hiện tại, vị lai và mọi thứ trên đời. Làm chủ được thân thể do quán

chiếu thân thể, các bạn không còn đam mê vướng dính vào thân và mọi thứ trên đời.

Tu thiền tuệ bắt đầu bằng tu thân. Tu thân bắt đầu bằng làm chủ hơi thở, sự vận động của thân, sự hình thành, tồn tại và tan rã của thân. Khi tu thân, mục tiêu chính yếu là đạt được chính niệm và tỉnh thức, thấy rõ tiến trình cấu tạo thân, hình thành thân, tồn tại của thân, chết đi và tái sinh.

Nhờ nhận thức rõ bản chất vô thường và vô ngã của thân, ta không cường điệu hóa thân là thượng đế, không làm đầy tớ của thân; không đổ lỗi thân là nguồn gốc gây tội. Những ngộ nhận trên đã khiến các đạo sĩ Bà-la-môn, Sa-môn chọn pháp tu khổ hạnh, trừng phạt cơ thể này bằng lối sống ép xác. Thấy rõ được chức năng công cụ của thân, chúng ta nỗ lực làm chủ thân trong các động tác đi, đứng, nằm, ngồi.

Làm chủ sự vận động của thân, bạn làm chủ được hơi thở. Tiếp tục thực tập, bạn làm chủ được những gì liên hệ đến thân. Tu thân, làm chủ thân, các bạn đã thành công trong tu tập thiền tuệ được 50% rồi. Phần còn lại, các bạn tiếp tục tu và làm chủ cảm giác, tâm và pháp (xem chi tiết ở chương 3, 4, 5 của sách này).

Vào năm 2006, tôi đã giảng ứng dụng một số kinh về thiền, nổi bật là kinh *Tứ niệm xứ*, kinh *16 pháp quán niệm hơi thở* và kinh *Nhất dạ hiền giả*. Năm 2013, tôi đã giảng kinh *Tứ niệm xứ*. Trong khóa tu thiền Vipassana tại chùa Giác Ngộ, tôi lần lượt giảng ứng dụng chi tiết kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ*, nhằm giúp các Phật tử hiểu sâu và thực tập thiền có hiệu quả hơn.

Tu thiền không có gì là quá khó như người ta đã đồn thổi. Tu thiền không thể dẫn đến tình trạng “tẩu hỏa nhập ma” như người ta đã hù dọa. Pháp tu thiền không dành riêng cho người trí thức. Tu thiền dành cho mọi đối tượng, bất luận chủng tộc, màu da, vị thế xã hội, giàu nghèo, tôn giáo, trình độ, tuổi tác, giới tính... Tu thiền để chuyển hóa thân và tâm.

Việc làm chủ hơi thở, làm chủ đại oai nghi, làm chủ tiểu oai nghi... đâu khó thực tập. Được hướng dẫn đúng, các bạn đều có thể thực tập quán thân có hiệu quả.

Khi quán thân là tổ hợp, thân là bất tịnh, các bạn sẽ khởi lên ý nhàm chán sự hưởng thụ của thân gồm nghiện chơi bời, nghiện tính dục, nghiện ma túy, nghiện rượu, nghiện hút thuốc, nghiện ăn ngon, nghiện mặc đẹp; theo đó, ta biết dành thời gian cho những hoạt động văn hóa, tri thức, đạo đức cao quý hơn. Đó là lợi ích và trị liệu của phép tu quán chiếu là làm chủ thân thể.

CHƯƠNG III

QUÁN VÀ LÀM CHỦ CẢM XÚC^(*)

1. BẢN CHẤT CỦA CẢM XÚC

Trong chương 1, tôi đã giới thiệu những điều cần biết về thiền. Trong chương 2, tôi đã phân tích ứng dụng phương pháp quán chiếu và làm chủ thân thể. Về quán niệm thân thể, các hành giả cần nhìn thấy thân thể là tổ hợp được hình thành bởi bốn yếu tố phổ quát: đất, nước, lửa và gió. Thân thể được cấu tạo bởi 32 thể trước. Một ngày không tắm rửa, thân thể tạo ra mùi hôi, cảm giác nhờn dính và khó chịu. Trên tinh thần đó phân quán thân thể giúp chúng ta bớt đi những ham muốn về thể xác, những nhu cầu hưởng thụ các khoái lạc giác quan và vật chất để phát triển những giá trị tinh thần cao quý.

*. Pháp thoại giảng trong khóa tu Ngày An Lạc lần 16 tại chùa Giác Ngộ, ngày 02-04-2017, do Thích nữ Nguyên Tịnh phiên tả và Giác Duyên Hạnh, Sadi Ngộ Trí Viên hiệu đính phiên tả.

Người thực tập quán thân thể cần làm chủ chánh niệm qua bốn oai nghi lớn là: đi, đứng, nằm và ngồi. Đồng thời, bạn cần làm chủ các oai nghi nhỏ như sự co, duỗi; nói, nín; động, tịnh; thức và ngủ. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, bạn cần làm chủ bản thân bằng chánh niệm và tỉnh thức. Bạn cần quán chiếu sự tan rã của thi thể sau khi chết qua 10 giai đoạn. Các thực tập này giúp ta xa lìa tham đắm, không trở thành kẻ nô lệ cho những nhu cầu hưởng thụ của cơ thể; biết sử dụng cơ thể phục vụ cho việc nghĩa, việc nhân đạo, việc tu tập và phát triển tinh thần cao quý.

Trong chương này, tu tập cảm xúc nhằm giúp ta làm chủ được các phản ứng cảm xúc. Trong tiếng Pāli và Sankrit, cảm xúc là “*vedanā*”. Tôi sử dụng hình ảnh “cơn sóng” để mô tả về bản chất cảm xúc. Người thiên nặng về cảm xúc, thường có tâm lý bất ổn, dễ rơi vào trạng thái vui, buồn lẫn lộn.

Sống thiên về cảm xúc, con người sẽ vướng vào thói quen “dán nhãn, đặt tên” lên con người, sự vật, sự việc, tình huống. Tính chủ quan khiến ta không thể nhìn thấy con người và sự vật đang là. Người vướng kẹt cảm xúc thường có những biểu hiện: tự ái cao, tự ái vật, dễ vui, buồn, mừng, giận, thương, ghét, muốn, tức là sống với những phản ứng tình tự của cảm xúc.

Người chấp cảm xúc rất thất thường: Sáng nắng, chiều mưa, trưa lâm râm. Người bị kẹt vào cảm xúc dễ bị khổ về thị phi, thích nói thị phi, thích nghe thị phi, thích truyền thị phi, có khuynh hướng thám thính thông tin, để ý, để tứ những chuyện nhỏ nhặt, từ đó, dễ bị bực dọc, khó chịu, cau có, căng thẳng, mệt mỏi.

Mặt trái của chấp dính cảm xúc là rơi vào trạng thái buồn,

chán, cô đơn, tuyệt vọng, không muốn sống nữa. Nỗi khổ, niềm đau nhiều quá đến độ làm cho con người muốn kết liễu sự sống. Không được nâng đỡ tinh thần, tháo gỡ khổ đau kịp thời thì người trầm cảm có khuynh hướng muốn tự tử. Giận dỗi, hờn dỗi, ganh ghét, bực tức, khó chịu... đều là những biểu hiện của người chấp vào cảm xúc.

Trong kinh điển, đức Phật nêu ra ba loại cảm xúc phổ quát: Cảm xúc đau khổ (*dukkha vedanā*), cảm xúc hạnh phúc (*sukkhā vedanā*) và cảm xúc thản nhiên (*upekkhā vedanā*). Cảm xúc đau khổ gồm những gì ta không ưa, không thích, không ham, không vui, không mừng, không hứng thú đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống không hài lòng. Cảm xúc hạnh phúc gồm những phản ứng đối lập với cảm xúc khổ đau, thể hiện qua thái độ hài lòng, vui thích, thăng hoa, hớn hờ, sảng khoái, thích thú, thoải mái về con người, sự vật, sự việc, tình huống hợp gu. Về bản chất, hai loại cảm xúc khổ đau và hạnh phúc thường khống chế tâm lý và thái độ hành xử của con người. Cảm xúc thản nhiên không phải là cảm xúc đứng giữa đau khổ và hạnh phúc. Thản nhiên không thuộc về khổ đau và hạnh phúc; thực chất, vượt ra khỏi khổ đau và hạnh phúc.

Về bản chất, cảm xúc hạnh phúc dẫn đến tham ái, chấp hữu, sở hữu, bảo thủ và vướng kẹt vào nó. Cảm xúc khổ đau thường tạo ra giận dữ vốn dẫn đến hủy diệt, loại trừ do xung đột, một mất một còn. Cảm xúc trung tính do không xác định rõ, nên thuộc nhóm si mê. Thản nhiên là trạng thái cảm xúc tích cực, trước các biến cố, nhờ đó, ta vẫn trải nghiệm được hạnh phúc trong đời.

Thời gian tồn tại của cảm xúc là từng sát-na một. Dòng cảm xúc bị vô thường chi phối mãnh liệt. Con người thay đổi cảm xúc rất nhanh. Sự thay đổi cảm xúc phụ thuộc vào môi trường sống, điều kiện sống, đối tượng giao tế và thái độ ứng xử. Người dễ buồn, dễ giận, dễ hờn, dễ dỗi là biểu đạt của chấp dính vào cảm xúc rõ ràng nhất. Sống với những người cảm xúc nhiều, ta không hình dung nổi tại sao người đó ra nông nổi. Ta nói và làm bất cứ điều gì, người vướng cảm xúc cũng chấp, cãi vã, tranh luận, gây sự được.

Về giới tính, người nữ bị vướng kẹt cảm xúc nhiều hơn người nam. Do thiên nặng cảm xúc, người nữ thường tỉ mỉ, chi tiết, cẩn kẽ, bền bỉ, kiên trì, nhẫn nại, theo đuổi, bám víu, dai dẳng, vướng dính, tiếc nuối, tự khổ lụy và bị liên lụy... Người nam do thiên nặng lý trí thường khô khan, thờ ơ, vô tư, bàng quang, cứng rắn, cộc cằn, nóng giận, tranh chấp, tranh quyền...

Về bản chất, dù khổ đau hay hạnh phúc, hễ còn cảm xúc là còn khổ đau. Cảm xúc hàn nhiệt kế, dụng cụ đo nóng, lạnh. Máy hàn thử nhiệt của cảm xúc biểu đạt tâm lý vui, mừng, buồn, giận, bực, hờn, dỗi, tự ái... Theo ngài Xá-lợi-phất (*sāriputta*) trong kinh *Trung bộ*, hễ còn sống với cảm xúc, con người còn chìm đắm trong khổ đau. Do đó, cốt lõi tu tập trong đạo Phật là tu để làm chủ dòng cảm xúc, nhận diện rõ mặt mũi của cảm xúc, làm chủ phản ứng cảm xúc, chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành cảm xúc tích cực.

Để làm chủ cảm xúc, đức Phật khuyên ta nắm vững sự sinh khởi, sự tồn tại và sự kết thúc của dòng cảm xúc. Có bốn yếu tố, theo đó, dòng cảm xúc có mặt. Thứ nhất, sáu giác

quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý thức. Thứ hai, 6 đối tượng giác quan gồm hình thù đối với mắt, âm thanh đối với tai, mùi đối với mũi, vị đối với lưỡi, vật xúc chạm đối với thân thể và các ý niệm trong đầu. Thứ ba, sự tiếp xúc giữa 6 giác quan và 6 đối tượng giác quan. Thứ tư, phản ứng cảm xúc, phản ứng thái độ, phản ứng tâm tư và phản ứng nhận thức từ sự tiếp xúc giác quan.

Như vậy, phản ứng cảm xúc chỉ là kết quả khi ba điều kiện được hội đủ: Giác quan, đối tượng giác quan và sự tiếp xúc giữa chúng. Phản ứng cảm xúc có mặt là do mắt nhìn thấy, lỗ tai nghe, lỗ mũi ngửi, cái lưỡi nếm, thân xúc chạm và ý thức hình dung. Nhìn thấy người đẹp gái, đẹp trai, ta thường có cảm xúc thích thú, mừng vui. Nghe giọng ca của các ca sĩ, giọng nói của các nhân vật mà mình yêu thích, gặp gỡ các thần tượng... ta cảm thấy hào hứng.

Ngửi và nếm thực phẩm ngon, ta cảm thấy ưng bụng. Ngồi ở chỗ êm ái, ta thích thích. Vật thể xúc chạm đến cơ thể và làn da tạo phản ứng dễ chịu, hoặc khó chịu. Tâm hồi tưởng chuyện quá khứ, tâm liên tưởng chuyện tương lai, tâm tiếp xúc vật hiện tại... cũng tạo ra các phản ứng thích hoặc không thích, đều thuộc về cảm xúc. Thấy được sự hiện khởi của cảm xúc, điều kiện, tiến trình và sự kết thúc cảm xúc giúp ta nỗ lực làm chủ cảm xúc tốt hơn. Cảm xúc là vô thường, cảm xúc bị điều kiện hóa, cảm xúc chi phối và nhấn chìm con người trong nỗi khổ và niềm đau. Thấy được những điều trên giúp bạn có thể chuyển hóa cảm xúc khổ đau thành hạnh phúc, cảm xúc phàm trở thành chân nhân. Sau đây, tôi phân tích khái lược 9 loại cảm xúc được nêu ra trong kinh *Đại niệmxú*.

2. THỰC TẬP “TÔI CẢM NHẬN HẠNH PHÚC”

Đức Phật dạy như sau: “*Khi hít vào, thở ra, tôi ghi nhận rõ rằng tôi đang trải nghiệm cảm giác hạnh phúc*”.

Cảm giác hạnh phúc bao gồm hoan hỷ, vui vẻ, hân hoan, hớn hờ, thích thú, sung sướng, cảm thấy đã, ưng ý, đẹp lòng, hài lòng, thỏa mãn, ưng ý, ưng bụng, dễ chịu, thoải mái... Con người có khuynh hướng muốn trải nghiệm thêm nhiều lần trong đời các kỷ niệm đẹp và những điều hạnh phúc.

Ở phạm vi rộng hơn, những cảm nhận của tâm, liên hệ đến con người, sự vật, sự việc, tình huống làm cho ta cảm thấy vui, hài lòng... đều thuộc về hạnh phúc. Hạnh phúc do thỏa mãn có thể mang tính điều kiện hay phi điều kiện. Có người xem cảm giác mạnh, phiêu lưu, mạo hiểm là hạnh phúc; khi được trải nghiệm, họ reo hò, vui sướng, hoan hô, vỗ tay, gật đầu, cười giòn giã, ánh mắt hớn hờ...

Người tu thiền cần theo dõi phản ứng của thân và tâm để thấy rõ mặt mũi của dòng cảm xúc đang diễn ra trong tâm. Việc ghi nhận dòng cảm xúc giống như chụp hình hay quay phim, cũng không can thiệp chủ quan vào dòng cảm xúc, không nỗ lực làm cho cảm xúc bị biến dạng; dùng tâm sáng suốt theo dõi kỹ lưỡng để các cảm xúc tiêu cực tự động biến mất khỏi tâm trí. Điều này giống như duy trì ánh sáng thì bóng tối tan biến; không cần dùng vũ khí chống lại và tiêu diệt bóng tối làm gì.

Không nên để tâm chạy theo, bám víu, dính vào cảm xúc hạnh phúc. Cũng không lưu giữ cảm xúc hạnh phúc, kéo dài nó, theo cách này hay cách khác. Công việc người tu thiền

đơn giản là ghi nhận dòng cảm xúc hạnh phúc đang hiện hữu trong tâm thế thôi. Trong khi ghi nhận dòng cảm xúc, bạn không nên tạo sự cưỡng chế nào, sự đè nén gì, cứ để cảm xúc hạnh phúc diễn ra tự nhiên. Bằng cách này, bạn sẽ thấy được sự hiện khởi, sự diễn tiến và sự vụt mất của cảm xúc hạnh phúc trong bạn.

Người tu thiền chỉ làm công việc theo dõi tuân tự, ghi nhận rõ ràng, cảm nhận chính xác, chú tâm vào hơi thở một cách tuyệt đối; không để ý, không phân tâm, không kẹt vào dòng cảm xúc hạnh phúc đang diễn ra. Đồng thời, lúc đó các bạn đếm hơi thở ra, hơi thở vào cơ thể.

Hít một hơi thật dài, tôi ghi nhận cảm xúc hạnh phúc tồn tại trong tôi. Thở ra hơi dài, tôi ghi nhận cảm xúc hạnh phúc đang có mặt trong tôi. Thực tập hít thở chính niệm thường xuyên, các bạn sẽ khắc phục được sự buồn tẻ, chán nản, cô đơn, thất vọng, tuyệt vọng và cảm giác muốn tự tử do trầm cảm gây ra. Khi chịu đựng quá lâu nỗi khổ, niềm đau mà không có người hiểu, cảm thông, nâng đỡ, chia sẻ và giúp vượt qua... bạn càng bị bế tắc hơn, mệt mỏi, lờ đờ, lừng khừng, chậm chạp, thất thần, vô cảm.

Phải siêng năng thực tập: *“Tôi cảm nhận hạnh phúc, tôi đang hạnh phúc... qua từng hơi thở ra vào”*. Dù đang trải nghiệm hạnh phúc, bạn đừng cố níu giữ hạnh phúc đó, tự động năng lượng hạnh phúc trong bạn được duy trì và tăng trưởng. Nhờ thực tập chính niệm với hạnh phúc, bạn sẽ lạc quan, yêu đời, năng động và tích cực hơn.

Người bị khổ đau nhiều hãy cố gắng nhắm trong đầu: *“Mọi việc là chuyện nhỏ, không có gì phải lo lắng, tôi đủ sức giải*

quyết, tôi rất thoải mái, tôi đang hạnh phúc”. Cùng với nhận thức này, các bạn nên nở nụ cười trên môi, từ 10-15 giây, mỗi ngày tối thiểu 10 lần. Lúc đầu chưa quen, cảm nhận hạnh phúc nơi bạn hơi gượng, thiếu tự nhiên. Tập thường xuyên, niềm hân hoan sẽ trùm toàn thân bạn, làm bạn tươi vui, hớn hờ, nhiệt huyết, năng lượng tràn đầy trong hạnh phúc và bình an.

3. THỰC TẬP “TÔI CẢM NHẬN KHỔ ĐAU”

Đức Phật dạy như sau: *“Khi hít vào, thở ra, tôi cảm nhận khổ đau đang tồn tại trong tôi, tôi ghi nhận khổ đau đó”*.

Đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống không thỏa mãn thì người khổ đau sẽ phản ứng không hoan hỷ, không vui vẻ, không hân hoan, không hớn hờ, chẳng sướng tí nào, không thích thú, không hài lòng, không như ý, không thuận lòng, không thỏa mãn, không thoải mái, rất khó chịu, rất bức tức, rất giận, rất sân, rất căm phẫn... Cảm xúc khổ đau còn bao gồm đau đớn, đau xót, chua xót, xót xa, khổ lụy, khổ sâu, bi quan, lo lắng, não nề, bất hạnh, không an...

Mới thực tập thiền trong không gian yên tĩnh, bạn vẫn chưa quen với việc làm chủ hơi thở ra vào, đếm hơi thở còn lọng cọng và trạng thái “độc thoại” tức “tự nói nhảm trong đầu” trôi dạt trong tâm; những kinh nghiệm khổ đau trong quá khứ lại ùa về trong tâm.

Sự “nói nhảm trong đầu” sẽ làm ta vô tình “hâm nóng” lại nỗi khổ niềm, đau. Trong tình trạng đó, bạn đừng lo lắng quá, căng thẳng, buồn rầu. Công việc bạn cần làm lúc đó là cứ ghi nhận cảm giác khổ đau đang diễn ra, bạn ghi nhận

nó. Không cần nỗ lực khống chế, kháng cự, đẩy lùi cảm xúc khổ đau này, vì càng cố gắng bao nhiêu, bạn càng bị quan trọng quá cảm xúc tiêu cực bấy nhiêu. Cũng giống như nỗ lực muốn quên một người nào đó thì hình ảnh người đó lại được khắc sâu trong não hơn. Giữ chính niệm và tỉnh thức, dòng cảm xúc khổ đau sẽ tự lắng dịu và kết thúc.

Có tình huống khó xử lý, khó giải quyết, làm ta khó chịu. Tâm trạng khó chịu này kéo dài đằng đằng, dây dưa như con đĩa bám lên thân con trâu để hút máu. Tâm trạng khổ đau rút đi hạnh phúc của ta hằng ngày, hằng giờ, hằng phút, hằng giây. Đó là tình huống ta bị nổi khổ, niềm đau gặm nhấm.

Thông thường, tại bệnh viện, khi bệnh nhân đang bị đau nhức, bác sĩ cho uống thuốc kháng sinh, gây tê, gây mê để khoanh vùng cảm xúc đau tại một chỗ, không để lây lan toàn thân. Dùng thuốc giảm đau để xóa đi cơn đau chỉ làm ta tạm quên cơn đau, chứ chưa trị liệu cơn đau cho hết đau lâu dài. Cơn đau sau đó vẫn tiếp tục diễn ra. Phương pháp trị liệu cơn đau của đông y có phần căn cơ hơn, khi thầy thuốc truy tìm nguyên nhân đau, cho uống thuốc trị gốc rễ, dù lâu lành bệnh, nhưng khi hết bệnh thì không để lại tác dụng phụ và có thể hết đau dứt điểm và không tái phát.

Người thực tập chính niệm cần theo dõi, quan sát dòng cảm xúc khó chịu; làm chủ phản ứng cảm xúc, để cảm xúc tiêu cực bèn lên rút lui. Điều này giống như khi kẻ ăn trộm bị người bảo vệ hoặc chủ nhà phát hiện hành vi trộm cắp của y thì lập tức y phải tẩu thoát khỏi hiện trường.

Chính niệm về cảm xúc khổ cũng thế. Khi ghi nhận cảm giác khó chịu xảy ra, bạn thừa nhận tôi bị khổ; tôi không bám

vú khổ đau, không cường điệu khổ đau; theo đó, cảm xúc khổ đau yếu dần rồi kết thúc.

Cùng với sự ghi nhận như thật dòng cảm xúc khó chịu, bạn cần chú tâm theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào. Thở ngắn thì 3-5 giây. Thở dài thì 5-8 giây. Giữa hơi thở ra, hơi thở vào, bạn dừng lại 1-2 giây. Đó là cách thở 4 thì, rất tốt cho sức khỏe. Cách thở 4 thì giúp neuron thần kinh được kích thích, máu được làm mới, quá trình trao đổi chất trong cơ thể được diễn ra tốt hơn, hệ thống kháng thể càng khỏe mạnh. Thở 4 thì mang lượng oxy vào cơ thể nhiều hơn, tạo ra phản ứng thoải mái.

Khi phản ứng thoải mái xuất hiện thì cảm xúc khổ đau, khó chịu đang ghi nhận sẽ tự động giảm dần, yếu dần và mất đi. Nói cách khác, chính niệm về khổ đau, nhận diện rõ mặt mũi khổ đau sẽ làm khổ đau lặng lẽ rút lui.

4. THỰC TẬP “TÔI CẢM NHẬN KHÔNG KHỔ ĐAU, KHÔNG HẠNH PHÚC”

Kinh Đại niệm xứ dạy như sau: *“Khi hít vào, thở ra, tôi ghi nhận cảm xúc trung tính, không khổ đau, không hạnh phúc đang tồn tại trong tôi”*.

Về bản chất, cảm giác trung tính không phải cảm giác lưng chừng giữa hạnh phúc và khổ đau. Cảm giác trung tính là một cảm giác độc lập, không mang tính hỗn hợp. Dù ít xuất hiện, cảm xúc trung tính thì thoáng xuất hiện, tồn tại trong khoảng thời gian nhất định, trong tình huống nhất định. Có khi cảm xúc trung tính tồn tại dưới hình thức *“lơ là, vô hồn, bàng quan, không quan tâm, thờ ơ, không biểu cảm, không bày tỏ thái độ, chai lì cảm xúc, thất thần...”*

Thông thường, cảm xúc trung tính chỉ tồn tại thời gian ngắn, rồi biến mất. Khi rơi vào trạng thái đó, bạn phải ghi nhận rõ là “tôi đang ở cảm xúc trung tính”, tôi không khống chế, không kháng cự, không can thiệp, không quan trọng hóa nó, không sợ hãi, không lo lắng, không căng thẳng về nó. Chỉ cần nhận ra bạn chất của cảm xúc trung tính đang tồn tại, vốn không có ích, bạn duy trì chính niệm, tỉnh thức, tỉnh táo để nó tự kết thúc.

Các bạn xem phim *Titanic* chưa? Khi tàu bị chìm, những phụ nữ và trẻ em được đưa vào bờ an toàn thì chồng tỷ phú của chị Rose nhìn dáo dác trái, phải, trước, sau, tìm kiếm chị nhằm hàn gắn lại cuộc tình, mà Rose vừa phải lòng và ngoại tình với chàng lãng tử Jack. Trong cảm giác lo lắng, căng thẳng tìm kiếm đó, ông chồng tỷ phú đó đã không nhìn thấy chị Rose. Rose với trạng thái thất thần, vô hồn, phớt lờ chồng. Hôn nhân của họ kết thúc. Người chồng tỷ phú đã lấy vợ đẹp mới. Rose tái giá, sau đó lại sống độc thân cho đến lúc 80 tuổi. Trạng thái “vô cảm, phớt lờ” của Rose chính là cảm xúc trung tính, tức không khổ đau, không hạnh phúc.

Cũng có lúc, sau khi trải qua các thăng trầm, bị bầm dập, te tua... các bạn sẽ có cảm giác không màng cái gì nữa trên đời, buông bỏ hết mọi thứ, buông nghề nghiệp, buông trách nhiệm, các bạn ngộ nhận rằng các bạn đang tiến bộ trong tu. Đó là cảm xúc trung tính, vốn là con đẻ của tâm si. Cần vượt qua cảm giác trung tính.

Về bản chất, cảm giác trung tính là con đẻ của tâm si. Do vậy, ta không nên sống với trạng thái trung tính này để vượt qua các hình thức vi tế của vô minh. Trong lúc ngồi thiền,

thực tập quán niệm hơi thở, chính niệm ra vào, nếu thỉnh thoảng, cảm giác trung tính xuất hiện, lúc ấy bạn gần như không nghĩ tưởng đến việc gì hết.

Khi cảm xúc trung tính diễn ra, các bạn cứ ghi nhận trong tinh thức: *“Tôi đang có cảm xúc trung tính, không khổ đau, không hạnh phúc; tôi không chạy theo nó, tôi không chấp vào nó, tôi không phải bận tâm kết thúc nó”*. Giữ tâm sáng suốt, thấy rõ nó để nó lặng lẽ vụt mất, không để lại dấu vết.

Trên đây là 3 thái độ cảm xúc thường thấy nhất: Hạnh phúc, khổ đau và trung tính. Thực tập quán chiếu với chính niệm để làm chủ 3 loại cảm xúc nêu trên.

Người đạt ngộ, chứng quả thánh A-la-hán và Bồ-tát vẫn sống như chúng ta, mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe, mũi vẫn ngửi, lưỡi vẫn nếm, thân vẫn xúc chạm, ý vẫn hình dung nhưng không hề tạo ra phản ứng phàm phu nữa. Không phản ứng tham ái đối với cái gì được ưa thích không phản ứng giận dữ đối với cái gì không ưa thích. Không phản ứng trung tính đối với cái gì tâm trở nên không thiết tha, không màng, không quan tâm đến.

Người giác ngộ, nhờ tuệ giác chiếu soi, đã giải thoát tâm khỏi các trói buộc và sự giải thoát đó được thực hiện bởi trí tuệ cho nên bậc đạt ngộ sống tích cực, hữu ích cho đời.

Bạn không nên lẫn lộn giữa cảm giác trung tính với tuệ giác của bậc giác ngộ. Người giác ngộ là người không chấp mọi thứ trên đời, năng động và hiệu quả trong phận sự khai sáng người khác. Trong khi người có cảm giác trung tính không thiết tha, không quan tâm bất cứ cái gì trên đời vốn là sự tiêu cực của tâm si.

5. THỰC TẬP “TÔI CẢM NHẬN HẠNH PHÚC THUỘC VỀ VẬT CHẤT”

Khi thực tập hít vào, thở ra, hơi dài và ngắn, nếu luồng hạnh phúc thuộc vật chất xuất hiện, các bạn phải ghi nhận nó. “Hạnh phúc thuộc về vật chất” thường là hạnh phúc của thân và hạnh phúc giác quan được tạo ra bởi những điều kiện thuận lợi gồm các tiện ích, không gian thích hợp, điều kiện và môi trường tốt.

Về bản chất, “hạnh phúc thuộc thân thể và vật chất” là các hạnh phúc giác quan, do mắt thỏa mãn khi thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm cho nên đó không phải là hạnh phúc bền vững.

Biểu hiện của “hạnh phúc thuộc về vật chất” bao gồm: Miệng ngêu ngao ca hát, đầu lắc lư tâm đắc, cười híp mắt, cặp mắt hí hứng, nhí nha, nhí nhảnh, lâng lâng cõi lòng, có cảm giác bay bổng, thấy thân thể nhẹ nhàng, cười sáng khoái, cười duyên dáng, cười mát trời ông địa, cười quên hết chuyện đời. Điệu bộ của người đang trải qua hạnh phúc thuộc về vật chất rất hớn hờ. Cách đi, cách đứng, cách ngồi, cách nằm của người đó rất thoải mái, tự tin.

“Người hạnh phúc thuộc về vật chất” thường nhíp đùi, nhíp chân, ngồi chéo cẳng gối, miệng phì phà nhả khói tạo chữ, gương mặt thể hiện đắc chí, hoan hô, vỗ tay, cười lớn tiếng, nói huyền thuyên quên giờ. Hoặc các hạnh phúc thân thể hiện qua xúc chạm cơ thể đối với người vật ưa thích như hôn hít, nắm tay, nựng nịu, nâng niu, sờ mó, xoa bóp, cọ quẹt, giao cấu... Các hành động thân thể đó tạo ra những cảm xúc dễ chịu thuộc về thân. Kéo theo sau “hạnh phúc thuộc về vật chất” này là cảm xúc đắm nhiễm, muốn được lặp lại nhiều

lần trong đời. Từ đó, mặc nhiên tạo thành nhu cầu không thể thiếu và trở thành nghiện, hễ thiếu vắng là không chịu nổi.

Về bản chất, “hạnh phúc thuộc về thân thể và vật chất” mang tính điều kiện cao và bị vô thường chi phối khốc liệt. Có đó rồi mất đó. Vui đó rồi buồn khổ đó. Chẳng hạn, khi tiêm chích, hít mũi, ngậm miệng các loại ma túy tổng hợp thì cảm giác ê mê trên cơ thể xuất hiện, khiến bạn có ảo giác ê mê, sung sướng, ngất ngây, bay bổng, như ở cõi tiên bồng, lạc cảnh. Người tiêu thụ ma túy sẽ trở thành “con nghiện”, bị lệ thuộc thân thể, lệ thuộc tâm lý, lệ thuộc cảm xúc vào những thứ này.

Khi được thỏa mãn cơn nghiện, bạn cảm thấy thoải mái. Không được tiếp tục thỏa mãn cơn nghiện, bạn cảm thấy dã dượi, bồn thần, khó chịu, ray rứt, cứ như có lửa đốt toàn thân. Cơn nghiện sẽ xui khiến bạn làm những gì có thể để có được ma túy. Thậm chí phạm pháp và đi tù, kẻ nghiện vẫn nhắm mắt làm, bất chấp tất cả. Liều mạng, gian dối, lừa người, hứa hẹn sạo, người bị cơn nghiện ma túy chi phối như ngựa quen đường cũ, không dễ thay đổi.

Sự đắm nhiễm vào “hạnh phúc thuộc về thân và vật chất” rất khó tháo gỡ. Bạn dễ trở thành con lật đật bị giật dây bởi loại hạnh phúc có điều kiện này. Do vậy, đừng quá chú trọng việc sở hữu “hạnh phúc thuộc về thân và vật chất” bằng mọi giá, bất chấp tất cả. Có ai chết mang theo được mọi thứ đâu. Sống là để trải nghiệm những giá trị cao quý, chứ không chỉ dừng lại ở hạnh phúc thuộc về vật chất.

Ngày nay, giới trẻ rơi vào “chủ nghĩa thân tượng” quá nhiều, do vì mất phương hướng và thiếu lý tưởng sống cao quý. Giới trẻ ngày càng đánh mất niềm tin vào cuộc sống,

những điều tốt đẹp, tiềm năng vốn có, sự thành công và tươi lai tươi sáng.

Giới trẻ tôn sùng thần tượng yêu thích đến độ có thể đứng ngoài mưa, ngoài trời nắng, chờ đợi hàng tiếng đồng hồ, mong gặp được ngôi sao mình thích. Có kẻ dán hình ảnh của thần tượng trên vách tường, hôn hình ảnh đó. Có người suốt ngày nghe các bài nhạc do thần tượng biểu diễn. Có người chỉ xem các bộ phim do thần tượng đóng.

Có người không thèm lập gia đình vì thâm yêu, trộm nhớ thần tượng khác giới phái. Có người suốt ngày lên facebook và các trang mạng xã hội khác theo dõi, để ý từng bước chân, hành động, đi đâu, ở đâu, làm gì... của thần tượng. Còn nhiều kiểu thần tượng kỳ cục khác, kể không thể hết. Ôi, thật ngỡ ngàng biết dường nào!

Thời gian tồn tại của “hạnh phúc thuộc về thân và vật chất” rất ngắn ngủi. Đối với khoái lạc giác quan trên cơ thể, “hạnh phúc thuộc thân thể” chỉ tồn tại khoảng 10-20 giây trên não, có khi ít hơn. Sự tồn tại ngắn ngủi của hạnh phúc thuộc vật chất vẫn có sức hấp dẫn người phàm như những con thiêu thân lao đầu vào lửa, con trước chết cháy không làm con sau sợ, các con khác lần lượt lao vào rồi chết cháy.

Tháng 3-2017, báo chí Việt Nam trở thành báo lá cải, khi đưa tin quá đà về nữ tỷ phú Thái Lan tên là Tina, có sở thích thích lấy chồng trẻ, nhỏ hơn 20-30 tuổi trở lên. Bà Tina tuyển mộ chồng trẻ với tiêu chí: Cao trên 1m8, cơ thể 6 múi, đủ khả năng phục vụ bà 28 lần/ngày. Nếu thông tin này là sự thật thì có lẽ về sinh hoạt phòng the, bà Tina thuộc hàng đẳng cấp về nhu cầu hưởng thụ “hạnh phúc thuộc thân thể”.

Mặt trái của “hạnh phúc thuộc về thân và vật chất” là khi thiếu vắng nó, hoặc khi hưởng thụ chưa đủ độ, chưa chạm mức thỏa mãn... bạn sẽ bị khổ sở, khó chịu, thôi thúc, lệ thuộc và bị bức bách trăm bề.

Khi thực tập thiền Vipassna, người tu thiền phải ghi nhận phản ứng hạnh phúc đang diễn ra trên thân. Bạn thừa nhận rằng tôi đang hưởng cảm giác thoải mái, thích thú thuộc vật chất, thuộc về thân. Bạn không nên bám giữ cảm giác này, không chạy theo, không vướng dính vào.

Rồi đến lúc hạnh phúc thuộc thân thể và vật chất phải lịm tắt, biến mất do vô thường. Khi hạnh phúc thân thể và thuộc vật chất đó trôi qua, bạn sáng suốt cam kết tôi không luyến tiếc, tôi không tiếc nuối, không mong mỏi tiếp tục có nó. Bạn chỉ tập trung tâm vào sự ghi nhận rằng hạnh phúc thân thể và hạnh phúc vật chất đó đang trôi qua, mất dần và mất hẳn. Bạn ghi nhận nó không còn nữa.

Bằng cách ghi nhận rõ ràng như thế thì dòng cảm xúc thoải mái thuộc vật chất, thuộc thân sẽ không trở thành đối tượng bị ta nhiễm đắm vào, bám víu vào, vướng kẹt vào. Nhờ đó, ta trở nên tự do khỏi các trói buộc của hạnh phúc mang tính điều kiện đó. Đồng thời với sự nhận chân về bản chất của hạnh phúc thuộc thân thể và vật chất, bạn nên theo dõi hơi thở ra vào, dài ngắn, đếm từng cơn số rõ ràng, nhờ đó, các bạn sẽ vượt qua được cảm giác đê mê của thân.

6. THỰC TẬP “TÔI CẢM NHẬN HẠNH PHÚC THUỘC VỀ TINH THẦN”

Đức Phật dạy như sau: “*Khi hít vào, thở ra, dài và ngắn, tôi ghi nhận hạnh phúc thuộc tinh thần đang hiện hữu trong tôi*”.

Bạn chỉ đơn thuần ghi nhận hạnh phúc tinh thần đang được bạn trải nghiệm. Không can thiệp gì hết, không bám víu, không nỗ lực sở hữu nó.

Về bản chất, hạnh phúc tinh thần thuộc tâm hỷ và tâm lạc hoặc bao gồm cả hai. Hạnh phúc tinh thần rất đa dạng gồm các trạng thái: Sảng khoái, hài lòng, vui sướng, thỏa thích, thích thú, hạnh phúc. Ở mức độ cao hơn, hạnh phúc tinh thần gồm sự tĩnh lặng, thư lắng, thư thái, thơi thới, phơi phơi, an lạc, thông dong, tự tại, thanh thoi, an nhiên, thản nhiên, không gì chướng ngại, không gì trói buộc, vô sở trụ và giải thoát.

Với sự hoàn thiện đạo đức, thiên định và trí tuệ, người tu thiền sẽ có được những trạng thái tâm cao cấp gồm bừng sáng, bừng tỉnh, bừng ngộ, tỏa chiếu, đốn ngộ, giác ngộ, ngộ chân lý, đạt tuệ giác, đắc tam minh, chứng niết-bàn bây giờ và tại đây. Đó là những phẩm chất hạnh phúc cao cấp, thuộc về xuất thế gian, không bị vô thường chi phối. Niết-bàn là trạng thái hạnh phúc tuyệt đối, khi toàn bộ khổ đau và các nguyên nhân khổ đau đã kết thúc trọn vẹn. Hạnh phúc tuyệt đối của niết-bàn không mang tính điều kiện hóa, không mang tính giác quan hóa, không mang tính vô thường hóa.

Về phân loại, hạnh phúc thuộc về tinh thần gồm hai nhóm: Hạnh phúc tinh thần thuộc thế gian và hạnh phúc xuất thế gian Niết-bàn. Hạnh phúc tinh thần thuộc về thế gian gồm hạnh phúc ảo và hạnh phúc thật. Hạnh phúc ảo xuất hiện do ta bị ảo tưởng, ảo giác, cần điều trị y khoa. Có loại hạnh phúc ảo do chúng ta tiếp xúc và thỏa mãn với thế giới ảo gồm lối sống thực dụng, dán mắt vào iphone, ipad, laptop, giải trí phim 3D, âm thanh hifi... trong không gian

yên tĩnh, với ánh đèn mờ ảo, điều hòa mát lạnh. Đè mê và bám víu vào hạnh phúc vài tiếng đồng hồ trong ngày, sau một thời gian, bạn sẽ bị rối loạn đa nhân cách, rối loạn tâm thần hoang tưởng.

Mỗi ngày, từ 17h30 đến 19h, tôi dành thời gian tư vấn cho những người khổ trong tình yêu, khổ do thất bại, thất nghiệp, rối loạn bị đa nhân cách (hiểu lầm là ma nhập), tuyệt vọng, trầm cảm và hoang tưởng. Nguyên nhân của những đau khổ này có nhiều thứ, trong đó có nghiện game, nghiện xem tin tức, nghiện xem phim... từ 3-5 tiếng mỗi ngày, có người nghiện 7-8 tiếng, mất kiểm soát. Có người chờ cha mẹ ngủ, lén vào nhà tắm, nhà vệ sinh, tiếp tục chơi đến 2-3 giờ sáng. Các thói quen xấu này khiến nhiều người mất ngủ, dẫn đến các khổ đau trên.

Để vượt qua bệnh trầm cảm, rối loạn đa nhân cách và hoang tưởng thì người bệnh phải vận động toàn thân (chạy bộ, bơi lội, thể thao, võ thuật, khí công, yoga) ngày 2 lần, 20 phút lần. Rọi đèn tia hồng ngoại vào gáy cổ 3 lần/ ngày, 15 phút lần. Dùng lòng bàn tay xoa cổ 3 lần/ ngày, 15 phút lần. Xem phim hài, kịch hài để cười sảng khoái. Mỗi ngày chia sẻ với người thân, tiếp xúc với bạn bè, tương tác với xã hội để bỏ thế giới ảo. Thường xuyên nhắm trong đầu: *“Tôi hạnh phúc với thế giới thật, tôi rất dễ ngủ, tôi sống hạnh phúc”*. Làm những điều này thường xuyên, khoảng 2-3 tuần sẽ giảm bệnh và hết bệnh.

Khi hết nghiện thế giới ảo, trở lại với thế giới thật, bạn hãy ghi nhận rằng: *“Tôi đang trải nghiệm hạnh phúc tinh thần với những điều cao quý. Tôi rất hạnh phúc, thư thái, thoải mái, thành thơi”*. Chỉ ghi nhận đơn thuần, không can thiệp, không

can thiệp ý thức chủ quan vào, không bám víu vào hạnh phúc. Chỉ ghi nhận thôi. Dòng cảm xúc hạnh phúc tinh thần thuộc thể đó rồi cũng lần lượt yếu dần, trôi qua và kết thúc, bởi vô thường và tính điều kiện. Chỉ khi nào hoàn thiện trí tuệ, đạo đức và thiền định, bạn sẽ trải nghiệm hạnh phúc xuất thế gian, không bị vô thường chi phối, vượt thoát tất cả.

7. THỰC TẬP “TÔI CẢM GIÁC KHỔ ĐAU THUỘC VỀ VẬT CHẤT”

Khái niệm “khổ đau thuộc về vật chất” trong kinh *Đại niệm xứ* được hiểu bao gồm: Đau nhức thân và đau khổ liên hệ vật chất. Các đau khổ này có thể cảm nhận được, sờ mó được, chi phối cuộc sống của bạn, làm cho bạn yếu dần, mệt mỏi, chán nản, bất lực, khó chịu.

Đau nhức thân bao gồm đau bệnh, đau đớn, đau điếng, đau bại, đau liệt, đau sùi, đau thân, đau nhức, tê liệt, bại xụi, nhức mồi. Đau thân có thể xảy ra ở đầu, trán, mắt, mũi, miệng, răng, cổ, xương sống, thắt lưng, các đốt ngón tay, khuỷu tay, cổ tay, đầu gối, mắt cá, các đốt ngón chân; hoặc bệnh tim, gan, phổi, thận, tỳ. Đau thân có nhiều nguyên nhân, do thiên tai, do tai nạn giao thông, do ẩu đả, do té ngã, do lười vận động, do không làm chủ ăn uống, ngủ nghỉ... Đau thân khiến bạn có cảm giác đau nhức, đôi đau thấu xương tủy, đau như đứt thân thể, khó chịu, dẫn đến buồn chán và tuyệt vọng.

“Đau khổ liên hệ vật chất” còn gọi là “nghèo khổ”, thường do cái nghèo, cận nghèo gây ra gồm nghèo khó, khổ cực, cực thân, lam lũ, vất vả, cơm không đủ no, áo không đủ mặc, cuộc sống khó khăn, thiếu thốn mọi thứ... Người nghèo khổ thường khổ, gọi chung là “nghèo khổ”. Đau khổ liên hệ vật chất khiến ta khó chịu, bi quan, than vãn, kêu ca, oán trách,

buông xuôi theo số phận. Ghi nhận cái nghèo, cam kết vượt qua nghèo khó. Học nghề, học kinh nghiệm lập nghiệp, cải thiện cuộc sống để có tương lai tươi sáng.

Nếu là người bị bệnh đau, bạn nên ghi nhận: “*Tôi đang trải qua cảm giác đau đớn khó chịu do bệnh gây ra*”. Bạn chỉ đơn thuần ghi nhận thôi, đừng cường điệu cơn đau nhức, đừng quan trọng hóa tình trạng bệnh thân, đừng để tâm kẹt vào cảm giác đau nhức. Đừng sợ hãi cơn đau. Không trốn chạy cơn đau nhức. Ghi nhận với tâm sáng suốt, quan sát nó rõ ràng. Uống thuốc và tập luyện theo chỉ định của bác sĩ. Theo dõi hơi thở ra vào. Giữ chính niệm và tỉnh giác trên toàn thân. Rồi đến lúc cảm giác đau đớn sẽ rời khỏi thân thể bạn.

Khi thực tập ngồi thiền, bạn không nên ngồi quá 60 phút mỗi lần. Trong khóa thiền thất, bạn không nên ngồi thiền quá 3 lần/ ngày. Đan xen giữa các thời khóa ngồi thiền là thiền hành. Thi thoảng, bạn bị cảm giác tê nhức không chế ở đùi, bắp vế, mắt cá, lưng. Bạn cứ điềm nhiên ghi nhận cảm giác đó, đừng sợ hãi; tập trung vào chánh niệm với hơi thở ra vào, dài và ngắn. 60 phút trôi qua rất nhanh.

Nếu bị thân kinh tọa, thoát vị đĩa đệm, mở khớp gối, đau nhức khớp quá nặng, bạn có thể đổi tư thế ngồi để thoải mái. Nếu vẫn tiếp tục đau nhức, bạn có thể ngồi trên ghế. Đừng quá gắng gượng trong sự đối phó với cảm giác đau nhức trên thân. Ngồi là phương cách tốt nhưng ngồi thiền không phải là tất cả. Ngồi tốt cho tu thiền chỉ. Thiền đi, thiền nằm, thiền đứng (thời gian ngắn) tốt cho pháp tu thiền tuệ. Không quá chú trọng vào ngồi. Cũng không nên ép thân bạn ngồi quá lâu mỗi lần, ngồi nhiều lần trong ngày.

Khi thời gian ngồi thiền kết thúc, bạn dùng lòng bàn tay xoa cổ, xoa tai, xoa eo lưng, bạn xoay qua trái, qua phải... để dần gân cốt. Sau đó, từ tốn ngồi dậy, tiếp tục thiền hành, hoặc giải lao. Khi ngồi thiền, bạn đừng vội đầu hàng mỗi khi cảm giác đau xuất hiện trên thân.

8. THỰC TẬP “TÔI CẢM GIÁC KHỔ ĐAU THUỘC VỀ TINH THẦN”

Khổ tâm có nhiều sắc thái và nhiều cấp độ khác nhau, nặng và nhẹ. Khổ tâm bao gồm đau buồn trước sinh ly, tử biệt, tài sản bị mất trộm, bị lừa đảo, bị giáng chức, bị đuổi việc, bị trừ dập, bị lợi dụng, bị chà đạp, bị hành hạ, bị nói nặng nhẹ, bị chỉ trích, vị hàm oan, bị ghét bỏ, bị phụ tình, bị cấm sùng, bị hãm hại, bị đấu tố, bị xúc phạm, bị làm trò đùa... Khổ tâm còn xuất hiện trong tình huống bạn cảm thấy chua xót về những nghịch cảnh, khó khăn, thách đố, hoặc khi bạn và người bạn quan tâm bị ba chìm, bảy nổi, chín lênh đênh, số phận hẩm hiu, bất hạnh.

Khổ tâm khiến bạn chìm trong buồn bã, rầu rĩ, sầu bi, não loạn, căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, vô vọng, tuyệt vọng, trầm cảm, muốn tự tử. Có khi bạn bị đặt hoặc rơi vào tình thế sống sờ trước một tình huống khó xử, không biết giải quyết như thế nào, bạn cảm thấy khó chịu lắm. Tình huống đó nói chung là không thoải mái, không hài lòng, không như ý, không sung sướng, không hứng khởi, không hưng phấn, không phấn chấn, không dễ chịu, gọi chung là nỗi đau tinh thần, nỗi khổ tâm.

Sự dày vò và ray rứt lương tâm thuộc khổ tâm. Trạng thái tâm hối hận, ray rứt, khó chịu về tội lỗi và lỗi lầm đã gây ra với người thân hay xã hội làm tâm bạn khổ lụy. Nhớ lại, bạn thấy

hối tiếc, khó chịu lắm. Có người tự hành hạ bản thân, tự hành hạ cảm xúc, cường độ hóa cảm xúc, đang khi sự khổ đau đã kết thúc rồi nhưng cứ ký ức lại, nghiện kể khổ, than khổ, hâm nóng lại, đào bới lại khổ đau làm gì.

Để vượt qua các nỗi khổ nêu trên, các bạn chỉ cần tập trung và theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào, hơi thở ngắn, hơi thở dài, ghi nhận rằng bạn đang khổ đau tinh thần, không cường điệu, không kháng cự, không ức chế. Lặng lẽ quan sát với tuệ giác. Cũng giống như bài tập thực tập trước, bạn không nên bám vào khổ đau, không chạy theo đuôi khổ đau, không dính vào khổ, không để khổ sai khiến. Chỉ chú tâm vào hơi thở với chính niệm, tỉnh giác... thì tự động nỗi khổ niềm đau được tháo mở chốt ra, rời khỏi bạn.

Khi thực quán niệm đúng cách, bạn sẽ dễ dàng “ly tâm hóa” nỗi khổ đau khỏi cuộc sống bạn. Để hỗ trợ thêm, bạn có thể tu “vô ngã”, bằng cách nhắm như sau: *“Khổ tâm này không thuộc về tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi, tôi không bị kẹt vào nỗi khổ tâm này”*. Khi chứng kiến nỗi khổ đau của người thân, người thương, tâm của bạn thường bị liên lụy, bởi tình thân. Bạn phải thực tập “vô ngã hóa” thường xuyên để sự khổ tâm trôi qua nhanh và kết thúc.

Người chấp ngã, chấp ngã sở hữu và chấp mọi thứ nhiều chùng nào thì bị khổ tâm chùng ấy. Mỗi khi khổ tâm, do chấp cảm xúc, bạn sẽ bị chìm trong nỗi khổ một cách dai dẳng, dây dưa, đeo bám, vướng víu, khó vượt qua được. Thường xuyên thực tập vô ngã, tu thiền quán, làm chủ hơi thở, ghi nhận mọi thức với chính niệm, các trạng thái khổ tâm sẽ chóng trôi đi và biến mất. Bạn sẽ được hạnh phúc trọn vẹn.

9. THỰC TẬP “TÔI CẢM GIÁC KHÔNG KHỔ ĐAU, KHÔNG HẠNH PHÚC THUỘC VỀ VẬT CHẤT”

Cảm giác “không khổ đau, không hạnh phúc thuộc về vật chất”, về bản chất, là loại phản ứng trung tính, liên hệ đến thân và điều kiện vật chất. Cảm giác này thường xuất hiện trên thân, dĩ nhiên, gắn kết với không gian và thời gian cụ thể; có liên hệ với con người, sự vật, tình huống thuộc về vật chất.

Chẳng hạn, khi bạn đau nhức đến độ chịu không nổi. Để giảm đau cấp kỳ, bạn yêu cầu y tá chích thuốc giảm đau ở vùng bị đau. Vài phút sau, toàn bộ cảm giác đau được “khoanh vùng” lại, bạn quên cái đau đó tạm thời. Hoặc khi bị té, va đập đầu vào vật cứng, bạn bị bất tỉnh nhân sự. Hoặc có lúc, bạn mất hoàn toàn phản ứng cảm giác đối với thân thể, ai đụng vào cũng không biết. Trong trạng thái tạm thời đó, bạn đang trải qua cảm giác “không khổ đau và không hạnh phúc thuộc về vật chất”.

Có tình huống, bạn mất cảm giác trên thân tạm thời, do nguyên nhân nào đó. Đang đứng, đang ngồi, đang nằm, bạn như thể không có mặt, không có phản ứng tri giác gì hết. Khi chứng kiến thiên tai, chẳng hạn cảnh động đất, mọi thứ sụp đổ quá nhanh, lúc đó bạn như chết điếng, sững sờ, mất hết phản ứng tri giác, trở người ra. Hoặc khi ăn, uống, bạn “thực bất tri kỳ vị”, không thấy ngon, không thấy dở, chỉ đơn thuần nhai, hoàn toàn không có cảm giác gì hết. Đó cũng là trạng thái “không khổ, không hạnh phúc thuộc về vật chất”.

Thi thoảng, bạn nên thực tập “*quán thân thể này như vật vô tri vô giác, như khúc gỗ trôi sông, như tảng đá, như khúc cây, như gió thoảng, mây bay*”, tâm bạn sẽ lắng dịu, bạn dễ ngủ

hơn, bạn không căng thẳng nữa, bạn tìm quên nỗi đau dễ hơn. Khi quán thân thể như vật vô tri giác một hồi lâu, bạn rơi vào trạng thái “*không hạnh phúc, không khổ đau thuộc về vật chất*”. Lúc đó, bạn nên dừng sự quán tưởng lại.

Trên thực tế, trạng thái “không khổ, không vui thuộc về vật chất” không tồn tại lâu trong ta. Khi rơi vào trạng thái trung tính trên thân, bạn đừng sợ hãi, không lệ thuộc, không chạy theo, không ức chế, không cố tình làm biến dạng nó.

Bạn cũng không nên cố giữ, bám víu, thích thú cảm giác trung tính này. Bạn chỉ đơn thuần ghi nhận sự trung hòa cảm xúc trên thân, thuộc về vật chất. Bạn cần nhận rõ bản chất, không vướng vào cảm giác không khổ, không vui và để nó lặng lẽ trôi đi rồi kết thúc.

10. THỰC TẬP “TÔI CẢM GIÁC KHÔNG KHỔ ĐAU, KHÔNG HẠNH PHÚC THUỘC VỀ TINH THẦN”

Bài thực tập cuối cùng này lặp lại nội dung của bài thực trước “cảm giác không khổ, không vui”. Nếu bài thực tập trước liên hệ đến “không khổ, không vui thuộc vật chất” thì bài thực tập này có nội dung “không khổ, không vui thuộc tinh thần”. Đó là cảm giác trung tính thuộc về tâm.

Trạng thái “không khổ, không vui thuộc tinh thần” xảy ra trong nhiều tình huống khác nhau. Thi thoảng, bạn rơi vào trạng thái mất sự chú ý hoàn toàn, không có phản ứng nhận thức nào hết, đang nhìn mà thực chất không thấy gì hết, đang nghe mà thực chất không nghe gì hết, đang tiếp xúc mà thực chất không cảm nhận gì hết. Trong thoáng chốc đó, bạn đánh mất tri giác và nhận thức, bạn rơi vào “không khổ, không vui về tinh thần”.

Các trạng thái tâm bàng quan, thờ ơ, vô cảm, không tha thiết, không quan tâm gì hết, không để ý gì hết, lơ lơ là là, quên hết mọi thứ, thất thần, vô hồn... cũng thuộc cảm giác “không khổ, không vui thuộc tinh thần”. Trạng thái trung tính về tinh thần khiến ta bị lơ đãng, mất phản ứng tri giác, không nhìn thấy rõ sự vật nên dùng chính niệm để vượt qua.

Về bản chất, cảm giác trung tính thuộc tinh thần này không phải là sự tiến bộ của tâm do tu tập, lại càng không phải là chất lượng hạnh phúc. Khi rơi vào trạng thái “vô cảm” đó, bạn ghi nhận nó, không nên vướng dính, không bám víu, không cưỡng chế, không ức chế, không làm biến dạng. Chỉ cần thực tập chính niệm và tỉnh thức, cảm giác trung tính về tinh thần sẽ trôi qua và kết thúc.

11. KẾT LUẬN

Để nắm vững 9 bài thực tập quán chiếu và làm chủ cảm xúc, các bạn lưu ý như sau. Về tính chất, cảm xúc có 3 loại gồm hạnh phúc, khổ đau và trung tính. Về nhóm loại, 3 cảm xúc này có 2 nhóm gồm nhóm liên hệ đến thân và nhóm liên hệ đến tâm. Chín loại cảm xúc đó bao gồm: (i) cảm xúc hạnh phúc, (ii) cảm xúc khổ đau, (iii) cảm xúc trung tính, (iv) cảm xúc hạnh phúc thuộc thân, (v) cảm xúc hạnh phúc thuộc tâm, (vi) cảm xúc khổ đau thuộc thân, (vii) cảm xúc khổ đau thuộc tâm, (viii) cảm xúc trung tính thuộc vật chất và (ix) cảm xúc trung tính của tinh thần.

Lúc tu thiền tuệ, bất kỳ 1 trong 9 loại cảm xúc trên xuất hiện thì bạn cần quan sát sự xuất hiện, diễn biến của nó và kết thúc của cảm giác đó. Bạn dùng tuệ giác để quan sát và thấy rõ mặt mũi của cảm xúc và sự vật như chúng đang là. Tập

trung vào hơi thở ra vào, dài và ngắn. Không kéo theo sau đó bất kỳ phản ứng cảm xúc, phản ứng tâm tư, phản ứng thái độ, phản ứng nhận thức nào. Bạn ghi nhận rõ ràng rằng “*Cái thấy chỉ đơn thuần là sự thấy. Cái nghe chỉ đơn thuần là sự nghe. Cái nghĩ chỉ đơn thuần là sự nghĩ. Cái biết chỉ đơn thuần là sự biết*”.

Nói tóm lại, 9 bài thực quán niệm về cảm xúc trong Kinh đại niệm xứ giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, không rơi vào: (i) Phản ứng tham ái đối với con người, sự vật, sự việc tình huống ưa thích, (ii) Phản ứng giận dữ đối với con người, sự vật, sự việc tình huống mà mình không ưng, (iii) Phản ứng trung tính, do không xác định, thuộc về tâm si.

Trong bốn đối tượng thực tập quán niệm thì làm chủ cảm xúc là khó nhất. Vì cảm xúc như sóng nước. Chỉ cần có tác động của gió, nước tạo thành sóng. Tiếp xúc với môi trường sống, giao tiếp với con người, sự vật, sự việc, bạn phát sinh cảm xúc khổ, vui, trung tính. Làm chủ các cảm xúc vui mừng, buồn giận, yêu, ghét, muốn để không bị cảm xúc nhấn chìm ta trong nỗi khổ, niềm đau.

Tu “thiên tuệ” giúp ta làm chủ dòng cảm xúc, chuyển hóa cảm xúc, sống với cảm xúc tích cực và có lợi ích cho quần sinh, tăng cường chất lượng hạnh phúc, giúp ta trở nên tự tại, thông dong, thoải mái, thành thoi trước mọi hoàn cảnh; giải phóng tâm khỏi các trói buộc và giải thoát bằng trí tuệ.

CHƯƠNG IV

QUÁN VÀ LÀM CHỦ TÂM^(*)

1. TỔNG QUAN VỀ QUÁN CHIẾU TÂM

Thực tập “thiền chỉ” thích hợp nhất là tư thế thiền ngồi. Thực tập “thiền quán” thích hợp với thiền đi, thiền nằm và thiền ngồi; nghĩa là không nhất thiết phải thiền ngồi. Thiền cần không gian yên vắng, không khí trong lành, không có tiếng ồn, ít người lai vãng. Mắt nhắm 90%, tầm nhìn đặt trước sống mũi khoảng vài cm. Theo dõi hơi thở ra vào, duy trì chính niệm và tỉnh thức trong mọi lúc và mọi nơi.

Trong chương 1 và chương 2, tôi giới thiệu chi tiết các kỹ thuật làm chủ hơi thở, làm chủ các động tác đi, đứng, nằm, ngồi; nói, nín, động, tịnh, co, duỗi của cơ thể; thấy rõ bản

*. Pháp thoại giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 25/04/2017 do Trần Thị Minh Tâm phiên tả và Sadi Ngộ Trí Viên hiệu đính phiên tả.

chất tổ hợp của đất, nước, lửa, gió và 32 thể trược; 10 giai đoạn tử thi tan rã do vô thường.

Nhờ chính niệm và tỉnh thức, người tu khởi lên cảm giác nhàm chán sự nhiễm đắm thân, không tôn sùng thân như Thượng đế, không trở thành kẻ nô lệ cho thân và chủ nghĩa vật dục. Cũng không xem thân là nguồn gốc của tội lỗi, dẫn đến lối sống khổ hạnh, ép xác, trừng phạt thân. Hãy xem thân là bạn đồng hành của tâm, phục vụ các mục đích cao thượng cho thế giới này trở thành nơi đáng sống hơn.

Trong chương 3, tôi đã giới thiệu kỹ thuật làm chủ cảm xúc 3 loại cảm xúc chính là hạnh phúc, khổ đau và trung tính, cũng như các cảm xúc liên hệ thân, cảm xúc liên hệ tinh thần. Cảm xúc là sóng của tâm, bị tác động bởi những luồng gió khen, chê; thành công, thất bại; lên voi, xuống chó; thuận và nghịch...

Khi sóng cảm xúc tác động thì tâm ta trở nên lăng xăng, hoặc rơi vào tham ái do thích thú hoặc chìm trong sân, giận do không ưa, hoặc trạng thái si mê kẹt vào cảm giác trung tính. Làm chủ cảm xúc là khó thực tập nhất trong bốn đối tượng “thiên tuệ”.

Trí tuệ phát sinh từ giác ngộ chân lý và thực tập chân lý, chuyển hóa cảm xúc. Sống với trí tuệ, ta không dùng ý thức chủ quan để dán nhãn, đặt lên con người, sự vật, sự việc, tình huống ta thích hoặc không thích, vui hoặc không vui.

Trong chương này, tôi giới thiệu kỹ năng làm chủ tâm trên nền tảng nhìn thấy rõ bản chất của tâm. Nhờ tỉnh tọa, quán tâm trên tâm, bạn có thể phát triển các đức tính cao quý của tâm, dần dà, đạt được trạng thái tâm thanh tịnh như các bậc thánh nhân.

Sau đây, tôi trích dẫn đoạn kinh *Đại niệ̣m xụ́* dạy về pháp quán tâm: “Ở đây hành giả quán tâm, thấy rõ tâm có tham, biết rõ tâm vướng vào tham; thấy rõ tâm có sân, biết tâm kẹt vào sân; thấy rõ tâm có si, biết tâm kẹt vào si. Tương tự, hành giả áp dụng tuệ tri với các tâm lý sau đây: Tâm chuyên chú hay tán loạn, tâm quảng đại hay nhỏ nòi, tâm hữu hạn hay vô thượng, tâm định tĩnh hay máy động, tâm giải thoát hay trói buộc”.

Đoạn kinh này nêu ra 16 trạng thái tâm gồm 8 cặp phạm trù đối lập. Mỗi cặp phạm trù tâm gồm có hai đặc tính đối lập nhau. Về đầu là đặc tính tốt của tâm, về hai là trạng thái tiêu cực, cần phải loại trừ.

Làm chủ tâm được hiểu là thấy rõ sự tập khởi, diễn tiến và kết thúc của các thái độ tâm lý trong từng tình huống và hoạt động cụ thể. Trên thực tế, tâm có nhiều cặp đặc tính, mỗi cặp đặc tính gồm có tích cực và tiêu cực. Dựa vào danh mục 8 cặp phạm trù tâm trong kinh *Đại niệ̣m xụ́*, bạn hãy liệt kê các tâm tích cực mà bạn đang có để phát huy thêm nữa, đồng thời, nỗ lực vượt qua các tâm gây thương tổn hạnh phúc. Mỗi người hãy theo dõi để thấy rõ sự vận hành của tâm đang diễn ra.

Trọng tâm của quán tâm và làm chủ tâm là để rũ bỏ sự chấp mắc về quá khứ, tương lai, hiện tại; sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp và mọi thứ trên đời. Nói theo kinh *Kim cang* là nhằm đạt được trạng thái: “*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*”. Quán tâm trên nền tảng “vô sở trụ” sẽ giúp tâm bạn trở nên thư thái, thông dong, tự tại, thanh thoi, tự do và vô chấp.

Thực tập “quán tâm trên tâm” cũng giống phương pháp “cắt cành” trong nông nghiệp. Người trồng trái cây có kinh nghiệm phải cắt nhánh và tia cành nhằm tăng sản lượng thu

hoạch của cây ăn trái. Tương tự, để tăng trưởng trí tuệ, ta nên tập trung vào 8 cặp phạm trù tâm tiêu biểu nhất.

Phương pháp “thiên tri vọng” của thiền sư Thanh Từ là một phần ứng dụng của thiền tứ niệm xứ, qua đề mục “quán tâm trên tâm”. Tâm có nhiều đặc tính đối lập, trong đó có tâm chơn và tâm vọng. Đóng góp của thiền sư Thanh Từ là chủ trương “biết vọng không theo”. Mục đích của thiên tri vọng là không chạy theo vọng tâm, vọng tưởng, vọng tình và các tri giác sai lầm. Không cần ra sức, tốn công “chống đối, tiêu diệt, kháng cự” vọng tâm; chỉ cần “không chạy theo vọng tâm” thì vọng tâm tự kết thúc.

2. KHÁI NIỆM “TÂM, Ý VÀ THỨC”

Về phạm sự, hoạt động tâm ý chia làm 3 phương diện: “Tâm, ý và thức” mà người thực tập quán tâm và làm chủ tâm cần nắm vững.

Tâm (S=P. *citta*, C. 心, E. *mind*): Là nhận thức về sự vật (想法), nhấn mạnh phương diện cảm xúc của tâm (*emotive side of mind*) và là 1 trong 4 đối tượng “thiền quán” trong kinh *Đại niệm xứ* và kinh *Tứ niệm xứ*. Tâm là trạng thái tinh thần (*mental state*), thể hiện não trạng (*mindset*) của con người và bao gồm hoạt động tâm thức (*mental activities*).

Chữ “*citta*” trong tiếng Pali có nguồn gốc từ động từ “*cit*” là tư duy, suy nghĩ, nhận định, đánh giá. Tâm thường thể hiện thái độ và đặc tính của hành vi tâm lý. Tâm góp phần hình thành ra các hoạt động tư duy, thái độ, tác ý, nhận thức và các phẩm chất thiện, ác, tích cực, tiêu cực, tốt, xấu.

Thực chất, tâm là đạo diễn của các hành vi gồm lời nói

và hành động thân, phản ảnh tiến trình nhận thức (*cognitive progress*), có chức năng quyết định, thể hiện thái độ, khuynh hướng, tư tưởng, ý thức hệ, lý tưởng v.v... Trong ngũ cảnh thiên chi và thiên tuệ, tâm gắn liền các đặc tính: Thiện, ác; tốt, xấu; tích cực, tiêu cực...

Thức (S. *viññāna*, P. *viññāṇa*, C. 識, E. *consciousness*): Là khái niệm mô tả các hoạt động “thức tri” (識知), phân biệt (了別) và nhận thức rõ (識別) về một đối vật nhất định nào đó, thông qua 6 giác quan (S. *ṣaḍāyatana*, P. *saḷāyatana*).

Có 6 nhận thức giác quan liên hệ đến thức: Thị giác (*visual consciousness*, nhãn thức) là nhận thức của mắt, thính giác (*auditory consciousness*, nhĩ thức) là nhận thức của lỗ tai, khứu giác (*olfactory consciousness*, tỷ thức) là nhận thức của mũi, vị giác (*gustatory consciousness*, thiệt thức) là nhận thức của lưỡi, xúc giác (*tactual consciousness*, thân thức) là nhận thức của thân và ý thức (*mental consciousness*, ý thức) là cảm nhận của tâm ý.

Thức là những nhận biết về đối vật, chỉ có mặt khi hội đủ 3 yếu tố: Các giác quan, đối tượng giác quan và sự tiếp xúc giác quan với đối tượng. Người mù từ thuở lọt lòng chỉ cảm nhận bóng tối.

Ý (S. *manas*, P. *mano*, C. 意, E. *volition*, *will*) có chức năng tư duy (*thinking*) bao quát, thuộc hành vi của tâm ý (*mental actions*), đối lập với các hành vi ngôn ngữ (*verbal actions*) và hành vi thân thể (*physical actions*).

Ý cũng chính là “ý thức” (*manoviññāṇa*, 意識) tức “thức giác quan thứ sáu” (*the sixth internal sense*) có chức

năng nhận thức các ý niệm trong đầu (*dhammā*, *mental sense*) cũng như các thông tin giác quan (*sensory information*) từ các thân căn (*physical sense bases*).

Ý là những hành động tâm và tác ý (*volition*), tuy chưa thể hiện thành lời nói hoặc hành vi, lại có khả năng kéo theo hành động lời và hành động thân. Hành vi của ý là nền tảng và chi phối 5 giác quan. Nếu không có sự song hành của ý thức, các hoạt động giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân... không thể tạo ra nhận thức giác quan gồm, thấy, nghe, ngửi, biết và các thái độ tâm lý theo sau.

Về bản chất, ý là một loài hành vi. Ta thường có thói quen nói: “*Ý tôi thế này... dụng ý của tôi là thế nọ*” thể hiện “ý tưởng” của ta về cái gì đó, gồm chủ ý, dự kiến, dự định, quan điểm, thái độ...

Nói nôm na, khi đề cập đến đặc điểm của hành vi thì dùng “tâm”; khi nói về các nhận thức giác quan thì ta dùng “thức” và khi nói về thái độ của hành động thì dùng “ý”. Cả “tâm, ý và thức” tạo thành cõi tâm gồm 4 phương diện: Cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức.

Do vậy, khi thực tập thiền “quán tâm trên tâm” (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*), hành giả sẽ không lẫn lộn tâm với cảm xúc, tâm với các phản ứng nhận thức; đồng thời, chỉ tập trung vào những “phẩm chất của tâm”, hoặc tốt, xấu; tích cực, tiêu cực, thiện, ác....

Hành giả theo dõi và làm chủ được tiến trình xuất hiện của tâm, tiến trình tồn tại của tâm và tiến trình kết thúc ý niệm của tâm. Khi an trú trong chính niệm và tỉnh thức thì

hành giả nhận thức rõ “phẩm chất tâm” và “thái độ tâm lý” đang diễn ra trong tâm; không kháng cự, không xua đuổi, không đè nén, không ức chế, không gây cưỡng chế; chỉ đơn thuần theo dõi. Tiếp tục với chính niệm, hành giả sẽ hướng tâm về chánh trí, trí tuệ để có thể rũ bỏ mọi chấp trước trên đời.

Trên nền tảng này, tôi lần lượt phân tích ứng dụng 8 cặp phạm trù tâm, gồm 16 đặc tính đối lập với nhau.

3. BIẾT RÕ “TÂM CÓ THAM HAY KHÔNG THAM”

Trước khi nhận diện mặt mũi của tâm tham và tâm không tham, các hành giả phải theo dõi sự ra, vào, dài và ngắn của hơi thở. Liên tưởng các động từ có liên hệ: Thở “vào” là “phình, phình, phình” và thở “ra” là “xẹp, xẹp, xẹp” cho dễ nhớ. Thực tập hít vào, thở ra cùng với chính niệm và hít vào, thở ra cùng với tỉnh thức. Bạn phải cảm nhận rõ ràng để lúc thở, không phải bận tâm đến các đối tượng khác ngoài hơi thở và chính niệm.

Tham (*lobha*) là 1 trong 3 gốc rễ bất thiện (*akusala mūla*), tạo ra khổ đau cho mình và cho người. Tham lam gồm lòng tham phi pháp, tham ngược đạo đức, tham trái lương tâm. Tham tích góp và hưởng thụ 5 dục lạc gồm tiền tài, sắc dục, hư danh, ăn uống, ngủ nghỉ hay hình tướng, âm thanh, mùi hương, các vị, xúc chạm, ý niệm...

Khi khởi lên “lòng tham” dù chưa thực hiện hành vi trộm cắp, lừa tiền, lừa tình, nhận hối lộ, ngoại tình, hiếp dâm... bạn cần nhận thức rõ rằng tôi đang có tam tham lam, đó là điều sai trái. Tôi không chạy theo tâm tham. Bằng cách này, tâm tham trở nên bẽn lẽn, xấu hổ và rời khỏi tâm trí ta.

Có tình huống tâm tham núp bóng dưới sự ích kỷ, bòn xén và keo kiệt, tiếc nuối tài sản, bo bo gìn giữ, không giúp đỡ hơn, không tặng biếu ai cái gì. Tâm tham khiến ta trở nên vô cảm trước nỗi khổ niềm đau của tha nhân. Tâm niệm rằng không có người chết có thể mang theo tài sản, phải ra đi bằng hai bàn tay trắng. Do vậy, khi còn sống, nỗ lực làm tất cả việc nhân đạo, thiện nguyện có thể.

Trong bối cảnh chính trị toàn cầu hiện tại, có 2 xu hướng: Chủ nghĩa toàn cầu hóa hướng đến lợi ích cho toàn thế giới và chủ nghĩa dân túy chỉ khoanh vùng lợi ích cho dân tộc mình. Một số nhà chính trị cơ hội thường chạy theo chủ nghĩa dân tộc cực đoan, đề cao quyền lợi của đất nước mình lên trên hết; bỏ qua quyền lợi của toàn thế giới. Chủ nghĩa dân túy thường song hành với chủ nghĩa bảo hộ, khiến cho người chủ trương và người hưởng ứng trở nên nhỏ hẹp, vì chỉ nghĩ đến lợi ích nhóm dân tộc. Đó cũng là dạng tâm tham theo hướng ích kỷ và lợi ích nhóm.

Ngày nay, các nhà chính trị phương Tây đang cổ xúy chủ nghĩa dân túy. Ông Donald Trump, trong thời gian là ứng cử viên Tổng thống Hoa Kỳ tìm kiếm sự ủng hộ của cử tri Mỹ qua chủ trương dân túy và chủ nghĩa bảo hộ, với khẩu hiệu “làm nước Mỹ vĩ đại lần nữa” (*make America great again*). Trên thực tế, do chủ nghĩa dân túy và chủ nghĩa bảo hộ, tổng thống Donald Trump đang “làm nước Mỹ nhỏ hẹp hơn”, mất dần tầm ảnh hưởng toàn cầu, mất đi sự quan tâm toàn cầu. Lợi ích nhóm, dù là nhóm lợi ích dân tộc, là biểu hiện của tâm tham theo hướng ích kỷ.

Khi tâm khởi lên các suy nghĩ lợi ích bản mình, thiếu

phần lợi ích cho tha nhân, bạn nên nhận biết rằng tâm bạn bị tham chi phối; không chạy theo tâm tham, giữ chính niệm, nhẹ nhàng vượt qua.

Người vướng kẹt tâm tham dễ có thái độ tham luyến, vướng dính, tiếc rẽ, luyến tiếc, hoặc quan trọng hóa về vật chất. Khi vật sở hữu bị vô thường làm cho biến hoại, giảm bớt hoặc mất dần... thì tâm trạng tiếc nuối hùi hụi, khiến ta chìm trong khổ đau. Người không hiểu vô thường, không thực tập vô ngã sẽ cảm thấy khó chịu rằng tôi, gia đình tôi, người thân tôi, đất nước tôi... đang mất đi vật quý giá. Thật tiếc! Cảm giác tiếc nuối về những gì đã mất, không còn nữa... là sự tham dính và trở thành sự trói buộc. Thực tập chính niệm để thấy rõ tâm tham, tâm ích kỷ, tâm luyến tiếc, tâm bám víu; từ đó, không chạy theo, không vướng vào, trở nên định tĩnh và thoát ra.

4. BIẾT RÕ “TÂM SÂN HAY TÂM KHÔNG SÂN”

Sân (*Dosa*) là tâm giận dữ, hận thù, căm phẫn, bực tức, khó chịu; có chức năng thiêu hủy đối tượng không ưa thích. Khi bị tâm sân dẫn dắt, con người sẽ phát ngôn và hành động làm tổn hại tha nhân.

Các hành vi nguy hại của sân bao gồm giết người, tàn sát, bạo lực, khủng bố, ẩu đả, gây thương tật, phá hủy, phá hoại, gây chiến, đấu tranh, tranh chấp, tranh giành, giành giật, tước đoạt, trừng phạt, chửi bới, nguyền rủa, văng tục, châm biếm, nặng nề, chì chiết, vu khống, xuyên tạc, nói xấu, la rầy, xung đột, đối lập... nhằm làm hại nhau.

Ở phạm vi ý niệm thì sân hận bao gồm ý định giết người, ý định trả thù, tâm hận thù, tâm oan trái, tâm phẫn nộ, sự khó

ưa, sự không hợp tác, sự không tùy hỷ, sự ghét bỏ, sự xa lánh, sự hằn học, muốn gây chuyện. Dầu chưa được biểu đạt bằng lời nói, chữ viết, truyền thông hay hành động, tâm sân là mối đe dọa hạnh phúc của mình và người; có thể bùng phát và tàn phá bất cứ lúc nào.

Thi thoảng, bạn nói nhảm trong tâm cái tình trạng sân hận, bực tức với ai đó trong quá khứ. Dù đã là chuyện quá khứ, lúc tâm nhớ về sự sân hận làm hâm nóng lại cảm giác khó chịu, khiến bạn bất an và không thoải mái. Lúc đó, bạn cần nhận diện trạng thái tâm sân hận đang chi phối bạn; theo dõi hơi thở ra vào để vượt qua tâm sân và sự tàn dư của tâm sân, dưới dạng phóng ảnh và ký ức

Trước khi ngồi thiền, đừng cãi lộn và gây sự với ai, cũng không nên nghe chuyện thị phi, phàn nàn, khổ đau của người khác. Chuyện không vui đã qua cần khép lại vĩnh viễn. Đừng để tâm trạng khó chịu, bực tức, bị gây sự làm phiền tâm trạng của bạn. Khi thiền ngồi, thiền nằm, thiền đi... bạn cần giải phóng tâm trạng không thỏa mái ra khỏi tâm trí và cuộc sống bạn.

Song song với việc nhận diện tâm sân hận, bạn cũng nên tu thiền từ bi mỗi ngày, nhất là trước khi đi ngủ. Thường xuyên nỗ lực làm lớn mạnh các hạt giống từ bi, thương đời, thương người, thương các loài vật, thương môi trường... một cách tích cực. Không hại ai, không ghét bỏ ai, không nói xấu ai, không gây sự ai... Không xem phim bạo lực, không nói lời bạo lực, không chơi trò chơi bạo lực, không ứng xử giang hồ. Không tiêu thụ rượu, bia, chất gây say vốn khiến ta dễ mất kiểm soát tâm, bùng ra lời nói và thể hiện hành vi bạo lực, gây thương tổn và khổ đau.

Nhờ thường xuyên vun trồng hạt giống từ bi trong nếp sống thường nhật, bạn dễ dàng nhận ra tâm nóng giận, tâm hận thù, tâm căm phẫn, tâm hiểm khích, tâm bực tức, tâm khó ưa ... đang trú ngụ trong ta. Nhờ hạt giống từ bi sẵn có, sau khi nhận chân tâm sân hận, bạn dễ dàng vượt qua được trạng thái bực dọc, tức tối, khó chịu.

Khi sự nóng giận, hận thù và oán kết xuất hiện trong tâm khảm, bạn nên ý thức rằng năng lượng hủy diệt đang tồn tại trong bạn. Bạn cam kết không giận dai, giận dài, giận dờ; thù dai, thù dài, thù dờ về những con người và sự việc không như ý trong đời. Nhận diện tâm sân và tác hại của nó, bạn không lưu giữ tâm sân, không nuôi dưỡng, không bám víu theo sân hận. Để khởi từ bi, an trú tâm trong từ bi, bạn sẽ vẫy tay chào các hạt giống sân trong tâm.

Khi thực tập thiền tuệ, với hơi thở chính niệm, các bạn nhận diện rõ các hạt giống hận thù, giận dữ, bực tức đang trong tâm trí bạn, đã tồn tại bao lâu rồi; giờ đã đến lúc phải đặt “gánh sân hận” xuống, quăng chúng vào sọt rác, khép lại vĩnh viễn. Quý trọng hòa bình, bạn nên tập bình an nội tại. Quý trọng hạnh phúc, bạn nên tập hòa giải và hòa hợp. Quý trọng cuộc sống, bạn nên thực tập từ bi.

3. BIẾT RÕ “TÂM SI VÀ TÂM KHÔNG SI”

Người si mê được kinh Phật gọi là người phàm phu, nói đủ là “vô văn phàm phu”, tức là người phàm ít nghe học Phật pháp. Thời cổ đại tại Ấn Độ, học tập bắt đầu bằng sự nghe, chứ không có đầy đủ phương tiện nghe, nhìn và giáo án điện tử như bây giờ. Do vì ít nghe chánh pháp, ít học Phật pháp, không thực tập Phật pháp... con người dễ bị mù kiến

thức, chìm trong mê tín, dị đoan, sống trong sợ hãi do thiếu hiểu biết.

Vô minh có nhiều cấp độ khác nhau, đơn giản nhất là mù chữ, kể đến là thiếu kiến thức, thiếu hiểu biết, thiếu kiến thức khoa học, không hiểu nhân quả, không tin kiếp sau, không tin tiềm năng, không tin chuyển nghiệp, không tin làm lại cuộc đời.

Kinh *Cựu Ước* của Do Thái được Thiên Chúa giáo, Chính Thống giáo, Tin Lành giáo, Anh giáo sử dụng, cho rằng Trái đất là một mặt phẳng và bầu trời là một nắp vung. Vũ trụ luận của các đạo nêu trên rất hạn cuộc về tầm nhìn mà nguyên nhân chính là do thiếu hiểu biết khoa học và không tin vào khoa học.

Khi nhà bác học Galilê, một người theo Thiên Chúa giáo, tuyên bố rằng vũ trụ này là vô cực và quả địa cầu có hình bầu dục, xoay theo quỹ đạo của nó thì ông ấy bị đưa lên giàn hỏa thiêu vì dám cả gan nói ngược lại với Kinh thánh và bị ghép tội truyền bá dị giáo. Các tòa án dị giáo của Thiên Chúa giáo trong lịch sử gần 2000 năm ở phương Tây đã kết án truyền dị giáo và giết biết bao nhiêu người vô tội, một cách tàn nhẫn. Giáo hoàng John Paul II, cuối đời có phát biểu rằng: “*Kinh thánh dạy về đạo đức, do đó các dữ liệu trong kinh thánh có thể và được quyền sai*”. Trước đây, theo tín lý, người tin Kinh thánh nói rằng Kinh thánh không thể sai.

Trên thực tế, thiếu kiến thức khoa học là một loại si mê, từ đó, dẫn đến nghiệp mê tín, dễ hiểu sai nguồn gốc ra đời của con người và vạn vật. Người theo đạo nhất thần cho rằng Thượng đế là đấng sáng thế. Người theo chủ nghĩa duy vật

tin rằng vật chất có trước. Người theo chủ nghĩa duy tâm tin rằng tâm là nguyên nhân đầu tiên. Theo Phật giáo, cả ba học thuyết đó đều không phản ánh đúng bản chất vô thủy (không có nguyên nhân đầu tiên) của vũ trụ và sự tương tác trong mọi sự vật.

Theo kinh điển Pāli, người nào không hiểu tứ thánh đế, không giải quyết các vấn nạn khổ đau trên nền tảng tứ thánh đế đều được gọi là “vô văn phạm phu”, tức vẫn còn sống trong vô minh. Tứ thánh đế là phương pháp trị liệu khổ đau, gồm 4 bước: Thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc, thực tập bát chính đạo. Lộ trình trị liệu y khoa ngày nay đối với bệnh nhân cũng gồm 4 bước như tứ thánh đế.

Suốt một đời người, nếu tu theo các pháp môn (do Trung Quốc chủ trương, Việt Nam làm theo) chỉ đọc 1 - 3 bài kinh thì các bạn không thể hiểu đức Phật, chân lý Phật và do vậy khó vượt qua khổ đau. Khi chưa “hiểu chân lý Phật, chưa thực tập chân lý Phật” thì các bạn vẫn còn vô minh. Đạo Phật Đại thừa khích lệ chúng ta “thâm nhập kinh tạng” trong phần kết thúc khóa kinh. “Thâm nhập kinh tạng” có nghĩa đen là “hiểu sâu kho tàng kinh Phật” được đức Phật thuyết giảng suốt 45 năm.

Trong đời hiện đại, kinh điển Phật được phổ biến miễn phí trên mạng từ năm 2000 mà trong một kiếp người, các Phật tử chỉ đọc được 1 - 3 bài kinh thì còn thiếu sót lắm! Trong hàng trăm bài pháp thoại trên mạng, tôi đã cảnh báo hiện tượng “mù chữ Phật pháp” tập thể ở Phật tử tại gia do tu tập theo đạo Phật pháp môn. Nguyên do sâu xa của vấn nạn

này là Tăng, Ni truyền bá đạo Phật pháp môn, chỉ dạy các Phật tử đọc 1-3 kinh thuộc pháp môn đang tu, không bận tâm đến kho tàng chân lý của Phật. Tăng, Ni ngày nay cần “thâm nhập kinh tạng” mới tránh được tình trạng truyền bá chân lý Phật một cách phiến diện và cực đoan, vô tình làm tổn hại sự tăng trưởng dân số Phật giáo và gây thiệt thòi cho Phật tử tại gia, mang tiếng theo Phật mà vẫn tiếp tục sống trong mê tín, dị đoan. Thật đáng tội nghiệp.

Trong thời kỹ thuật số, các Phật tử cần đọc nhiều kinh, nghe nhiều kinh... để mở trí tuệ. Từ năm 2000, khi đang làm tiến sĩ Triết học tại Ấn Độ, tôi lập trang nhà www.daophatngaynay phổ biến Đại tạng kinh Việt Nam dạng htm. Từ năm 2004, chùa Giác Ngộ do tôi làm trụ trì, thực hiện âm thanh hóa kinh sách và ấn tống Đại tạng kinh âm thanh, sách nói về tam tạng Việt Nam đầu tiên trên toàn cầu. Các bạn hoặc đọc kinh hoặc nghe kinh Phật để xóa sổ mù chữ Phật pháp, nhờ đó, vẫy tay chào vĩnh viễn với mê tín và sợ hãi.

Về bản chất, vô minh là nguồn gốc sinh ra mê tín, dị đoan. Mê tín, dị đoan khiến bạn bị chìm trong nỗi sợ hãi về tâm lý và thái độ. Ai còn sợ ma, sợ sao hạn, sợ ngày giờ tốt xấu... là vẫn còn sống với vô minh. Tin thầy bói, thầy phong thủy, thầy đồng bóng, thầy bắt ma, thầy ngoại cảm... vẫn còn mê tín. Là Phật tử mà vẫn còn thờ thần tài, thổ địa, táo quân, cửu thiên huyền nữ, mẹ sanh, mẹ độ, Quan công là còn vô minh. Kiêng cử ngày giờ tốt xấu, coi bói, xem ngày cưới, khai trương, hợp đồng, khánh thành... vẫn còn mê tín và vô minh.

Mê tín khiến bạn có cảm giác “trấn an ảo” mà trấn an không phải là giải pháp của khổ đau. Con rùa rút đầu và rút

chi vào cái mai... cảm thấy trấn an. Cho đến khi nào các con vật lớn và nguy hại không còn ở xung quanh thì con rùa mới an toàn thật sự. Tham gia các hoạt động mê tín khiến bạn được trấn an tâm lý tạm thời. Khi không có thời gian và tham gia, không có tiền để cúng vào các khóa lễ mê tín, bạn sẽ sợ hãi và đánh mất sự bình an.

Rũ bỏ được những hình thức mê tín, các bạn không còn sợ nữa, nhờ đó, trở nên thoải mái, thư thái, bình an. Thực tập Phật pháp giúp bạn mở trí tuệ. Tin sâu nhân quả và giải quyết các vấn nạn theo luật nhân quả thì bạn sẽ bình an hơn, vì trị đúng gốc rễ khổ đau.

Làm Phật tử, bạn cần thực tập thiền, theo dõi cảm xúc và tâm trí, nỗ lực vượt qua mê tín. Cần mở rộng sự hiểu biết về Phật pháp và khoa học; giải quyết các vấn nạn dựa vào tứ thánh đế... sẽ giúp bạn cải thiện cuộc sống, trải nghiệm hạnh phúc và an vui.

Tóm lại, khi quán chiếu tâm, các bạn theo dõi hơi thở, xem tâm có bị vướng kẹt vào vô minh, mê tín, dị đoan, sợ hãi... Chỉ cần nhận diện rõ bản chất của tâm, tâm niệm, tâm trạng đang diễn ra; không chạy theo, không lệ thuộc vào, không khiến cưỡng, không chống đối tâm... Chỉ cần giữ chính niệm và tỉnh thức thì tâm bạn trở nên thanh tịnh và không bị trói buộc nữa.

4-5. BIẾT RÕ “TÂM CHUYÊN CHÚ, TÂM TÁN LOẠN” VÀ “TÂM CÓ ĐỊNH HAY TÂM KHÔNG ĐỊNH”

Hai cặp phạm trù tâm này có nội dung gần giống nhau. Chuyên chú hay nhất tâm là sự bắt đầu của định. Để được tâm chuyên chú, trước tiên, các bạn phải tập trung tâm vào một

để mục. Thuật ngữ “tâm” (*vitakka*) có nghĩa là đặt tâm vào đối tượng thiền chỉ hay thiền quán, trong khi “tứ” (*vicāra*) là giữ tâm trên đối tượng thiền. Mục đích của “tâm” và “tứ” là nhằm thay thế nhận thức trong tâm bằng, từ tiêu cực thành tích cực, từ tích cực trở thành thành thoi, từ thành thoi trở thành giải thoát. Thay thế nội dung của tâm là cách tu tâm thiết thực để giúp tâm tăng trưởng các phẩm chất cao quý.

Trong sách “*40 đề mục thiền định*” và trong quyển “*Thiền chỉ, thiền quán và lợi ích của thiền*”, tôi đã khát quát cách tu định với 40 đề mục thiền mà người tu thiền chỉ cần dán tâm vào để có sự nhất tâm và định. Trong mục “quán tâm” của thiền tứ niệm xứ thì sự tập trung được hiểu đơn thuần là sự theo dõi tâm với các đặc điểm. Lúc quán tâm, các bạn không phải bận tâm theo dõi cảm xúc, theo dõi thân thể, theo dõi pháp thế gian. Chỉ tập trung vào tâm.

Lo lắng gồm lo xa, lo gần, lo trong, lo ngoài... mà phần lớn là lo không thiết thực, lo tào lao... là kẻ thù của nhất tâm và định tâm. Người bị bệnh lo luôn sống với tâm tán loạn, không thể nhập định sâu được.

Hôm qua, 24-4-2017, có bà mẹ trung niên đến chùa nhờ tôi giúp đỡ chuyện gia đình. Chị ấy lo lắng con trai đang học cuối lớp 12 sẽ không đậu đại học, chị lo đủ thứ hết. Tôi hỏi học lực của con chị thế nào. Chị cho biết từ lớp 1 đến học kỳ 1 của lớp 12 con tôi luôn đậu thủ khoa. Tôi hỏi chị: “*Thế, chị lo là lo cái gì?*” Chị trả lời: “*Tôi sợ con tôi lơ là, chủ quan nên không đậu được đại học là mất tương lai*”. Tôi hỏi: “*Con chị học thế nào?*” Chị cho biết: “*Cháu chỉ cần liếc mắt 10-15 phút vào sách vở, vậy mà lần nào thi đậu điểm cao nhất*”. Tôi nói: “*Chị*

đừng lo cho cháu. Chị hãy lo “rũ bỏ nỗi lo” không cần thiết ở chị. Chị cần điều trị bệnh lo bao đồng của chị thôi”.

Nỗi lo đã là trở thành thói quen của nhiều người, nhất là người nữ và người mẹ có trách nhiệm với gia đình. Nhiều người lo riết rồi thành nghiện. Người mẹ thương con, sợ con không có tương lai nên lo đủ thứ, lo dư thừa và lo không cần thiết. Người khổ vì bệnh lo thì hãy thực tập buông bỏ nỗi lo. Thường nhầm trong đầu: *“Mọi chuyện là chuyện nhỏ, tôi đủ sức giải quyết. Không có gì phải lo lắng. Mọi việc sẽ trôi qua. Tôi sống thoải mái, tôi rất dễ ngủ và tôi sống hạnh phúc”.* Nhờ đó, bạn sẽ vượt qua được nỗi lo, sống thư thái và thân nhiên. Có như thế, bạn mới đạt được tâm chuyên chú và định vững vàng.

Khi theo dõi tâm, bạn cần thấy rõ rằng lúc đó tâm bạn có tập trung, chuyên nhất trên đối tượng thiền không? Nếu tâm còn suy nghĩ lăng xăng, bay nhảy chỗ này, chỗ kia thông qua ký ức, suy luận... thì bạn nên biết rõ rằng tâm bạn đang bị tán loạn, vọng động, không thể vào định được. Bạn chỉ cần duy trì chính niệm thì vọng niệm kết thúc. Kéo tâm về với hiện thực, bây giờ và tại đây, bạn sẽ ngừng tình trạng “bám víu” (phan duyên) trần cảnh, dù là quá khứ hay tương lai, dù là bất cứ cái gì.

Khi nhìn thì sự chú tâm của bạn được ghi nhận qua ánh mắt tập trung vào một đối vật duy nhất thôi. Như người gác ngân hàng phải đứng trước ngân hàng, không ngắm phố xá, xe cộ, người đi đường; chỉ nhìn tập trung ở cửa ra vào ngân hàng để bảo vệ khách hàng. Khi tập trung cao độ, bạn sẽ nhận thức rõ đối vật được thấy, nghe, ngửi hoặc biết; đang khi đó, bạn không quan tâm đến các đối vật còn lại, dù đang ở xung

quanh. Tập trung tạo ra sự nhất tâm. Duy trì nhất tâm, bạn sẽ có định tâm. Khi định có mặt thì trí tuệ phát sinh. Đó là kết quả mỹ mãn của tu thiền.

Ngoài con mắt để thấy, bạn còn có lỗ tai nghe, lỗ mũi ngửi, lưỡi để nếm, thân thể để xúc chạm. Để vượt qua tâm toán loạn, các bạn đồng thời theo dõi với chính niệm và tỉnh thức các giác quan nêu trên. Đang khi ngồi thiền trong không gian yên tĩnh, bạn dễ tập trung, nhất tâm và do vậy, ít bị vọng động bởi hình thù sự vật, tiếng ồn ào, mùi thơm, mùi thối, vị mặn, vị ngọt, sự xúc chạm thân thể. Thực tập giảm bớt nhìn, giảm bớt nghe, giảm bớt nếm, giảm bớt ngửi, giảm bớt xúc chạm trong sinh hoạt hàng ngày... giúp bạn tập trung, nhất tâm và đạt định dễ hơn.

Khái niệm “tu ở tâm” đang lạc dẫn nhiều người Phật tử. Đức Phật chủ trương “tu tâm” (*citta bhavana*), tức xem tâm là đối tượng để thanh lọc và phát triển. Gắn thêm giới từ nơi chốn “ở” trước chữ “tâm” là sai về Phật học. Tâm không có hình tướng thì làm sao tu ở đó được. Các bạn có thể tu (ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, bái lạy, tĩnh tâm) tại góc tâm linh tư gia (tu ở nhà), hay trên điện Phật tại một ngôi chùa (tu ở chùa)... Các bạn có thể tu tâm ở nơi đang làm việc, tu tâm trong lúc giao tiếp. Sự tu tập phải diễn ra trong không gian cụ thể với thời gian cụ thể. Không thể nói chung chung “tu ở tâm” mà phải là “tu tâm” và “dưỡng tánh”.

Chùa Giác Ngộ tọa lạc tại 92 Nguyễn Chí Thanh, phường 3, quận 10, TP.HCM. Suốt 24/24, đủ các loại xe chạy trên đường Nguyễn Chí Thanh. Khi có mặt tại chánh điện chùa Giác Ngộ ở lầu 1, tham dự buổi pháp thoại, đọc kinh, ngồi

thiền, ngồi niệm Phật... nhờ sự tập trung vào việc đang diễn ra trên chánh điện, lỡ tai bạn không để ý đến tiếng ồn xe cộ đang diễn ra ở trước chùa. Với sự chuyên chú vào việc tu trên chánh điện, các bạn được nhất tâm. Khi ngồi thiền chuyên sâu, tập trung vào “xả niệm thanh tịnh” đúng cách, các bạn sẽ đạt được định tâm. Người tu thiền phải cảm nhận rõ và nhận thức rõ tâm bạn có bị tán loạn hay không, có đạt được định chưa. Duy trì tinh thức trong thiền chỉ và thiền quán, bạn sẽ đạt được sự chuyên tâm và định tâm.

Bạn có thể đánh giá tâm đang lúc ngồi thiền. Đang ngồi thiền tại thiền đường mà tâm bạn bỗng dừng ôn lại và nhớ về chuyện qua... bạn nên biết đó là thiếu chú tâm. Tâm tán loạn đó sẽ dẫn dắt bạn về quá khứ vốn không còn nữa. Hoặc đang tu thiền mà bỗng dừng tâm bạn lo lắng về tương lai thì biết tâm đang bị vọng niệm, tán loạn chi phối. Suy nghĩ lung tung ở hiện tại cũng là vọng niệm, thiếu chú tâm.

Trong lúc thiền ngồi hay thiền đi, bạn cần chú tâm vào hơi thở, để mục thiền, theo dõi và nhận diện các hoạt động tâm lý và thái độ tâm lý đang diễn ra trong tâm bạn; không để ý đến bất kỳ cái gì khác, nhờ đó, tâm bạn được chuyên chú, chuyên nhất, như nhất và thể nhập định.

Kết quả của sự chuyên chú tâm là điểm tĩnh và định tĩnh. Người tu nhất tâm sẽ vượt qua được tâm lý vội vã, hấp tấp, nôn nóng, lo xa, nghi bâng quơ. Người đạt định tâm sẽ rất thư thái, nhẹ nhàng, thoải mái, thông dong, tự tại, thanh thoi ở mọi nơi và mọi lúc. Khi vượt qua được sự tán loạn của tâm thì ở đâu, làm gì, các bạn có sự điểm tĩnh nhất định, biểu đạt qua tướng đi, điệu bộ, dáng điệu rất từ tốn và thanh thoi.

Để nhập định sâu, bạn cần thực tập cấp thiền thứ 4 là “xả niệm”, buông bỏ các ý niệm quá khứ, ý niệm tương lai; buông bỏ sự vướng tâm vào các đối tượng trần cảnh; buông bỏ ý niệm hóa, cảm xúc hóa, phân biệt hóa. Khi dừng lắng các hoạt động tâm ý thì bạn đang trải nghiệm trạng thái “xả niệm” trọn vẹn. Xả niệm trọn vẹn chính là định. Xả là buông bỏ, niệm là ý niệm, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức, gồm chung các hoạt động tâm ý.

Trong thời khóa tu thiền chỉ hay thiền quán, bạn nên buông hết mọi thứ ra khỏi tâm và đầu óc bạn. Đừng sợ buông niệm như thế là thiếu trách nhiệm. Thời gian tu thiền là cơ hội buông bỏ vọng niệm vốn là năng lượng tiêu cực; thay vào đó là tái nạp năng lượng tích cực vào tâm. Bạn đã quá lạm dụng vào việc sử dụng tâm 24/24, ngay cả trong giấc ngủ. Phải dành thời gian cho tâm được nghỉ ngơi. Bạn khó làm chủ tâm trong lúc ngủ, do sự quậy phá của các giấc mơ. Chỉ đang trong lúc thức, bằng sự tu thiền, bạn mới có thể buông bỏ mọi ý niệm, “chân không hóa” tâm bạn, nhờ đó, tâm bạn được vắng lặng, thư thái.

Cũng giống như căn phòng trống rỗng, không có một vật dụng gì trong đó thì người đi vào phòng sẽ không bị vướng víu; đi rất thoải mái và tự do. Chỉ khi nào bạn đã buông bỏ hết mọi vướng kẹt trong đời, dù vướng dính cái gì, bạn mới có thể chuyên chú và nhập định sâu lắng, an lành.

Nếu phát hiện tâm chưa được định tĩnh, vẫn còn đó cảm giác hồi hộp, bồn chồn, lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, bất an... thì bạn cần “phản tỉnh”, làm chủ các giác quan để vượt qua sự tán loạn. Nướng vào hơi thở chính niệm, bạn chuyên chú

tâm vào để mục thiền, duy trì sự tỉnh thức trên để mục, nhờ đó, bạn điều hòa nhịp tim, thư giãn não, làm chủ cảm xúc. Khi có sự nhất tâm trong thiền, bạn được bình an nội tâm, rất thoải mái và an lành.

Cấp độ định tâm cao nhất là “diệt thọ, tưởng định” (*nirodhasamāpattivīthi*). Trong trạng thái định này, mọi hoạt động tâm thức như ý niệm hóa, cảm giác hóa, tri giác hóa, phân biệt hóa và nhận thức hóa ... hoàn toàn vắng lặng, dừng nghỉ. Toàn bộ các hoạt động cảm xúc, tâm tư, thái độ, nhận thức đều ngưng nghỉ trong định “diệt thọ và diệt tưởng”.

Khi vào được “định diệt thọ và tưởng” thì tâm người tu thiền lúc đó giống như vật vô tri, vô giác. Nhập vào trạng thái vô tư lự, vô tri giác này, các bạn sẽ buông thư trọn vẹn hoạt động ý thức. Đó là trạng thái tâm không còn cảm nhận bất cứ nỗi khổ và niềm đau nào nữa. An lạc tuyệt đối. Nhưng bạn không nhập định này suốt đời được. Bạn phải tiếp tục đối diện với cuộc sống thực, tiếp xúc xã hội, làm việc, giao tế... Do đó, duy trì nhất tâm và định tâm trong lúc ngồi thiền là tốt cho sức khỏe tâm, nhờ đó, sau khi xả thiền, tâm bạn sáng suốt và thanh tịnh như tấm gương phản chiếu.

6. BIẾT RÕ “TÂM QUẢNG ĐẠI HAY TÂM NHỎ NHOI”

Tâm quảng đại là phẩm chất tâm cao thượng. Để trở thành người quảng đại, bạn cần trau dồi các phẩm chất cao quý như từ bi, vô ngã, vị tha, bao dung, độ lượng, tha thứ, sẵn lòng giúp đỡ. Người có tâm quảng đại thì không lợi dụng, không trả thù, không trù dập ai, không hành ai, không thương đội hạ đạp, không cài bẫy người khác, không đánh người dưới ngựa.

Tâm nhỏ nhoi bao gồm tâm ích kỷ, tâm hẹp hòi, tâm giấu giếm, tâm bủn xỉn, tâm lợi ích nhóm, tâm hiểm hóc, tâm câu móc, tâm gây khó dễ, tâm kiếm chuyện, tâm gây phiền hà... cho người khác. Người có tâm địa nhỏ nhoi thường tính toán hơn thua, tính cái gì cũng phải có lợi cho bản thân, không lợi ích nhiều cho bản thân thì không tham gia, dù là việc nhân nghĩa, việc thiện.

Để có tâm quảng đại, bạn không nên lo lắng và không nên vướng vào lợi ích nhóm. Các bạn cần mở tâm từ bi đối với chúng sinh. Các bạn nên thay đổi thói quen cầu nguyện thành phát nguyện. Cầu nguyện có đối tượng quan tâm là bạn, gia đình bạn, người thân bạn, tức vướng vào lợi ích nhóm huyết thống và nhóm người thân.

Cầu nguyện như trên làm tâm bạn trở nên nhỏ hẹp lại, do vì chỉ biết quan tâm đến lợi ích nhóm. Phát nguyện độ sinh giúp tâm bạn trở nên quảng đại, biết quan tâm đến tất cả nhân loại và chúng sinh. Đức Phật dạy chúng ta cách mở tâm từ bi, nỗ lực giúp mọi người vượt qua nỗi khổ, niềm đau; không nở hưởng hạnh phúc cho riêng mình. Nuôi lớn tâm từ bi như mồi đèn, từ ngọn đèn ban đầu, hàng trăm, hàng ngàn ngọn đèn khác được thắp sáng.

Đạo Bồ-tát của Phật giáo Đại thừa khích lệ mọi người dẫn thân phụng sự nhân sinh. Tập quan tâm và hồi hướng công đức lành đến với chúng sinh. Tập bố thí, cúng dường, tận tình hướng dẫn, giúp đỡ. Tập nuôi lớn tâm Bồ-tát, đi trên đường Bồ-tát, làm theo hạnh Bồ-tát để cứu độ nhiều người được an vui và giải thoát.

Hiện nay, có xu thế tu học đáng lo ngại trong cộng đồng

Phật tử. Nhiều người đang là những người năng động, do mê tín và thiếu hướng dẫn của Tăng, Ni có kinh nghiệm, đã buông nghề nghiệp, buông công việc, buông trách nhiệm gia đình; suốt ngày chỉ biết lạy Phật, niệm Phật, cầu chết vãng sinh mà lầm tưởng rằng mình đang tiến bộ, đang chuyên tu. Đó là tu sai.

Đáng tiếc là, có vài trường hợp, từ người có tâm rộng lượng, hướng về tha nhân vì lợi ích của số đông, nay do cuồng tín, một số người chỉ biết lo chuyên tu theo hướng cực đoan, chỉ còn lo cho riêng mình. Họ buông bỏ Phật sự, không dẫn thân nữa vì ngộ nhận rằng làm Phật sự là phan duyên. Họ buông bỏ trách nhiệm xã hội, trách nhiệm gia đình vì ngộ nhận đó là vướng nghiệp phàm.

Người tu học Phật nên nhớ rằng bố thí, ứng dụng của tâm từ bi, đi đầu trong sáu ba-la-mật của Phật giáo Đại thừa và 10 ba-la-mật trong Phật giáo Nguyên thủy. Tu hạnh bố thí bao gồm chia sẻ tài sản, chia sẻ kiến thức, chia sẻ niềm vui không sợ hãi và chia sẻ chân lý Phật... có khả năng giúp mọi người vượt qua khổ đau và dẫn dắt người bất hạnh về với đạo Phật. Thực hành bố thí và cúng dường giúp tâm bạn trở nên quảng đại, vô ngã, vị tha.

Đối tượng được người tu học Phật quan tâm là “mang lại lợi ích cho số đông, cho nhân loại này”. Đó là thông điệp được đức Phật kêu gọi 60 A-la-hán đầu tiên tại Vườn Nai nói riêng và tất cả Tăng, Ni và Phật tử nói chung: “*Này các đệ tử, mỗi người hãy đi một hướng, đừng đi trùng lặp nhau. Hãy đi vì phúc lợi, vì an lạc, vì hạnh phúc cho số đông và cho nhân loại này*”.

Khi quán tâm trong tu thiền tuệ, các bạn cần theo dõi để thấy rõ tâm bạn có bị vướng kẹt vào lợi ích nhóm và trở nên nhỏ hẹp không? Nhận diện rõ, giữ tâm với chính niệm, thực tập từ bi để vượt qua. Thước đo đơn giản là nếu bạn không bận tâm đến chúng sinh, cộng đồng, tha nhân nữa mà chỉ biết tu cho riêng mình thì bạn đang bị lạc quẻ, làm cho tâm quảng đại của bạn ngày càng trở nên nhỏ hẹp.

Có trường hợp, khi bạn bị khổ vì thị phi quá, hay mệt mỏi do chưa được cảm thông, hoặc bị ngộ nhận bởi những người cộng sự, thậm chí bị kẻ xấu không tùy hỷ, phá phách, nói xấu, phá đám, gây sự... các bạn trở nên nản chí, muốn buông bỏ Phật sự và thiện sự. Đó là bạn đang làm cho tâm bạn trở nên nhỏ hẹp hơn. Người tu học Phật đúng cách phải làm cho tâm mình từ nhỏ hẹp thành quảng đại, từ ích kỷ thành vị tha, từ lợi ích nhóm thành quan tâm chúng sinh, từ tâm phàm thành tâm thánh. Tức ngày càng tốt đẹp hơn, tiến bộ hơn, lợi ích hơn và hữu dụng cho đời hơn.

7. NẮM RÕ “TÂM HỮU HẠN HAY TÂM VÔ HẠN”

Hữu hạn là có ranh giới, biên giới, biên độ, hạn cuộc và giới hạn. Vô hạn là không cùng tận, bao la, không ngăn mé, không vướng kẹt vào cái gì.

Để vượt qua tâm hữu hạn, bạn cần tu tập bình đẳng tâm để không kẹt vào thái độ “phân biệt đối xử” vì lý lo chủng tộc, màu da, tôn giáo, vị thế xã hội, giới tính, tuổi tác, trình độ... Ngày nay, đạo Phật khó phát triển tại Ấn Độ vốn theo đạo Bà-la-môn là vì đạo Phật nhấn mạnh đến xóa bỏ giai cấp, trong khi đạo Bà-la-môn ủng hộ chủ nghĩa giai cấp trên nền tảng màu da. Đạo Phật quý trọng giá trị nhân phẩm, đạo đức,

để cao giá trị con người, bất luận chủng tộc và màu da, nhằm góp phần mang lại công bằng xã hội và phát triển bền vững.

Các nhà truyền giáo đạo Bà-la-môn nay gọi là đạo Ấn Độ khéo lý sự rằng: “*Nếu ai muốn ngang bằng những kẻ cùng đỉnh thì hãy theo đạo Phật*”. Thực ra, học thuyết bình đẳng và công bằng của đức Phật có chức năng nâng giá trị của mọi người, đặc biệt là tạo cơ hội cho mọi người có tiềm năng phát triển đồng đều. Thay vì nói đạo Phật nâng cao phẩm giá người cùng đỉnh để họ hạnh phúc hơn thì người chống đạo Phật cho rằng học thuyết bình đẳng làm cho người giàu có, có vị thế cao bị ngang bằng với thành phần cùng đỉnh và nô lệ trong xã hội. Cách lý luận này đã làm cho nhiều người chấp ngã trở nên sợ hãi, nhả là sợ mất vị thế xã hội “ăn trên, ngồi trước” nên không dám theo đạo Phật.

Để có được các phẩm chất tâm vô hạn, tâm vô lượng và tâm vô thượng thì bạn nên tu hạnh bình đẳng, để cao công bằng xã hội, không phân biệt đối xử, tôn trọng phẩm giá con người. Nên thực tập tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng. Càng có vị thế xã hội cao, bạn nên ứng xử với mọi người một cách chân thành, giản dị, dễ gần gũi, tôn trọng mọi người. Càng khiêm tốn càng giúp bạn tỏa sáng hơn. Người giàu càng giản dị, hài hòa, hòa đồng với mọi người càng làm cho mọi người quý trọng bạn hơn. Bạn sẽ được đặc nhân tâm và được nhiều người quý trọng.

Tu học Phật pháp nói chung và tu tập thiền nói riêng, bạn nên nỗ lực gột bỏ cái tôi vị kỷ. Khi xóa sạch đường ranh giới của cái tôi thì tâm bạn sẽ trở nên vô hạn và vô lượng. Thường người ta nói: “*Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã*”, tức biệt

ngiệp nào thu hút người thuộc nhóm biệt nghiệp đó, cộng nghiệp nào thì liên kết với nhóm cộng nghiệp đó. Người giàu thì thích chơi với nhà giàu, người dân bình dân thì thích chơi với bình dân. Nhờ tu tập vô ngã, bạn phải vượt lên trên các giới hạn xã hội, xóa bỏ phân biệt đối xử. Càng vô ngã và vị tha, tâm bạn trở nên vô lượng và hữu ích cho nhân sinh.

Đức Phật thường dạy rằng như trăm sông khi tuông về biển thì tên gọi của rạch, ao, đầm, sông nhỏ, sông cái không còn nữa. Khi trăm sông về biển thì được gọi chung là biển và vị của nước biển là vị mặn. Tương tự, dù thuộc giai cấp nào trước khi đi tu, khi đã trở thành Tăng sĩ, bạn được gọi là “Sa-môn Thích tử”, gọi tắt là “Thích tử” hay “Sa-môn”; mọi thái độ phân biệt cần vượt qua. Trong giáo đoàn thời Phật, có các vị thánh A-la-hán xuất thân từ giai cấp cùng đinh. Thánh Ưu-ba-li nổi tiếng nhất về đạo đức, xuất thân từ thợ hớt tóc.

Theo Phật giáo, giá trị thật của con người lệ thuộc vào các phẩm chất người đó có. Không phải vì danh cao, vọng tột mà bạn trở thành thánh. Không phải vì xuất thân từ giới bình dân mà bạn trở thành người phàm. Các phẩm chất tâm làm bạn trở thành cao thượng hay bình thường. Tu thiền tuệ ở phần quán tâm “hữu hạn hay vô hạn”, bạn nên nhân dịp này phát triển các phẩm chất cao quý của tâm, từ tiềm năng trở thành hiện thực, theo đó, tâm bạn trở nên thánh thiện và tỏa chiếu.

8. BIẾT RÕ “TÂM GIẢI THOÁT VÀ TÂM TRÓI BUỘC”

Giải thoát (S=P. *vimukti*) là mục đích mà người thực tập Phật pháp nỗ lực đạt được trong đời. Bát chánh đạo là con đường giải thoát của đức Phật gồm ba phương diện: Hoàn

thiện trí tuệ, hoàn thiện đạo đức và hoàn thiện thiên định. Các pháp môn tu được các tổ sư sáng lập tại một số quốc gia Phật giáo cũng chỉ để giúp người tu Phật đạt được an vui và giải thoát.

Dẫu ghi nhận những đóng góp của các Tổ sư, chúng ta phải thừa nhận rằng vẫn đó khoảng cách lớn giữa phương pháp giải thoát của đức Phật với các Tổ sư. Tôi cho rằng phương pháp tu tập của đức Phật toàn diện và siêu việt hơn các pháp môn của các Tổ sư bao gồm 10 pháp môn của Trung Quốc.

Có tổ sư truyền bá Tịnh độ tông, khích lệ quần chúng chuyên đọc tụng kinh *Vô lượng thọ*, kinh *Vô lượng thọ* và kinh *A-di-đà* và chuyên niệm Phật nhưt tâm, cầu vãng sinh Tây phương. Có tổ sư chuyên dạy thiên công án, thiên thoại đầu; dạy đọc tụng kinh *Lăng-già*, kinh *Kim cang* và *Bát-nhã tâm kinh*, không quan tâm các phương diện tu tập khác. Có tổ sư chuyên trì thần chú đại bi và nhiều thần chú khác; không chú trọng đến các phương diện hành trì khác của đức Phật... Mỗi pháp môn đều có pháp tu riêng, tập trung một vài bài kinh tiêu biểu, không bao quát các phương diện minh triết của đức Phật. Tu tập theo các pháp môn do các tổ sư dạy cũng đạt được những kết quả nhất định, nhưng không thể đạt được giác ngộ và giải thoát tuyệt như chính đức Phật và phương pháp tứ thánh đế mà Phật đã khám phá và truyền bá: Kết quả toàn diện và mỹ mãn.

Trong 15 năm qua (2002-2017), với hàng trăm bài giảng online, tôi mạnh dạn chỉ ra những điểm bất toàn trong các pháp môn của các Tổ sư, kêu gọi quay về với phương pháp

tu của đức Phật. Chúng ta cần ghi nhận những đóng góp của các Tổ sư trong lịch sử truyền bá Phật giáo. Có mặt trong giai đoạn nào, các Tổ sư sử dụng ngôn ngữ của xã hội của giai đoạn đó để hướng dẫn đạo Phật theo cách riêng đó.

Đạo Phật của đức Phật thì toàn diện và sâu sắc hơn đạo Phật của các Tổ sư. Có nhiều cách tu Phật của các Tổ sư bị lỗi thời vì không còn thích hợp với con người hiện đại, đang khi phương pháp tứ thánh đế của Phật vẫn có giá trị muôn đời. Là đệ tử Phật, chúng ta có thể tham khảo phương pháp tu Phật của các Tổ sư nhưng phải lấy phương pháp tu của Phật làm nền tảng và hệ quy chiếu. Nhờ đó, chúng ta đạt được sự giải phóng tâm khỏi các trói buộc nhanh chóng hơn.

Khi thực tập Phật pháp đúng, các bạn sẽ kết thúc các hành động bất thiện, động cơ bất thiện, thói quen phạm, lối sống phạm thì các bạn sẽ nâng mình lên vị trí cao hơn, lần lượt trở thành tiệm cận thánh nhân, thánh nhân, Bồ-tát và Phật quả. Khi giác ngộ trọn vẹn, người chứng quả thánh sẽ nhận thức rõ: *“Tái sanh đã tận, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, không sanh tử nữa”*. Đó là tiến trình giác ngộ, không cần đạo sư xác nhận.

Là người xuất gia, tu học trong môi trường lý tưởng, có các bậc thầy kinh nghiệm hướng dẫn, các bạn sẽ tiến bộ nhiều trong học Phật và tu Phật. Theo đó, các bạn không bị ràng buộc bởi sợi dây vợ chồng, cha mẹ, con cái, sợi dây hưởng thụ, sợi dây nhà cửa, tiền bạc và nhiều sợi dây trói buộc khác. Người tu xuất gia dễ giải phóng tâm khỏi các sợi dây trói buộc như tham ái, sân hận, hoài nghi, hôn trầm - thù miên, lãng xăng - nuối tiếc...

Người tại gia còn tham ái không thể đạt được 100% sự giải thoát như người xuất gia tu đúng chánh pháp. Vì người tại gia còn nhiều vướng kẹt, nặng nhất là tham ái. Khi còn bị vướng kẹt vào bất cứ cái gì, tâm bạn không được thoải mái, thư thái, an lạc, tự tại, thông dong, thanh thoi. Các bạn cần nhận chân rõ sự vướng kẹt đó. Chỉ cần duy trì chính niệm và tỉnh thức, các bạn sẽ vượt qua các vọng niệm trong tâm, nhờ đó, tâm được chuyển hóa và trở nên thanh tịnh.

Nói tóm lại, trong kinh *Đại niệm xứ*, đức Phật dạy 8 kỹ năng giúp bạn nhận diện các phẩm chất cao quý của tâm, đối lập với các hạt giống tiêu cực. Các bạn không nên lo sợ, không đè nén, không ức chế, không kháng cự, không chống đối. Duy trì chính niệm để biết vọng tâm và không chạy theo vọng tâm.

Thực tập quán niệm tâm và làm chủ tâm giúp bạn nhận thức được các phẩm chất và hạt giống tốt, xấu trong tâm. Làm chủ tâm là làm tâm trở nên thanh tịnh, đạt được trạng thái vô tham, vô sân, vô si, chuyên chú, định tĩnh, quảng đại, cao thượng, vô lượng và giải thoát.

CHƯƠNG V

QUÁN PHÁP 1: GIẢI PHÓNG TÂM KHỎI CÁC TRỐI BUỘC^(*)

1. KHÁI QUÁT TỨ NIỆM XỨ VÀ QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Trong kinh *Tứ niệm xứ* thuộc kinh *Trung bộ* và kinh *Đại niệm xứ* thuộc kinh *Trường bộ*, đức Phật đề cập đến bốn đối tượng quán niệm bao gồm: Quán thân thể để làm chủ thân, quán cảm xúc để làm chủ cảm xúc, quán tâm để làm chủ tâm và quán pháp để làm chủ mọi ý niệm.

Về quán thân, người tu thiền cần lưu ý: Thân là một tổ hợp được hình thành bởi đất, nước, lửa, gió và các yếu tố khác. Thân thể không phải là Thượng đế nên ta không trở thành kẻ nô lệ của nó. Thân thể cũng không phải là nguồn gốc của tội lỗi do vậy không nên đi đốt nó. Giữ gìn thân thể

*. Trần Ngọc Lụa phiên tả, Sadi Ngô Trí Viên và Diệu Kim hiệu chỉnh phiên tả từ bài giảng tại Đạo tràng Bát Nhã, Hoa Kỳ, ngày 23-06-2017.

như là một công cụ trung thành nhằm giúp ta thực tập Phật pháp, làm những việc nghĩa, việc thiện mang lại lợi ích cho mình và nhân sinh.

Về quán cảm xúc, đức Phật phân ra ba nhóm cảm xúc: Hạnh phúc, khổ đau và trung tính. Thông thường, đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống, dẫn đến sự hài lòng thì phản ứng cảm xúc của chúng ta là hân hoan, ưa thích, hạnh phúc dẫn đến thái độ vương mắc. Đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống không ưa thích, không như ý, không hài lòng thì dẫn đến phản ứng sân giận, khó chịu, căng thẳng, mệt mỏi. Đối với tình huống tâm chúng ta chưa xác lập được là thích thú hay là khổ đau thì chúng ta rơi vào phản ứng trung tính.

Thấy rõ ba phản ứng cảm xúc đó nhấn chìm con người vào khổ đau, đức Phật khuyên chúng ta làm chủ các phản ứng cảm xúc để khi thấy, nghe, ngửi, biết chỉ đơn thuần là sự thấy, sự nghe, sự ngửi, sự biết. Không can thiệp ý thức chủ quan của mình vào, do đó chúng ta nhìn thấy sự vật đúng với bản chất của chúng đang là.

Về quán tâm, đức Phật chia làm hai nhóm: các đặc điểm tích cực của tâm và các tố chất tiêu cực của tâm. Tâm thiện đối lập với tâm ác, tâm chánh đối lập với tâm tà, tâm thánh đối lập với tâm phàm, tâm từ bi đối lập với tâm giận dữ, tâm hoan hỷ đối lập với tâm cau có, tâm buông xả đối lập với tâm vương mắc, tâm sáng suốt đối lập với tâm si mê.

Nhận thức rõ dòng chảy và phản ứng của tâm để chúng ta lặng lẽ vượt qua những yếu tố tiêu cực đang khống chế tâm, đồng thời khơi mở và tạo điều kiện cho những phẩm chất tâm cao thượng được phát triển.

Về quán pháp, có hai nhóm. Nhóm pháp thứ nhất là những trói buộc của tâm gồm tham ái, sân hận, trạo – hối, hôn – thùỵ và hoài nghi, cũng như năm nhóm tâm vật lý (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức), sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan gồm mắt với hình thái, lỗ tai với âm thanh, lỗ mũi với mùi, cái lưỡi với các vị, thân thể và vật xúc chạm, tâm và đối tượng nhận thức. Nhóm thứ hai là chân lý Phật gồm bát chính đạo, bảy yếu tố giác ngộ giúp chúng ta giải phóng các chấp dính những ý niệm trong tâm.

Trong bài này, trước khi nói đến năm trói buộc tâm, tôi nói khái quát về cách quán niệm hơi thở. Trong phần này tôi nhấn mạnh đến kỹ năng được Phật dạy trong kinh, nhằm giúp cho người thực tập giải phóng được các trói buộc của tâm. Trong Phật giáo Nguyên thủy dựa vào kinh tạng Pāli, tiến trình tu tập thường dựa vào hai khái niệm: thứ nhất là giải thoát tâm và thứ hai là tuệ giải thoát. Giải thoát tâm là giải phóng các trói buộc bám víu vào tâm. Để được giải thoát, chúng ta phải sống với, hành xử với tư duy, lời nói, việc làm phù hợp với trí tuệ, được gọi là tuệ giải thoát, tức giải thoát nhờ vào trí tuệ.

Khi thực tập thiền, ta theo dõi hơi thở ra và vào, hơi thở dài và ngắn. Mỗi động tác hơi thở ra vào đó, ta cảm nhận được sự phình và xẹp ở vị trí hơi thở đi qua. Hơi thở vào ở những vị trí mà luồng không khí đi ngang qua thì phình lên, hơi thở ra thì nơi đó xẹp xuống.

Theo dõi hơi thở ra, ý thức hơi thở ra; theo dõi hơi thở

vào ý thức hơi thở vào; theo dõi hơi thở ngắn, ý thức hơi thở ngắn; theo dõi hơi thở dài, ý thức hơi thở dài.

Cùng với hơi thở dài ngắn đi ra chúng ta liền tưởng rằng, tất cả nỗi đau, phiền muộn, sầu, bi, ưu, khổ, căng thẳng, mệt mỏi, đờ đẫn, tiêu cực và tâm lý xấu xa đang bị tống khứ ra khỏi cơ thể và sự sống của chúng ta.

Cùng với hơi thở đi vào bên trong cơ thể, chúng ta liền tưởng niềm vui, nụ cười, hạnh phúc, an lạc, tự tại thoải mái, thanh thoi đang đi vào trong cuộc sống và mang lại các giá trị hạnh phúc cho mình. Từ đó ta góp phần tạo ra các giá trị hạnh phúc cho người và cho cuộc đời.

Cứ một chu kỳ hơi thở ra và vào, người thực tập ghi nhận là một, sau đó hai, ba, cho đến con số 18 rồi đếm ngược lại bắt đầu từ 18, 17, 16, 15, 14... 3, 2, 1. Cứ như vậy, tiếp tục đếm hơi thở ra vào từ 1, 2, 3 đến 18. Phần thực tập này chiếm khoảng 5% tổng thời gian thực tập thiền. Ví dụ, nếu bạn có 50 phút thực tập thiền thì bạn theo dõi và đếm hơi thở 5 phút và 45 phút còn lại dành cho thiền quán về thân thể, cảm giác, tâm và ý niệm trong tâm.

Đếm hơi thở ra vào là “thiền chỉ”, tức mượn hơi thở để dừng lắng các vọng niệm can thiệp vào đời sống qua các phản ứng nhận thức. Người thực tập cần dành thời gian tối thiểu để dừng lắng các phản ứng cảm xúc, phản ứng thái độ, phản ứng tâm tư và phản ứng nhận thức. Sau đó nhận thức mọi vật bằng trí tuệ như kim cương nhằm chặt đứt năm sợi dây trói buộc tâm.

Quán niệm hơi thở là nền tảng của thiền chỉ. Dù tu theo Thiền tông, Tịnh Độ tông, Mật tông hay bất kỳ tông chỉ nào,

nếu không chặt đứt được năm sợi dây trói buộc tâm, bạn vẫn được xem là người chìm trong nỗi khổ niềm đau dưới hình thức nguyên nhân, tức gây tạo các nghiệp xấu, hoặc chìm trong nỗi khổ niềm đau dưới hình thức quả xấu.

Bất cứ cái gì bám vào tâm như một con đĩa dai bám lên thân của con trâu hay con bò không buông tha thì tình trạng đó được xem là sợi dây trói buộc, một sở trú hay sự dính mắc. Dính mắc làm cho tâm nặng nề, căng thẳng, mệt mỏi, lo âu, sầu muộn, bi, khổ, than ngán, thờ dài, bi quan, yếm thế, chán chường, tuyệt vọng, bất lực. Tháo gỡ 5 sợi dây trói buộc tâm (5 triển cái, *nīvaraṇa*) giúp ta được giải phóng và tự do đích thực.

2. CỞI TRÓI TÂM KHỎI THAM ÁI (*KĀMACCHANDA*)

Trong tiếng Pāli, chữ ái dục là “*kāmacchanda*”. “*Chanda*” có nghĩa đen là nỗi đam mê, sự quyến luyến, sự ràng buộc. Chữ “*kāma*” là hoạt động tính dục. Chữ thứ hai nói về năng lực bản năng là “tham ái” (*taṇhā*) gồm có dục ái (*kama-taṇhā*) tức khao khát tính dục, hữu ái (*bhava-taṇhā*) tức khao khát hiện hữu và tái sinh và vô hữu ái (*vibhava-taṇhā*) tức sự tuyệt vọng, muốn kết thúc sự sống, tự tử.

Ái dục (*kāmacchanda*) cũng như dục ái (*kama-taṇhā*) là sợi dây bản năng, nhu cầu tạo ra các hormone tính dục trong cơ thể, trải nghiệm các niềm vui giác quan giữa ta và một người khác giới phái, hoặc giới tính thứ ba. Sợi dây ái dục trói buộc con người trong các kiếp sống không có điểm bắt đầu và không có sự kết thúc.

Theo đức Phật, sở dĩ con người và các loài động vật, sau khi chết phải tái sinh là do nghiệp “dục ái” (*kama-taṇhā* hay

kāmacchanda) định đoạt. Đối với người tại gia, tham ái là quyền tự do hưởng thụ tính dục trong phạm vi một vợ một chồng. Đức Phật không khích lệ các hình thức dục ái ở lứa tuổi vị thành niên. Một người lớn tuổi quan hệ tình dục với người dưới 16 tuổi sẽ bị truy tố và ở tù. Tình dục trước hôn nhân, ăn cơm trước kêng, hưởng trái cấm không đúng người, không đúng tuổi... đều gọi chung là tà dâm, cần phải khắc phục và vượt qua. Người tại gia được trải nghiệm hạnh phúc ái dục với vợ/ chồng hợp pháp. Cần phải giữ gìn hạnh phúc vợ chồng để không bị nổi khổ niềm đau chi phối.

Đối với người xuất gia, năng lực tính dục cần được chuyển hóa thành năng lượng đại từ bi, không phân biệt đối xử. Vượt qua tham dục, người xuất gia có cơ hội trở thành thánh nhân, được mọi người quý trọng. Vậy, tháo mở sợi dây tham dục bằng cách nào để tâm hoàn toàn được giải phóng khỏi khổ đau? Sau đây là những kỹ năng căn bản giúp người xuất gia vượt qua dục ái.

Thứ nhất, khi tiếp xúc, đức Phật khuyên hãy “*xem người khác giới phái chỉ là con người*”. Đừng khởi nên ý niệm, đây là người nữ hay là người nam, hay giới tính thứ ba. Vì khởi lên ý niệm giới tính thì tự động sự thu hút giới tính xuất hiện và ta bị vướng kẹt vào ý niệm giới tính, dẫn đến tình yên và nhu cầu tình dục.

Trong các rừng thiền tại Miến Điện, hành giả tu thiền được chia làm hai nhóm giới tính tách biệt. Khu nam gồm giảng đường, nhà ăn, sinh hoạt cho người nam. Khu nữ gồm giảng đường, nhà ăn và sinh hoạt cho nữ. Khi thực tập thiền hành và sinh hoạt chính niệm, các thiền sinh tại gia sinh hoạt

theo nhóm giới tính, tức nam sinh hoạt trong nhóm nam, nữ sinh hoạt trong nhóm nữ.

Vướng kẹt vào ý niệm giới tính do tiếp xúc nam nữ trong thời gian tu là chướng ngại vật, đánh mất sự thanh tịnh của tâm. Mặc dầu thực tập thiền 10 ngày, không truyền thông bằng ngôn ngữ, không internet, không điện thoại, người tu thiền sẽ cảm nhận được sự thanh tịnh và thành thoi từ ngày thứ 4 trở đi. Vào những ngày cuối khóa tu, sự thanh tịnh càng cao hơn.

Thứ hai, “làm chủ các giác quan” khi tiếp xúc với người khác giới phái. Tức làm chủ con mắt, lỗ tai, lỗ mũi, cái lưỡi, cái thân và tâm ý. Trong kinh *Tăng Chi*, đức Phật khẳng định rằng không có sự thu hút nào hơn sự thu hút giữa người nam đối với người nữ và ngược lại, âm thanh người nam đối với người nữ, hình tướng người nam đối với người nữ, mùi vị người nam đối với người nữ, xúc chạm người nam đối với người nữ, và ngược lại.

Khi tiếp xúc, ta chỉ dừng lại ở công việc đơn thuần thôi, chứ không lợi dụng công việc để tiến xa hơn. Đó là cách làm chủ tâm trong giao tiếp với người khác giới phái. Giữ mình bằng cách này, người tại gia giữ được sự chung thủy đối với vợ/ chồng hợp pháp, nhờ đó, giữ gìn được hạnh phúc gia đình. Cần tập hài lòng về người bạn đời về ngoại hình, tính cách, lối sống, thói quen để không tìm kiếm người khác, nhờ đó, giữ hạnh phúc trong hôn nhân.

Thứ ba, khi tiến hành công việc với người khác giới phái, “*phải biết tuổi tác của người khác*”. Hơn 20 tuổi thì xem như cha mẹ. Lớn hơn 40 tuổi thì xem như ông bà.

Nhỏ hơn 20 tuổi xem như con. Nhỏ hơn 40 tuổi xem như cháu. Lớn hơn vài tuổi xem như anh/ chị. Nhỏ hơn vài tuổi xem như em út.

Thứ tư, “quán tình huyết thống của kiếp trước”. Bất cứ khi nào khởi lên tâm niệm ham thích giới tính với người nào đó không phải là vợ/ chồng thì nhận thức rằng mình và người đó đã từng có “quan hệ huyết thống” ở kiếp trước, nhờ đó tâm vướng kẹt giới tính được tháo gỡ và dừng lại kịp thời.

Thứ năm, “hạn chế ăn các loại thịt, cá và các thực phẩm tạo ra hormone tính dục”. Đồng thời hạn chế ăn hành, hẹ, tỏi, nén, hưng cừ vì chúng tạo ra các phản ứng tính dục, làm ta khó kiểm chế các nhu cầu bản năng. Người nào quá nặng về nhu cầu tính dục thì giảm bớt đi những thực phẩm tạo ra hóc môn tính dục để không dẫn đến tình trạng người còn lại không thể đáp ứng nổi, từ đó đời sống vợ chồng trở nên hục hặc với nhau. Các tổ sư Trung Hoa khích lệ người ăn chay trường không sử dụng đến hành, hẹ, tỏi, nén, hưng cừ, mặc dù là thuần chay. Hạn chế ăn những loại thực phẩm tạo ra nhiều testosterone tính dục thì lúc đó nhu cầu về sắc dục giảm đi. Đây là đó là lý do tăng sĩ ăn chay trường, vì ăn chay ít đòi hỏi.

Thứ sáu, “tạo niềm vui lành mạnh thay thế” gồm niềm vui tu tập giáo pháp, vui với thiên định, vui với Phật sự, niềm vui phụng sự nhân sinh và những niềm vui mang tính nhân đạo cao quý, để thay thế những niềm vui bản năng.

Người tại gia được đức Phật khích lệ một năm có vài lần hoặc mỗi tháng có một lần tham gia khóa tu Bát Quan Trai giới, tập sự làm người xuất gia trong vòng 24 giờ đồng hồ để

trải nghiệm các niềm vui về thiên định, về Phật pháp, về tu tập, ngòai thiên, chính niệm, tỉnh thức và áp dụng niềm vui đó ở nhà. Người nào có nhu cầu bản năng cao, nhờ tu xuất gia 24 giờ sẽ tự động giảm đi. Đi làm từ thiện, giúp đỡ người khác... là cách tìm kiếm thêm các niềm vui cao quý cho cuộc sống tinh thần của mình để thăng bằng lại niềm vui vật chất và niềm vui khoái lạc giác quan.

Thứ bảy, “phát triển tâm từ bi”. Niềm vui giới tính tạo ra sự trói buộc. Hạnh phúc giới tính giới hạn trong việc xây dựng một tổ ấm gia đình. Hạnh phúc gia đình được khích lệ trong quan hệ một vợ một chồng. Cần thực tập hài lòng và biết đủ với vợ chồng hợp pháp. Không so sánh chồng mình với đàn ông khác để không cảm nhận chồng mình tệ hơn chồng bà đậu. Không so sánh vợ mình với phụ nữ khác để tránh cảm giác vợ tôi tệ hơn vợ thằng đậu. Không biết thằng đậu là ai; dân gian Việt Nam cứ lấy danh xưng này chỉ đàn ông tệ, dở, kém, làm thứ gì cũng không xong, đụng đầu là thất bại, đụng đầu là có vấn đề đến đó.

Tính hài lòng, biết đủ với vợ chồng hợp pháp sẽ giúp ta giữ được chính mình, nhất là khi bị say nắng hay cảm dỗ bởi những người đẹp gái/ đẹp trai, vị thế xã hội cao, lương bổng cao, ga-lăng nhiều so với vợ chồng mình, nhờ đó, giữ được chung thủy một vợ một chồng.

Đó là những kỹ năng thực tập nhằm giải phóng sự trói buộc của ái dục, vốn xem là khó thực hiện nhất trong đời. Người tại gia có thể đạt được mức độ tương đối là một vợ một chồng. Người xuất gia cần thực tập chuyển hóa tính dục trọn đời tu để phàm phu trở thành thánh nhân.

3. CỞI TRÓI TÂM KHỎI SÂN HẬN (BYĀPĀDA HOẶC DOSA)

Sân gồm các cảm giác không hài lòng, bực dọc, tức tối, cau có, khó chịu, căng thẳng, ganh ghét, ghen tuông, giận dữ, hận thù, ầu đả, khủng bố, giết chết, tàn phá, hủy diệt. Người sân có thể biểu hiện qua các sắc thái tâm lý và qua sắc mặt khác nhau. Sắc mặt người sân gồm đỏ con mắt, xanh mét, chân mày dựng lên, giọng nói run run, tướng đi và điệu bộ mất kiểm soát.

Về hành động, người nóng tánh thường đập cửa, xô ghế, quát tháo, chửi bới, mắng nhiếc, chì chiết, nặng nề, biếm nhẽ, nguyên rủa, chửi tục và đòi ăn thua đủ. Có những cái sân vi tế, bên ngoài giả vờ vui vẻ, hoan hỷ, bắt tay, hợp tác, nhưng bên trong giống như lưỡi dao lam sẵn lòng lợi dụng cơ hội đẩy người khác vào khó khăn, khổ đau, bế tắc.

Sân ở tâm biểu hiện qua thái độ không đồng tình, không hài lòng, không tùy hỷ, không tán dương, không hợp tác, không cần đời, bất chấp tất cả. Cũng có trường hợp, người sân trong tình trạng không ừ, không hử, không nói, không rằng, im lặng, phớt lờ, giả vờ như không có mặt, không nghe thấy người mình không thích.

Hận là mức độ nguy hại hơn tâm sân. Khi hận và thù một người nào đó, ta không thể trải nghiệm hạnh phúc cho chính mình. Thù, hận thường có mặt trong các quan hệ bị đổ vỡ, từ lối sống đầy ganh tỵ; từ sự đối đầu, va chạm, xung đột, loại trừ, thanh toán; từ thái độ và vị thế độc tôn. Trong quan hệ đối lập, người sân thường cố tình hủy hoại thanh danh, uy tín, hình ảnh và tầm ảnh hưởng của người bị ghét bỏ đối với xã hội và cộng đồng.

Hành động nặng nhất của sân, hận, thù và oan trái là giết người qua chiến tranh, khủng bố, tàn phá. Hành động đơn giản của sân là tỏ vẻ bất cần và không hài lòng. Về phương diện cảm xúc, con người bị kẹt và bị trói buộc bởi tâm sân rất nhiều đến độ không thể có được hạnh phúc trong đời. Để vượt qua tâm hận thù, đức Phật đã dạy những kỹ năng như sau:

Thứ nhất, “*lấy từ bi xóa bỏ hận thù*”. Đức Phật dạy nguyên tắc đặc biệt này trong kinh *Pháp Cú*, kệ 5 sau đây:

*Hận thù diệt hận thù
Đời này không có được
Từ bi diệt hận thù
Là định luật ngàn thu.*

Rất nhiều người đại dột lao vào sự đối đầu, đối lập, đối chọi, xung đột để gây thương tổn và loại trừ nhau. Trong cuộc chiến sân hận, bên nào có sức mạnh về khí tài, quyền lực và điều cang thì bên đó sẽ khống chế, chiến thắng và vượt mặt; bên yếu hơn sẽ bị loại trừ.

Thái độ “*Máu đến máu, răng đến răng*” trong giang hồ thực ra là ăn miếng trả miếng, không thể giải quyết sự oan trái và thù hận. Giải quyết các bất đồng bằng gieo hận thù sẽ dẫn đến nhiều tổn thất cho cả hai bên.

Khi đổ đôn hận thù lên người A, nhóm A không xong, người ta có khuynh hướng “giận cá chém thớt” tức đổ sự bực tức lên người khác, mà phần lớn là người xung quanh mình, bao gồm người thân. Tâm lý phổ quát “*Ghét người ghét cả tông chi họ hàng*” làm cho người ghét lây những người xung

quanh. “Tồng chi họ hàng” có đến hàng trăm người, ngàn người vốn không có liên hệ gì đến người mình ghét, tại sao họ phải chịu sự ghét lây? Hễ ghét một người thì lại tiếp tục ghét lây những người không có liên hệ trực tiếp.

Hận thù làm ta tạo ra các bất công và ngớ ngẩn. hận thù tạo ra sự lây lan cảm giác oan trái không đúng người, không đúng chỗ, không đúng tình huống, và điều đó tạo ra nỗi khổ niềm đau cho tha nhân.

Nên thực tập thiền từ bi trước khi đi ngủ như sau: “*Mỗi đêm, khi đặt lưng trên giường, nằm trong tư thế thoải mái, không nằm sấp, nằm nghiêng tay trái, gối không quá cao, gối không được cứng; nằm ngửa với hai tay xuôi theo cơ thể, không dè tay lên ngực hay bụng. Hít thở ra vào thật sâu, nhẹ nhàng, mỗi hơi thở trung bình 5 - 7 giây và liên tưởng rằng từ 84.000 lỗ chân lông, hàng tỷ các tế bào trên cơ thể này đang phóng ra năng lượng từ bi, tác động đến người thân gồm ông bà, cha mẹ, vợ chồng, anh chị em; tác động đến bạn bè, người hàng xóm, người đứng, đối thủ, kẻ hận thù. Đồng thời, liên tưởng nguồn năng lượng từ bi đang tỏa chiếu đến các loài động vật, thực vật. Mong con người và vạn vật được bình an và hạnh phúc.*”

Công việc của mặt trời là chiếu soi, không phân biệt vạn vật dưới nó là núi hay đất, con người hay con vật, cây cao hay thấp, cây lớn hay nhỏ. Khi quán tưởng năng lượng từ bi đang tỏa chiếu, ta không cần phân biệt đâu là người thân, kẻ thù, đâu là người tốt, kẻ xấu; năng lượng từ bi phủ trùm hết, giống như ánh sáng mặt trời chiếu soi trọn vẹn.

Các bạn có thể liên tưởng năng lượng từ bi giống như trận mưa rải nước đều cho muôn thực vật. Cây lớn hấp thu nước

theo kiểu lớn, cây vừa hấp thu nước theo kiểu vừa, cây nhỏ hấp thu lượng nước ít hơn để cùng được lợi ích. Thực tập thiền từ bi mỗi ngày 15-30 phút, các bạn sẽ ngủ rất thoải mái, không bị ác mộng, thức dậy sáng khoái tinh thần.

Thứ hai, mỗi khi thực tập thiền từ bi, bạn nên *“liên tưởng rằng trước mặt bạn có một ngục tù đang bị phá tung ra”*, có chìa khóa đang mở toang các cánh cửa, có viên kim cương chặt đứt các xiềng xích oan trái giữa mình và người khác. Bạn tự tin rằng bạn đủ khả năng tháo mở hận thù và oan trái với người thân và kẻ thù. Khép quá khứ đau thương lại, cùng nỗ lực xây dựng hiện tại và tương lai tươi sáng. Nếu giữa ta và người do hiểu lầm hoặc do ganh tỵ, sự thù hận diễn ra nhiều năm thì khi thực tập thiền từ bi, ta nên liên tưởng dây xích giữa mình và người đó đang bị chặt đứt ra, đang được tháo mở, hận thù kết thúc. Sự thực tập từ bi giúp bạn trở nên bao dung, tha thứ và bỏ qua lỗi lầm của người khác.

Thứ ba, thực tập *“tâm quảng đại, rộng lượng và tha thứ”*. Đây là cách ứng dụng tâm từ bi để trở thành người quảng đại, cao thượng. Không chấp nhất chuyện quá khứ. Chuyện nào đã qua rồi thì không nhắc lại. Không đào bới khổ đau quá khứ. Không gặm nhấm khổ đau hiện tại. Hạnh phúc chỉ có mặt ở hiện tại, hãy an trú tâm trong hiện tại, bây giờ và tại đây. Tương lai dần dà trở thành hiện tại. Mọi tích tắc tương lai sẽ trở thành hiện tại, hiện tại trở thành quá khứ, quá khứ là điều xảy ra rồi, bây giờ không còn nữa.

Bằng ký ức quá khứ, bạn đang gặm nhấm lại các nỗi khổ niềm đau đã trôi qua. Hăm nóng quá khứ khổ đau làm bạn mệt mỏi, căng thẳng, khó chịu và vô tình biến mình trở thành

nạn nhân khổ đau một lần nữa. Đào bới khổ đau quá khứ là đang hành hạ cảm xúc bản thân mình. Thực hành thiền chính niệm phải dùng trí tuệ khép quá khứ lại và đóng cánh cửa vọng tưởng về tương lai. Đầu tư có phương pháp vào nhân và thuận duyên ở hiện tại, bạn sẽ có tương lai tốt đẹp, vì tương lai sẽ trở thành kết quả của hiện tại.

Thực tập tâm rộng lượng giúp ta thoát khỏi sự kiềm kẹp của ứng xử tiêu cực. Thậm chí đang khi bạn là nạn nhân, trong tình trạng “ba chìm, bảy nổi, tám lênh đênh”, bị người khác gây khó khăn, quậy phá, chọc gậy bánh xe, phá đám... nhớ dùng tài lanh làm thế chức năng của luật pháp và luật nhân quả. Nếu người hại bạn là kẻ phạm pháp, bạn nhờ luật sư bảo vệ quyền lợi chính đáng của bạn để có công bằng xã hội tương đối. Trong trường hợp đã nhờ luật pháp mà luật pháp bị lũng đoạn, chưa nghiêm minh, hoặc thiếu nhân chứng, vật chứng cho nên tính cách nạn nhân của bạn không được bảo vệ thì lúc đó bạn dùng ứng xử tài lanh, thay thế chức năng của luật pháp. Luật nhân quả sẽ trừng trị kẻ thủ ác.

Rất tiếc, trong các bộ phim hành động Hollywood của Mỹ, Bollywood của Ấn Độ, võ lâm truyền kỳ của Trung Quốc, người xem bị dẫn dắt, xúi giục, ứng xử thay thế luật pháp và luật nhân quả: Tự ra tay giết kẻ ác. Đó là phạm pháp. Những anh hùng trong phim không chờ luật pháp giải quyết, cứ ra tay nghĩa hiệp, giết kẻ xấu và buộc kẻ xấu phải đền tội. Xem các bộ phim anh hùng kiểu này, người ta dễ có hành động giết người. Mặc dù kẻ xấu đáng bị trừng trị nhưng ta không có thẩm quyền tự làm việc đó. Phải để luật pháp và luật nhân quả nghiêm trị kẻ thủ ác.

Thực tập tam rộng lượng, tha thứ, bao dung giúp ta đặt mình trong hoàn cảnh của người khác để khởi lên tâm niệm thông cảm. Tại sao người khác ghét mình, hận thù, chối bỏ và chống đối mình? Có trường hợp, đó là kết quả của những nhân bất trong quá khứ đã lỡ tạo. Cũng có trường hợp hoàn toàn nhân hiện tại, do hiểu lầm hoặc cố tình gây sự do bất đồng quan điểm, bất đồng chính kiến, bất đồng lối sống... Thông cảm để tâm thoải mái, không bị vướng kẹt vào hận thù.

Người Việt Nam thường nói rằng: “*Giận cá chém thớt*” tức hận thù thường lây lan bất hạnh, ảnh hưởng tiêu cực những người xung quanh. Người Việt Nam ở hải ngoại thù hận chính thể Việt Nam trong nước thường xem Tăng, Ni trong nước là cánh tay nối dài của chính thể. Đó là não trạng hận thù lây lan, vừa chẳng có logic, nói gì chân lý.

Do giận dữ và hận thù chưa nguôi, một số người từ nỗi hận thù trong quá khứ, lại tạo ra những nỗi khổ, niềm đau mới cho những người khác, ở hiện tại, tạo ra bao nhiêu oan trái, vô tình gieo nghiệp xấu, phá hoại sự hòa hợp và hạnh phúc của người khác. Thật là oan khiên và đáng tội nghiệp.

Cần thấy rõ rằng nỗi đau quá khứ khi chưa được khép lại thì chỉ cần ngộ nhận về một nhân vật nào đó sẽ làm cho hận thù bùng phát, trở dậy giống như mạch nước ngầm phun lên, tuôn trào mà bất kỳ ai đứng xung quanh đều bị ảnh hưởng. Nếu bạn là nạn nhân bị hiểu lầm, hãy thông cảm, tha thứ, không trách móc người khác, xem đó là chuyện của người phạm và đời là thế. Tập làm quen với việc bị hiểu lầm, bị chụp mũ, bị vu cáo để bạn không bị khổ đau chi phối. Bạn hãy nỗ lực và cam kết: “*Tôi không bị vướng vào oan trái, tôi*

không bị kẹt vào hận thù. Tôi không để cho tâm mình bị dẫn dắt bởi sân, hận, tức. Tôi luôn nỗ lực vượt qua hận thù”.

Những bất hòa giữa vợ và chồng, giữa cha mẹ và con cái, anh chị em, giữa con người với con người... phải giải quyết bằng sự hòa đàm, trên tinh thần tôn trọng. Nỗ lực hòa giải để tháo mở những oan trái giữa bạn với người khác. Sự thực tập hóa giải hận thù và oan trái là giải quyết ngay gốc rễ của vấn đề. Dĩ nhiên, hóa giải hận thù có thể chậm hơn nhưng kết quả của nó mang lại, chắc chắn và hạnh phúc vỡ òa.

Luật pháp cho phép mọi người có quyền tự do ngôn luận, chống đối, biểu tình, nhưng chỉ được làm trong phạm vi luật pháp cho phép. Luật Hoa Kỳ bắt buộc người biểu tình phải đăng ký với chính quyền và chỉ được đứng ở bên kia đường, không được vào nhà của người bị biểu tình; nếu đường đột vào nhà người khác, chủ nhà có quyền tự vệ rút súng bắn.

Người tu học Phật không sử dụng biện pháp tự vệ bằng súng đối với kẻ chống đối mình; dùng biện pháp kiên nhẫn và chịu đựng tích cực để vượt qua. Tập chấp nhận tích cực hoàn cảnh không như ý để vượt qua nỗi khổ niềm đau. Thay vì ghét bỏ kẻ xấu, nguyên rủa, kháng cự, đối đầu với kẻ xấu thì càng thẳng ngày càng lớn hơn; tập phớt lờ, đồng thời làm những việc tốt đẹp và tập trung vào những điều cao quý, nhờ đó, cuộc sống có giá trị hơn. Các ngộ nhận sẽ đến hồi kết thúc, khi mọi việc trắng đen rõ ràng.

Trong tình huống hận thù bắt nguồn từ ngộ nhận và thiếu thông tin, ta nên cung cấp các thông tin chính thống để kết thúc các hiểu lầm. Thông tin chính thống khác với thông tin giả (fake news). Trong thời đại kỹ thuật số, fake news nhiều

hơn tin thật, mang lại nhiều tác hại. Lên các trang mạng xã hội, nếu không kiểm chứng, các bạn sẽ dễ bị nhiễu sóng dẫn đến tình trạng hoang mang, lo sợ, nghi ngờ nhau.

Không nên tin một chiều bất cứ điều gì. Cần tìm kiếm các thông tin chính thống hoặc thông tin đối lập. Các thông tin chính thống có mặt ở các trang web chính thống. Các thông tin giả mạo thường không ghi tác giả thật, địa chỉ thật, để không phải chịu trách nhiệm pháp lý khi bị người khác thưa kiện. Đừng dại gì chạy theo các thông tin giả mà người tung tin không chịu trách nhiệm pháp lý.

Những thông tin giả chủ yếu gây ra sự phá hoại, kiểm chuyện, gây chia rẽ, tạo hận thù. Khi tung tin giả, kẻ xấu thường nhân danh chân lý, nhân danh này nọ để tìm kiếm sự cảm thông và niềm tin ở quần chúng hời hợt, cả tin. Kẻ tạo thông tin giả thường do tâm sân, tâm si, tâm tham dẫn dắt. Trong mọi tình huống, dù bị hiểu lầm, bạn không nên khổ đau khi bị thị phi và chỉ trích. Hãy nở nụ cười tươi, ghi nhận cảnh đời ngang trái, đừng bận tâm thắc mắc tại sao. Cuộc đời luôn tồn tại những điều trái ngang, không như ý. Nỗ lực vượt qua. Trong mọi tình huống, hãy nở nụ cười: “Thế à” để mọi việc sớm trôi qua.

4. CỞI TRÓI TÂM KHÔI HOÀI NGHI (VICIKICCHĀ)

Hoài nghi là con đẻ của vô minh. Có nhiều loại hoài nghi khác nhau. Hoài nghi về nhân quả, hoài nghi không có kiếp sau, hoài nghi về đạo đức, hoài nghi về đức Phật lịch sử, hoài nghi về chân lý Phật, hoài nghi về các bậc xuất gia, hoài nghi về tiềm năng và hoài nghi về sự chuyển nghiệp. Ngoài ra, còn có tình trạng hoài nghi A theo trường phái A nhưng làm việc cho trường phái B.

Khi có những mối nghi kỵ, ta không tin vào con người, sự vật và sự việc đang nhìn thấy và nghe thấy, ta đặt vấn đề. Có khi người theo chủ nghĩa hoài nghi dấy khởi hoài nghi theo dạng chủ nghĩa xét lại. Khi mới tiếp xúc, nghe người ta nói thấy có lý, gật đầu, nhưng khi về nhà nghiền ngẫm lại đặt vấn đề: “Tôi và người đó không quen biết tại sao họ nhiệt tình với tôi như thế, chắc có động cơ xấu nên mới như thế?” Từ đó khởi lên ý niệm: “Thôi, tốt nhất nên xa lánh người này”.

Có người sau thời gian làm nhiều việc thiện, việc nhân đạo lại bị 3 chìm 7 nổi 8 lênh đênh nên hoài nghi rằng “nhân quả không có thật” và từ đó bỏ đạo Phật. Trong tình huống như thế, ta phải hiểu rằng có nhiều nhân cần thời gian trở quả; chậm trở quả không có nghĩa là không có nhân quả. Nhân quả là quy luật không sai chạy, phải tin tuyệt đối để không thoái thất niềm tin về những điều cao quý. Để cởi trói sợi dây hoài nghi, đức Phật dạy một số điều như sau.

Thứ nhất, “*tăng trưởng sự hiểu biết về nhân quả và các quy luật khoa học*”. Quy luật thời tiết có xuân, hạ, thu, đông; lạnh và nóng. Quy luật hạt giống cho rằng hạt nào tạo ra quả đó. Cây cam không thể tạo ra hạt mít, hạt mít không thể tạo ra cơm, hạt lúa không thể tạo ra quả cóc, hạt cóc không thể tạo ra quả mít. Tương tự, phước có nhiều loại: phước sức khỏe, phước nhan sắc, phước tuổi thọ, phước thuận duyên, phước được giúp đỡ và phước trí tuệ. Muốn có loại phước nào phải gieo trồng hạt giống phước đó.

Mỗi ngày niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền, bái sám là phước tĩnh tâm, nhẹ nhàng, thanh tịnh, thư thái, thoải mái, bình an. Làm các việc đó mà muốn nhà cao, cửa rộng, vật

chất đủ đầy sao được, vì nhân không phù hợp. Muốn có tài sản phải gieo hạt giống bố thí, giúp đời, giúp người, tùy theo điều kiện tài chính cho phép, cũng như cần có kiến thức về kinh tế thị trường. Muốn có phước thuận duyên thì không giấu nghề, tận tình giúp đỡ, hướng dẫn, gợi mở, tặng lời khuyên hay, giúp người khó khăn được hạnh phúc, người bất hạnh được thành công.

Phải thấy rõ hoàn cảnh A ta làm các việc lành A mà mong có phước báu B thì không thể trở quả như ý được. Không trở quả trong tình huống cầu nguyện không thích hợp thì không nên đổ thừa nhân quả không có thật.

Thứ hai, “*tin sâu nhân quả và tái sinh*”. Nhân quả gọi đủ là nhân, duyên và quả. Duyên có 2 loại chính là duyên thuận và duyên nghịch. Duyên thuận dẫn đến kết quả nhanh chóng, kết quả lớn; duyên nghịch dẫn đến trở ngại hoặc vô hiệu quả. Có người sau khi gieo trồng nhân xong, không chịu tạo thuận duyên để hỗ trợ nên chính nhân bị tác động tiêu cực, không thể trở quả được. Vì nhân và duyên khác nhau sẽ đối lập nhau, loại trừ nhau, xóa sổ nhau, cái còn lại là kết quả. Nỗ lực nhiều mà không tạo các thuận duyên hỗ trợ thì khó có kết quả như ý.

Chẳng hạn, con đường cao tốc từ Sài Gòn xuống Tiền Giang, đèn đường cháy suốt đêm. Các cánh đồng lúa trông dọc theo đường cao tốc này bị thất thu vì lúa kỳ ánh sáng về đêm. Ngược lại, cây thanh long cần ánh sáng về đêm để trở say trái và ngọt lịm. Ánh sáng đèn đêm là nghịch duyên đối với cây lúa và đối lập với các duyên khác như bón phân, tưới nước, trừ sâu, siêng năng. Phải biết tạo thuận duyên cho các

hạt giống tốt để có kết quả như ý. Cùng một hoàn cảnh mà mỗi giống loại tiếp nhận dẫn đến kết quả khác nhau, thậm chí đối lập nhau.

Trong quá trình gieo tạo nhân quả, các bạn phải hiểu bản chất nhân quả là không thay đổi về tính chất. Phải gieo tạo nhiều thuận duyên để đón nhận kết quả như ý. Đừng làm Phật sự một cách đơn thân độc mã. Phải tạo duyên thuộc bồ-đề, kết bạn với người đồng hành, hợp tác với người đồng tâm, hiệp lực để biến các ước mơ đẹp trở thành hiện thực.

Tin kiếp sau giúp ta sống có giá trị hơn, đạo đức hơn, trách nhiệm hơn ở kiếp này. Bởi vì chết không phải là dấu chấm cuối cùng của cuộc đời, vì sau khi chết con người tiếp tục tái sinh để gặt hái kết quả tốt hoặc xấu từ những gì mà mình đã tạo ra.

Thứ ba, “*kiểm chứng để sàng lọc thông tin*”. Hoài nghi có thể có nguồn gốc từ thiếu thông tin hoặc thông tin bị nhiễu sóng. Khi lên mạng tìm hiểu về một con người, vấn đề, ta phát hiện ra các thông tin trái chiều thì đừng vội vàng tin bất kỳ thông tin nào. Cần xác định đâu là thông tin lẽ phải, thông tin lẽ trái, thông tin phản biện để tìm điểm chung nhất giữa các nguồn thông tin để không trở thành loa phóng thanh cho những điều không có thật liên hệ đến con người, sự vật, sự việc nào đó. Sự thận trọng này giúp bạn không góp phần tạo ra nổi hằm oan nào cho ai.

Như người chột mắt dẫn một đàn mù, vấp té ngã, đàn mù té theo. Người chột không có cái nhìn toàn diện, thậm chí phiến diện, thành kiến, ác kiến, mặc cảm. Tin theo người chột mắt thì bạn không thể có bức tranh toàn cục của vấn đề

được. Cần đánh giá con người, sự vật, sự việc một cách toàn diện để hiểu rõ sự vật như chúng đang là.

Năm 1997, Hòa thượng Thanh Từ hoằng pháp tại Hoa Kỳ, bị cơn bão táp chống đối từ những người thiếu thiện chí. Hòa thượng Thanh Từ là thiền sư lỗi lạc thuộc hàng bậc nhất Việt Nam trong thời hiện đại này, chỉ lo chuyên tu và hành đạo, không tham gia chính trị. Trước năm 1975, dù là đệ tử lớn của Trưởng lão Thích Thiện Hoa, HT. Thanh Từ cũng không tham GHPGVNTN. Sau 1975, Hòa thượng không tham gia GHPGVN, chỉ lo chuyên tu và truyền bá thiền. Khi hoằng pháp tại Hoa Kỳ và Úc, HT. Thanh Từ đã bị biểu tình, chống đối vì người ta ghép tội Hòa thượng cánh tay nối dài của chính thể trong nước. Các cáo buộc trở nên vô vô lý và vô nghĩa nhưng vẫn tồn tại trong nhận thức của những người chống cộng cực đoan ở hải ngoại.

Trong trường hợp đó, tôi nghĩ rằng những người chống HT. Thanh Từ do một phần ngộ nhận, số khác thì cố tình gán ghép khiên cưỡng. Đó là vì nhiều người muốn nhân việc hoằng pháp của HT. Thanh Từ để phá hoại Phật giáo. Khi Phật giáo phát triển mạnh thì các tôn giáo A, B, C, D trở nên mờ nhạt. Những kẻ cuồng tín tôn giáo của họ trở nên quan ngại với các hoạt động hoằng pháp của các cao tăng và tăng ni trẻ trong nước. Vì quan ngại nên người ta phá đám. Phá đám phải gán cho HT. Thanh Từ một chiếc nón cối vốn Hòa thượng không hề đội lên trên đầu mình. HT. Thanh Từ chỉ đội Phật, Pháp, Tăng lên đầu, chứ không đội chiếc “nón cối” hay “nón sắt” nào hết.

Với dụng ý xấu nhằm cản trở sự phát triển của Phật giáo,

một số người cố tình chống phá các hoạt động mở rộng Phật pháp của các bậc chân tăng. Các Phật tử cần lưu ý điều này để không trở thành nạn nhân của kẻ xấu về mặt truyền thông. Nếu phân tích vấn đề được như thế trên cơ sở đối chiếu tình huống như thế thì ta sẽ hết hoài nghi về việc hoằng pháp của các chân tăng.

Không dại gì chạy theo, tin theo những thông tin giả, vì động cơ xấu xa, mục đích đen tối. Ở Mỹ, tội vu khống, tội xúc phạm danh dự người khác là rất nặng. Không phải ai sống ở Mỹ đều biết nhờ luật pháp bảo vệ danh dự và quyền lợi của mình đâu. Tiền nhờ luật sư rất cao, tư vấn 1 giờ tối thiểu 300 USD. Có những vụ án kéo dài vài năm, tiêu tốn tiền cho luật sư và án phí lên tới hàng trăm nghìn USD. Nhiều người bận làm ăn 8-12 tiếng mỗi ngày, không có thời giờ theo dõi vụ kiện; mệt mỏi quá, người ta phớt lờ vu cáo cho xong chuyện. Phớt lờ thông tin xấu là không quan tâm đến, chứ không phải người ta xấu như bị để cập trong thông tin giả. Để xóa tâm hoài nghi, ta phải tìm thông tin chuẩn xác, chính thống rồi so sánh để tìm đâu là sự thật của vấn đề.

Khi bị hàm oan, bạn khổ đau thế nào thì người khác bị hàm oan cũng bất hạnh tương tự. Thà không phản ứng, không tin còn hơn góp phần tạo ra những thông tin sai lầm, gây tác hại cho cộng đồng và nhất là nạn nhân.

Tìm hiểu thông tin minh bạch, nâng cao trí tuệ, như lý tác ý, nhìn sự vật như chúng đang là để tránh các ngộ nhận không cần thiết. Không dán nhãn, không đặt tên, không áp đặt ý kiến chủ quan lên con người, sự vật, sự việc và tình huống mà mình không nắm chắc. Cần có cái nhìn đúng đắn

về con người, sự vật, sự việc để góp phần xây dựng cuộc sống hạnh phúc và bình an.

Thứ tư, “*phát triển trí tuệ để vượt qua hoài nghi*”. Có ba phương diện của trí tuệ: Trí tuệ do học rộng hiểu nhiều, trí tuệ do nghiên ngẫm chân lý Phật, trí tuệ do thực hành thiền định và Phật pháp. Để hiểu chân lý Phật, ta cần đọc kinh theo dạng sách in và nghe kinh theo dạng sách nói. Thời nay, ta có phước báu mới. Đó là đọc kinh và nghe kinh miễn phí trên mạng. Khi đọc kinh nên chọn văn bản bằng tiếng mẹ đẻ. Khi đọc kinh, bạn phải ngưng các việc khác. Khi nghe kinh, bạn có thể đang ngồi máy bay, xe lửa, xe hơi, làm việc gia đình, đang nấu nướng, giặt giũ, lau dọn nhà cửa, chăm sóc con cái, thậm chí đang tắm giặt... vẫn có thể nghe kinh được. Không kiêng cử gì hết, không có tội lỗi gì hết.

Từ năm 2004 đến nay, chùa Giác Ngộ đã xuất bản Đại Tạng Kinh âm thanh, gồm các kinh Pāli, kinh A-hàm và kinh điển Đại thừa dịch Việt và hàng trăm sách nói Phật giáo. Chúng tôi sẽ tiếp tục thực hiện các Kinh, Luật, Luận còn lại, phổ biến miễn phí trên nhiều trang web, trong đó có trang www.chuagiacngo.com và www.phatam.com. Ai không biết sử dụng internet thì nhờ con cháu download kinh sách nói để nghe lại. Nhờ nghe kinh, các bạn mở các cánh cửa trí tuệ, hiểu biết hơn, sâu sắc hơn, điểm tĩnh hơn, bản lĩnh hơn, nhờ đó, dứt được tâm hoài nghi. Người biết ít thì hoài nghi nhiều. Người biết nhiều, biết rõ, biết đúng thì không còn hoài nghi, chần chừ, do dự.

Tư tuệ là trí tuệ có được do nghiên ngẫm chân lý Phật. Đọc một đoạn kinh nào đó, nếu không hiểu đừng phớt lờ, đừng đoán mò. Hãy hỏi các Tăng, Ni có trình độ Phật học

chuyên môn để hiểu tường tận lời Phật dạy. Google, bách sĩ bách khoa online, giúp bạn tìm kiếm mọi thứ online. Các bạn có thể tra khảo các bộ từ điển Phật học miễn phí. Hãy tra khảo các khái niệm và thuật ngữ Phật học để hiểu sâu hơn. Nếu muốn hiểu nhanh thì gọi điện thoại nhờ Tăng, Ni giải thích rồi nghiền ngẫm lời Phật và áp dụng vào đời sống thực tiễn.

Trong kinh *Pháp Cú*, đức Phật dạy: “*Sống trên cõi đời này không có người hoàn toàn được khen, người hoàn toàn bị chê*”. Đó là quy luật. Đức Phật đã từng bị chê, phê bình, chỉ trích, vu khống. Đẳng cấp từ bi, trí tuệ to lớn như Phật mà còn bị như thế thì chúng ta có nghĩa lý gì. Mỗi lần bị chỉ trích và vu cáo, bạn nên xem việc đó là bình thường. Không cần thắc mắc tại sao tôi là người tốt mà vẫn bị người khác gây sự. Đời là thế. Mình tốt là việc của mình, người ta có quyền chửi, không sao cả. Khi bị chửi, mình không nghe thì người chửi phải tự nghe. Nghe chửi thì bị khổ. Không quan trọng chính mình thì khi bị chửi cũng chẳng sao. Cứ tập thân nhiên thì mọi việc trở nên bình thân thôi.

Nghiên ngẫm Phật ngôn: “*Không có ai hoàn toàn bị chê, không có ai hoàn toàn được khen*” để tập thân nhiên trước sự khen chê và thị phi. Cuộc sống người phàm đầy dẫy những điều không như ý. Hiểu như thế, bạn sẽ không vương bận, không hỏi tại sao. Tập làm quen với mọi thứ xảy ra. Tập vô sự trước các tình huống xảy ra để tâm được khỏe.

Thực tế trong tâm lý chiến có chiêu “bất chiến tự nhiên thành”. Người Trung Quốc giỏi về chiến lược này. Khi xông trận, tướng lĩnh ra lệnh đánh mâu, chiên, hí ngựa, la hét vang dội để làm đối phương khiếp vía và bỏ chạy.

Chúng ta cần có thần kinh thép, trái tim mát, bản lĩnh vững, kiên trì cao và thái độ thân nhiên trước các biến cố. “Thần kinh thép” là thái độ không sợ, không hoang mang, không bỏ cuộc nửa chừng, không chán nản, không thất vọng, không tự trách mình. “Trái tim mát” là thái độ điềm tĩnh, sâu sắc, thân nhiên, suy nghĩ mọi việc đâu còn đó, ta đủ sức giải quyết, không có gì phải lo lắng, sợ hãi, căng thẳng.

Phát triển trí tuệ do nghiên ngẫm chân lý Phật giúp ta hiểu mọi thứ một cách có chiều rộng, chiều sâu, có trình tự, thứ lớp. Áp dụng chân lý Phật vào cuộc sống giúp ta thấy rõ mọi thứ, không còn thắc mắc và hoài nghi nữa.

Tu tuệ là trí tuệ có được do thực tập thiền định và đạo đức. Trí tuệ có thể đạt được do thực tập thiền định và hoàn thiện đạo đức. Người không có đạo đức không thể tu thiền, người không có thiền định thì không thể đạt trí tuệ được. Để có trí tuệ do tu tập, ta phải nỗ lực thực tập thiền định và hoàn thiện đạo đức.

Theo đức Phật, ai hội đủ ba phương diện phát triển trí tuệ như nêu trên sẽ hết hoài nghi, nhìn thấy mọi vấn đề một cách chính xác, rõ ràng. Người có trí sẽ hiểu rõ sự tập khởi, tiến trình tồn tại và hoại diệt của mọi sự vật. Người có trí tuệ có thể giải thích được tại sao sự vật như thế, trình tự như thế, kết quả như thế nên không còn hoài nghi và sợ hãi nữa.

5. CỞI TRÓI TÂM KHÔI HÔN TRẦM VÀ THUY MIÊN (THĪNA VÀ MIHA)

Hôn trầm (*thīna*) là trạng thái tâm bản thân, đã dưng, mệt mỏi, không muốn làm gì. Thuy miên (*miha*) là buồn ngủ, ngủ gật, lừ khừ, ngủ ở trong tim ngủ ra, mệt mỏi, đờ đẫn, chán chường, tuyệt vọng, bi quan, yếm thế.

Người hôn trầm và thùy miên thường chẳng bận tâm, vô cảm, thờ ơ, bàng quan, vô tích sự đối với mọi thứ trên đời. Hai tâm lý này khiến ta trở nên lờ đờ, không muốn làm gì hết. Đây là trở ngại của tâm, cần phải nỗ lực vượt qua.

Có người than ngắn thở dài. Có người suốt ngày cầm báo đọc hoài mà không biết đọc cái gì, vì không có việc gì để làm. Họ bị bế tắc, họ chán nản, lo lắng, căng thẳng, hoang mang. Cũng có người ngủ gà, ngủ gật do áp lực công việc, bị kiệt sức, ngủ quá ít; trạng thái đó làm cho ta không thể tiếp thu cái mới, có giá trị cao quý, tốt đẹp gì hết; nó làm ta dậm chân tại chỗ hoặc bị thụt lùi.

Nhìn ánh sáng mặt trời vài phút là cách vượt qua hôn trầm và thùy miên rất hiệu quả. Khi bị hôn trầm do thiếu ngủ thì đừng ráng gắng gượng, vì bạn sẽ tiếp tục ngủ gà, ngủ gật.

Các chú tiểu tham dự các khóa kinh khuya, khi lạy Phật, khum đầu xuống, thường ngủ ngon luôn. Có chú tiểu ngồi thiền mà đầu vẫn gật lên, gật xuống. Gắng gượng cỡ nào cũng ngủ gật, vì thiếu ngủ.

Tia ánh sáng mặt trời có chức năng kích thích thần kinh mắt, làm ta hết buồn ngủ. Nên tập thói quen nhìn mặt trời 2, 3 phút để tâm được tỉnh táo, sáng khoái, thoải mái.

Đốt và ngửi hương trầm là cách vượt qua hôn trầm và thùy miên. Các thiền sư ngày xưa thường thắp hương trầm. Chức năng của trầm làm ta tỉnh táo. Nhang trầm kích thích lên não làm ta không buồn ngủ đang lúc ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật. Hiện nay, người ta làm nhang bằng mật của trộn với hóa chất và keo, cho nên nhang ngày nay có rất nhiều chất độc. Tôi đề nghị các Phật tử bỏ thói quen thắp hương ở

nhà, ở chùa, chỉ nên thắp hương điện tử để không bị ô nhiễm và không tốn tiền vô ích.

Người Trung Hoa quan niệm máy móc rằng khói bay tận lên trời xanh, tiếp giáp mười phương Phật. Thắp nén tâm hương cầu mười phương Phật chứng giám tấm lòng thành. Thực ra, cần gì phải thắp hương. Chỉ cần thắp hương lòng qua sự tôn kính Tam bảo. Bỏ thắp hương, bàn thờ Phật sẽ không bị nám đen. Nhiều Phật tử người Hoa vào chùa mua bó hương thắp toàn bộ. Sau một thời gian, do khói hương, các tượng Phật, bao lam, hoa văn, họa tiết trong chùa bị nám đen. Nhà chùa phải tốn một khoản tiền lớn để sơn phết lại. Thắp hương không có phước gì hết, gây ô nhiễm không khí, ảnh hưởng xấu cho các bệnh phổi, tim, mạch.

Năm 1987 và 1988, tôi tu tại chùa Từ Ân, quận 6, Sài Gòn. Vào tháng 7 ÂL mỗi năm, chùa Từ Ân nói riêng và các chùa người Hoa nói chung, thắp hương rất nhiều. Tôi làm việc rút hương ra khỏi lư hương, đập tắt nhang vào chậu nước, rồi chất đóng nhang dưới sân chùa, dài gần 10m³. Hàng trăm triệu đồng đã bị tiêu tốn vào việc thắp hương tại các chùa lớn. Nếu người Hoa và người Việt thay đổi thói quen thắp hương đó thành thói quen cúng dường tiền vào thùng phước sương hay tham gia thiện sự, Phật sự thì lợi lạc nhân sinh biết mấy. Trong không gian tu tập đừng thắp hương nữa. Bỏ thắp hương, quý vị không mất cái gì hết.

Thay đổi thiên tạo thành thiên hành có khả năng giúp ta vượt qua hôn thù. Đang ngồi đọc kinh, niệm Phật mà buồn ngủ thì bạn có thể đổi tư thế sang thiên hành trong chánh niệm. Khi đi, bạn khó có thể ngủ gục được.

Khi thiền hành, đi tới đi lui trong chánh niệm, tâm bạn thoải mái trở lại. Đồng thời với động tác đi, bạn hít thở thật dài, từ 5 - 8 giây, dừng lại 2 giây, sau đó tiếp tục hít và thở. Hít thở đều đặn trong thiền hành giúp bản tình táo hơn.

Người tu Tịnh độ cũng nên đi thiền hành trong chánh niệm và tỉnh thức. Khi hết buồn ngủ, bạn có thể trở lại tư thế thiền tọa.

Nghỉ ngơi đầy đủ để hết hôn thùy. Ở Mỹ, dọc theo các đường cao tốc đều có trạm dừng. Tại các trạm dừng công cộng đều có nhà vệ sinh, nhà tắm, bàn ghế để các bác tài thư giãn và nghỉ ngơi. Nếu mệt mỏi quá, bạn hãy dừng xe lại tại các trạm dừng chân này, nằm ngủ một giấc cho khỏe hẳn rồi chạy tiếp.

Nhiều nước tiên tiến quy định, các bác tài không được chạy liên tục quá 6-8 tiếng đồng hồ, tùy theo nước. Tài xế nào vi phạm sẽ bị phạt nặng, thậm chí bị rút bằng lái xe. Mục đích là đảm bảo an toàn giao thông, vì phần lớn tai nạn giao thông là do tài xế ngủ gật và say rượu.

Việt Nam trung bình mỗi năm có khoảng 10.000 người tử nạn vì giao thông, còn cao hơn số lượng tử nạn trong chiến tranh. Tử nạn giao thông thường tài xế uống rượu hoặc quá buồn ngủ mà rán chạy.

Khi mệt mỏi toàn thân và mệt trong tâm, bạn nên nghỉ ngơi đủ giấc để hồi phục sức khỏe. Do thiếu ngủ, do kiệt sức, đừng gắng gượng nữa, cứ ngủ một giấc cho đủ, sau đó quay lại thời khóa tu tập thì kết quả mới cao.

Vận động toàn thân và lao động thích hợp giúp bạn vượt

qua hôn thù. Vận động toàn thân gồm chạy bộ, bơi lội, chơi thể thao, võ thuật phù hợp với giới tính và nhóm tuổi. Lao động tay chân thích hợp với sức khỏe sẽ giúp bạn lạc quan và năng động hơn.

Khi làm việc khoảng 60 phút, bạn nên thư giãn 60 giây, đi tới đi lui để thân tâm không mệt mỏi nữa. Không nên Ipad, Iphone trong tư thế nằm trên giường vì dễ tạo ra thoái hóa đốt sống cổ, đau nhức vai, đau nhức khớp. Khi đọc sách và xem internet, các bạn nên ngồi trong tư thế thoải mái.

Cấu trúc cơ thể người là đứng, đầu, cổ và cột sống tạo nên đường thẳng nên con người thông minh hơn các loài động vật. Động vật trong kinh Phật gọi là bàng sinh, tức là loài có xương sống ngang. Khi vượn có 70% cấu trúc của con người nên thông minh hơn các loài vật khác. Tập ngồi thoải mái, không gắng gượng, không ngồi lâu để thân tâm không mệt mỏi.

Đừng ngồi quá lâu trong một lần. Nên tập thư giãn vài phút sau 60 phút làm việc. Ai nghiện game, nghiện internet quá 4 tiếng 1 ngày thì sau một thời gian sẽ trầm cảm, bệnh béo phì và tim mạch. Phải tự cai nghiện ti vi, cai nghiện internet, cai nghiện phim, nhạc, cai nghiện game, cai nghiện cờ bạc để đầu óc sáng suốt. Cần siêng năng vận động cơ thể để tâm thoải mái.

6. CỜ TRÓI TÂM KHÔI SỰ DAO ĐỘNG VÀ TIẾC NUỐI (UHACCA VÀ KUKKUCA)

Trạo cử (*uhacca*) là trạng thái dao động của thân. Hối hận và tiếc nuối (*kukkucca*) là trạng thái dao động của tâm. Trạo cử và hối tiếc làm cho bạn trở nên dao động, bất an, đứng ngồi không yên, đánh mất hạnh phúc hiện tiền.

Ngày nay, nhiều trẻ em bị tăng động. Các cháu tăng động múa máy tay chân suốt ngày, không ngồi yên được, làm cho cha mẹ ngại ngùng, không dám dẫn đi đâu. Người bệnh tăng động chỉ ngồi chút là quậy quọ, đứng lên, ngồi xuống, phá phách, thoái mái tay chân, không thể ngồi yên được.

Trạo cử dù không thuộc về bệnh tăng động, nhưng dao động cơ thể làm cho ta bất an. Biểu hiện của trạo cử là đứng ngồi không yên, vừa đi vừa đung đưa tay, vừa đi vừa huýt sáo, hút thuốc ngả cổ, ngồi chéo cẳng ngỗng, nằm để tay lên trán, ngồi vừa rung đùi, ngồi lắc lư. Đạo động thân làm ta mất đi sự vững chặc và trường thành.

Ngồi thiền đúng tư thế giúp bạn vượt qua trạo cử. Ngồi thiền chuẩn nhất là ngồi tư thế hoa sen trọn phần (ngồi kiết già). Lòng bàn chân trái đặt trên đùi phải, lòng bàn chân phải đặt trên đùi trái. Bạn có thể ngồi tư thế nửa hoa sen (ngồi bán già), tức lòng bàn chân phải đặt trên đùi trái, lòng bàn chân trái nằm dưới đùi phải, hoặc ngược lại. Bạn có thể gối chéo chân, hai mắt cá giao nhau.

Người bị bệnh thoái hóa xương, thoát vị đĩa đệm, tê, nhứt, mỏi... không cần thiết ngồi xếp bằng. Có thể ngồi trên ghế dựa, thẳng lưng, thoái mái. Tập ngồi vững chãi như ngọn núi sừng sững, như hải đảo giữa biển khơi, không lay động trước sóng gió.

Giữ chánh niệm khi đi đứng nằm ngồi giúp bạn vượt qua trạo cử. Vừa đi, vừa nói, vừa cười không trang nghiêm. Tập thói quen trầm tĩnh, điềm đạm, đứng đắn trong mọi tư thế. Vượt qua dao động thân khi ngồi là ngồi yên, khi đi thì đi điềm tĩnh, khi đứng là đứng nghiêm túc; động tác nào phải ra

động tác đó. Tập làm chủ đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tĩnh, thức và ngủ.

Chị em phụ nữ được cha mẹ dạy “ăn coi nôi, ngồi coi hướng”, đó là chánh niệm trong lúc ngồi. Sự ý tứ tích cực giúp phụ nữ được đoan chánh. Phụ nữ phải dịu dàng, nhẹ nhàng, thư thái, thanh thoi. Phong cách này giúp bạn vượt qua trạng thái dao động thân, vừa tăng giá trị đoan chánh.

Để vượt qua tâm lý tiếc nuối, bạn phải thấu rõ vô thường là quy luật. Mọi thứ vật chất rồi phải trở về cát bụi. Tiếc nuối con người và sự vật đã mất không làm cho người chết sống lại, vật đã mất trở lại. Cái gì đã mất thì vui vẻ chấp nhận không còn nữa. Tiếc nuối chỉ hoài công vô ích, làm bạn không thể trải nghiệm hạnh phúc hiện tiền.

Thay vì để lương tâm cắn rứt về một tội lỗi hay lỗi lầm đã qua, bạn hãy tu chuyển nghiệp xấu thành nghiệp tốt đối lập. Chuyển nghiệp và làm lại cuộc đời là giải pháp thích hợp, giúp bạn chận đứng sự trở quả xấu do nghiệp xấu đã làm trong quá khứ.

7. THAY LỜI KẾT

Theo kinh *Niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ*, các trói buộc tâm như tham dục, sân hận, hoài nghi, hôn trầm – thùỵ miên, dao động – hối tiếc và hoài nghi là các chướng ngại vật, làm ta không thể đạt được hạnh phúc trong đời. Muốn tiến xa trong thiền chỉ và thiền quán, ta phải nỗ lực chặt đứt các sợi dây trói buộc tâm vào khổ đau này.

Người tại gia có gia đình chỉ có thể chặt đứt 6 trói buộc, ngoại trừ, tham dục. Do còn gắn kết đời sống vợ chồng,

người tại gia khó vượt qua sự trói buộc của tham ái và do vậy vẫn còn bị khổ đau chi phối. Người xuất gia từ bỏ đời sống gia đình, chuyển hóa tính dục thành tâm từ bi, phục vụ hạnh phúc cho tất cả mọi người nên có khả năng chặt đứt tất cả 7 sợi dây trói buộc tâm, nhờ đó, giải thoát tâm khỏi các khổ đau.

Tháo mở được 5 (thực tế là 7) sợi dây trói buộc tâm, hành giả đạt được tâm giải thoát và giải thoát đó được thực hiện bằng trí tuệ. Vượt qua trọn vẹn tham dục, sân hận, hoài nghi được xem là giải quyết khổ đau 90%. Hoài nghi là con đẻ của vô minh.

Tu gì thì tu nếu không tháo mở được các trói buộc tâm thì vẫn còn là người phạm, dù mình có tự xưng thánh này, thánh nọ. Kẻ ăn trộm khoác áo của nhà vua không vì thế mà trở thành vua. Ai còn tham ái, sân hận, si mê thì có tự xưng là A-la-hán, Bồ-tát vẫn là người phạm. Cốt lõi của tu tập là chặt đứt ba sợi dây tham ái, sân hận và si mê. Khi chuyển hóa trọn vẹn các tâm lý tiêu cực này, hành giả vượt qua hôn – thù và trạo – hối dễ dàng thôi.

CHƯƠNG VI

QUÁN PHÁP 2: NĂM UẨN, SÁU GIÁC QUAN VÀ SÁU ĐỐI TƯỢNG^(*)

1. KHÁI NIỆM “QUÁN PHÁP TRÊN PHÁP”

Trong 5 chương trước, tôi đã khái quát về các kỹ năng tu thiền tứ niệm xứ gồm quán và làm chủ thân, quán và làm chủ cảm xúc, quán và làm chủ tâm và vượt qua năm trói buộc tâm (tham ái, sân hận, hoài nghi, hôn trầm – thù miên, trạo cử - hối hận). Trong chương này, tôi phân tích ứng dụng ba đề mục thiền trong “quán pháp trên pháp” gồm năm uẩn, sáu giác quan và 6 đối tượng nhận thức của chúng.

*. Pháp thoại giảng tại chùa Phổ Quang, ngày 16-07-2017, do Như Nhã phiên tả và Sadi Ngô Trí Viên hiệu đính phiên tả.

Khái niệm “pháp” trong “quán pháp trên pháp” có hai nghĩa. Thứ nhất, pháp thể gian được chúng ta nhận thức, cụ thể trong kinh *Đại niệm xứ* là năm uẩn, sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan. Thứ hai, pháp xuất thế gian gồm tứ thánh đế và bảy yếu tố giác ngộ, được tu tập để vượt qua sự trôi buộc và vướng chấp của các pháp thể gian nêu trên.

“Quán pháp trên pháp” (*Dhammānupassanā sati-paṭṭhāna*) còn gọi là “pháp hành niệm” (法行念). Quán pháp là đang nhận biết về pháp (*dhammesu dhammānupassī viharati*). Theo một ngữ cảnh, “quán pháp trên pháp” nhận thức sự vật dựa trên tự thân của sự vật, không dựa vào cái gì khác. Đây là cách thức đánh giá sự vật không dựa vào thái độ chủ quan, lăng kính kinh nghiệm gồm loại suy, quy nạp, diễn dịch, tổng hợp, vốn áp đặt lên sự vật và hiện tượng.

Mục đích của tu thiền là làm cho người thực tập thấy rõ sự vật như chúng đang là. Sự vật như thế nào, ta ghi nhận sự vật như thế đó. Thái độ áp đặt chủ quan lên sự vật thường bị chi phối bởi cảm xúc, chấp dính, vốn tạo ra các nhận thức lệch lạc, gây ra nhiều sự mâu thuẫn giữa ta với người khác.

Thực tập thiền trong quán chiếu bản chất “*dhamma*” trong chương này giúp ta hiểu cái được gọi là “tôi” thực chất chỉ là “năm tổ hợp” (năm uẩn) trong mối liên hệ với 6 giác quan và 6 đối tượng nhận thức giác quan.

Cốt lõi của thực tập thiền tứ niệm xứ là “ghi nhận sự vật đang diễn ra” trên thân và trong tâm, như chúng đang là thôi. Ghi nhận mọi vật một cách chuẩn xác như tấm gương phản chiếu mọi sự vật trong nó. Không có sự áp đặt, dán nhãn, đặt tên trên con người và sự vật. Nhận thức sáng suốt này giúp

ta không trở thành nô lệ của thân thể, cảm xúc, tâm và các ý niệm trong tâm.

Tu thiền tuệ, chúng ta chỉ đơn thuần ghi nhận mọi sự vật đang diễn ra trên thân và trong tâm, nhẹ nhàng làm chủ chúng, theo đó, chúng ta trở thành người tỉnh thức. Nói cách khác, mục đích của tu thiền nhằm giúp người tu đạt được tuệ giác, tỉnh thức, sáng suốt; buông bỏ hết mọi trói buộc; đạt được tự do, an lạc, thong dong và an lạc trong đời sống.

2. QUÁN VÀ LÀM CHỦ “NĂM THỦ UẨN”

“Thủ uẩn” (取蘊) trong tiếng Pāli là “*upādāna khandha*”. Ngũ uẩn còn được dùng tương đương trong Hán Việt là “ngũ thọ ẩm” (五受陰), “ngũ thịnh ẩm” (五盛陰), hay “ngũ âm” (五陰). “*Khandha*” được dịch là “uẩn” có nghĩa là “nhóm” hay “tổ hợp” hay “ẩm”, có nghĩa là “ngăn che”.

Sở dĩ, cơ thể này được gọi là “năm tổ hợp” vì không có gì trên đời này được hình thành mà không vay mượn các yếu tố, điều kiện khác. Tương tự, con người, từ hình thành đến tồn tại, phát triển và hoại diệt để tiếp tục hình thành cái mới... đều nương vào các điều kiện. Trên nền tảng này, đạo Phật khẳng định “*thân thể, trên nền tảng tổ hợp mang tính điều kiện, không phải là tôi, tự ngã của tôi và sở hữu của tôi*”.

Trong tiếng Pali, “*upādāna*” có nghĩa là chấp thủ, vướng dính. “Năm thủ uẩn” có nghĩa là “sự chấp dính vào năm tổ hợp [hình thành con người]. Điều này có nghĩa là “*năm nhóm tổ hợp, tự thân nó, không có vấn đề; nó chỉ trở thành vấn đề khi ta chấp nó là “tôi, tự ngã hay sở hữu của tôi*”. Hoặc chấp cái tạm gọi là tôi với một tổ hợp hình hành gồm hoặc thân thể, cảm xúc, tri giác, tâm tư hoặc nhận thức...

Theo đức Phật, cái được gọi là tôi, thực ra là tổ hợp gồm năm yếu tố: Thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Năm tổ hợp này, do vô minh chi phối, đã trở thành các đối tượng chấp thủ của tâm, tạm gọi là “năm thủ uẩn”. Người tu học Phật phải nỗ lực rũ bỏ sự chấp trước vào “năm tổ hợp này” để không bị vướng kẹt vào ba mệnh đề sai lầm: “*Đây là tôi, đây là tự ngã của tôi, đây là sở hữu của tôi*”.

Nhận thức trên được gọi là “phi ngã hóa” mọi chấp trước ra khỏi thân và tâm này. Khái niệm “vô ngã” (無我) do các dịch giả Trung Quốc dịch từ chữ “*anattā*” trong tiếng Pali dễ dẫn đến ngộ nhận. “Vô” có nghĩa là không có, “ngã” là tôi, ta, là đại từ nhân xưng ngôi thứ nhất. Thực ra, đức Phật không hề nói “không có tôi” (vô ngã). Đức Phật nói “*anattā*” là “phi ngã” (非我) tức “chẳng phải là tôi”, vì cái tôi gồm 5 tổ hợp hình thành. Về ngữ nghĩa, “chẳng phải là tôi” khác hoàn toàn với “chẳng có cái tôi”.

Ví dụ, trong giảng đường chùa Phổ Quang hôm nay có hơn 700 người tham gia khóa tu. Về phương diện vật thể, 700 Phật tử có thân thể đều được cấu tạo bởi đất, nước, gió, lửa... và tâm của mỗi người đều gồm có cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Vì sự cấu tạo nên thân người gồm có 5 tổ hợp như trên nên gọi là “chẳng phải là tôi” (phi ngã). Thực tế, 700 Phật tử có mặt tại giảng đường là thực tại không thể phủ định. Do vậy, dịch chữ “*anattā*” là “*vô ngã*” dễ dẫn đến ngộ nhận, do nó phủ định sự hiện hữu của con người.

Tôi đề nghị dùng từ “phi ngã” để không phủ định sự hiện hữu của bản thân và mỗi người. Do hiểu sai khái niệm “ngã” và “phi ngã” trong đạo Phật, một số người ngộ nhận khi cho

rằng đạo Phật phủ định sự tồn tại của cái tôi, từ đó, dẫn đến tình trạng phủ định trách nhiệm đạo đức, phủ định hành vi nhân quả đối với những gì con người đã làm, đang làm và sẽ làm.

Người hiểu “phi ngã” chẳng những không cho rằng “chết là hết” hay “chết là trở về cát bụi” mà còn thể hiện tính trách đạo đức đối với những gì đã làm, đang làm và sẽ làm trước pháp luật, cũng như trong các mối quan hệ xã hội, dân sự. Càng hiểu “phi ngã”, chúng ta càng sống có tình người hơn, thể hiện tình thương đối với các mảnh đời kém may mắn, nỗ lực giúp họ vượt qua nỗi khổ, niềm đau.

2.1. Sắc uẩn (*rūpa khandha*)

“*Rūpa*” trong tiếng Sanskrit và Pali là thân thể, vốn được hình thành từ phôi do tinh cha, trứng mẹ giao phối trong thời điểm mà người nữ có thể thụ thai. Trải qua khoảng 10 tháng sau thụ thai, phôi đó trở thành một cô bé/ cậu bé. Nhờ sự nuôi dưỡng vật thực và sự vận động, cơ thể của trẻ sơ sinh ngày một trở thành trẻ mầm non, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên, tráng niên, trung niên, lão niên, đảm trách các vai trò trong xã hội.

Theo đức Phật, thân thể này được hình thành bởi bốn yếu tố phổ quát gồm đất, nước, lửa, gió, hay nguyên lý chất lỏng, nguyên lý chất rắn, nguyên lý chất nhiệt và nguyên lý vận động, tồn tại khắp vũ trụ trong cơ thể con người.

Vì thân thể tạo thành từ 4 yếu tố phổ quát, đức Phật dạy ta quán chiếu thân này gồm có 32 vật dơ uế: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành, các mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm

dịch, nước khớp xương và nước tiểu. Các yếu tố trên đều được cấu tạo bởi các nguyên tử, phân tử và lượng tử, giữa chúng có khoảng cách lớn, luôn luôn vận động, không bao giờ đứng yên.

Trên thực tế, thân thể này đã trở thành đối tượng chấp thủ của con người. Ai sống nặng về cảm xúc thì chấp thân nhiều hơn. Trên mặt nổi mụn, trán nhăn, da dòn và vài vết bớt trên cơ thể... là mình cảm thấy bị xấu, phát sinh mặc cảm tự ti. Khi có thân thể đẹp, ta dễ tự hào, coi thân là thượng đế, cung phụng thân, tạo nghiệp vì thân và thậm chí trở thành nô lệ của thân.

Người cực đoan cho rằng thân thể này là nguồn gốc của tội lỗi, do đó, trừng phạt thân bằng pháp tu khổ hạnh, ép xác, ăn uống quá ít, không tắm rửa, không cạo râu tóc, để thân thể tiêu tụy. Người tu khổ hạnh nghĩ rằng đi thân thể để thân không đòi hỏi hưởng thụ tính dục, nhờ đó, tiếp cận và đạt được giải thoát. Đức Phật đã trải qua 6 năm tu khổ hạnh, ép xác sai lầm đó. Từ bỏ khổ hạnh, nhờ tu trung đạo, đức Phật giác ngộ.

Theo đức Phật, vì 4 yếu tố phổ quát, hình thành nên thân là tổ hợp của đất, nước, lửa, gió nên chúng không thường hằng, do vậy, mỗi người phải trải qua sinh, già, bệnh và chết. Hãy làm quen với quy luật vô thường này để khi vô thường xảy ra với mình hay người thân, bạn không cảm thấy tiếc nuối, tức tối, khổ đau, sầu, bi, ưu, não, theo đó, làm chủ được các phản ứng của tâm đối với vô thường xảy ra với cơ thể và cuộc sống. Đó là sự thực tập chính niệm, làm chủ thân thể.

2.2. Cảm giác (*vedanā khandha*)

“*Vedanā*” trong tiếng Sanskrit và Pali có thể dịch là cảm thọ, cảm xúc, cảm giác; có chức năng kinh nghiệm giác quan đối với vật thể.

Hoạt động của cảm giác lệ thuộc vào hệ thống thần kinh gồm có thần kinh trung ương, thần kinh ngoại biên, tạo ra những phản ứng cảm giác trên toàn thân. Kinh đại niệm xứ thuộc kinh *Trường Bộ* đề cập 5 loại cảm giác khác nhau gồm hai cảm giác tiêu cực là cảm giác khổ và cảm giác lo lắng, hai loại cảm giác tích cực là cảm giác hạnh phúc và cảm giác hoan hỷ và một cảm giác thân nhiên là xả. Người tu học Phật cần thấy rõ mặt mũi và tác hại của các cảm giác phạm; chỉ giữ lại những cảm giác tích cực.

a) **Cảm giác khổ** là phản ứng tâm lý không vui, khi ta tiếp xúc với con người hoặc sự vật, sự việc, tình huống không như ý, không hài lòng, không thoải mái, dẫn đến sự khó chịu, đau đớn, bứt rứt, căng thẳng, mệt mỏi, thậm chí chối bỏ, muốn trốn chạy hay tiêu diệt đối tượng không thích.

Đây là phản ứng thường dẫn đến tâm sân, mà nguy hại lớn gồm có giết người, chiến tranh, khủng bố, bạo lực, xung đột, va chạm, mâu thuẫn về ý thức hệ chính trị, ý thức hệ tôn giáo, quyền lợi kinh tế, quyền lợi xã hội.

b) **Cảm giác lo lắng** là tâm lý bất an, do không hiểu được bản chất của sự vật, sự việc, tình huống đã diễn ra, đang diễn ra và sẽ diễn ra. Người bệnh lo thường lo trong, lo ngoài, lo xa, lo gần, lo quá khứ, lo hiện tại, lo tương lai, mà phần lớn là những nỗi lo ít khi xảy ra trong hiện thực, gọi chung là “lo tào lao”.

Trên thực tế, trong 100 trường hợp con người lo lắng thì có hơn 85 trường hợp không có cơ sở hiện thực, chỉ có khoảng 15 trường hợp là có cơ sở hiện thực, trong đó, ít nhất 7 trường hợp nằm trong khả năng khống chế của con người. Thế mà, con người vẫn lo, theo đó, đốt cháy các hạnh phúc cần có. Mục đích của tu thiền là làm chủ được phản ứng cảm xúc để vượt qua các tâm lý tiêu cực, trong đó, có cảm giác lo lắng này.

Đối lập với cảm giác tiêu cực đó là hai cảm giác tích cực đó là cảm giác hạnh phúc và cảm giác hoan hỷ.

c) **Cảm giác vui:** Thường có mặt khi ta tiếp xúc với con người, sự vật, sự việc, tình huống ứng ý, hài lòng, thích thú, phù hợp, toại nguyện. Cảm giác vui thường kéo theo khuynh hướng tham ái và muốn chấp thủ đối tượng đó.

Vui do hưởng thụ các khoái lạc giác quan sẽ dẫn đến tình trạng chấp thủ, cần phải vượt qua. Vui do làm các việc Phật, việc nhân đạo, việc từ thiện giúp đời ta có giá trị hơn, cần phải phát huy. Điều quan trọng trong tu tập là trong vui không chấp mắc. Mọi điều vui, sướng... đều bị vô thường. Khi vô thường xảy ra đối với điều vui, thích, đừng luyến tiếc, tiếc nuối, khổ đau.

d) **Cảm giác hoan hỷ:** Gồm niềm vui nội tại (tự hỷ) và niềm vui với người (tùy hỷ). Niềm vui nội tại là kết quả của lối sống đạo đức, làm việc tốt, phụng sự nhân sinh, cứu người, giúp đời; làm các Phật sự và thiện sự. Mỗi khi làm việc nghĩa, việc tốt đẹp, việc có giá trị, việc hữu ích, việc tu trì, việc cứu nhân, việc độ thế, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác hoan hỷ, hân hoan, thoải mái, thư thái, thanh thoi.

Niềm vui với người có mặt do ta biết cách tùy hỷ công đức với phước tướng, phước tài sản, phước tuổi thọ, phước thuận duyên, phước thành công của người khác. Đồng thời, tùy hỷ còn bao gồm sự tán đồng, ủng hộ, tán dương, khen tặng và kêu gọi mọi người cùng hưởng ứng và làm theo, vui theo hạnh phúc và thành công của người.

e) **Cảm giác thân nhiên:** Là cảm giác tích cực nhất mà bạn có thể sở hữu được do biết làm chủ trọn vẹn các phản ứng cảm xúc, khi phải sống trong nghịch cảnh, gặp phải người khó ưa, tiếp xúc với những điều chướng tai, gai mắt trong đời.

Trải qua cảm giác tiêu cực như cảm thấy khổ và cảm giác lo lắng dẫn đến tâm sân. Sống trong cảm giác tích cực như cảm giác sướng và cảm giác vui, nếu không làm chủ tâm, dễ dẫn đến tham luyến, chấp dính và liên lụy. Vượt lên trên bốn loại cảm giác này, đức Phật giới thiệu cảm giác thứ năm là sự thanh thản, an nhàn, thư thái, không bị vướng kẹt vào hoàn cảnh thuận hay nghịch, vượt lên trên hạnh phúc hay khổ đau. Thân nhiên là trạng thái tâm bình an, khi con người làm chủ cõi tâm và các phản ứng cảm xúc.

Thực chất, chỉ có người tu tập cao, ở trình độ tiệm cận giác ngộ mới có thể trở nên thân nhiên trước mọi biến cố mà không trở thành người vô cảm với nỗi khổ của tha nhân. Vô cảm là thái độ ích kỷ, trở nên thờ ơ, bàng quan, vô tích sự, cầu an. Thân nhiên là trạng thái tâm an nhiên, như hải đảo trước sóng to, gió lớn.

Người có tâm thân nhiên, do hiểu sâu nhân quả, với cặp mắt trí tuệ, sẽ thấu tỏ mọi sự vật và trở nên điềm tĩnh, kiên nhẫn tích cực, làm tất cả việc tốt đẹp nhất có

thể trong tình huống khó khăn nhất, nhằm cứu giúp mọi người được an vui.

Khi làm chủ cảm xúc, với hơi thở ra, vào, bạn nên nhận thức rằng tôi thấy rõ dòng cảm xúc đang tồn tại trong tôi. Nếu là cảm xúc khổ, lo lắng, tôi nhận thức rõ chúng sẽ tạo ra sự hủy diệt hạnh phúc, gây tạo nỗi khổ, niềm đau nên tôi vượt qua các cảm xúc tiêu cực, nhờ đó, tôi vượt qua được sự bi quan, chán chường, tuyệt vọng, yếm thế. Nếu là cảm xúc vui và cảm xúc hoan hỷ, tôi nhận diện với tinh thức để một mặt phát triển chúng, nhưng mặt khác, không chấp thủ chúng.

Các bạn thường xuyên nhắm trong đầu: “*Mọi việc đều là chuyện nhỏ, tôi hoan hỷ chấp nhận các nghịch cảnh. Tôi không quan trọng hóa, không cưỡng điệu hóa, tôi sống hoan hỷ trong đời; tôi thoải mái, thanh thản và ngủ ngon*”. Sự nhắm tích cực này giúp bạn vẫy tay chào với sự khó khăn, bi quan, chán chường và tuyệt vọng.

Vượt lên trên 4 loại cảm xúc tích cực và tiêu cực trên, ở mức độ cao hơn, các bạn tiếp tục thực tập, khi hít thở ra, vào, dài và ngắn tôi cảm nhận được trạng thái thân nhiên, tự do của tâm, tôi không vướng kẹt vào duyên thuận và nghịch, tôi không vướng kẹt vào vòng bạn và thù, tôi vượt qua mọi chấp thủ trong đời. Nhận thức rõ trạng thái thân nhiên, tôi buông bỏ mọi trói buộc và khổ đau, tôi trải nghiệm sự tự do đích thực, hướng đến giải thoát.

2.3. Tri giác (*saññā khandha*)

Tri giác (S. *saṃjñā*, P. *saññā*) gồm các hoạt động tưởng tri, tức các nhận biết do tưởng và hình dung. Tri giác do ký ức

khiến bạn hâm nóng lại quá khứ vốn không còn nữa. Tri giác do hình dung khiến bạn tưởng tượng quá nhiều về tương lai.

Các sử gia và khảo cổ gia thường sống với tưởng do ký ức quá khứ. Các nhà văn, nhà thơ, nhà nghệ thuật, nghệ nhân nói chung phát triển mạnh tưởng tri, gồm suy luận, loại suy, quy nạp, tổng hợp. Tưởng tri đúng có khả năng tạo ra nhiều ý tưởng phong phú, dẫn đến phát minh, sáng kiến, sáng tạo. Tưởng tri sai dẫn đến thành kiến, định kiến tà kiến, cố chấp, tạo hiểu lầm, gây hoang tưởng và dẫn đến nhiều khổ đau.

Ví dụ, từ ngày 18-5-17 đến ngày 04-7-17, vì bạn Phật sự ở nước ngoài, tôi không thể đến giảng tại chùa Phổ Quang, quận Tân Bình. Một số Phật tử suy luận rằng có lẽ thầy Nhật Từ bị bệnh. Đây là suy luận mang tính giả thiết, không phù hợp thực tiễn vì tôi khỏe trong giai đoạn đó, tôi bận Phật sự ở nơi khác. Vào các trang web của tôi như daophangaynay.com, chuagiaco.com hoặc facebook Thích Nhật Từ, các bạn sẽ thấy lịch hoằng pháp của tôi gồm 10 buổi tại Cannada 10 buổi và 50 buổi tại Hoa Kỳ. Suy luận sai trong trường hợp này là do thiếu thông tin. Thực tế, trong cuộc sống, có nhiều suy luận sai lầm lại được báo chí bơm phồng, làm náo loạn người đọc và gây nhiều thiệt hại dân sự, xã hội và kinh tế.

Để có tri giác đúng, ta cần có dữ liệu đúng. Nếu không dựa vào dữ liệu đúng để dẫn đến tư duy đúng, ta cần thận trọng trong cách tiếp cận thông để tránh các tình trạng đáng tiếc. Tưởng tượng chủ quan dễ dẫn đến sai lầm. Cần đề cao ý thức trách nhiệm về những gì bạn nói, bạn viết, bạn đưa tin, bạn truyền tin để không gây tạo hàm oan và không vướng kẹt kiện tụng luật pháp.

Trong 34 ngày thuyết giảng tại Hoa Kỳ vào tháng 6-7/2017, có sự cố đáng tiếc là vài ba người cực đoan đến biểu tình, vu cáo tôi tại đạo tràng Từ Bi Nguyên, TP. San Jose vào ngày 23/06/2017 thì họ biểu tình và vu cáo tôi. Họ biểu tình sai với luật pháp Hoa Kỳ. Khoảng 70 phút sau đó, cảnh sát địa phương đến hỏi họ giấy phép biểu tình, họ đã dờ đi. Họ mạo nhận là Phật tử để tạo niềm tin những người nhẹ dạ, vu cáo tôi là đảng viên. Đó không chỉ là tri giác sai lầm, mà còn là hành vi tội ác, cố tình vu cáo Tăng sĩ. Đây là nghiệp xấu xa, nhân danh tự do Mỹ để chà đạp và gây rối tự do của người khác. Sống tại Hoa Kỳ vài thập niên, những kẻ như thế vẫn không tiến bộ được trong thế giới tự do đích thực. Thật đáng tội nghiệp.

Cách thức nhóm này vu cáo tôi rất tiểu nhân và thiếu đạo đức. Họ lấy 3 hình ảnh tôi thuyết giảng và làm từ thiện cho các bệnh nhân tâm thần ở Thanh Hóa và 1 hình tôi thuyết giảng cho khoảng 1.000 trại viên cai nghiện ma túy ở Thanh Hóa. Trong ảnh, Ban Tôn giáo tỉnh và Ban Giám đốc của Trung tâm tặng hoa và trao bằng ghi nhận số tiền đoàn từ thiện của tôi đã đóng góp. Tại khán đài 2 nơi này đều có tượng cụ Hồ Chí Minh. Những kẻ xấu nêu cố tình bịa chuyện, vu cáo tôi đang nhận thẻ đảng viên để chống đối tôi. Các Phật tử tại đạo tràng Từ Bi Nguyên vẫn điềm nhiên nghe tôi thuyết giảng, còn những kẻ vu cáo tôi do vì không có giấy phép biểu tình, phải rời khỏi nơi biểu tình, vì vi phạm luật pháp Mỹ.

Những người chống cộng cực đoan ở Hoa Kỳ, Cannada, Úc và châu Âu ... chẳng cần các bạn đúng hay sai. Chỉ cần có vài tấm ảnh, chẳng ăn nhập gì, chẳng có bằng chứng gì, cộng với lời lẽ kết tội, vu cáo ai đó là đảng viên cộng sản thì dễ tin

liền và bắt đầu hoài nghi và chống đối. “Giận cá chém thớt” là hành động sai lầm có thật, có khi do hiềm lằm, có lúc do cố tình hại người khác.

Tưởng tri sai lầm có hai khuynh hướng, thứ nhất là do thiếu thông tin dẫn đến suy luận sai, diễn dịch sai, quy nạp sai, và thứ hai là cố tình dàn dựng để vu cáo, xuyên tạc, phỉ báng người khác với mục đích xấu, trái với lương tâm và đạo đức. Người tu Phật cần thấy rõ 2 khả năng sai lầm của tưởng tri, có thể xảy ra với ta và người khác, bất kỳ ở đâu, vào thời điểm nào. Dùng tuệ giác để ghi nhận sự kiện, đánh giá sự kiện; không chạy theo sự kiện một cách thành kiến, ác kiến, ác cảm, để tránh các sai lầm, không gây tạo hàm oan với ai, không tạo nghiệp xấu.

2.4. Tâm tư (*saṅkhāra khandha*)

Khái niệm “tâm tư” (*S. saṃskāra*, *P. saṅkhāra*) chỉ cho những hoạt động tạo dựng trong tâm (*constructing activities*), các tác ý (*volition*) vi tế và dấu âm của tâm ý (*mental imprints*) dù có hay không có đối tượng được nhận thức cụ thể. Các hoạt động tâm tư thường xuyên diễn ra, không ngừng nghỉ ngay cả trong lúc ta đã ngủ hay đang ngồi yên.

Tâm tư gồm các hoạt động của tâm, liên hệ đến hiểu biết đúng, sai, tốt, xấu, phàm và thánh. Tâm tư của con người vận động liên tục, thay đổi liên tục, lệ thuộc vào hoàn cảnh sống, điều kiện sống, thái độ sống, nhận thức sống, khuynh hướng sống của mỗi người. Trọng tâm của tu tập là giữ gìn tâm tư đúng, tâm tư tích cực, tâm tư cao thượng; đồng, bằng chính niệm và tỉnh thức, chuyển hóa và vượt qua các tâm tư tiêu cực.

Mỗi khi dòng tâm tư đang trôi dạt trong tâm, dù khuynh hướng gì, các bạn nhận diện như sau: “*Đang hít thở ra, vào, với hơi thở dài, ngắn, tôi thấy rõ dòng tâm tư đang trong tôi, tôi làm chủ, tôi không lệ thuộc, tôi vượt qua, tôi chuyển hóa tâm tư*”.

Để làm chủ được tâm tư ở mọi nơi và mọi lúc thì thường ngày các bạn không nên kể lể nỗi đau, hâm nóng khổ đau, day nghiêng khổ đau, đào bới khổ đau; khép lại quá khứ, không vọng tưởng về tương lai; đề cao chính niệm và tỉnh thức, các bạn sẽ có được tâm tư thanh tịnh và an vui.

2.5. Nhận thức (*viññāṇa khandha*)

Thức (S. *vijñāna*, P. *viññāṇa*) còn gọi là “nhận thức” liên hệ đến 6 giác quan gồm mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và ý hình dung. Thức là sự nhận biết về đối vật đồng thời cũng là sự phân biệt về đặc điểm của đối vật.

Sự nhận biết của thức liên hệ đến não và hệ thống thần kinh bao gồm thần kinh trung ương, thần kinh cảm giác, thần kinh ngoại biên. Với sự hỗ trợ của hệ thần kinh, các thức giúp ta nhận biết được đối tượng bao gồm con người, sự vật, sự việc, tình huống thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai.

Khi thực tập thiền tuệ, với sự làm chủ hơi thở ra, vào, tôi cảm nhận rằng nhận thức của ý và 5 nhận thức giác quan; tôi cảm nhận được sự nhận thức với bản chất của nó. Chỉ đơn thuần ghi nhận, không can thiệp ý thức chủ quan vào sự nhận thức để cái thấy chỉ đơn thuần là sự thấy, cái nghe chỉ là sự nghe, cái ngửi chỉ là sự ngửi và cái biết chỉ là sự biết.

Khi hít thở ra, vào trong tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, các bạn phải thấy rõ được nhận thức đang diễn ra và phải ghi

nhận đúng với hiện thực. Đó là chính niệm và tỉnh thức trong thiền.

Tu thiền để làm chủ thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức đúng với những gì mà chúng đang diễn ra, chỉ cần nhận diện thực tại đang là, thực tại trong tự thân của thực tại. Mục đích của tu thiền là phát triển trí tuệ, trải nghiệm tự do, giải phóng nỗi khổ và niềm đau.

Về bản chất, thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức là các tổ hợp mang tính điều kiện, không thường hằng. Năm nhóm tổ hợp dẫn đến sự ràng buộc con người vào nỗi khổ và niềm đau, dưới 3 hình thức chấp: “*Đây là tôi, đây là tự ngã của tôi, đây là sở hữu của tôi*”. Thái độ chấp này tạo ra nhiều hệ lụy và khổ đau, do vậy, cần tu tập để vượt qua chấp ngã.

Trong kinh *Tương Ưng bộ*, đức Phật xem thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức là “*năm gánh nặng*”. Nhận thức sai về bản chất của các tổ hợp khiến ta bị vướng dính, sai sử, thậm chí trở thành nô lệ của. Đức Phật xem năm nhóm nhân tính này là “*kẻ thù địch*” vì khi chấp vào nó khiến bạn mất hạnh phúc. Bạn cần thực tập: “*Đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi và đây không phải là sở hữu của tôi*”.

Đức Phật khuyên ta xem tính vô chủ của cơ thể này giống như “*cây chuối*” được hình thành bởi rất nhiều bẹ chuối nhưng không có lõi chuối bên trong. Tương tự, cái gọi là “*tôi*” không thể bị đánh đồng với thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức. Năm tổ hợp trên được hình thành, tồn tại, bị vô thường chi phối và kết thúc là tiến trình tất yếu, không ai tránh khỏi. Khi cái già, bệnh tật, sự chết, những tổn thất và mất mát... xảy ra với ta và người thân, thay vì buồn khổ, các

bạn nên thực tập “phi ngã” để vượt qua luyến tiếc, sầu bi, ưu não; rũ bỏ nỗi đau nhanh chóng.

3. QUÁN VÀ LÀM CHỦ 6 GIÁC QUAN, 6 ĐỐI TƯỢNG NHẬN THỨC

3.1. Sáu giác quan và đối tượng nhận thức đều vô thường

6 giác quan (S. *adhyātma-āyatana*) là mắt (S. *caḥsur-indriya-āyatana*), tai (S. *caḥsur-indriya-āyatana*), mũi (S. *ghrāṇa-indriya-āyatana*), lưỡi (S. *jihvā-indriya-āyatana*), thân (S. *kaya-indriya-āyatana*) và ý căn (S. *mano-indriya-āyatana*).

6 loại đối tượng nhận thức (S. *bāhya-āyatana*) gồm có hình thù (S. *rūpa-āyatana*) đối với mắt, âm thanh (S. *śabda-āyatana*) đối với lỗ tai, các loại mùi (S. *gandha-āyatana*) đối với mũi, các loại vị (S. *rasa-āyatana*) đối với lưỡi, các vật xúc chạm (S. *spraṣṭavya-āyatana*) đối với thân và mọi thứ được chúng ta hình dung (S. *dharma-āyatana*) trong tâm.

Trong kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ*, đức Phật dạy rằng sự tiếp xúc giữa 6 giác quan (căn) và 6 đối tượng nhận thức (trần) tạo ra 6 nhận thức giác quan (thức).

Con mắt tiếp xúc hình thái, màu sắc tạo ra nhãn xúc và thị giác (nhãn thức) tức nhận thức của con mắt. Người bị mù từ thuở lọt lòng, nhận thức của mắt là mảng đen tối.

Lỗ tai tiếp xúc các loại âm thanh, sóng âm tạo ra nhĩ xúc và thính giác (nhĩ thức) tức cái nghe biết của lỗ tai.

Lỗ mũi tiếp xúc các loại mùi thơm, thú vị tạo ra tỷ xúc và khứu giác (tỷ thức) tức sự ngửi mùi của lỗ mũi.

Cái lưỡi tiếp xúc các vị (ngọt, chua, cay, mặn, đắng) tạo ra vị giác (thiệt thức) tức sự nhận thức của lưỡi.

Thân thể tiếp xúc vật xúc chạm tạo ra thân xúc (trên da) và xúc giác (thân thức) tức nhận thức của thân thể. Người nữ có thân nhạy cảm hơn nam.

Ý căn tiếp xúc các ý niệm về quá khứ, hiện tại, tương lai tạo ra ý xúc và ý thức, tức nhận biết của tâm ý.

Sau đây là biểu đồ 6 giác quan và 6 đối tượng giác quan tạo thành 6 nhận thức giác quan.

6 đối tượng (<i>bāhya-āyatana</i>)	6 căn (<i>adhyātma-āyatana</i>)	6 thức (<i>viññāna</i>)
(1) Hình thù (<i>rūpa-āyatana</i>)	(1) Nhãn căn (<i>cakṣur-in-driya-āyatana</i>)	(1) Thị giác, nhãn thức (<i>caḥsur-viññāna</i>)
(2) Âm thanh (<i>śabda-āyatana</i>)	(2) Nhĩ căn (<i>śrota-in-driya-āyatana</i>)	(2) Thính giác, nhĩ thức (<i>śrota-viññāna</i>)
(3) Các mùi (<i>gandha-āyatana</i>)	(3) Tỷ căn (<i>ghrāṇa-in-driya-āyatana</i>)	(3) Khứu giác, tỷ thức (<i>ghrāṇa-viññāna</i>)
(4) Các vị (<i>rasa-āyatana</i>)	(4) Thiệt căn (<i>jihvā-in-driya-āyatana</i>)	(4) Vị giác, thiệt thức (<i>jihvā-viññāna</i>)
(5) Vật xúc chạm (<i>spraṣṭavya-āyatana</i>)	(5) Thân căn (<i>kaya-in-driya-āyatana</i>)	(5) Xúc giác, thân thức (<i>kaya-viññāna</i>)
(6) Ý hình dung (<i>dharma-āyatana</i>)	(6) Ý căn (<i>mano-in-driya-āyatana</i>)	(6) Ý giác, ý thức (<i>mano-viññāna</i>)

3.2. Làm chủ các nhận thức giác quan

Đức Phật dạy rằng khi 6 căn tiếp xúc 6 trần tạo ra 6 xúc và 6 thức. Trong tiến trình tiếp xúc giữa các căn và trần, dù tạo ra giác quan nào, ta cần thấy rõ phản ứng lệ thuộc của giác quan để làm chủ phản ứng giác quan; không nô lệ giác quan, không lệ thuộc giác quan; giác quan chỉ là các phản ứng bùng xung của thân kinh thời.

Thần kinh mắt, thần kinh tai, thần kinh mũi, thần kinh lưỡi, thần kinh trên làn da và thần kinh trong bộ não thường bị ta ngộ nhận là cơ quan tạo ra hạnh phúc. Thực chất, hạnh phúc giác quan tạo ra “nghiện”, mang tính điều kiện, bị vô thường chi phối, có tác dụng trói buộc con người vào thói quen hưởng thụ, mà khi thiếu thì bị khó chịu, căng thẳng.

Các nhà khoa học về não bộ cho ta biết rằng phản ứng hạnh phúc giác quan chỉ tồn tại trên não khoảng 15 giây, rồi chúng nhanh chóng bị mờ dần và biến mất. Mỗi lần trải nghiệm hạnh phúc giác quan, ta bị lệ thuộc, nhiều lần thành nghiện. Cơn nghiện giác quan khiến ta phải trải nghiệm nhiều lần nữa những niềm vui, thích thú, hưng phấn... do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và ý hình dung. Thực ra, phản ứng hạnh phúc giác quan không phải là hạnh phúc đích thực.

Về phương diện tâm lý, đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống ưa thích thì ta tạo ra phản ứng khả lạc, khả hỷ, khả ái, dẫn đến tham ái và chấp dính, tạo ra nhiều hệ lụy. Đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống mà mình không thích thì ta trôi dạt phản ứng không hạnh phúc, không hoan hỷ, không hài lòng; bực tức, khó chịu, giận dữ, hận thù, oán kết, oan trái, dẫn đến loại trừ, hủy diệt, một mất một còn.

Nắm rõ hai phản ứng tâm lý này, một đằng thì rơi vào sân, một đằng thì chìm vào tham, người tu Phật cần giữ tâm thanh nhiên, tức an nhiên tự tại, thoải mái, thanh thoi, tự do và giải thoát.

Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng trần cảnh, phần lớn ta bị chìm đắm vào sự hưởng thụ và trói buộc của trần

cảnh. Khi mắt nhìn thấy người khác phái điển trai, đẹp gái, mầu mã, model, nhà cao, cửa rộng, vật dụng sang trọng, trang sức phẩm, mỹ phẩm... ta thường thích thú, thèm thuồng, nỗ lực sở hữu và hưởng thụ. Tâm tham đặc vào sự vật tạo ra nhiều hệ lụy, chìm đắm và rối ren giống như cuộn chỉ quăng từ trên đỉnh núi xuống dưới chân núi, lẳng cẳng nhanh và va vướng vào cây, tạo ra sự rối ren, không thể tháo ra được. Các hưởng thụ đều tạo ra tâm lý lệ thuộc, trói buộc và sai sử.

Hệ lụy lớn nhất của việc chấp vào 6 giác quan và đối tượng nhận thức của chúng là khiến ta bị rơi rớt trong luân hồi, sau khi qua đời. Người tu học Phật thấy được các hệ lụy đó, không kẹt vào phản ứng tham ái hay phản ứng giận dữ; chỉ giữ thân nhiên đối với hoàn cảnh, con người, sự vật, sự việc được tiếp xúc.

Về phương diện ngoại hình, người đầy đủ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thân thể lành lặn, có tướng hảo là người có phước tướng. Người bị khuyết tật cơ thể, do bẩm sinh, hoặc bị tai nạn, là kém phước tướng. Biết tận dụng phước tướng trong các quan hệ xã hội, bạn làm được nhiều việc tốt. Lợi dụng vào phước tướng, bạn sẽ gieo nhiều nghiệp xấu và phải đối diện với tương lai bất hạnh.

Người tu thiên tuệ cần thấy rõ thân thể, 6 giác quan trên thân và 6 đối tượng nhận thức của giác quan đều là vô thường, phải trải qua các giai đoạn bị già, bị bệnh và bị chết, bị ly biệt. Do vậy, không nên chấp thủ, khổ lụy. Chuyển đau thương thành hành động thiện ích cụ thể, bạn sẽ sống hữu ích trong cõi vô thường.

Thấy rõ vô thường là quy luật chi phối tất cả, ta không

trở thành kẻ nô lệ của sáu giác quan. Thân thể gợi cảm, ưa nhìn của khác giới phái; con mắt đẹp, long lanh; lông mi uốn cong, thu hút; lỗ mũi cao, dài, ấn tượng; cái miệng có duyên, cười mỉm chi; nữ có tướng đi thướt tha, quý phái; nam có tướng sáu múi, khỏe mạnh; lời nói dễ thương; giao tiếp lịch sự... dễ làm say đắm lòng người. Tập hài lòng và biết đủ với vợ chồng hợp pháp, đồng thời không chấp vào tướng chung và tướng riêng của người khác phái, bạn sẽ làm chủ được 6 giác quan, sống trong chính niệm và tỉnh thức.

Đức Phật dạy khi tiếp xúc với người khác giới phái, bạn chỉ ghi nhận đơn thuần đây là con người; đừng chấp đây là người nam, đây là người nữ, đây là người giới tính thứ ba, đây là người lưỡng tính, đây là người chuyển giới... Quan niệm người khác chỉ đơn thuần là con người thôi sẽ giúp bạn không bị vướng dính vào các giác quan của người khác phái. Nhờ đó, bạn giữ được chung thủy trong hôn nhân.

Khi tu thiên chi, đặc biệt là quán 10 giai đoạn tử thi, bạn sẽ thấy rằng tướng hảo và vẻ đẹp của cơ thể đều bị vô thường chi phối. Rồi đến lúc, bản thân bạn và người bạn yêu thương không còn đẹp nữa, không còn sung sức nữa, không còn dễ thương nữa... bạn dễ sinh tâm nhàn chán, dẫn đến đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Tập hài lòng với những gì bạn đang có, hài lòng với vô thường, bạn sẽ không thay lòng, đổi dạ, nhất là lúc bạn trở nên giàu có hơn.

Đức Phật dạy rằng tất cả cái gì vô thường đều dẫn đến phản ứng khổ. Bạn khổ do con mắt không còn đẹp, lỗ tai nghe không rõ, mũi không ngửi được, lưỡi không còn cảm giác ngon, thân bị bệnh tật, giàu, yếu, bất lực. Trong sự biến

thiên của vô thường, bạn nên tu tập chính niệm và tỉnh thức với bản thân và mọi thứ xung quanh, nhờ đó, tâm bạn không bị cuốn trôi theo sự tàn phai của vô thường. Bạn vẫn được thản nhiên.

Người bệnh, người già và người đối diện cái chết... cảm nhận cái khổ do vô thường tạo ra nhiều hơn giới trẻ. Nhận thức vô thường giúp bạn không nhiễm đắm vào hưởng thụ các khoái lạc giác quan, đồng thời, giúp bạn sử dụng thân thể như đũa tứ tốt để làm các Phật sự, thiện sự, nhờ đó, cuộc sống của bạn có giá trị hơn.

Khi vô thường xảy ra đối với thân thể và sáu giác quan, bạn nên thực tập rằng thân này chẳng phải là tôi, chẳng phải là tự ngã của tôi, chẳng phải là cái sở hữu của tôi. Tương tự, con mắt, lỗ tai, lỗ mũi, cái lưỡi và các bộ phận trên cơ thể này về bản chất không phải là sở hữu của tôi vĩnh hằng. Do vậy, khi nổi khổ, niềm đau xảy ra đối với thân thể và mắt, tai, mũi, lưỡi... bạn phải thực tập: *“Đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi, đây không phải là sở hữu của tôi”*, nhờ đó, bạn sẽ vẫy tay chào các nỗi khổ, niềm đau do vô thường tạo ra.

Bạn nam có thân thể sáu múi, bạn nữ chân dài có thân hình bốc lửa, quyến rũ, hay thân thể quá xấu; có mắt bồ câu hay mắt híp; mũi dọc dừa, cao hay xẹp; da trắng hay da đen; tóc trắng, tóc vàng, tóc nâu, tóc đen... cũng không có gì quan trọng. Đừng quan trọng hóa về thân thì bạn không đau khổ bởi thân. Đừng cường điệu hóa về thân thể xấu thì bạn không mặc cảm về thân. Đừng tự hào về thân tướng, bạn sẽ không đắm nhiễm và nô lệ cho thân. Bạn cần thấy rằng thân thể này không có tự ngã và bạn ta không phải là chủ nhân

của thân. Thân không thuộc về ta, ta không lệ thuộc vào thân. Bằng nhận thức này, các bạn sẽ không nhiễm đắm vào thân, chấp thủ vào bất cứ cái gì ở trên đời. Nhờ đó, tâm bạn trở nên thoải mái, thư thái và thanh thoi.

4. KẾT LUẬN

Nói tóm lại, phân năm của kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ* dạy ta cách “quán pháp trên pháp”, có nghĩa là “nhận thức sự vật như sự vật đang là” hay “nhận thức sự vật trên nền tảng của sự vật”, khác với “nhận thức dán nhãn, đặt tên, áp đặt lên sự vật.

“Pháp” thế gian trong ngũ cảnh này gồm 7 trói buộc tâm (tham ái, sân hận, hoài nghi, hôn trầm, thù miên, lãng xăng và nuối tiếc), 5 tổ hợp tâm - vật lý (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức), 6 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và 6 đối tượng nhận thức (hình thù, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm, và những thứ được hình dung).

Khi tu thiền tuệ, bạn nên nhận diện rằng các “pháp thế gian” nêu trên là phi ngã, chúng không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi; tôi không bị vướng kẹt vào chúng. Nhận thức được như thế gọi là nhận thức thiền tuệ. Nhờ nhận thức đó, bạn đạt được “như lý tác ý” tức nhận thức sự vật đúng với bản chất của chúng; theo đó, bạn được chính niệm và tỉnh thức, bây giờ và tại đây.

Tu thiền tuệ không có gì là quá khó, chỉ là tiến trình nhận thức như thật về bản thân, tha nhân và mọi sự vật trong đời. Không can thiệp ý thức chủ quan vào tiến trình nhận thức.

Mỗi ngày, bạn nên dành ra 15 phút để tu thiền tuệ. Bạn

có thể tu ở nhà, ở không gian thoáng mát, hoặc trên điện Phật tại các chùa. Bạn khép mắt lại khoảng 90%, hít vào, thở ra thật dài, duy trì chánh niệm và tỉnh thức. Bạn nhận diện thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi.

Tương tự, mắt, tai, mũi, lưỡi... cũng không phải là sở hữu của tôi. Do vậy, những thay đổi đối với giác quan, tôi không đau khổ và hệ lụy theo. Cái gọi là tôi thực ra chỉ là sự vay mượn từ nhân duyên. Tôi cam kết sống có ích cho đời. Tôi giải phóng các trói buộc tâm, đặt gánh nặng khổ đau xuống. Tôi không chấp vào chuyện đã qua. Tôi không ước vọng ảo vào tương lai. Tôi sống tỉnh thức ở hiện tại. Tôi sống thông dong và thân nhiên.

Ngoài nhận thức “không có gì là sở hữu của tôi”, tôi ý thức rõ mọi thứ có mặt trong đời, tồn tại, phát triển rồi hoại diệt... đều là nhân duyên. Tôi không bị vướng kẹt vào chúng, dù lớn nó nhỏ, đẹp hay xấu. Tôi giải phóng tôi khỏi sự trói buộc của sự vật. Tôi trải nghiệm sự an lạc và thanh thoi.

Sau khi nhận diện vô thường đối với thân thể và các giác quan bằng thiền tuệ, các bạn tiếp tục tu tập “xả niệm thanh tịnh”. Tập buông bỏ mọi ý niệm gồm cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức để tâm được buông thư tuyệt đối. Buông mọi thái độ chủ quan, thành kiến, cố chấp, mặc cảm, cao ngạo. Giữ tâm tịch tịnh, rỗng rang như trạng thái chơn không, vô sở trụ. Buông quá khứ, buông hiện tại, buông vị lai. Buông sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Buông bỏ mọi chấp dính trong đời. Tối thiểu, mỗi ngày tập 10-15 như thế, bạn sẽ có năng lượng hạnh phúc tràn đầy; tâm bạn được thoải

mái, thành thơi. Nhờ đó, bạn sáng suốt, sáng kiến, sáng tạo, phát minh.

Người tu Tịnh độ tông có thể tu tập thiền quán trong niệm Phật như sau. Nam-mô A-di-đà Phật tôi buông xả, tôi không vướng dính. Nam-mô A-di-đà Phật, tôi khép lại quá khứ, không chạy theo tương lai, giữ chính niệm bây giờ và tại đây. Nam-mô A-di-đà Phật tôi buông hết mọi ý niệm, khổ đau và hạnh phúc. Nam-mô A-di-đà Phật, tôi trải nghiệm tự do, an lạc, giải thoát. Nam-mô A-di-đà Phật, tôi xả niệm trọn vẹn, đạt thanh tịnh tuyệt đối.

Cách niệm Phật như thế giúp bạn trải nghiệm sự thanh thơi, một phần của xả niệm thanh tịnh. Nhờ đó, bạn vượt qua thói quen cầu nguyện suông vốn không mang lại kết quả, ngoài sự thất vọng do cầu mà không được toại nguyện. Niệm Phật theo thiền tuệ, bạn sẽ có được tâm buông thư, nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái và thanh thơi.

Siêng năng thực tập thiền tuệ hay thiền niệm Phật như nêu trên, các bạn sẽ được kết quả an lạc, hạnh phúc, bây giờ và tại đây. Tu thiền đơn giản như thế, không có gì là phức tạp, khó tu. Đừng đánh mất cơ hội trải nghiệm hạnh phúc và an vui do tu tập thiền tuệ, nhất là thiền làm chủ 5 tổ hợp tâm-vật lý, 6 giác quan và 6 đối tượng nhận thức giác quan.

CHƯƠNG VII

QUÁN PHÁP 3: BẢY YẾU TỔ GIÁC NGỘ (THẤT GIÁC CHI)^(*)

Trong kinh *Tứ niệm xứ* thuộc kinh *Trung bộ* và kinh *Đại niệm xứ* thuộc kinh *Trường bộ*, đức Phật hướng dẫn kỹ năng làm chủ thân thể (chương 2), làm chủ cảm xúc (chương 3) và làm chủ tâm ý (chương 4). Về đề mục “pháp” gồm pháp thế gian và pháp xuất thế gian. Để làm chủ và vượt qua sự dính chấp vào “pháp thế gian”, hành giả cần tháo mở 7 trói buộc tâm (chương 5), thực tập phi ngã đối với 5 tổ hợp tâm-vật lý, 6 giác quan và 6 đối tượng nhận thức (chương 6).

Về “pháp xuất thế gian”, đức Phật dạy thực tập 7 yếu tố

*. Giảng trong khóa tu Thiên lân 6 tại chùa Giác Ngộ, ngày 16-07-2017 do Thích nữ Nguyễn Tịnh phiên tả và Sadi Ngộ Trí Viên hiệu đính phiên tả.

giác ngộ (chương 7) và giải quyết khổ đau và các vấn nạn bằng 4 chân lý thánh (chương 8).

1. HAI BÀI KINH HỘ NIỆM CẦU AN

Trong kinh *Tương ưng bộ*, tập 5, trang 82, 83, đức Phật đề cập đến kinh nghiệm sử dụng bảy yếu tố giác ngộ (*satta bojjhaṅgā* hoặc *satta sambojjhaṅgā*) vượt qua những cơn bạo bệnh. Khi hay tin tôn giả Ca-diếp bị đau nhức toàn thân, đức Phật đích thân đến thăm và phân tích một đoạn kinh về bảy yếu tố giác ngộ. Tôn giả Ca-diếp đã thực tập theo hướng dẫn của đức Phật, vài phút sau đó, đã giải phóng được cảm giác đau nhức trên thân.

Một lần nọ, khi bị bệnh, đức Phật tập hợp các đệ tử xuất gia. Phật cử Tỳ-kheo Maha Cunda, tức Đại Thuần Đà, trùng tuyên bài kinh về bảy giác chi để Ngài và các đệ tử cùng thực tập. Đức Phật nhắc nhở mọi người rằng khi bị nổi khổ, niềm đau tấn công cơ thể, thay vì chìm vào trong sự than thở, buồn chán, tuyệt vọng... thì nên thực tập bảy yếu tố giác ngộ để vượt qua cơn đau nhức.

Bảy yếu tố giác ngộ đã trở thành bài kinh cầu an quan trọng đối với Phật giáo tại các nước Tích Lan (*Sri Lanka*), Miến Điện (*Myanmar*), Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia và những nước thực tập theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy.

Trong Phật giáo Nam truyền, có hai bài kinh thường được dùng làm hộ niệm cầu an. Thứ nhất là kinh *Bảy yếu tố giác ngộ*, giúp lâm trọng bệnh vượt qua nổi khổ, niềm đau. Bài thứ hai là kinh *Vô ngã tướng* được đức Phật thuyết giảng tại Vườn Nai, sau bài kinh *Chuyển pháp luân*. Kinh *Vô ngã tướng* áp dụng hộ niệm cho người già, người bệnh và người

chết, dạy mọi người nhận thức rằng “*thân thể, cảm giác, tâm tư, nhận thức này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi*”, nhờ đó, không vướng dính vào các thái độ tiêu cực như: “*Thân tôi đang bệnh, đang đau; cảm xúc tôi bị khổ; tôi là nạn nhân khổ đau, tôi quá đau khổ, tôi không muốn sống nữa*” ...

Ý thức về “tính cách nạn nhân ở bản thân” đã không tiếp tục tồn tại trong nhận thức của người tu phi ngã. Nhờ thực tập vượt qua các nỗi khổ về cảm xúc, thái độ, tâm tư và nhận thức, cũng như những nỗi đau xảy ra trên cơ thể này, người tu học Phật vẫy tay chào các bất hạnh; trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây. Bảy yếu tố giác ngộ có bốn nội dung trùng lặp với bát chính đạo gồm: tinh tấn, chính niệm, thiền định và trí tuệ.

Trong kinh *Tương ưng*, tập 5, trang 68-70, đức Phật khẳng định rằng người thực tập bảy yếu tố giác ngộ có khả năng hướng đến sự viên ly, xa lìa các nỗi khổ. Để vượt qua khổ đau, bạn cần vượt qua tham ái, tức không đắm mê, vướng chấp vào sự hưởng thụ tính dục. Bạn cần thực tập buông bỏ hưởng thụ khoái lạc, hướng đến sự đoạn diệt, đặt các gánh nặng bất hạnh xuống.

Người tu bảy yếu tố giác ngộ sẽ có tâm bao la, quảng đại, rộng mở, dung thứ và thậm chí có thể vô tận, tán ra, mở ra, rộng ra, tăng trưởng ra, bao quát, bao trùm, phủ trùm giống như không gian bao la, vô tận; cũng như đại dương mênh mông. Người tu bảy yếu tố giác ngộ sẽ trở thành người năng động, tích cực, lạc quan, nhờ trải nghiệm tinh tấn, hoan hỷ, khinh an và thiền định vốn là bốn yếu tố làm cho con người trở nên có giá trị hơn.

Quý thời gian của kiếp người rất ngắn ngủi. Máy chục năm như một cơn chớp mắt. Thấy đó rồi mất đó. Vô thường nhanh chóng, không thể ngờ được. Người thực tập bảy yếu tố giác ngộ sẽ tận dụng thời gian nhiều nhất vào Phật sự, thiện sự, việc nhân đạo và việc lợi lạc nhân sinh. Bảy yếu tố giác ngộ gồm chính niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, định và xả.

2. CHÍNH NIỆM (SATI)

“Niệm” trong tiếng Pali là “*sati*”, trong tiếng Sanskrit là “*smṛti*” là ghi nhận rõ ràng đối tượng được nhận thức. Trong chữ Hán Việt, “niệm” (念) được cấu tạo bởi 2 bộ thủ gồm “kim” (今) có nghĩa là “bây giờ” và “tâm” (心) có nghĩa là “tâm thức”. Theo đó, “niệm” là trạng thái tâm ghi nhận hiện tại; mặc nhiên kéo theo, tâm không hồi ức quá khứ, không rượt đuổi tương lai.

Đối với các đề mục thiền “định” (*samatha bhāvanā*) và thiền “tuệ” (*vipassanā bhāvanā*) thì “niệm” được hiểu là “chính niệm” về bản thân, con người, sự vật, sự việc và tình huống đang diễn ra. Bối cảnh của niệm là hiện tiền, bây giờ và tại đây. Niệm về thực tại trong hiện tại là chính niệm để đạt được tỉnh thức và định. Niệm về quá khứ bằng ký ức hoặc lo lắng về tương lai là tà niệm, cần vượt qua.

Chính niệm là trạng thái làm chủ được mọi thứ đang diễn ra, bao gồm thân thể, cảm xúc, thái độ, tâm tư, nhận thức; các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức và ngủ. Bạn nhận thức rõ và làm chủ được các phản ứng của thân và tâm theo theo hướng tích cực. Chính niệm giúp bạn thấy, nghe, ngửi, biết như thật.

Kỹ năng 1: Làm chủ hơi thở. Bài thực tập căn bản để đạt chính niệm là sự theo dõi và làm chủ hơi thở ra, vào, dài, ngắn. *“Hít vào hơi thật dài, tôi ghi nhận hơi thở thật dài đang tồn tại trong tôi. Thở ra hơi thật dài, tôi ghi nhận hơi thở thật dài đang được tổng khứ khỏi cơ thể tôi”*. Tương tự, đối với hơi thở ngắn ra, vào, bạn ghi nhận rõ sự ra, vào cơ thể bạn.

Kỹ năng 2: Để ý sự phình, xẹp. Để duy trì chính niệm trong hơi thở được lâu, các bạn liên tưởng sự phồng, xẹp ở các vị trí hơi thở đi vào, ra cơ thể. Khi hít vào thật sâu, bạn liên tưởng đến sự phình, phình, phình và cảm nhận được sự phồng lên ở vùng ngực, bụng và đan điền. Khi thở ra, bạn liên tưởng “xẹp, xẹp, xẹp” khi hơi thở đi ra từ đan điền, bụng, ngực, thanh quản và lỗ mũi. Phình và xẹp trong lúc hít thở sâu giúp bạn thu nạp được lượng oxy lớn vào cơ thể, đồng thời, tổng khứ khí carbonic ra khỏi thân. Theo dõi và ghi nhận sự phình, xẹp của hơi thở từ lỗ mũi, thanh quản, ngực, bụng và đan điền, và ngược lại từ đan điền, bụng, ngực, thanh quản, lỗ mũi... sẽ giúp bạn thư giãn, thoải mái, an lành và hạnh phúc.

Khi thực tập thiền, cũng như lúc đi và chạy, bạn đừng hít thở bằng miệng, vì tổn hao năng lượng cơ thể. Bạn tập hít thở bằng lỗ mũi với lông mũi là hệ thống lọc có thể giúp bạn nạp lượng oxy vào cơ thể cao nhất có thể, làm neuron thần kinh được làm mới, máu được tươi nhuận, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt đẹp trong cơ thể.

Kỹ năng 3: Đếm số từng chu kỳ thở. Để làm chủ chính niệm trong hơi thở, các bạn nên đếm con số của từng hơi thở ra vào. Mỗi chu kỳ hơi thở gồm hít vào 5-8 giây, nín thở 1-2 giây, thở ra 5-8 giây, nín thở 1-2 giây. Hít thở 1 chu kỳ, bạn

đếm 1. Tiếp tục thở và đếm 2, 3, 4... đến 18. Sau đó, bạn tiếp tục hít thở thật sâu và đếm ngược từ 18, 17, 16, 15, 14... 3, 2, 1. Cứ như thế, bạn hít thở và đếm hơi thở khoảng 5-10 phút để trải nghiệm “thiền chỉ” hay “thiền định”. Khi đếm hơi thở với chu kỳ 4 bước, bạn tập trung cao độ đến nhất tâm thì lúc đó, bạn không nghĩ, nhớ đến mọi thức trên đời.

Khi đang đi, ngoài việc theo dõi hơi thở ra vào với sự đếm con số, các bạn nên để ý đến các động tác như co chân, duỗi tay, nâng chân lên, hạ chân xuống. Mỗi bước chân đi, bạn tập cất bước và hạ bước nhẹ nhàng, thư thả trên mặt đất, cảm nhận sự vững chãi, thoải mái và thanh thoi.

Khi đang ngồi, bạn ngồi thẳng lưng như tường vách, không gồng gượng cơ thể, vai và tay buông thư, mông và chân đặt trên tọa cụ vuông, dày 3-5 cm. Các bạn nhận thức rõ tôi ngồi yên, tôi ngồi thoải mái, tôi ngồi không đau nhức. Tránh tình trạng ngồi lổn nhổn, ngồi lắc lư, ngồi quá lâu, ngồi thay đổi tư thế liên tục. Khi bị tê, đau, nhức nhiều, bạn nên đổi thiền ngồi thành thiền đi. Tiếp tục trải nghiệm sự an lạc sâu lắng.

Kỹ năng 4: Theo dõi sự sinh diệt của ý niệm. Khi thực tập chính niệm, các bạn theo dõi sự bắt đầu, sự diễn tiến và sự kết thúc của một ý niệm. Bất cứ ý niệm nào trỗi dậy trong tâm, bạn theo dõi, nhận diện rõ ràng tiến trình sinh và diệt của nó. Thực tập này giúp bạn thấy rõ tính vô thường trong mỗi ý niệm và mọi sự vật.

Chẳng hạn, khi ý niệm về sự hoan hỷ xuất hiện trong lúc ngồi thiền, bạn sẽ cảm nhận sự vui tươi, hỷ lạc, hân hoan, lạc quan... Lúc ấy, gương mặt bạn tươi tắn, tinh thần tỉnh táo, như hoa sen đang nở, hương dương đang cười, bông hồng đang tươi.

Khi nhận chân được tính vô thường trong mọi sự vật, bạn sẽ đạt được “trí tuệ về sanh diệt” (sinh diệt trí). Nhận thức vô thường giúp bạn không ngạc nhiên, không hốt hoảng, không tuyệt vọng, không chìm trong nỗi khổ, niềm đau lâu dài, khi bạn phải đối diện với mất mát và thương tổn.

Trong kinh, đức Phật đưa ra ảnh dụ chính niệm giống như “người canh gác”, nhờ đó, bạn không khởi lên tà niệm, dừng lại kịp thời các hành động phạm pháp, phi đạo đức, ngược với lương tâm. Nhận diện rõ các ý niệm tốt, xấu, tích cực, tiêu cực... đang xuất hiện trong tâm, bạn duy trì tỉnh thức để vượt qua. Chẳng hạn, khi ý niệm ngoại tình, trộm cắp, giết người, giận dữ, si mê, sợ hãi... có mặt, bạn ghi nhận đây là các tà niệm và ác niệm, cần vượt qua. Làm “người canh gác”, chính niệm giúp bạn chặn đứng kịp thời sự nhen nhúm của vọng niệm, tà niệm, ác niệm, nhờ đó, bạn luôn sống trong tỉnh thức của tâm, trải nghiệm hạnh phúc và an vui.

3. TRẠCH PHÁP (*DHAMMA VICAYA*)

Khái niệm “trạch pháp” (S. *dharma pravicyaya*, P. *dhamma vicaya*, C. 擇法) có 2 cách dịch. Nếu dịch “*dhamma*” là mọi sự vật thì “trạch pháp” có nghĩa là sự phân biệt về mọi sự vật (*discrimination of dhamma*), phân biệt về trạng thái (*discrimination of states*), phân biệt về đặc tính (*analysis of qualities*). Nếu dịch “*dhamma*” là “Phật pháp” thì “trạch pháp” là sự khảo cứu Phật pháp (*investigation of doctrine*) hoặc tìm kiếm chân lý (*searching the Truth*). Trong các bản văn Abhidamma về sau và trong văn học Tục tạng, “trạch pháp” được hiểu là “nghiên cứu sự vật như hiện tượng tâm, hiện tượng vật lý, vốn cấu thành thực tại tuyệt đối (*paramattha*).”

Thông thường, trong ngũ cảnh “bảy yếu tố giác ngộ” thì “trạch pháp” là sự tăng cường chú ý như thật (*yoniso manasikāra bahulikāro*) về trạng thái của mọi sự vật (*dhammā*) gồm thiện (*kusalā*) và bất thiện (*akusalā*), đáng khen (*anavajjā*) và đáng trách (*sāvajjā*), cao thượng (*paṇītā*) và hẹp hòi (*hīna*). Do đó, “trạch pháp” có chức năng “phân biệt mọi sự vật bằng trí tuệ” (*taṃ dhammaṃ paññāya pavicināti*) để thấy được bản chất như thật trong mọi thực tại.

Phân chọn đúng, sai (*sukka-kaṇha*). Về phương diện ứng dụng thì ý nghĩa thông thường nhất của “trạch pháp” là sự “phân biệt về đúng/ tốt (*sukka*) hoặc sai/ xấu (*kaṇha*)”. “Pháp” (法) ở đây là quy tắc đạo đức hay luân lý, đang khi “trạch” (擇) là chọn lựa. Người tu học Phật cần phân định rạch ròi giữa thánh và phàm, tốt và xấu, tích cực và tiêu cực, hạnh phúc và khổ đau. Theo đó, chỉ chọn lựa các phẩm chất tích cực thôi, đồng thời, nỗ lực chuyển hóa các đặc tính tiêu cực, xấu, hủy hoại, thương tổn, khổ đau...

Bằng thái độ trạch pháp này, người tu học Phật sẽ trở thành chân nhân, người đứng đắn, chuẩn mực, chân thật, công bằng, dân chủ. Người sống với trạch pháp sẽ có lối sống hài hòa, minh bạch, năng động, tích cực, lạc quan và hữu ích.

Tham cứu Phật pháp. Nội dung thứ hai của trạch pháp là tìm hiểu chân lý (*searching the Truth*) và tham cứu Phật pháp (*investigation of doctrine*). Về phương diện này, vẫn còn rất nhiều Phật tử đứng ngoài cổng chùa.

Nhiều người nghĩ đơn giản rằng làm Phật tử thông qua một lễ quy y, chính thức nhận đức Phật, chân lý Phật, Tăng đoàn Phật làm Thầy rồi, một năm đi chùa vài ba lần thôi,

chẳng hề nghe thuyết giảng, không đọc kinh Phật, không tham dự khóa tu, không sinh hoạt cuối tuần tại chùa, không thực tập Phật pháp để khép lại toàn bộ nỗi khổ, niềm đau.

Nhiều Phật tử quy y Tam bảo vài thập niên vẫn bị “mù chữ Phật pháp” do thiếu “trạch pháp” trong đời sống tinh thần. Có nhiều nơi, các Phật tử bị mù chữ Phật pháp tập thể, đáng tội nghiệp. Trách nhiệm đó thuộc về Tăng, Ni, do chưa làm trọn vẹn vai trò “đạo sư” giảng kinh, thuyết pháp, dạy giáo lý, viết sách, dịch sách...

Trạch pháp, trong ngữ cảnh trên, là sự chọn lựa chân lý Phật giữa muôn nghìn học thuyết triết học, tôn giáo, chính trị. Học chân lý Phật, tu chân lý Phật trong cuộc sống là cách thức trải nghiệm hạnh phúc cao quý, giúp ta sống có giá trị và hạnh phúc trong đời.

Chùa Giác Ngộ thường xuyên tổ chức các khóa tu vào ngày Chủ nhật hàng tuần, khoảng 650-800 người tham dự. Buổi sáng dành cho trung niên và lão niên và buổi chiều dành cho thanh niên và sinh viên. Khóa tu sáng và chiều chủ nhật đều có pháp thoại. Chiều thứ bảy, lúc 14:30, có chương trình “búp sen từ bi” với sự tham dự của khoảng 250-300 cháu mầm non và thiếu nhi. Vào lúc 19g, mỗi tuần 4 ngày có lớp Phật pháp căn bản và Phật pháp nâng cao, trung bình 100-150 người tham dự. Ngoài ra còn lớp tiếng Anh và tiếng Hoa miễn phí.

Để góp phần xóa bỏ mù chữ Phật pháp, chùa Giác Ngộ có năm trang web là www.daophatngaynay.com, www.chuagiacngo.com, www.phatam.com, www.banhoangphap.com và www.quydaophatngaynay.com và 13 trang Facebook,

nhằm giúp các Phật tử trong nước và nước ngoài đọc, học chân lý Phật; lắng nghe các pháp thoại của các vị pháp sư yêu thích.

Chùa Giác Ngộ truyền bá đạo Phật chính tín, cho con người ngày nay, theo phong cách nhập thế, tạm gọi là “Đạo Phật Ngày Nay”. Tôi không đọc đoán chỉ truyền bá, phổ biến những bài pháp thoại của tôi. Tôi còn phổ biến hàng ngàn bài pháp thoại của nhiều Tăng, Ni trong nước và nước ngoài trên www.phatam.com và www.banhoangphap.com để các Phật tử hữu duyên với vị pháp sư nào thì nghe Phật pháp của vị pháp sư đó. Đây là cách “trạch pháp” đối với pháp sư và pháp thoại.

Quan sát sự vật bằng trí tuệ. Ngũ nghĩa thứ ba của trạch pháp trong thực tập thiền tuệ là “quan sát mọi sự vật gồm tâm và vật với trí tuệ” (*tam dhammam paññāya pavicināti*). Trạch pháp còn nghĩa là sự hiểu biết đúng về tâm thức (*nāma*, danh), thân thể và vật chất (*rūpa*, sắc).

Trong phương pháp thiền tứ niệm xứ thì ngũ nghĩa thứ ba này rất quan trọng. Trọng tâm của tu thiền tuệ là nhằm làm chủ thân và làm chủ tâm bằng trí tuệ, phát triển trí tuệ một cách trọn vẹn. Tu thiền tuệ giúp bạn tăng trưởng “cái nhìn như thị”, đạt được “cái nhìn như sự vật đang là” (như lý tác ý), thành tựu chính tri kiến và chính tư duy về thân, tâm của bản thân và mọi sự vật trên đời.

Người có “trạch pháp” sẽ có khả năng liễu tri được tính chất như thật của mọi sự vật, hiện tượng bao gồm vô thường và vô ngã. Vô thường (*anicca*) là sự trôi chảy về thời gian bao gồm quá khứ, hiện tại và vị lai, chi phối con người và sự vật, không có ai ngoại lệ. Tất cả mọi người rồi phải già, bệnh và chết. Đức Phật cũng như thế. Phật đã kết thúc hành trình

truyền bá chân lý và đạo đức của Ngài ở tuổi 80, sau 45 năm không mệt mỏi, thấp sáng đuốc chân lý, cứu độ nhân loại.

Về phương diện vật thể thì “phi ngã” (*anattā*) là không có thực thể, không thường hằng, không bất biến trong mọi sự vật và hiện tượng, trong đó có cơ thể của con người. Khi trạch pháp, ta thấy rõ được bản chất vô thường và vô ngã như quy luật chi phối sự sống này. Bằng nhận thức đó, mỗi khi gặp nỗi khổ, niềm đau xảy ra với bản thân và người thân, ta hiểu “đây không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi”, nhờ đó, vượt qua được khổ đau nhanh chóng.

Người tu học Phật nên nhắc người thân về phi ngã: “*Đây không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi*” để các nỗi khổ không có cơ hội bám trên tâm và các nỗi đau không bám dai dẳng ở trên thân. Đó là cách làm giảm bớt khổ đau trong vô thường.

Có thể sánh ví “trạch pháp” giống như ngọn đuốc ở nơi không bị gió tác động, nhờ đó, ánh sáng của ngọn đuốc được tỏa chiếu vững chãi, không bị lập lờ, tạt qua trái, ngã qua phải. Nhờ trạch pháp, người tu thiền an trú sâu vào đề mục thiền, nội dung thiền và không bị hoàn cảnh xung quanh tác động và chi phối, theo đó, dễ dàng đạt được chính niệm và tỉnh thức.

4. TINH TẤN (*VIRIYA*)

Tinh tấn (S. *vīrya*, P. *virīya*, C. 精進) là sự chuyên cần, nỗ lực, nhiệt huyết, năng lượng tràn đầy, dẫn thân vào các hoạt động thiện ích, nhằm hoàn thiện các mục đích cao quý, có giá trị và hữu ích.

Tinh tấn là 1 trong 6 ba-la-mật và là yếu tố quan trọng trong 7 yếu tố giác ngộ. Sự nghiệp đời hay đạo, thiếu tinh tấn không thể thành công và không có kết quả như ý.

Bất cứ ai, sau một thời gian thực tập dù tu Thiên, tu Tịnh Độ, tu Mật tông, hay bất kỳ pháp môn nào, buông bỏ nghề nghiệp, bỏ trách nhiệm gia đình, bỏ trách nhiệm xã hội, bỏ dẫn thân phụng sự, buông hết mọi thứ... thì biết rằng đang bị tụt hậu, chán nản chi phối, đánh mất tinh tấn.

Một số người ngộ nhận rằng làm Phật sự, thiện sự, từ thiện xã hội là phan duyên nên hướng về chuyên tu, buông bỏ tất cả các Phật sự, không tham gia từ thiện, đánh mất cơ hội gieo trồng phước cho bản thân, cứu giúp tha nhân, dẫn dắt người vào đạo, làm trái với lời dạy nhập thế của đức Phật. Thật đáng tiếc.

Về bản chất, tinh tấn là siêng năng và kiên trì, không buông bỏ mục đích tốt đẹp. Với thái độ chịu đựng tích cực, người tinh tấn dù gặp nhiều thử thách và trở ngại ... sẽ không bỏ cuộc nửa chừng, không chán nản, không buồn rầu, không khổ đau; tiếp tục phấn đấu, hoàn thành các mục đích có ích.

Tinh tấn thường khởi đầu bằng lý tưởng, bản lĩnh, sức chịu đựng và cam kết theo đuổi mục đích đến nơi, đến chốn; không đầu hàng số phận, không sợ hãi khó khăn, không phó mặc đời mình như lục bình trôi; quyết tâm khắc phục và vượt qua.

Nỗ lực quan trọng là không lui sụt chính niệm và tinh thức. Trong quá trình thực tập thiền, chính niệm là ngọn đuốc soi sáng. Bạn phải duy trì trạng thái chính niệm lâu dài. Tránh tình trạng lúc mới tu thì tu tinh tấn, sau đó giải đãi

dẫn, làm tàn tàn, tu qua loa, tu chiếu lệ, tu cho có. Phải có quyết tâm, làm quyết liệt, không ngại gian khó, biến ước mơ thành hiện thực.

Kinh *Pháp Cú* cho rằng tinh tấn cũng giống như người lọc vàng, cặm cụi, chuyên cần lọc vàng, cho đến lúc nào có được vàng thôi. Lịch sử khai thác vàng ở TP. San Francisco, bang California, Hoa Kỳ, vào thế kỷ XVIII cho thấy người Trung Quốc đã rời bỏ quê hương, vượt biên và định cư tại Hoa Kỳ, đã trở thành những tốp công nhân đi tìm vàng đầu tiên. Cầu Golden Gate (cổng vàng) được xây dựng, là cổng đi vào khu vực đào vàng tại San Francisco. Người tinh tấn cũng như thế, nỗ lực theo đuổi mục đích cho đến lúc nào đạt được mục tiêu mới dừng lại.

Trong kinh *Trường bộ*, III, 221 và kinh *Tăng chi bộ*, II, 15, đức Phật giới thiệu 4 phương diện tinh tấn gồm tinh tấn phòng ngừa, tinh tấn diệt trừ, tinh tấn phát triển và tinh tấn giữ gìn.

Tinh tấn diệt trừ (*Pahāna padhāna*): Nỗ lực chấm dứt tất cả bất thiện đã có. Bất thiện gồm những gì trái với luật pháp, ngược với đạo đức, nghịch với lương tâm đã từng xảy ra trong quá khứ, dù không ai biết, chưa bị kết tội bởi tòa án, trong lương tâm, ta tự phán xét rằng như thế là sai. Theo đó, cam kết và nỗ lực kết thúc, không để nghiệp xấu và bất thiện tái xuất hiện hay phát triển.

Trước đây, có người thích ăn thua đủ, thích cãi lộn, thích tranh chấp, bây giờ nhờ tu học Phật, nỗ lực vượt qua các thói tiêu cực. Nhờ đó, bạn trở nên điềm đạm, sâu sắc, kiên nhẫn, bản lĩnh, vượt qua những điều bất hạnh, sống hạnh phúc trong đời.

Tinh thần phòng ngừa (*Samvara padhāna*): Nỗ lực ngăn ngừa các điều xấu, ác còn trong trứng nước, không để chúng có cơ hội xuất hiện. Đây là cách phòng hộ tâm, không khởi lên động cơ, ý định xấu như giết người, trộm cắp, lừa đảo, ngoại tình, văng tục, nghiện ngập...

Các hạt giống tiêu cực thường tồn tại dưới dạng hạt giống xấu, tiềm năng, có thể bộc phát và tăng trưởng nhanh, như cỏ dại gặp mưa. Thà chậm giàu một chút, thà nghèo mà giữ được lương tâm... vẫn tốt hơn giàu có mà phạm pháp và bị trừng phạt. Dứt khoát nói không với nghiệp xấu, thói quen xấu, ứng xử tiêu cực.

Tinh tấn phát triển (*Bhāvanā padhāna*): Nỗ lực phát triển các hạt giống thiện, tích cực, giá trị và hữu ích cho người và cho đời. Từ khi làm đệ tử Phật, nhờ thực tập vô ngã, bạn tăng trưởng đức tính vị tha, rộng lượng, quảng đại, bao dung, biết phụng sự tha nhân, làm lợi lạc cho nhiều người, giúp người thân và người xung quanh thoát khổ.

Tinh thần phát triển tâm thiện, bạn sẽ năng động trong phụng sự cho gia đình, không sanh nạnh, không hơn thua, không phân bì; xung phong làm những điều đáng làm. Nhờ đó, bạn sẽ tiến bộ, làm tăng trưởng các giá cao quý của bản thân.

Tinh tấn giữ gìn (*Anurakkhanā padhāna*): Nỗ lực phát triển các thiện tâm đã có, tăng cường, phát triển hơn. Ví dụ, trước đây bạn có tinh thần quan tâm, giúp đỡ, tình nguyện, xung phong... làm việc nghĩa. Nay, bạn càng phấn đấu làm tốt hơn, có phương pháp hơn, đạt hiệu quả cao hơn. Tức một mặt giữ gìn những truyền thống tinh tấn cao quý, mặt khác, phát triển cái tốt và cái có giá trị.

Khi làm ơn mà bị mắc oan, phải nghe những lời phũ phàng, bạn không nên nản chí, không bỏ cuộc nửa chừng. Người thiếu kiên trì, khi gặp nhiều trở ngại trong lúc làm Phật sự và thiện sự... thể thốt rằng tôi không bao giờ làm việc này nữa, vì quá mệt mỏi kiếp người. Nên biết nhận thức đó là tiêu cực.

Bốn phương diện tinh tấn nêu trên có khả năng giúp ta trở thành người hữu dụng và có giá trị trong đời. Người tu thiền song song với bốn tinh tấn này sẽ không buồn chán, cô đơn, thất vọng, trầm cảm; ngược lại, lúc nào cũng lạc quan, năng động để đạt được thành công và hạnh phúc trong đời.

Chùa Giác Ngộ có đội phụng sự viên hơn 2.000 người đăng ký. Hội thảo quốc tế SSEASR lần thứ 7 về chủ đề “*Vùng ASEAN và Nam Á: Nơi giao hòa của văn hóa và Phật giáo ở Đông Nam Á (The ASEAN region and South Asia: A melting pot of culture and Buddhism in Southeast Asia)*”, tôi làm đồng trưởng ban tổ chức. Hội thảo diễn ra tại Pháp viện Minh Đăng Quang từ ngày 09-11/07/2017, có khoảng 1.000 người tham dự. Đội phụng sự viên hơn 100 người của chùa Giác Ngộ đóng góp tích cực, góp phần tạo ra sự thành công của hội thảo. Hòa thượng Giác Toàn, trụ trì pháp viện Minh Đăng Quang, tán dương tinh thần dẫn thân của các phụng sự viên chùa Giác Ngộ và mong ước rằng mỗi chùa đều có nhóm phụng sự viên trẻ trung, năng động, thì hay biết mấy, Phật sự nào cũng thành công.

Thật ra, chùa nào cũng có tiềm năng phụng sự từ giới trẻ, nếu có người khai thác, hướng dẫn, huấn luyện đúng thì việc khó cũng trở thành dễ. Mỗi người phải trở nên năng động,

tích cực, hướng đến mục tiêu tốt, tham gia phụng sự xã hội, làm công quả tại chùa để cuộc sống hữu ích và có giá trị hơn.

5. HỖ (PĪTI)

Hỷ (S. *prīti*, P. *pīti*, C. 喜) là kết quả của thực tập thiền định (S. *dhyāna*, P. *jhāna*) bao gồm trạng thái hưng phấn, hoan hỷ, vui sướng. Hỷ lạc trong thiền không phải là trạng thái khoái lạc giác quan. Đây là niềm vui tự nhiên, sâu lắng, đạt được khi bạn an trú tâm vào để mục thiền, duy trì chính niệm và tỉnh thức.

Biểu đạt của hỷ lạc rất đa dạng: Sắc diện tươi rói, miệng vui cười, tâm thái lạc quan, tính tình cởi mở, năng động trong việc làm. Niềm vui giác quan dẫn đến trối buộc. Niềm hỷ lạc trong thiền giúp bạn tiến sâu trong định và tuệ.

Tôi đã có 5 lần thuyết giảng tại chùa Liên Hoa, TP. Las Vegas, bang Nevada, Hoa Kỳ. Sau thời pháp thoại, các Phật tử làm nghề chia bài dẫn tôi tham quan các sòng bạc lớn để biết thế giới ăn chơi của Hoa Kỳ. Những người thua bài sạch túi có gương mặt ủ rũ, mệt mỏi, buồn chán, thất thần, đừ đừ. Phi trường Las Vegas, ở những sảnh chờ và đường đến những cổng bay đều có máy cờ bạc, xúi con nghiện cờ bạc cúng dường không đốt nhang. Tôi gọi Las Vegas là nơi mới đến thì cười vui vẻ, khi ra về thì mặt buồn xo và tâm khổ đau.

Niềm vui giác quan mang tính điều kiện, bị vô thường chi phối. Người nghiện ma túy, nghiện rượu bia, nghiện cờ bạc, nghiện hưởng thụ, nghiện game, nghiện internet và nghiện những thứ tiêu cực... đều bị lệ thuộc vào những

niềm vui ngắn, sau đó sự lệ thuộc này kéo theo sự buồn chán, cô đơn, tuyệt vọng, khổ đau dài lâu. Hỷ lạc trong thiền là niềm vui tích cực, giúp ta thoải mái, hân hoan theo chiều hướng tốt.

Hoan hỷ là những rung động tâm thức. Có niềm vui tạo ra trói buộc như vui khoái lạc giác quan. Có những niềm vui mừng làm ta sa nước mắt, sung sướng tột độ. Có niềm vui dẫn đến sự cời trói như vui với thiên vị. Trải nghiệm niềm vui của thiền tạo ra sự hân hoan tích cực, dễ chịu, thoải mái. Có khi ngồi Thiền, các bạn trải nghiệm “niềm vui thiền” như đang sống trong tiên bồng, lạc cảnh hay thế giới Cực Lạc (S. *Sukhavati*, C. 極樂).

Có người hoan hỷ với việc nghe thuyết pháp, ngồi hàng giờ mà không cảm thấy mệt. Tôi đã thuyết giảng Phật pháp gần 63 tỉnh thành Việt Nam, 5 lần ở Hoa Kỳ, 2 lần ở Úc châu, 3 lần ở các nước châu Âu, 2 lần ở Nhật Bản, 2 lần ở Hàn Quốc và 1 lần ở Đài Loan, tôi thấy rõ nơi nào các Phật tử chưa từng nghe thuyết pháp thì họ ngồi pháp thoại 4 - 5 tiếng, không mệt mỏi. Khi tôi ngưng, họ vẫn còn tiếc nuối. Nghe pháp tạo ra hỷ lạc tích cực, xóa mê tín, dị đoan, khai mở trí tuệ.

Khi trải nghiệm sự hoan hỷ trong thiền, các bạn không nên bám chấp vào. Nghiện trạng thái hỷ lạc trong thiền khiến cho nhiều người tại gia tham dự quá nhiều các khóa tu thiền 7-10 ngày, theo đó, buông bỏ sự nghiệp, trách nhiệm gia đình. Lầm tưởng mình tiến bộ, thực tế là đang nghiện hỷ lạc thiền. Do vậy, bạn không nên chấp vào sự hỷ lạc đạt được; cần hướng tâm đến định và xả.

6. KHINH AN (*PASSADDHI*)

Khinh an (S. *praśrabdhi*, P. *passaddhi*, C. 輕安) là trạng thái nhẹ nhàng, điềm tĩnh (*calmness*), yên tĩnh (*tranquillity*), thư thái (*repose*), thanh thản (*serenity*) của thân và tâm.

Trong tu thiền, hành giả lần lượt đạt được 6 cấp độ khinh an. Trong cấp thiền 1 thì lời nói (*vācā*) được thư lắng. Trong cấp thiền 2 thì “gắn tâm trên đề mục tiền” (*vitakka*, tâm) và “giữ tâm trên đề mục thiền” (*vicārā*, tứ) được thư lắng. Trong cấp thiền 3 thì “hỷ” (*pīti*) được thư lắng. Trong cấp thiền 4 thì hơi thở ra (*assāsa*), hơi thở vào (*passāsā*) được thư lắng. Trong cấp thiền không còn cảm giác và tri giác thì cảm giác (*vedanā*) và tri giác (*saññā*) được thư lắng. Khi chấm dứt các phiền não (*āsava*) thì tham lam (*rāga*), giận dữ (*dosa*) và si mê (*moha*) được thư lắng.

Có hai loại khinh an gồm thân khinh an và tâm khinh an. Với thân khinh an, bạn sẽ cảm nhận thân thể nhẹ nhàng như sợi lông, thoải mái trong đi, đứng, nhẹ, nhàng. Với tâm khinh an, bạn không bị xáo trộn về nội tâm, không bức xúc, không căng thẳng, không lo lắng, không buồn phiền, không bực dọc. Tâm bạn thư lắng như mặt nước hồ thu.

Người lớn tuổi, đau nhức xương khớp, thoát vị đĩa đệm, tê, bại, liệt... khó đạt được thân khinh an. Những người làm nghề may, nghề móng tay, nha sĩ, làm văn phòng, đánh máy, hoặc các nghề mà tay thường co ra, duỗi vào... dễ bị đau nhức trên cơ thể, không thể trải nghiệm thân khinh an được.

Khi ngồi thiền, để có thân khinh an, bạn nên mặc quần dây thun; không nên đeo dây nịch, không mặc quần tây, quần

bó sát, quần chật vì máu bị chèn, cảm giác tê xuất hiện. Trước khi ngồi thiền 60-90 phút, bạn không nên ăn quá no bụng.

Các bạn không nên chấp vào tư thế ngồi hoa sen trọn phần (kiết-già) hay hoa sen bán phần (bán già). Bạn có thể ngồi thiền trên ghế, miễn là thân bạn cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Mục đích của thiền là làm chủ thân, tạo ra thân khinh an và tâm khinh an. Quan trọng là bạn phải ngồi trong tư thế thoải mái để có thể ngồi yên, tĩnh lặng.

Khi ngồi thiền, bạn có thể sử dụng tọa cụ vuông, dày 3-5cm thôi; tránh ngồi bồ đoàn tròn, cao vì dễ dẫn đến đau nhức. Người bị thân kinh tọa, đau xương khớp, viêm đa khớp, thoái vị đĩa đệm... nên ngồi trên ghế thoải mái. Chỉ cần giữ thế ngồi không gắng gượng, hai vai và tay buông thư, bạn mới có thể trải nghiệm thân khinh an.

Khi ngồi bị đau, tê, nhức, khó chịu, các bạn không nên quá gắng gượng, ép mình trong tư thế ngồi kiết già hay bán già. Thỉnh thoảng, bạn nên đổi tư thế ngồi để giảm bớt sự tê, nhức. Mục đích của ngồi thiền và đi thiền là tạo ra trạng thái thân khinh an. Là pháp sư cho nhiều đạo tràng lớn, giảng đường lớn, quan sát thính chúng, tôi thấy rằng trong vòng 30 phút đầu, các Phật tử ngồi xếp bằng ngay thẳng. Sau đó, vì đau, nhức, quần chúng phải nghiêng qua trái, qua phải, lưng khòm ra sau, không ngồi thẳng lưng, không còn thoải mái nữa. Nếu cho ngồi trên ghế, bạn sẽ ngồi lâu hơn, nghiêm túc hơn mà không mệt như ngồi xếp bằng trên mặt đất.

Để đạt được tâm khinh an, bạn phải vượt qua các tâm lý tiêu cực như lo lắng, căng thẳng, bất an, giận dữ, bực tức, khó chịu, ganh ghét, hận thù, oan trái, oan ức... Các tâm lý tiêu

cực giống như carbonic vậy, có mặt chỗ nào sẽ giết chết hạnh phúc ở chỗ đó. Hạnh phúc giống như oxy, dễ bị các cảm xúc tiêu cực là carbonic đốt cháy hết. Để đạt được tâm khinh an, bạn cần thực tập “tâm vô sở trụ”. Khi tâm vương đính thì sự khinh an sẽ biến mất. Buông bỏ mọi chấp đính, bạn đạt được thân khinh an và tâm khinh an.

7. CHÍNH ĐỊNH (*SAMĀDHI*)

Thuật ngữ Pali và Sanskrit “*samādhi*” thường được phiên âm trong Hán Việt là “tam-muội” (三昧), “tam-ma-địa” (三摩地) hay “tam-ma-đề” (三摩提) và được dịch là “định” (定). Từ “*samādhi*” bắt nguồn từ từ căn “*sam-a-dha*” có nghĩa là “tập nhóm” (*to collect*) hay “mang lại nhau” (*bring together*) nên thi thoảng được dịch là sự “tập trung” (*concentration*) hay “thống nhất tâm” (*unification of mind*) hay “nhất như của tâm” tức nhất tâm (*cittass’ekaggatā, one-pointedness of mind*).

Định là sự tập trung ý thức một cách vững chải vào một đối vật hay để mục thiền, không bị phân tâm, nhiễu tâm, loạn tâm, hướng tâm, động tâm (*undistracted and unscattered*). Có hai loại định thông thường là “định còn tâm, tứ” và “định không còn tâm, tứ”. “Tâm” (*vitakka*) là đặt tâm lên đối tượng thiền, “tứ” (*vicāra*) là duy trì tâm trên đối tượng thiền đó một cách lâu dài. Định còn tâm, tứ là định có điều kiện. Sự nhất tâm và chuyên nhất trong định đó là có điều kiện. Người mới tu “thiền chỉ” (*samatha bhāvanā*) cần cần nương vào “tâm” và “tứ” để đạt được sự nhất tâm và định tâm.

Tương tự, người tu Tịnh độ tông, muốn đạt được định, phải thường xuyên niệm danh hiệu “Nam-mô A-di-đà Phật”, không chen lẫn sự cầu nguyện vào danh hiệu Phật. Chỉ niệm

Phật đơn thuần thôi. Niệm hoàn tất một câu niệm Phật thì đếm số 1. Cứ như thế, giữ hơi thở chính niệm, niệm đều danh hiệu Phật, tiếp tục đếm số 2, 3, 4, 5, 6... 17, 18. Sau đó, đảo ngược con số lại, từ 18, 17, 16, 15... 4, 3, 2, 1. Cách niệm Phật đếm hơi thở nêu trên chính là một loại “thiền chỉ” hữu hiệu cho hành giả Tịnh độ tông.

Người tu thiền công án và thiền thoại đầu thường đặt tâm và giữ tâm trên đề mục công án, chẳng hạn như “*Muôn pháp quay về số 1 còn số 1 quay về chỗ nào?*”, hay câu thoại đầu “*Trước khi cha mẹ ta chưa có mặt trên cõi đời này, mặt mũi thật của ta là gì?*” Sự an trú tâm trên công án thiền một cách chuyên nhất giúp bạn đạt được “định có tâm, có tứ”. Tham thiền theo cách này, thực chất, chính là “thiền chỉ”.

Đang khi tu thiền, bạn nên quên đi chuyện quá khứ, chuyện hiện tại, chuyện tương lai; không bám vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không vướng kẹt vào bất cứ cái gì trên đời. Giữ tâm an trú vào câu công án, câu thoại đầu, danh hiệu Phật hay đề mục thiền nào đó, bạn sẽ đạt được nhất tâm và định tâm.

Cấp định cao hơn là “định không còn tâm, không còn tứ”, tức không cần đặt tâm trên đối tượng thiền, không tiếp tục giữ tâm trên đối tượng thiền, mà tâm vẫn trong định. Ở trình độ thiền này, mỗi khi ngồi vài phút là bạn có thể vào định không tâm, định không tứ. Tại đây, bạn không bị tán loạn, dao động, lãng xăng, vọng niệm... chi phối. Ít người đạt được trình độ định không điều kiện này.

Để dễ dàng đạt được nhất tâm và định tâm trong tu thiền, bạn cần thực tập: “*Việc xảy ra ở chỗ nào thì khóa lại ở chỗ đó.*”

Việc xảy ra trong thời điểm nào thì khóa lại ở thời điểm đó. Việc ở công ty không mang về nhà. Việc nhà không mang vào công ty. Tới chùa không nên bận tâm việc nhà, việc công ty. Không để tâm “đèo bồng” nhiều thứ một lúc. Nhờ đó, tâm bạn được thư thái, không bị ức chế, không bị đè nén, không bị căng thẳng, không đèo bồng, không vướng dính.

Người thực tập thiền ở cấp độ “định không còn tâm và tứ” là tu thiền cao. Có người trong số đó đang hướng đến chứng đắc được “sơ quả” A-la-hán. Trong kinh Pali có mô tả câu chuyện tu định sâu của ngài Mục-kiền-liên. Ngài Mục-kiền-liên đang ngồi thiền thì có người cầm một cây gậy to đập vào vai thật mạnh. Người ngồi xung quanh còn cảm nhận được cái đau nhưng bản thân ngài Mục-kiền-liên không cảm thấy gì hết, vì ngài đang an trú “định không tâm, tứ” và “định không ý niệm và tri giác” nên không cảm nhận những gì đang xảy ra xung quanh.

“Định diệt thọ, tưởng” là loại thiền định không còn cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức nữa. Tâm người nhập định này đang ở trạng thái “chơn không hóa”, trở thành như vật vô tri, vô giác. Người tu thiền nên thực tập “xả niệm thanh tịnh” để không vướng kẹt vào các phản ứng tâm lý. Dĩ nhiên, định “xả niệm thanh tịnh” cao hơn “định diệt thọ, tưởng”. An trú vào “định diệt thọ, tưởng” chỉ làm người tu thiền trở thành vật vô tri giác. An trú vào “xả niệm thanh tịnh” giúp người tu thiền có thể hướng tâm về ba tuệ giác lớn để chứng thánh quả.

Thông thường, ý thức hoạt động 24/24. Trong lúc ngủ, mỗi người có hàng chục, thậm chí cả 100 giấc mơ, tức ý thức vẫn tiếp tục làm việc, ý thức không có cơ hội ngơi nghỉ. Thực

tập thiền “xả niệm” vào ban ngày, ý thức của bạn được thư giãn và thư thái.

Người thường xuyên tu thiền “xả niệm” thì khi nằm xuống giường là ngủ liền. Người thực tập chính niệm và xả niệm, trong giấc ngủ, hoàn toàn không có giấc mơ hoặc thiếu số hóa giấc mơ. Hai lần tôi đón tiếp Trưởng lão Hòa thượng Giác Nhiên tại phi trường Delhi, Ấn Độ, tôi nhận ra Hòa thượng rất dễ ngủ. Ngồi trên xe từ phi trường, Hòa thượng nói một câu thôi: “*Bây giờ, các con cứ nói chuyện, Thầy ngủ một chút xíu nhé*”. Nói xong, Hòa thượng ngủ liền. Khi xe đến địa điểm mà Tăng, Ni đang chờ đón thì Hòa thượng thức dậy, bắt đầu thuyết giảng liền.

Người dễ ngủ thường là người ít bận tâm, vương dính cảm xúc. Không bận tâm chuyện quá khứ, chuyện tương lai, chuyện hiện tại. Không quan trọng hóa chuyện gì. Chuyện nào đã qua thì không đào bới lại. Chuyện chưa đến thì không lo lắng. Chuyện hiện tại thì thản nhiên. Làm tất cả những gì có thể, làm phương pháp tốt nhất, làm trong chính niệm. Kết quả thế nào thì hoan hỷ thế đó. Tập tu như thế, dần dà bạn làm quen thôi, nhờ đó, bạn dễ ăn, dễ ngủ, không chấp mắc, thoải mái và an lạc.

Vào tháng 6-2017, khi hoàng pháp ở Canada, ngược giờ với Việt Nam 10 tiếng và 5 lần hoàng pháp tại Hoa Kỳ ngược với giờ Việt Nam khoảng 12 tiếng, ngay đêm địa phương đầu tiên, tôi ngủ bình thường; sáng hôm sau, tôi làm việc bình thường. Khi thực tập chính niệm “giờ nào việc đó, không gian nào việc đó, việc qua rồi không lưu luyến”, bạn dễ dàng hòa nhập và thích ứng nhanh, nhờ đó, đảm bảo sức khỏe tốt.

Sau trung bình 2 tháng hoằng pháp hải ngoại, khi về đến phi trường Tân Sơn Nhất, TP.HCM, làm xong thủ tục hải quan và lấy hành lý là 24.00 khuya, về tới chùa gần 1 giờ sáng, tôi ngủ liền. Sáng hôm sau, lúc 6 giờ sáng, tôi điều phối phiên họp với các tình nguyện viên để chuẩn bị hội thảo quốc tế do tôi là đồng trưởng ban tổ chức tại Pháp viện Minh Đăng Quang.

Tôi không bị trở ngại về mùi giờ và không gian mới. Đến nơi nào, tôi cũng thích ứng môi trường rất nhanh. Đó là nhờ thực tập chính niệm hiện tại theo tinh thần kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ*. Bạn cần thực tập làm chủ tâm ở mọi nơi, mọi lúc. Người tu định cao thì ở đâu cũng được bình an ở chỗ đó; không dao động, không lảng xăng, không lo lắng, không sợ hãi, không xao động. Đó là trạng thái tâm an lành, nhờ đó ít khi tổn hao năng lượng.

Người định tĩnh là người ít tổn hao năng lượng. Tâm của người tu định rất vững chãi, bản lĩnh, có sức chịu đựng, lúc nào cũng trải nghiệm sự an lạc và hạnh phúc. Người tu định sẽ thấy mọi chuyện đang xảy ra là bình thường. Đối với những chuyện nghiêm trọng, họ vẫn điềm tĩnh, không hoảng hốt, không khiếp đảm, không lo lắng, không căng thẳng, không hoang mang, không do dự.

Ai đụng chút là sợ như sợ ma, sợ rắn, sợ rết, sợ thần lằn, sợ sâu rọm, sợ mọi thứ trên đời... thì chưa có định. Phải tập có bản lĩnh. Đi trong đêm tối đi một mình, không sợ ma, vẫn tỉnh bơ. Tu định và tu thiền để được thản nhiên trong mọi tình huống, nhờ đó, bạn trở nên điềm tĩnh, sâu sắc và an lạc hơn.

8. BUÔNG XẢ (UPEKKHA)

Niệm xả (S. *upekṣā*, P. *upekkha*, C. 捨) là yếu tố cuối cùng của 10 ba-la-mật (*pāramī*) trong Phật giáo nguyên thủy và là cảm xúc cao nhất trong 5 loại cảm xúc. Năm loại cảm xúc được đề cập trong kinh *Đại niệm xứ* bao gồm: (i) Cảm xúc khổ đau là tệ nhất trong các loại cảm xúc, (ii) Cảm xúc lo lắng là cảm xúc tiêu cực, tổn tiêu năng lượng vô ích, (iii) Cảm xúc hạnh phúc cần thiết cho con người tích cực, (iv) cảm xúc hoan hỷ giúp ta vượt qua chán nản, thất vọng, tuyệt vọng, (v) Niệm buông xả là một trạng thái cảm xúc tích cực nhất.

“Xả” là một trong 4 tâm vô lượng (*brahma vihara*), có khả năng thanh tịnh hóa tâm, giúp tâm được thanh lọc khỏi các phiền não gốc như tham ái, giận dữ và si mê. Là 1 phần của 4 tâm vô lượng, “xả” cũng là một trong 40 đề mục (*kammataṭhana*) “thiền chỉ” hay còn gọi là thiền “định”.

Về bản chất, “xả” là trạng thái tâm điềm nhiên, thản nhiên, bình thản, thông dong, tự tại, thoải mái và thảnh thơi, không lo lắng gì hết. “Xả” khác hoàn toàn và vượt lên trên trạng thái vô cảm, thờ ơ, bàng quang, vô tích sự, cầu an trước nỗi khổ, niềm đau của bản thân và tha nhân.

Nhờ thực tập “xả” trong cuộc sống, bạn có thể thản nhiên trước tám ngọn gió đời (*attha loka dhamma*) gồm được, mất; khen, chê; danh thơm, tiếng xấu; vui và khổ. Nhờ an trú trong chính niệm, người thản nhiên thấy rõ mọi sự mọi vật đang diễn ra như chúng đang là. Trong nghịch cảnh, người thản nhiên không chảy nước mắt, không sợ hãi, không khủng hoảng, cũng không làm người xung quanh bị sợ hãi theo. Người thản nhiên có sự điềm tĩnh cao, khi gặp sự cố

xấu, không hề xáo trộn tâm lý, xử lý tình huống rất nhẹ nhàng và hiệu quả.

Phát triển định và trí tuệ thì có được sự thản nhiên cao. Khi làm việc gì đó, các bạn nên có kịch bản A, B, C. Khi tình huống xấu xảy ra thì bạn điểm tính chuyển kịch bản A sang kịch bản B để giải quyết. Người chủ quan làm gì cũng chỉ nghĩ đến thành công; không nghĩ đến kịch bản thất bại thì lúc rủi ro xảy ra, trở nên lúng túng, không biết phải ứng xử thế nào, từ đó, dễ thủ bại trong cay đắng.

Theo luật xây dựng, khi xây nhà, nhất là cao ốc, bạn phải làm thang bộ và nhiều lối thoát hiểm, có hệ thống ống nước dập lửa, có những bình carbonic đặt ở các vị trí thuận lợi để khi sự cố hỏa hoạn xảy ra, bạn và mọi người có mặt có thể khống chế đám cháy. Khi cài đặt hệ thống phòng cháy, chữa cháy... người chủ và những người sống trong những tòa nhà đó cảm thấy an toàn và bình an hơn.

Tương tự, người thực tập “xả niệm” sẽ điểm tính trước mọi biến cố xảy ra với mình và những người thân. Biểu hiện của buông xả là không lo âu, không lo lắng, không bồn chồn, không căng thẳng, không hoảng sợ; tinh bơ tìm giải pháp tốt nhất để giải quyết một cách có hiệu quả nhất.

Truyện kể rằng trong ngôi thiền viện tại Nhật Bản, có một thầy dạy thiền hướng dẫn các đệ tử cách vượt qua sợ hãi. Đang lúc hướng dẫn thì cơn động đất xảy ra, vị thầy dạy thiền đó cầm cốc nước uống vào. Cơn động đất trôi qua sau 60 giây, thầy dạy thiền “đóng vai” như chẳng hề có việc gì mới xảy ra. Kết thúc buổi hướng dẫn thiền, mọi người trở về phòng nghỉ, sau một ngày tu tập.

Ngày hôm sau, vị thầy hướng dẫn thiền hỏi các thiền sinh: *“Hôm qua, các huynh đệ có thấy tôi điem tĩnh không?”* Nhiều người gật đầu đồng ý. Có một thiền sinh nói *“Không”*. Thầy hướng dẫn thiền hỏi: *“Tại sao, anh nói thế?”* Thiền sinh trả lời: *“Hôm qua con đứng cạnh thầy, con nhớ không nhầm, thầy không uống nước lọc, mà thực chất là “uống cốc nước tương”*”. Cả lớp học thiền phá cười.

Vì đang hướng dẫn thiền tại nhà bếp, trước mặt có cốc nước tương, khi mất điem tĩnh do động đất bất chợt, thay vì cầm ly nước uống, thầy hướng dẫn thiền uống nhầm ly nước tương mà quên luôn cảm giác mặn, nghĩa là, hoảng hốt đến độ không còn biết đến vị mặn của nước tương nữa.

Câu chuyện triết lý trên cho thấy lý thuyết thiền thì dễ, đang khi thực tập thiền để đạt được sự điem tĩnh, thân nhiên thực sự là rất khó. Nỗ lực trấn an tâm lý chưa phải là thân nhiên và vững chãi thật sự. Xả là sự điem tĩnh vững chãi với sức chịu đựng tích cực và song hành với nhận thức sáng suốt, thấy rõ mọi thứ đang xảy ra, theo đó, nếu không làm chủ được tình huống thì ít ra cũng không bị tình huống lôi kéo. Thân nhiên trước mọi cảnh huống là trạng thái tâm tự tại, thông dong rất tự nhiên, không phải là sự đè nén, chịu đựng gắng gượng. Nó giống như trái cây chín trên cành vậy.

Trong kinh *Năng đoạn kim cang bát-nhã ba-la-mật*, đức Phật dạy sâu sắc: *“Chính pháp của ta giống như chiếc thuyền, khi qua được bên bờ bên kia sông, chính pháp còn phải buông bỏ, huống hồ là tà pháp”*. Câu này có ba nội dung chính. Thứ nhất phải buông bỏ tà pháp, bao gồm những điều trái với luật pháp, đạo đức, lương tâm, trái với chân lý Phật để có được

hạnh phúc. Năm giữ tà pháp thì khổ đau, buông bỏ tà pháp thì không bị hệ lụy.

Thứ hai, nương vào chính pháp để buông bỏ những tà pháp và phi pháp. Chính pháp như chiếc thuyền, người khôn thì nương vào thuyền để qua sông an toàn. Kẻ không biết bơi mà bỏ thuyền là liều lĩnh, liều mạng, đại dột. Để đến được bờ bình an bên kia, ta phải nương vào thuyền. Điều đó là lựa chọn đúng đắn.

Thứ ba, sau khi qua đến bờ bên kia, bạn phải tránh thái độ “biết ơn chiếc thuyền” theo cách cực đoan “đội chiếc thuyền lên trên đầu”. Chiếc thuyền chỉ là phương tiện chuyên chở, giúp bạn qua sông. Thuyền không chuyên chở người qua sông là thuyền vô dụng. Đặt thuyền lên bàn thờ để đền tạ là ngớ ngẩn. Đội chiếc thuyền lên đầu để tạ ơn là không cần thiết. Công việc bạn nên làm là thả chiếc thuyền về bờ xuất phát để những người tương tự như bạn có cơ hội qua được bờ bên này. Đó là ứng xử thông minh với công năng của chiếc thuyền.

Trên thực tế, nhiều người đang đội thuyền lên trên đầu, hoặc đặt thuyền lên bàn thờ để cúng bái tạ. Chẳng hạn, có Phật tử đọc một chữ/ câu trong kinh lạy một lạy. Cứ như thế, quyển kinh có bao nhiêu chữ/ câu thì lạy bấy nhiêu lạy. Vì quá tín ngưỡng kinh *Pháp hoa* nên một số tu sĩ đã hướng dẫn nhiều Phật tử lạy kinh *Pháp hoa*. Muốn lạy Phật thì bạn nên chọn các nghi thức lễ bái như kinh *Ngũ bách danh*, kinh *Tam thiên Phật*, kinh *Vạn Phật*, *Sám pháp hồng danh*, *Lương Hoàng sám*, *Từ bi thủy sám* và các nghi thức sám hối khác. Đầu cần thiết dùng kinh lạy chữ. Lạy kinh không thể giúp bạn hiểu triết lý trong kinh. Không hiểu lời Phật dạy thì lạy kinh sẽ trở nên mê tín.

Mục đích đọc kinh Phật, trước nhất là nhớ chân lý và đạo đức Phật dạy. Đọc kinh và nghe kinh có khả năng mở ra các cánh cửa trí tuệ. Để đọc kinh mà hiểu được kinh thì bạn vừa đọc, vừa nghiền ngẫm từng câu, từng chữ kinh. Chỗ nào không hiểu thì ngừng lại tra từ điển, hoặc làm dấu để tra khảo sau. Mỗi bài kinh, trang kinh, đoạn kinh Phật là những toa thuốc tâm linh, có khả năng trị bệnh khổ tâm. Hiểu kinh phải ứng dụng kinh trong đời sống thì mới có lợi ích.

Đừng tín ngưỡng kinh, lạy từng chữ, từng câu kinh. Muốn lạy Phật, các bạn lên chính điện lạy Phật trang nghiêm, hoặc lạy Phật tại bàn thờ Phật ở nhà. Đừng lạy theo kiểu đi mỗi bước/ ba bước, lạy một lạy (nhất bộ nhất bái, tam bộ nhất bái). Đó là cách lạy Phật cuồng tín, lạy Phật theo kiểu khổ hạnh. Các Phật tử không nên tiếp tay, ủng hộ lối tu sai lầm này thì tăng, ni có muốn lạy Phật cầu danh trên đường phố cũng không được.

Trên mặt đất có vô số vi trùng, virus độc hại cho sức khỏe, đặc biệt là gan, phổi, thận. Các con đường tại Việt Nam có nhiều rác, phân và nước tiểu của gia súc và động vật. Khi lạy xuống đất, bạn sẽ phải hít vào những thứ độc hại này, tự rước bệnh tật vào thân, không lợi ích gì hết. Tôn kính Phật phải tôn kính đúng chỗ. Một số tăng, ni cầu danh, nhất bộ nhất bái hay tam bộ nhất bái để mong được nổi tiếng, được quần chúng mê tín quý trọng, báo chí khen ngợi.

Cách tu khổ hạnh sai phương pháp của các tăng sĩ này vô tình làm cho giới trí thức phản cảm, xoay lưng với đạo Phật, vì ngộ nhận rằng đạo Phật truyền bá mê tín, cuồng tín. Thời gian đi tam bộ nhất bái từ Sài Gòn ra Hà Nội mất mấy tháng

vô ích, ngoài việc truyền bá lối tu khổ hạnh cuồng tín, vốn bị đức Phật ngăn cấm. Nếu các tăng, ni mê tín này biết dùng mấy tháng đó giảng kinh, thuyết pháp, dịch kinh, viết sách, mở khóa tu, làm Phật sự, hay nhập thế phụng sự nhân sinh... thì lợi ích cho Phật tử và xã hội biết mấy. Thật đáng tiếc! Tu Phật mà không rèn luyện trí tuệ thì không thể tiến bộ tâm linh, không thể vượt qua khổ đau được.

Đặt kinh trên bàn thờ Phật, hoặc để trong tủ sách mà không đọc kinh thì vô ích. Có người thờ kinh để cầu phúc, cũng vô ích. Chân lý được Phật tuyên thuyết giống như chiếc thuyền đưa người qua sông, chứ không phải để đội lên đầu. Nướng vào chánh pháp để vượt qua khổ đau. Chấp vào chính pháp một cách sai lầm, cũng không tốt. Có người chấp vào mặc định “ngang ngay, sổ thẳng”, chấp vào nguyên tắc, cứng nhắc, không linh hoạt, không linh động, khư khư bảo thủ... cũng không tốt. Làm việc với những người cố chấp vào cái đúng, không mềm dẻo, không du di gì hết; bạn phải tập làm quen với họ để khỏi phải tranh cãi, gây căng thẳng chi cho mệt.

Tóm lại, trọng tâm của phương pháp “bảy yếu tố giác ngộ” là khởi đi từ “niệm” (*smṛti*, P. *sati*) chân chính (*samma*) và dừng lại ở “ xả niệm” (*S. upekṣā*, P. *upekkhā*) chân chính. Chính niệm giúp bạn nhận chân mặt mũi của bản thân, tha nhân và mọi sự vật. Xả niệm giúp bạn sống với tâm thân nhiên, an nhiên, điềm nhiên, bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

Người thực tập bảy yếu tố giác ngộ trọn vẹn sẽ đạt được chính niệm, chính định và chính trí hiện tiền. Nếu chưa đạt

được chính trí thì cũng đang trên đường đạt được trong tương lai thôi. Bốn yếu tố giác ngộ có mối liên hệ nhau là các trạng thái “hỷ lạc, khinh an, tâm định và buông xả”, có khả năng giúp bạn trở nên năng động, tích cực, hữu ích và có giá trị cho đời. Người thất vọng, tuyệt vọng, trầm cảm, nhờ thực tập bảy yếu tố giác ngộ thường xuyên, sẽ cải thiện nhận thức và hành vi, theo đó, sống tích cực và hạnh phúc trở lại.

Bảy yếu tố giác ngộ giúp bạn vượt qua sự chấp ngã dưới ba phương diện: (i) Chấp thân này là tôi, là tự ngã của tôi, là sở hữu của tôi, (ii) Chấp ngã bằng cách đánh đồng một phần của thân là tôi như chấp 6 giác quan là tôi, là tự ngã của tôi và sở hữu của tôi, (iii) Chấp các sở hữu và mọi thứ trên đời là sở hữu của tôi.

Nhờ thực tập bảy yếu tố giác ngộ, bạn sẽ giải phóng tâm khỏi các trói buộc gồm tham ái, sân hận, hoài nghi, hôn trầm, thù miên, dao động và hối hận. Khi quan sát thân thể, cảm giác, tâm thức và ý niệm trong tâm, bạn cần nhìn thấy như chúng đang là; không can thiệp ý thức chủ quan vào tiến trình nhận thức, theo đó, người thực tập sẽ đạt được trạng thái an lạc, giải thoát dài lâu.

CHƯƠNG VIII

QUÁN PHÁP 4: TỬ THÁNH ĐỂ^(*)

1. KHÁI LƯỢC VỀ BỐN ĐỐI TƯỢNG QUÁN NIỆM (TỬ NIỆM XỨ)

Thiền tứ niệm xứ còn được gọi là thiền tuệ, thiền quán hay thiền minh sát (*Vipassanā bhāvanā*) vì phương pháp tu này giúp người thực tập phát triển được trí tuệ. Thiền chỉ gồm có 40 đề mục thiền nương vào đó hành giả an trú tâm trên đề mục thiền, nhờ đó đạt được định. Nếu thiền chỉ dẫn đến định tâm thì thiền quán dẫn đến sự phát triển trí tuệ. Thiền tuệ gồm 4 phương diện thực tập: Quán và làm chủ thân, quán và làm chủ cảm xúc, quán và làm chủ tâm, quán và làm chủ pháp.

*. Sadi Ngô Trí Viên biên tả từ pháp thoại giảng tại Trường Trung cấp Phật học Bà Rịa Vũng Tàu, ngày 18-07-2017.

1.1. Quán và làm chủ thân (*Kāyanupassanā satipaṭṭhāna*)

Theo kinh *Tứ niệm xứ* và kinh *Đại niệm xứ*, để làm chủ thân, ta cần nhận thức thân là tổ hợp tâm vật lý, mang tính điều kiện, do nhân duyên hình thành, được cấu tạo bởi 32 thể trước. Người nặng tính dục và không hài lòng, biết đủ trong quan hệ vợ chồng thì nên thực tập quán thân bất tịnh để làm chủ thân.

Bên cạnh việc nhận thức thân thể là bất tịnh và vô ngã, đức Phật còn đề cập đến việc làm chủ các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, nói, nín, động, tịnh, thức, ngủ. Người tu tập cần theo dõi sự vận động của thân, làm chủ các giác quan khi chúng tiếp xúc với thế giới trần cảnh.

Thực tập 16 hơi thở chánh niệm trong kinh *Thân hành niệm* và kinh *Quán niệm hơi thở* sẽ giúp ta làm chủ thân một cách trọn vẹn. Người xem thân là thượng đế hay là xem thân là nguồn gốc của khổ đau cần thực tập chính niệm về thân để sử dụng thân đúng với chức năng công cụ.

1.2. Quán và làm chủ cảm xúc (*Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)

Về cảm xúc, đức Phật nêu ra năm loại gồm khổ đau, lo lắng, hạnh phúc, hoan hỷ và thân nhiên, có thể chia thành ba nhóm. Nhóm cảm xúc 1 là tiêu cực gồm có cảm xúc khổ đau và cảm xúc lo lắng. Khi chúng ta tiếp xúc với con người, sự vật, sự việc, tình huống không như ý, không hài lòng, không phù hợp, không thích thú... ta dễ khởi lên và chìm vào nỗi khổ, niềm đau.

Nhóm cảm xúc 2 là cảm xúc hoan hỷ và cảm xúc hạnh phúc. Khi ta có cơ hội tiếp xúc với con người, sự vật, sự việc, tình huống như ý, hài lòng... sẽ tạo ra cảm xúc thích thú. Con người qua 6 giác quan: mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý hình dung dễ bị lẫn lộn trong phản ứng phàm tục.

Nhóm cảm xúc 3 là cảm xúc thân nhiên (xả thọ), vượt lên trên 2 nhóm cảm xúc đầu. Xả không phải là buông bỏ mà là trạng thái tâm thân nhiên, thư thái, thanh thoi, thông dong, tự tại, trước mọi biến cố trong đời. Thân nhiên vượt lên trên cảm giác vô cảm, thờ ơ, bàng quan, vô tích sự, vô tri vô giác của những người bị trảm cảm, tuyệt vọng, sầu bi, ưu não.

Phần lớn người nữ thiên nặng về cảm xúc. Khi vui thì vui tột độ, khi buồn thì buồn triền miên. Sự chìm đắm trong cảm xúc buồn, vui làm cho rất nhiều người nữ rơi vào tình trạng ba chìm, bảy nổi, tám lênh đênh về cảm xúc. Khi thực tập tứ niệm xứ thì người nữ cần nỗ lực làm chủ cảm xúc này. Cảm xúc giống như thác tuôn chảy. Chúng ta thường bị những tình tự cảm xúc như vui, mừng, buồn, giận, yêu, ghét, muốm chi phối, khống chế, ảnh hưởng. Làm chủ cảm xúc giúp ta sống hạnh phúc và thân nhiên trong đời.

1.3. Quán và làm chủ tâm (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*)

Khi tu tập tâm, ta cần nhận rõ hai nhóm phẩm chất đối lập của tâm gồm tâm thiện, tâm ác; tâm tích cực, tâm tiêu cực; tâm thánh, tâm phàm; tâm hoan hỷ, tâm sân; tâm buông xả, tâm chấp dính; tâm từ bi, tâm sân hận; tâm hoan hỷ, tâm khó chịu; tâm cao thượng, tâm hẹp hòi...

Trong quá trình tu, qua việc theo dõi hơi thở ra vào, dài và ngắn, hành giả làm chủ và giữ lại các phẩm chất cao quý ở tâm, đồng thời, loại trừ các tố chất tiêu cực. Thanh tẩy tâm là quá trình tu luyện để thanh trở nên thanh tịnh tuyệt đối.

1.4. Quán và làm chủ pháp (*Dhammānupassanā satipatthāna*)

Khái niệm “pháp” trong quán pháp gồm hai nhóm. Nhóm thứ nhất liên hệ đến chấp ngã và pháp gồm 5 trói buộc tâm, 5 nhóm tâm vật lý, 6 giác quan và 6 đối tượng giác quan. Nhóm thứ hai là nhóm chân lý Phật nhằm giải phóng được chấp ngã và chấp pháp, gồm 4 chân lý thánh, 7 yếu tố giác ngộ và 8 chánh đạo.

Năm trói buộc tâm thực chất gồm bảy trói buộc. Các trói buộc tâm gồm sợi dây tham ái, sợi dây sân hận, sợi dây hoài nghi, sợi dây hôn trầm – thùy miên, sợi dây dao động – hối tiếc. Bảy loại dây trói buộc tâm này khiến con người bị vướng kẹt trong nỗi khổ và niềm đau.

Về phần chấp ngã, đức Phật nêu ra năm uẩn gồm thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Người tu cần thực tập: “*Cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi, cái này không phải là sở hữu của tôi*” để giải phóng sự chấp ngã và ngã sở hữu.

Về giác quan và đối tượng, đức Phật dạy ta nhận thức rằng mắt với màu sắc, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với vật xúc chạm, ý với vật được hình dung đều vô thường, không thuộc về ta và của ta.

Để vượt qua các chấp dính về các trói buộc tâm, 5 uẩn,

6 giác quan và 6 đối tượng giác quan, hành giả cần tu tập bảy yếu tố giải thoát và giải quyết mọi khổ đau bằng cách áp dụng tứ thánh đế.

2. VAI TRÒ CỦA TỨ THÁNH ĐẾ (ARIYASACCĀNI)

Tứ thánh đế, tức bốn chân lý thánh, là phương pháp tâm linh quan trọng được Phật khám phá và truyền bá. Kinh *Chuyển pháp luân* (*Dhammacakkapavattana Sutta*) giới thiệu tứ thánh đế cho năm bạn đồng tu tại Vườn Nai (*Migadāya, Isipatana, Benares*). Tứ thánh đế là giáo pháp được Phật nhắc lại lần cuối tại Kushinagar trước khi qua đời.

Tôi giới thiệu bao quát như thế để thấy tầm quan trọng của tứ thánh đế trong việc giải quyết các vấn nạn của kiếp người. Kinh *Chuyển pháp luân* khẳng định rằng: “*Việc thực tập tứ thánh đế này sẽ dẫn đến ánh sáng, nhãn quan, tầm nhìn chân chính, trí tuệ soi chiếu, tuệ giác rực sáng và niết-bàn an vui*”.

Một điều đáng tiếc là từ thế kỷ I sau Tây lịch, khi đạo Phật được truyền vào Trung Hoa, thì phương pháp tứ thánh đế bắt đầu mờ nhạt dần. Các Tăng, Ni không hề đọc kinh *Chuyển pháp luân* trong các thời khóa tu niệm. Nguồn thực phẩm tâm linh hàng ngày của các Tăng, Ni tại Trung Quốc là quyển *Nghi thức tụng niệm* do quốc sư Ngọc Lâm biên soạn. Buổi khuya 4h, tụng thân chú Thủ-lăng-nghiêm. Buổi trưa 11h cúng tam thể Phật trước khi ăn cơm chánh niệm. Buổi chiều 16h tụng nghi thức cúng 10 loại cô hồn. Buổi tối 19h tụng kinh *Phổ môn* để cầu an cho người già và bệnh và kinh *A-di-đà* để cầu siêu cho người chết. Thực đơn tâm linh những người tu theo Phật giáo Trung Hoa chỉ có chừng ấy thôi. Chỉ thiên nặng tín ngưỡng. Các kinh

về triết lý hoàn toàn thiếu vắng trong nghi thức tụng niệm tại các chùa. Thật là thiếu sót.

Thực tế, suốt 45 năm, đức Phật đã thuyết giảng trên dưới 30.000 bài kinh. Có thể chia làm 6 nhóm Kinh chính: Nhóm kinh về thế giới quan, nhóm kinh về nhân sinh quan, nhóm kinh về xã hội quan, nhóm kinh về đạo đức quan, nhóm kinh về tu tập quan và nhóm kinh về giải thoát quan. Khách quan mà nói, bốn thời khóa tụng của Phật giáo Trung Quốc mà Phật giáo Việt Nam hiện nay tiếp nhận không chứa đựng đủ các phương diện Phật học nêu trên.

Tăng, Ni nào không đến các trường Phật học thì hầu như suốt kiếp tu chỉ dừng lại ở phương diện tín ngưỡng và mẫu nhiệm. Mẫu nhiệm có liên hệ đến các câu thần chú. Tín ngưỡng liên hệ đến kinh *Phổ Môn* và kinh *A-di-đà*. Từ một đạo Phật minh triết, có sức thu hút giới chính trị, giới kinh doanh, giới tri thức, giới trẻ, tỏa sáng trong các tôn giáo, đạo Phật theo cách Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản và Nam Bắc Triều Tiên đã trở thành đạo tín ngưỡng, dành cho già, bệnh, chết. Giới trẻ, giới tri thức, giới kinh doanh, giới chính trị hầu như xoay lưng với đạo Phật thiên nặng tín ngưỡng. Vì thực phẩm tâm linh trong các nghi thức nặng về tín ngưỡng nêu trên không đủ sức hấp dẫn các thành phần quan trọng trong xã hội.

Do Tăng, Ni chỉ truyền bá hình thức đạo Phật tín ngưỡng, dân số Phật giáo tại các nước Đại thừa ngày càng giảm dần, khiến cho Phật giáo không còn là quốc giáo như tại các nước Phật giáo Nam truyền như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào và Campuchia. Phật giáo tại các nước Nam truyền không

bị thăng trầm và mất vị thế độc tôn trong đời sống tôn giáo và văn hóa tại bản địa như các nước Đại thừa gồm Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản, Nam Bắc Triều Tiên. Ngày nay, do sự làm đạo thiếu tổ chức và kém hiệu quả của Tăng, Ni, nhiều Phật tử đã bỏ đạo Phật, đi theo các tôn giáo nhất thần. Đó là trách nhiệm của Tăng, Ni, không thể xem thường.

3. CHÂN LÝ PHẬT LÀ TRUNG ĐẠO (MAJJHIMĀPAṬIPADĀ)

Để hiểu rõ trung đạo, theo đức Phật, ta cần nhận diện hai lối sống cực đoan nên tránh. Đức Phật đã từng trải qua 2 cực đoan này. Về hưởng thụ khoái lạc, khi còn là thái tử, ngài đã kinh qua tất cả. Về khổ hạnh ép xác, đức Phật tu luyện gần 6 năm, suýt chết vì kiệt sức.

Cực đoan thứ nhất là hưởng thụ khoái lạc giác quan bao gồm dục ái (khao khát tính dục), hữu ái (khao khát hiện hữu và tái sinh) và vô hữu ái (trầm cảm muốn chết), lại cho rằng đó là hạnh phúc đích thực. Người đời thường vướng kẹt vào cực đoan hưởng thụ này.

Cực đoan thứ hai là khổ hạnh ép xác, do nghĩ rằng thân thể là nguồn gốc của tội lỗi nên đi độn cơ thể. Các đạo sĩ tại Ấn Độ thường chấp vào pháp tu này. Các pháp tu khổ hạnh gồm tuyệt thực, đứng 1 chân, quanh năm không tắm, không cạo râu tóc, làm cho cơ thể đau, nhức, khó chịu... với hy vọng rằng thân không khởi lên nhu cầu hưởng thụ, theo đó, các Sa-môn lỏa thể, Sa-môn duy vật và đạo sĩ Bà-la-môn tin rằng mình sẽ được giác ngộ và giải thoát. Như vậy, cực đoan hưởng thụ khoái lạc giác quan thuộc về người đời, người phàm, đối lập với lối tu trì của đạo sĩ tôn giáo.

Trong kinh *Chuyển pháp luân*, đức Phật chơi chữ: “*Có một phương pháp rất khó thực hành, tạm gọi đó là khổ hạnh*”. Khái niệm “*khổ hạnh*” ở đây có 2 nghĩa: Thứ nhất là “*ép xác*” và thứ hai là “*hạnh khó thực hành*”. Qua nghệ thuật chơi chữ, đức Phật phê phán nghĩa thứ nhất và kêu gọi mọi người theo nghĩa thứ hai. “*Hạnh khó thực hành*” đó chính là “*Bát chính đạo*” còn gọi là “*trung đạo*” vượt lên trên hai cực đoan đối lập giữa ép xác và hưởng thụ khoái lạc. Bát chính đạo theo đức Phật là phương pháp khó thực hành nhất và khi thực hành được thì kết thúc mọi khổ đau.

Như vậy, khi thực tập quán pháp là chân lý, các bạn tập trung vào việc xa tránh hai cực đoan: “*Tôi hít vào, ghi nhận rõ hơi thở đang vào. Tôi thở ra, ý thức rõ hơi thở đang được tống ra*”. Đếm con số 1, 2, 3 đến con số 18, rồi sau đó quay ngược chiều từ 18, , 17, 16, 15, 14... 3, 2, 1. Cứ theo dõi hơi thở với việc đếm con số theo thứ tự và ngược chiều, các bạn cam kết và kiên định rằng: “*Tôi vượt thoát khỏi hai cực đoan, hưởng thụ khoái lạc và khổ hạnh ép xác*”.

Vượt thoát khỏi hai cực đoan và các phạm trù đối lập, bát chánh đạo tức trung đạo có khả năng khép lại tất cả khổ đau, mở ra an vui và hạnh phúc.

Con đường hạnh phúc, theo đức Phật, gồm có 4 bước: Thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc và thực tập bát chánh đạo. Bất kỳ ai nỗ lực giải quyết khổ đau theo quy trình 4 bước nêu trên đều đạt được an vui, từ phàm trở thành chân nhân, từ chân nhân trở thành tiệm cận thánh nhân, từ tiệm cận thánh nhân trở thành thánh nhân, từ thánh nhân thành Bồ-tát và từ Bồ-tát thành Phật.

4. BƯỚC 1, THỪA NHẬN KHỔ ĐAU LÀ HIỆN THỰC (*DUKKHAM ARIYASACCAṀ HAY DUKKHASACCA*)

Trong kinh *Chuyển pháp luân*, đức Phật nêu ra 3 nhóm khổ đau: Khổ về sinh học, khổ về cảm xúc và khổ về tâm lý – thái độ. Các nhóm khổ này hành hạ con người, giam nhốt con người trong bất hạnh.

4.1. Khổ liên hệ đến thân thể

Nhóm khổ thứ nhất liên hệ đến thân thể gồm có sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Khổ do già, bệnh và chết, không cần phân tích, ai cũng thấm thía khi đối diện người thân trải qua 3 giai đoạn khổ đau này. Cần giải thích thêm vì sao “sinh là khổ?”

Mặc dù đối với nhiều người, sinh con là niềm hạnh phúc. Nhưng thực tế, trạng thái không hài lòng về việc sinh con đã làm cho rất nhiều gia đình khổ đau. Đó là 2 mặt của vấn đề. Ví dụ, có gia đình mong con trai thì sinh toàn con gái. Có gia đình mong sinh con gái nhưng toàn sinh con trai quậy phá. Có người muốn sinh con trai hoặc con gái cũng được nhưng lại sinh ra ô môi và pê-đê. Có người muốn sinh ra con lành lặn nhưng lại bị tật nguyền. Kỳ vọng của cha mẹ về việc ra đời của những đứa con không bao giờ đạt được như ý nguyện. Khổ đó chính là tâm lý không thỏa mãn.

Chữ “*dukkha*” trong kinh *Chuyển pháp luân* không nên dịch là “khổ đau”, vì có chỗ nó có nghĩa là “không thỏa mãn”. Sự sinh con là không thỏa mãn. Có nhiều thứ ta kỳ vọng A lại ra B, kỳ vọng B thì ra C.... Cuộc sống không bao giờ đúng với nguyện ước của bạn 100%.

4.2. Khổ liên hệ đến cảnh huống ngang trái

Nhóm khổ đầu thứ hai có 4: Thương yêu mà phải chia lìa, ghét nhau mà phải hội ngộ, mong muốn mà không toại nguyện, chấp tổ hợp tâm-vật lý là tôi, là tự ngã của tôi, là sở hữu của tôi.

Nhóm khổ này liên hệ đến cảnh huống trái ngang, tạo ra các phản ứng cảm xúc tiêu cực và thái độ tâm lý tiêu cực, nhấn chìm ta trong nỗi khổ và niềm đau.

4.3. Khổ liên hệ đến thái độ tiêu cực

Nhóm khổ thứ ba liên hệ cảm xúc, gồm có năm: sầu, bi, khổ, ưu, não. Sầu là rầu rĩ. Bi là chán nản. Khổ là khổ tâm. Ưu là lo lắng. Não là khó chịu, căng thẳng, não loạn. Năm cảm xúc tiêu cực này khiến ta chìm trong bất hạnh.

Để vượt qua các khổ đau trong đời, mỗi người cần nhận diện bản chất của 3 nhóm khổ đau nêu trên. Khổ đau nào thuộc nhóm nào trở dậy, ta phải ghi nhận khổ đau đó đang tồn tại trong tôi, tôi không chạy theo khổ, tôi không bị vướng kẹt vào khổ, tôi vượt qua khổ bằng nhận thức sự tập khởi, tiến trình và sự kết thúc khổ. Để khởi chính niệm để thấy rõ mặt mũi của khổ đau, nguyên nhân của khổ đau và cơ hội thoát khổ đau bằng trung đạo.

Thừa nhận nỗi khổ niềm đau với chính mình là rất quan trọng. Với trách nhiệm và bản lĩnh, mỗi người cần đối diện và giáp mặt với khổ đau của chính mình.

4.4. Tránh ba thái độ tiêu cực

Để trị liệu dứt điểm nỗi khổ, niềm đau, các bạn cần tránh 3 thái độ sai lầm trong việc xử lý khổ đau sau đây:

4.4.1. Thái độ đào tẩu khỏi nỗi khổ, niềm đau. Đây là thái độ thiếu trách nhiệm với bản thân. Đào tẩu khỏi khổ đau thì khổ đau vẫn còn y nguyên. Trốn tránh khổ đau thì khổ đau vẫn phát triển tăng dần. Do vậy không được lẩn trốn khổ đau. Phải giáp mặt khổ đau để giải quyết dứt điểm.

4.4.2. Thái độ cường điệu hóa nỗi khổ, niềm đau. Đây là tâm lý bơm phồng khổ đau lên nhiều lần. Nghĩa là khổ đau bằng hạt cát thì nâng lên bằng hạt sỏi, bằng hạt sỏi thì nâng lên thành tảng đá, bằng tảng đá thì nâng lên thành núi. Cường điệu cảm xúc, cường điệu thái độ sẽ làm khổ đau tăng trưởng.

Các bạn nên tránh dùng các cảm thán từ tiêu cực như: Trời ơi, trời đất ơi, ối giời ơi, ông trời không có mắt, chết tôi rồi, tiêu đời rồi, táng đời rồi, hư hết rồi, hỏng hết... Sử dụng nhiều cảm thán từ tiêu cực chừng nào trong mô tả cảm giác bất hạnh sẽ làm bạn sống với nỗi khổ, niềm đau thường xuyên và nhiều hơn. Về phương diện hiện thực, khổ đau không nhiều và nặng nề như ta có thói quen cường điệu.

4.4.3. Thái độ phớt lờ khổ đau. Khổ đau đang có mặt mà xem như không có gì hết. Không thể do phớt lờ mà khổ đau không có mặt. Phủ định khổ đau làm ta ý lại, lơ là, vô cảm trước khổ đau của bản thân và tha nhân. Phớt lờ khổ đau là thái độ liều mạng, khinh thường khổ đau nên đánh mất trách nhiệm trị liệu và vượt qua khổ đau.

Đây là 3 thái độ tiêu cực mà người tu học Phật cần tránh để nhận diện đúng mặt mũi khổ đau, nhằm khởi lên bản lĩnh trách nhiệm: “*Tôi giáp mặt với khổ đau, thừa nhận khổ đau như bề tấc. Tôi cam kết có trách nhiệm truy tìm nguyên nhân khổ đau và giải quyết dứt điểm khổ đau*”.

5. BƯỚC 2, TRUY TÌM NGUYÊN NHÂN KHỔ ĐAU (*DUK-KHASAMUDAYO ARIYA-SACCAṀ HAY SAMUDAYASACCA*)

Sau khi thừa nhận khổ đau đang tồn tại, thấy rõ bản chất của khổ đau, mỗi người cần đề cao tinh thần trách nhiệm truy cứu nguyên nhân gây ra khổ đau. Xác định đâu là nguyên nhân của khổ đau giúp bạn giải quyết khổ đau được 60%. Phần lớn con người chìm trong khổ đau là do thất bại trong việc truy tìm nguyên nhân để điều trị dứt điểm.

Trong trị liệu y khoa, các bác sĩ thông qua mô tả bệnh của bệnh nhân, tiến hành khám bệnh. Trường hợp bệnh nặng, bác sĩ dùng các công cụ và máy móc y khoa hiện đại để xác định đâu là nguyên nhân gây bệnh. Ngành đông y do thiếu máy móc hiện đại phải bắt mạch bệnh nhân. Độ chính xác không cao và thiếu tính cụ thể, chi tiết. Ngày nay, với máy móc hiện đại, chẳng hạn, khi bị gãy xương, bác sĩ cho bệnh nhân chụp X-quang, CT Scan hoặc cộng hưởng từ (MRI) để thấy rõ xương gãy chỗ nào, thoát vị đĩa đệm ở đốt xương nào, nhờ đó, điều trị thành công.

Theo kinh *Chuyển pháp luân*, nguồn gốc quan trọng nhất của khổ đau trong sinh và tử là tham ái (*taṇhā*). Đức Phật nêu ra ba loại tham ái: Dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

5.1. Dục ái (*kāma taṇhā*)

Dục ái là sự khao khát và thỏa mãn tính dục. Ở phạm vi rộng hơn là hưởng năm dục lạc, theo Phật giáo Bắc tông là tài, sắc, danh, thực, thù; theo Phật giáo Nam tông là hưởng thụ sắc, thanh, hương, vị và xúc. Người tại gia sống đời vợ chồng đều bị vướng kẹt vào dục ái nên không thể đạt được sơ thiên do “ly dục sinh hỷ lạc” lại càng không thể chứng thánh quả Thánh nhân.

Trong quá trình truyền đạo, các Tổ Trung Hoa cứ đưa ra chủ trương giác ngộ, giải thoát đối với mọi người, dẫn đến tình trạng người tại gia ngộ nhận rằng với đời sống tình dục vợ chồng, họ “kỳ vọng ảo” rằng họ vẫn được giác thoát. Nếu đó là sự thật thì đi xuất gia làm tăng sĩ làm gì cho mắc công. Chỉ có người xuất gia và cư sĩ độ thân tu tập giới hạnh thanh cao, thiền định sâu sắc và trí tuệ trọn vẹn mới có khả năng giải thoát luân hồi.

5.2. Hữu ái (*bhava taṇhā*)

Hữu ái là nhu cầu và khao khát tái sinh và khao khát tái hiện hữu bao gồm nhu cầu có con nối giống. Khao khát tái hiện hữu đã trở thành thói quen của con người qua sự bám víu, đeo bám, vướng kẹt dai dẳng vào sự hiện hữu, tái hiện hữu, tái sinh. Về bản chất, người khao khát tái hiện hữu bị vướng kẹt vào hữu kiến luận hoặc thường kiến luận (*sassata diṭṭhi*) cho nên không có nhu cầu kết thúc sự tái sinh.

5.3. Vô hữu ái (*Vibhava taṇhā*)

Vô hữu ái là trạng thái tuyệt vọng không muốn tiếp nối sự sống; khao khát kết thúc sự sống; tâm lý muốn tự tử. Người chấp vào vô hữu ái là do bị vướng kẹt vào kiến đoạn diệt hoặc đoạn kiến luận (*uccheda diṭṭhi*), cho rằng chết là hết, không có sự tái sinh, không có nhân quả kiếp sau.

Cũng có trường hợp, vô hữu ái xuất hiện dưới hình thức “chán làm người”, lại muốn làm chim bồ câu, làm hoa hướng dương hay vắng mây ảm, như bài ca Tự nguyện của nhạc sĩ Trương Quốc Khánh: “Nếu là chim, tôi sẽ là loài bồ câu trắng. Nếu là hoa, tôi sẽ là một đóa hướng dương. Nếu là mây, tôi sẽ là một vầng mây ảm”.

Hoặc do chán làm người muốn làm “cây thông” như Nguyễn Công Trứ trong bài *Vịnh Cây Thông*: “*Kiếp sau xin chớ làm người/ Làm cây thông đứng giữa trời mà reo*”. Thời xưa, làm cây thông còn an toàn. Thời nay, lâm tặc khắp nơi, làm cây thông cũng bị đốn sạch bởi nạn phá rừng. Chối bỏ kiếp người làm cây thông không an toàn đâu.

Tương tự, làm chim dù là chim dù cũng bị giăng bắt; làm hoa dù là hoa gì cũng chóng tàn sau vài ngày, vài tuần; làm mây thì bị gió thoảng, bay vô định và nhanh chóng tan biến trong hư không. Làm người là có phước mà không muốn, làm các loại động vật và thực vật làm gì. Khổ lắm, khổ trăm bề. Đừng tuyệt vọng, thốt lên những người “vô hữu ái” càng bất hạnh hơn.

Có người chán kiếp làm người Việt Nam, thề “kiếp sau, tôi không làm người Việt Nam” nữa, lỡ sinh ra làm công dân nước Haiti hay Somalia thì càng khổ hơn. Đây là 2 nước nghèo khổ tại châu Phi mà bây giờ vẫn còn nạn chết đói, chết khát. Đâu phải không muốn làm người Việt Nam mà được. Muốn là một lẽ, ta làm công dân nước nào đều do nghiệp riêng và nghiệp chung của ta quyết định.

Cần sáng suốt lên. Không có lý do gì phải tuyệt vọng đến độ muốn kết thúc sự tồn tại của mình, đòi tự tử, chối bỏ làm người, chối bỏ thân phận làm người Việt Nam. Hàng tỷ con người trên địa cầu này hạnh phúc. Hàng triệu người Việt Nam được an vui. Khổ đau ở chỗ nào phải truy tìm nguyên nhân để khắc phục, vượt qua. Không nên tiêu cực, tuyệt vọng, trầm cảm, đòi tự tử và chối bỏ thân phận mình.

5.4. Tham, sân, si và cố chấp: Các gốc bất thiện

Trong cấu trúc 12 nhân duyên, đức Phật một lần nữa khẳng định nguyên nhân tái sinh trong luân hồi của con người và động vật là “tham ái” và bổ sung thêm “chấp thủ”. Trong các bài kinh khác, ngoài tham ái và chấp thủ, đức Phật đề cập đến gốc tham lam (*lobho akusala mūlam*), gốc sân hận (*doso akusala mūlam*), gốc si mê (*moho akusala mūlam*) và các tâm lý bất thiện khác. Cố chấp là con đẻ của vô minh, cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

Dựa vào thuyết 12 nhân duyên và tứ thánh đế, nguyên nhân của khổ đau có thể chia làm 4 nhóm: Nhóm tham ái, nhóm sân hận, nhóm si mê và nhóm cố chấp. Có nhiều nỗi khổ niềm đau bắt nguồn từ 1 trong 4 gốc bất thiện (*akusala mūla*) này, hoặc 2, hoặc 3 hoặc gồm cả 4 tâm lý tiêu cực này.

Tăng sĩ Phật giáo cần hướng dẫn Phật tử tại gia cách thức khoanh vùng các nỗi khổ niềm đau, xác định nguyên nhân khổ đau, là đã giúp họ giải quyết vấn nạn khổ đau 50% rồi. Phần lớn con người thất bại trong việc xác định, vạch mặt chỉ tên đau là nguyên nhân khổ đau nên khổ đau kéo dài không dứt.

Tôi thường gọi các tăng sĩ là bác sĩ tinh thần, bác sĩ tâm linh. Với danh xưng đó, mỗi Tăng, Ni phải có đủ kinh nghiệm nhận diện được nỗi khổ, niềm đau của Phật tử, chỉ ra nguyên nhân khổ đau mà họ đang bị vướng kẹt và hướng dẫn con đường kết thúc bất hạnh. Nếu bỏ đi vai trò đạo sư thì Tăng, Ni không còn là các nhà tâm linh, người hướng đạo, người dẫn dắt con đường nữa; trở thành người sinh hoạt tín ngưỡng giống như các đạo sĩ, giáo sĩ của các tôn giáo khác.

Tăng, Ni phải gắn kết với chức năng giáo dục và chức năng hoằng pháp. Chức năng giáo dục giúp sĩ phải trở thành nhà Phật học, giảng dạy Phật học tại các trường Phaaajthojc từ thấp đến cao. Chức năng hoằng pháp buộc các tăng sĩ giảng kinh, thuyết pháp cho Phật tử tại gia. Cần giảng dạy các chuyên đề ứng dụng và đào sâu các chuyên đề nhân thừa. Đừng giảng dạy triết lý cao siêu, phá chấp, bất nhị, vô sinh cho người tại gia; nghe cho vui lỗ tai, chứ áp dụng vào đời sống, người tại gia nhón chân, vói tay không tới, do đó không có lợi ích cho người tại gia. Phải giảng những chuyên đề tâm lý gia đình, tâm lý giới tính, tâm lý xã hội, các vượt qua nỗi khổ niềm đau, nói chung nên giảng các chuyên đề tâm lý trị liệu để người nghe được lợi lạc.

Khi hít thở, ta phải làm nắm được nguyên nhân khổ đau để cam kết vượt qua. Vào thập niên 1980, ở Việt Nam thường chích ngừa. Người thuận tay trái thì chích bên tay phải, người thuận tay phải thì chích bên tay trái. Mỗi mũi chích để lại vết thẹo to bằng đầu đũa. Chích ngừa là phương pháp nạp vào cơ thể các loại vi trùng yếu ớt của 1 dịch bệnh sắp sửa xảy ra để hệ thống kháng thể làm quen với phương pháp đánh và chiến thắng chúng. Khi mũi kim chích vào tay, hệ kháng thể sẽ khoanh vùng vi trùng yếu ớt lại, không cho chúng lây lan, phổ biến khắp cơ thể. Khi mùa dịch bệnh đến, các loại vi trùng khỏe, mạnh của dịch bệnh đó xuất hiện thì cơ thể đã quen với phương pháp đánh rồi, nhờ đó, chiến thắng được vi trùng, giữ sức khỏe cho con người.

Việc hành đạo và hướng dẫn Phật tử tại gia cũng vậy. Tăng sĩ phải khoanh vùng được nỗi khổ niềm đau mà người tại gia gặp phải. Nỗ lực truy tìm manh mối của khổ đau. Sau

đó, tận tình chỉ dẫn phương pháp thoát khổ. Thất bại trong lộ trình trị liệu khổ đau nêu trên thì vai trò đạo sư của người xuất gia bị thất bại.

6. BƯỚC 3, TRẢI NGHIỆM HẠNH PHÚC, NIẾT-BÀN (NIRODHA-SACCA HAY DUKKHANIRODHO ARIYA-SACCAṀ)

Niết-bàn (*nibbāna*) là trạng thái hạnh phúc cao nhất, khi toàn bộ khổ đau và nguyên nhân gây tạo khổ đau đã kết thúc. Niết-bàn không phải là cõi Phật, cảnh giới, nơi chốn. Niết-bàn có thể đạt được khi tâm thanh tịnh tuyệt đối, không còn khổ đau và nguyên nhân khổ đau. Niết-bàn chứng đắc bây giờ và tại đây.

Giới thiệu bước thứ ba này có khả năng giúp mọi người vượt qua tuyệt vọng. Phần lớn người ta có thói quen đấu tố khổ đau, bôi đen cuộc sống, cường điệu hóa khổ đau. Bị khổ một thì than đến khổ mười. Có người vô tình hâm nóng lại nỗi khổ, niềm đau đã kết thúc bằng ký ức khổ đau, gặm nhấm khổ đau, đào bới khổ đau.

Tin hạnh phúc có thật, trải nghiệm hạnh phúc thật đó là cách giúp ta sống năng động, lạc quan, yêu đời và trở nên hữu ích hơn. Nếu khổ đau là có thật thì hạnh phúc cũng có thật. Như ánh sáng đối lập với bóng tối, hạnh phúc có mặt thì khổ đau kết thúc. Công việc của người tu học là duy trì hạnh phúc thường xuyên để khổ đau không có cơ hội đeo bám. Thay vì đấu tố khổ đau thì hãy trải nghiệm hạnh phúc bằng sự hài lòng, biết đủ, làm chủ giác quan, chính niệm và tinh thức trong các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức và ngủ.

Niết-bàn là hạn phúc phi điều kiện, không bị vô thường

chi phối. Niết-bàn như vàng 24k, không bị tạp chất ảnh hưởng. Sau khi giải phóng tất cả tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ, người phạm lần lượt trở thành chân nhân, tiệm cận thánh nhân, thánh nhân, Bồ-tát và thành Phật. Niết-bàn vừa là mục tiêu vừa là quả chứng cuối cùng mà người tu tập đạt được trong khi thực hành trọn vẹn tám chánh đạo.

7. BƯỚC 4, THỰC HÀNH BÁT CHÁNH ĐẠO (DUKKHANIRODHA-GĀMINĪPAṬIPADĀ ARIYASACCAṀ, HAY MAGGA-SACCA)

Bát chánh đạo, gọi đúng là “bát thánh đạo” (*ariyo atthaṅgiko maggo*), còn gọi là trung đạo có khả năng giúp người phạm trở thành thánh nhân. Đây là giải pháp tâm linh quan trọng nhất, được Phật khám phá và truyền bá. Bất kỳ lãnh vực gì, từ chính trị, xã hội, kinh tế, văn hóa, giáo dục... ở cấp độ quốc tế, quốc gia, cộng đồng, gia đình và cá nhân, áp dụng bát chánh đạo có thể giải quyết dứt điểm.

Tám chánh đạo được chia làm ba trụ cột. Trụ cột trí tuệ gồm có chánh tri kiến và chánh tư duy. Trụ cột đạo đức gồm có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mệnh và chánh tin tấn. Trụ cột thiên định gồm có chánh niệm và chánh định. Thực tập tương đối, bát chánh đạo giúp người tại gia trở thành chân nhân, sống hạnh phúc trong đời. Thực tập tuyệt đối, bát chánh đạo giúp người xuất gia chứng đắc các quả thánh nhân gồm A-la-hán, Bồ-tát và Phật. Người tại gia độc thân, thực tập tinh tấn, đúng phương pháp như người xuất gia cũng có thể chứng đắc thánh quả trong hiện đời.

Trong ba trụ cột của tám chánh đạo, trụ cột quan trọng nhất là trí tuệ. Rất tiếc, trong các trường lớp Phật học, các Tổ sư Trung Quốc và Việt Nam đưa trụ cột đạo đức lên trước

tiên. Thực ra, đức Phật nhấn mạnh vai trò trí tuệ trong chánh đạo cũng giống như mặt trời ló dạng vào bình minh, mọi hoạt động và sinh hoạt của ngày mới theo đó được mở ra. Ai đạt chánh tri kiến thì đồng thời có chánh tư duy. Có chánh tri kiến và chánh tư duy thì có đạo đức và thiên định, để trải nghiệm hạnh phúc trọn vẹn trong đời.

7.1. Chánh tri kiến (*sammā ditṭhi*)

Chánh tri kiến là tầm nhìn chân chính, nhận thức chân chính về thế giới, nhân sinh, xã hội, nhân quả, kiếp sau và thấy rõ mọi vật như chúng đang là.

Từ “đạo Phật” có nghĩa đen là con đường trí tuệ, con đường tỉnh thức, con đường tuệ giác, con đường giác ngộ, con đường sáng suốt và con đường minh triết. Đức Phật sánh ví vai trò của “chánh tri kiến” như vầng thái dương ló dạng vào đầu hôm, theo đó, con người và vạn vật bắt đầu hoạt động một ngày mới. Người đạt được chánh tri kiến thì tự động đạt được 7 yếu tố chân chính còn lại, theo đó, cuộc sống trở nên hạnh phúc và có giá trị.

Ở phạm vi đơn giản, người có chánh tri kiến là người có thế giới quan đúng, có tầm nhìn dựa vào duyên khởi, không chấp nhận nguyên nhân khởi thủy của sự sống từ thượng đế (chủ nghĩa duy thần), từ vật chất (chủ nghĩa duy vật) và từ tâm (chủ nghĩa duy tâm). Mọi thứ trong đời tương tác, tương thuộc, tương quan, tương duyên để hình thành, tồn tại, phát triển và hoại diệt, rồi tiếp tục trở thành với quy trình tương tự.

Người có chánh tri kiến nhận thức được mọi sự vật trên đời đều bị vô thường chi phối như một quy luật. Tất cả mọi người phải trải qua 4 giai đoạn “sinh, già, bệnh, chết”. Vũ trụ

và vạn hữu phải trải qua 4 giai đoạn “thành, trụ, hoại, không” hoặc “sinh, trụ, di, diệt”, không có ngoại lệ. Hiểu quy luật vô thường, ta không quyến luyến, tiếc nuối sự ra đi của người thân; không chấp tài sản và các vật sở hữu khi chúng bị mất đi do thiên tai, tai nạn, hay bị phá hoại.

Người có chánh tri kiến hiểu rõ bản chất “phi ngã” trong con người và mọi vật. Con người được cấu tạo bởi 5 tổ hợp gồm thân thể (gồm đất, nước, lửa, gió), cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Cả 5 tổ hợp này không có cái gì là tôi, là tự ngã của tôi, là sở hữu của tôi. Tôi không bị kẹt vào 5 tổ hợp này.

Người có chánh trí kiến tin nhân quả là có thật, đời sau có thật, chuyển nghiệp là có thật nên sống có trách nhiệm đạo đức về những gì mà mình tư duy, phát ngôn và hành động. Người có chánh tri kiến sẽ không vi phạm luật pháp, những gì không cho phép thì không làm, sống đời chân chính với các phẩm chất cao quý.

7.2. Chánh tư duy (*sammā saṅkappo*)

Chánh tư duy là suy nghĩ chân chánh, suy nghĩ phù hợp nhân quả, tư duy ly dục, tư duy vô sân, tư duy bất hại, tư duy phù hợp đạo đức và tư duy về chánh đạo. Đơn giản hơn, chánh tư duy bao gồm tư duy tích cực, hướng thượng, có giá trị và mang lại lợi ích cho mình và người.

Giữ tâm với chánh niệm và tỉnh thức cũng là chánh tư duy trong đi, đứng, nằm, ngồi. Theo dõi và làm chủ hơi thở cũng là đang trải nghiệm chánh tư duy.

Để có được chánh kiến và chánh tư duy, các bạn cần học chân lý Phật qua việc đọc kinh, đọc sách Phật ứng dụng và

nghe thuyết giảng Phật pháp bởi các bậc đạo sư có kinh nghiệm. Các bạn cần đọc sách khoa học và kiến thức khoa học để hiểu Phật pháp sâu hơn, nhờ đó, có tư duy chân chính và tích cực. Có chánh tư duy là có quyết định chân chánh, lý tưởng chân chính, hành xử chân chánh và hạnh phúc bền lâu.

7.3. Chánh ngữ (*sammā vācā*)

Chánh ngữ bao gồm lời nói chân thật, chân chánh, lời nói hòa hợp, hòa giải, lời nói lịch sự, dễ nghe, lời nói hữu ích, giá trị.

Trong thời hiện đại, khái niệm “lời nói” được mở rộng bao gồm các phương tiện truyền thông đại chúng, sách, tạp chí, báo giấy, báo mạng, TV, radio, trang web, trang mạng xã hội, blog cá nhân, ngôn ngữ cơ thể, sự ra dấu hiệu v.v... Do đó, thực tập chánh ngữ càng khó hơn và khi giữ chánh ngữ sẽ mang lại hạnh phúc cho cộng đồng hơn.

7.4. Chánh nghiệp (*sammā kammanto*)

Chánh nghiệp là hành động chân chánh, hành động đạo đức bao gồm không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, tôn trọng sở hữu; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng.

Giết người và trộm cắp sẽ bị luật pháp trừng phạt, nặng thì tử hình, nhẹ thì ở tù. Cổ súy chiến tranh, tham gia chiến tranh xâm lược, khủng bố, bạo lực là tà nghiệp nên tránh. Trộm cướp, lừa đảo, giựt đồ, móc túi, tham nhũng, biển của công thành của riêng, ăn cắp thời gian, không làm việc mà vẫn ăn lương... là tà nghiệp nên vượt qua. Đa thê hay đa phu, ngoài tình trong tâm tưởng và ngoại tình thật dẫn đến sự phá vỡ hạnh phúc gia đình, dễ bị truyền nhiễm HIV và AIDS qua đường máu và tình dục, tạo ra khổ đau cho vợ/ chồng và gia đình.

Dù không ai biết, dù có thể qua mặt được luật pháp, người giữ gìn chánh nghiệp quyết tâm tôn trọng sự sống, tôn trọng sở hữu hợp pháp của người khác và tôn trọng hạnh phúc gia đình của người.

7.5. Chánh mạng (*sammā ājīvo*)

Chánh mạng/ mệnh là lập nghiệp chân chánh, nghề nghiệp chân chính; không dùng thủ đoạn, kế tà trong lập nghiệp và mưu sinh. Người tu học Phật phải xa lánh các nghề phi đạo đức bao gồm:

(i) *Nghề sản xuất và buôn bán vũ khí*: Dẫn đến giết người hàng loạt, phá hoại hòa bình, tạo ra sự chết chóc, hủy diệt, ly tán, khổ đau.

(ii) *Nghề buôn bán nô lệ*: Vì vi phạm luật pháp thế giới và chà đạp nhân phẩm con người.

(iii) *Nghề bào chế độc dược*: Vì dẫn đến sự ngộ độc và giết người.

(iv) *Nghề đồ tể*: Vì giết hại quá nhiều các loài gia súc, động vật, gây thương tổn tâm từ bi, tạo oan trái.

(v) *Nghề cờ bạc*: Vì dẫn đến tình trạng khủng hoảng tài chính cá nhân và gia đình.

(vi) *Nghề lâu xanh*: Vì dẫn đến nhiễm nấm tính dục và phá hoại gia cang của nhiều người và truyền nhiễm các căn bệnh chết người.

Vượt lên trên các nhóm nghề tiêu cực, bất cứ nghề nào mà luật pháp cho phép và phù hợp với đạo đức Phật giáo đều được gọi là nghề chân chính.

7.6. Chánh tinh tấn (*sammā vāyāmo*)

Chánh tinh tấn là siêng năng chân chánh, nỗ lực dẹp bỏ những điều xấu ác và trau dồi thiện pháp. Phần lớn các nhà Phật học liệt tinh tấn vào nhóm thiền định. Thực ra, tinh tấn thuộc nhóm đạo đức, mặc dù trong tinh tấn đã bao gồm tu chính niệm và tu chánh định. Liệt tinh tấn vào nhóm đạo đức thì thích hợp hơn nhóm thiền định. Nỗ lực chân chánh gồm bốn phương diện:

- (i) Nỗ lực không để nghiệp xấu quá khứ tiếp tục diễn ra.
- (ii) Nỗ lực không để nghiệp xấu tiềm năng diễn ra.
- (iii) Nỗ lực phát triển nghiệp thiện đã có.
- (iv) Nỗ lực khai thác nghiệp thiện mới.

Trong sự nghiệp đời hay sự nghiệp đạo, chánh tinh tấn là yếu tố dẫn đến thành công và phát triển bền vững. Người có tinh thần và thái độ tinh tấn luôn đạt được sự thành công.

7.7. Chánh niệm (*Sammāsati*)

Chánh niệm là làm chủ tâm niệm, ức niệm chân chánh, ghi nhận chân xác mọi thứ đang diễn ra, từ tâm ý đến thân thể và hành vi. Chánh niệm đơn giản nhất là sự làm chủ tâm, làm chủ cảm xúc, làm chủ thái độ và làm chủ các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, co, duỗi, thức, ngủ.

Người thực tập chánh niệm cần thấy rõ sự vận hành của tâm lý, nhất là tâm lý tiêu cực, không chạy theo, không lệ thuộc, không làm đầy tớ, không cần cưỡng chế, không kháng cự chúng. Chỉ lặng lẽ nhìn rõ mặt mũi của tâm lý, nhận diện chúng để các tâm lý tiêu cực tự động biến mất. Giữ chánh

niệm cũng giống như giữ ánh sáng để bóng tối tự kết thúc, và do vậy, không cần dùng vũ khí tiêu diệt bóng tối.

Các bài thiền kệ nhật dụng trích từ kinh *Hoa Nghiêm* về bản chất là thực tập chính niệm trong mọi động tác, nhất là trong sinh hoạt thường nhật tại các chùa thuộc Phật giáo Đại thừa. Chánh niệm trong vận động thân tạo ra oai nghi, tế hạnh và phong thái đỉnh đạt của người xuất gia. Chánh niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi giúp người xuất gia trở nên điềm tĩnh, thư thái, an lạc, thanh thoi.

Người tu tại gia có thể tu tập tương tự để có được chính niệm trong đời sống, nhờ đó, giải phóng các căng thẳng, lo lắng, mệt mỏi; tránh được các tai nạn trong lao động, tai nạn giao thông; tinh thần sáng khoái, dễ phát minh, sáng kiến, sáng tạo.

7.8. Chánh định (*sammā samādhi*)

Chánh định là an trụ tâm chân chánh vào đề mục thiền. Tu tập “thiền chỉ” (*samatha bhāvanā*) giúp hành giả đạt được chánh định. Theo Phật giáo Nguyên thủy, thiền chỉ gồm có 40 đề mục thiền như sau:

(i) *Mười đề mục bao quát (kasīṇa)* gồm đất, nước, lửa, gió (4 yếu tố phổ biến, 4 đại), xanh, vàng, đỏ, trắng (4 màu căn bản), ánh sáng và hư không.

(ii) *Mười đề mục tùy niệm (anussati)* gồm niệm Phật, Pháp, Tăng, đạo đức, bố thí, cõi trời, sự chết, 32 thể trước, hơi thở và sự vắng lặng.

(iii) *Mười đề mục bất tịnh (asubha)* của tứ thi gồm: Tứ thi mới chết, tứ thi bầm tím, tứ thi chảy máu, tứ thi chảy mủ, tứ

thi bị đâm, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi bị rời rạc các lóng xương, đốt xương và tử thi chỉ còn lại tro xương.

(iv) Bốn đề mục về tâm vô lượng (*appamaññā*) gồm tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng.

(v) Quán vật thực bất tịnh.

(vi) Đề mục phân tích tứ đại hoặc đất, nước, lửa, gió.

(vii) Bốn đề mục về thiên vô sắc gồm thiên thức vô biên xứ (*viññāṇānañcāyatana*), thiên vô sở hữu xứ (*ākīñcaññāyatana*), thiên vô sở hữu xứ (*ākīñcaññāyatana*) và thiên phi tưởng phi phi tưởng xứ (*nevasaññānā saññāyatana*).

Tu chánh định quan trọng nhất là cấp thiền thứ tư, tức “xả niệm thanh tịnh”. Nếu một lần ngồi thiền, bạn có 30 phút, bạn nên dành 5 phút đếm hơi thở và giữ tâm với bất kỳ đề mục thiền nào trong tổng số 40 đề mục, thời gian còn lại tập trung vào “xả niệm” tức buông tất cả ý niệm gồm cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức và thái độ.

Ý niệm thường liên hệ đến cái tôi, tự ngã và sở hữu của tôi. Ý niệm cũng liên hệ đến mọi sự vật, hiện tượng trực tiếp, hoặc gián tiếp qua sự hình dung và ký ức. Ý niệm liên hệ đến quá khứ, hiện tại và tương lai. Ý niệm liên hệ đến sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ý niệm có phạm vi không giới hạn, không cùng tận, bao gồm tất tần tật mọi thứ trên đời.

Để nhập định sâu lắng, ban đầu, các bạn liên tưởng: “Tôi là khúc cây, tôi là tảng đá, tôi dòng sông, tôi là gió thoảng, tôi là mây bay, nói chung, tôi là vật vô tri giác”. Nhờ quán chiếu bạn là vật vô tri, toàn bộ thói quen và ý niệm hóa của bạn tạm

dùng lắng lại. Đó là “xả niệm” có điều kiện, tức còn vay mượn đối tượng (tâm và tứ) để buông xả bớt những bám víu, nhờ đó, cảm xúc, thái độ và nhận thức được thư lỏng.

Ở mức độ thực tập chuyên sâu hơn, các bạn buông bỏ các hình ảnh quán tưởng trên, buông xả mọi thứ trong đầu, giữ tâm như trạng thái chân không. Trong chân không thì không có sự rơi, sự bám víu, sự vướng dính. Các hoạt động ý niệm và nhận thức được dừng lỏng.

Ngày 7/7/2017, các nhà khoa học Hoa Kỳ đã thí nghiệm thành công xe lửa chạy trong chân không, tức không có không khí. Công nghệ xe lửa chân không mới đạt được tốc độ 80km/h. Kỳ vọng của các nhà khoa học là tốc độ xe lửa chân không phải đạt được là 1.200km/h, tức nhanh hơn tốc độ máy bay, nhờ đó, giải quyết được nạn kẹt xe và tai nạn giao thông. Trong chân không, không có sự dính víu gì hết, giống như người vào vũ trụ thì lúc đó không có sự dính, mọi trọng lượng kết thúc. Lực hút của Trái đất không thể hút người rớt xuống mặt đất. Trong chân không, con người tồn tại trong trạng thái bơi tự do, bay tự do.

Tương tự, trong trạng thái buông xả của định thứ tư, xả niệm là để đạt được trạng thái thư lỏng và thanh tịnh tuyệt đối. Theo *Duy thức học*, đó là trạng thái “thức kho tàng” chỉ còn lại các hạt giống thuần tịnh. “Xả niệm thanh tịnh” giúp ta đạt được sự thư lỏng tuyệt đối. Người thực tập “xả niệm thanh tịnh” có khả năng tái tạo nguồn năng lượng sống, tâm sáng suốt hơn, dễ phát minh và sáng tạo, nhờ đó, hiệu quả và hiệu suất công việc cao hơn.

Nói tóm lại, với ba trụ cột tu tập gồm trí tuệ, đạo đức và thiền định, người tu tập sẽ giải phóng được các nỗi khổ, niềm đau, đồng thời, trải nghiệm an vui và hạnh phúc trong mọi cảnh huống.

Kết thúc kinh *Chuyển pháp luân*, đức Phật khẳng định rằng thực tập trọn vẹn bát chánh đạo có khả năng mang lại tuệ giác. Đạo sĩ Kiều-trần-như sau khi nghe kinh này đã giác ngộ, chứng đắc quả thánh và được đặt pháp danh mới là A-nhã Kiều-trần-như (*Aññāta Kondañña*), tức “Kiều-trần-như không còn phiền não”.

Nên nhớ rằng ngài Kiều-trần-như là một trong những đạo sĩ đã đoán tướng Thái tử Tất-đạt-đa sơ sinh. Nói về tuổi đời thì Kiều-trần-như lớn hơn đức Phật khoảng 3 thập niên. Được vua Tịnh Phạn biệt phái đi thuyết phục thái tử Tất-đạt-đa trở về làm vua, ngài Kiều-trần-như đã trở thành bạn đồng tu và sau đó nhận đức Phật làm Thầy. Chuyện này khó có trong đời. Sức thu hút trí tuệ của đức Phật đặc biệt và vĩ đại đến thế.

Giá trị lợi lạc từ việc thực tập tứ thánh đế mang lại là “*minh chiếu, tuệ nhãn, tuệ giác, trí tuệ*” dẫn đến an vui, hạnh phúc và chứng đắc Niết-bàn.

**HỘI LƯUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

*

**THIỆN VIPASSANĀ:
BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM
Thích Nhật Từ**

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh

Đối tác liên kết xuất bản:
CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM
Website: <https://tiki.vn/store-khaitue>
Facebook: <https://www.facebook.com/nhasachdaophatngaynay/>

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB: 942 - 2018/CXBIPH/37 - 16/HĐ. Số QĐXB của NXB: 547/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 28-03-2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-3317-3