

Phần XIV

“THIỀN MINH SÁT” CỦA PHẬT GIÁO

(Vipassana)

NỘI DUNG

1. *Những Loại Thiền (Bhavana) Khác Nhau*
2. *Đối Tượng Thiền Trong Thiền Định (Samatha)*
3. *Mục Đích Của Thiền Minh Sát (Vipassana)*
4. *Vai Trò Của Chánh-Niệm Trong Thiền Minh Sát*
5. *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm – Tứ Niệm Xứ (Satipatthana)*
6. *Thiền Minh Sát Thực Hành*
7. *Những Ích Lợi Của Thiền Minh Sát*
8. *Chú Giải*
9. *Sách & Tài Liệu Tham Khảo*

I

Những Loại Thiền Khác Nhau

Trong tiếng Pali, từ '*bhavana*' có nghĩa là “*sự phát triển*” hay “*sự tu dưỡng*”. Trong Kinh Điển, nó chỉ những phương pháp tu tập và tu dưỡng Tâm, được gọi là “*thiền*”. Có 02 loại thiền, đó là:

(I) Thiền Định (*Samatha*)

'*Samatha*' có nghĩa là “*sự vắng-lặng*” hay “*sự tĩnh-lặng*”, là trạng thái tập trung, không động, và bình lặng của tâm. Nó được gọi là trạng thái tĩnh-lặng vì nó làm lắng lặng 05 chướng-ngại (*nivarana*) bao gồm cả sự Si mê. Khi tâm đang tập trung sâu sắc hay “*định*” vào một đối-tượng thiền, thì tất cả những chướng ngại như:

- (1) **tham-dục**,
- (2) **sân-hận**,
- (3) **sự buồn-ngủ và đờ-đẫn**,
- (4) **sự sự bất-an và hối-tiếc**; và
- (5) **sự nghi-ngờ**

không có mặt trong tâm, vì tâm đang tập trung vào đối-tượng thiền rồi. Khi tâm không còn bị dính những chướng-ngại này, người hành thiền cảm thấy được sự tĩnh lặng, yên bình, và hạnh phúc.

Kết quả của việc thiền định (*samatha*) là có thể mang lại những mức độ hoan-hỷ và hạnh-phúc (hỷ lạc) khi đã đạt được mức độ tập-trung hay trạng thái định-tâm (*samadhi*), như trạng thái **Cận Định** (*Upacara*), hay trạng thái **Định An Chỉ** (*Appana*) được gọi là những Tầng Thiền Định (*Jhana*), nhưng những dạng “*định-tâm*” này chưa giúp cho người hành thiền

hiểu thấu một cách đúng đắn về những hiện-tượng thân tâm “đúng như chúng thực là”.

(II) Thiền Minh Sát (*Vipassana*)

Trong tiếng Pali, chữ *Vipassana* là danh từ ghép từ hai từ khác là: “*Vi*” có nghĩa là “*bằng nhiều cách khác nhau*” và “*passana*” có nghĩa là “*thấy*”. Vì vậy, nguyên chữ “*Vipassana*” có nghĩa là “**thấy bằng nhiều cách khác nhau**”, và khi được dùng trong ý nghĩa về “Thiền” thì “*Vipassana*” có nghĩa là: “*nhìn thấy mọi đối tượng hay hiện tượng là vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta)*”.

Nguyên tắc của Thiền Minh Sát là “quán sát” bất kỳ tiến trình tâm-vật lý khởi sinh lên ngay trong khoảng khắc này. Như vậy việc định-tâm không phải được cố định trên một đối-tượng riêng lẻ nào, mà trên **những khoảng khắc định-tâm hay sát-na định (*khanika samadhi*)** khởi sinh khi tâm không còn dính với năm chương-ngại. Trong lúc này, tâm có thể “chú-ý” (ý thức, thường biết) bất cứ đối-tượng nào nổi lên hay khởi sinh một cách mạnh mẽ, và nó sẽ lộ ra **bản chất đích thực** của nó (*yathabhuta*).

II

Những Đối-Tượng Thiền Trong Thiền Định

Vì Thức không bao giờ khởi sinh nếu không có một đối-tượng, cho nên chúng ta cần những đối-tượng thích hợp cho việc thiền tập, việc tu tập cái tâm. Đối-tượng dùng cho việc thiền tập được gọi là “*kammatthana*”, nghĩa đen là “**nơi làm việc của tâm**” hay còn gọi là “nghiệp xứ” hay “hành xứ” (HV).

Không giống với Thiền Minh Sát có đối-tượng là **thật** và có những đặc-tính, dấu-hiệu của vô thường, khổ và vô ngã, Thiền Định thì có đối-tượng cố định, không thay đổi, để “nhử” tâm, “cuốn hút” tâm tập trung vào, và bằng cách đó đạt được sự tập trung cao độ hay trạng thái Định-Tâm (*samadhi*).

Đức Phật đã mô tả tất cả **40 đối tượng** dành cho việc Thiền-Định. Chúng được xếp thành 07 loại sau đây:

- **10 Đối-Tượng Nguyên Vẹn (*Kasina*):** Đó là Đất, Nước, Gió, Lửa, màu Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Không gian, và Ánh sáng. “*Kasina*” có nghĩa là: “*toàn thể*”, “*toàn bộ*”. Nó được gọi như vậy vì những đối-tượng này có thể được quán sát một cách hoàn toàn trong khi thiền.

- **10 Đối-Tượng Góm Ghiếc:** Đó là 10 loại (giai đoạn) tử thi của người.

- **10 Đối-Tượng Tưởng Niệm:** Đó là Sự tưởng-niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới Hạnh; Sự Giải Thoát, những Thiên Thần (*Deva*) hay Trời (*Brahma*); Sự Bình An; Cái Chết; 32 bộ phận của thân, và Hơi-Thở.

- **4 (Tứ) Vô Lượng Tâm:** Đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả.

● **4 Cõi Trời Vô Sắc Giới:** Đó là cảnh xứ Không Vô Biên, cảnh xứ Thức Vô Biên, cảnh xứ Không Có Gì, cảnh xứ Phi Tướng Phi Phi Tướng.

- **1** Sự quán-niệm về sự Ghê-Tởm của Thức ăn.
- **1** Sự phân-tích về Bốn Yếu Tố Tứ Đại.

Về vấn đề cuốn hút “sự tập trung”, có 02 loại đối-tượng thiền cuốn hút những dạng Định như: (i) một loại chỉ tạo ra những trạng thái thiền **Cận Định** (*upacara*); (ii) một loại tạo ra được cả 02 dạng **Cận Định** và **Tầng Thiền Định**, tức An Chỉ Định (*appana Jhana*).

— Trong số 40 đối-tượng thiền định nói trên, 10 loại có khả năng chỉ tạo ra Cận Định, đó là: 08 loại Đối-tượng tưởng niệm đầu tiên, Sự Quán-tưởng về sự Ghê-Tởm của Thức Ăn, và Sự Phân-Tích về Bốn Yếu Tố Tứ Đại.

— Còn 30 loại đối-tượng thiền định kia đều có thể tạo ra cả trạng thái **Cận Định** (*upacara*) hoặc/và **Tầng Thiền Định** (*jhana*).

III

Mục Đích Của Thiền Minh Sát

Mục đích của Thiền Minh Sát (*Vipassana*) là đi đến hay đạt đến sự chấm-dứt đau khổ, thông qua tiến trình nhìn thấy thấu suốt, thấy biết một cách đúng đắn tiến trình thân-tâm và bản chất đích thực của nó. Để làm được điều này, người thiền cần có một mức độ “Định-Tâm” (*samadhi*). Sự định-tâm này có thể đạt được bằng cách *chú tâm chánh-niệm liên tục, không gián đoạn, vào những tiến-trình thân tâm trong thân*.

(Ngay chỗ này, giống như loại Thiền-định, ta hãy coi những hiện-tượng, những tiến-trình thân tâm trong mình là “đối-tượng thiền”, là đối-tượng để quán sát, và khi quán sát liên tục, một cách có chánh-niệm, thì có thể đạt được một số sự “Định-Tâm”. (ND)

Đến lúc này, chúng ta đã bắt đầu hiểu ra sự khác nhau giữa Thiền Định và Thiền Quán (Minh Sát).

(a) Mục đích của Thiền Định là tìm kiếm sự hỷ-lạc thông qua những trạng thái “định-tâm” hay trong trạng thái những “tầng thiền định”. Vì vậy, những người Thiền Định nhấn mạnh đến sự tập trung của tâm, tức Định-Tâm. Để làm điều này người thiền định chỉ cần một **đối-tượng riêng lẻ, cố định**.

(b) Còn ở Thiền Quán hay Thiền Minh Sát, người thiền nhấn mạnh vào “**sự thấy-biết đúng đắn**” những tiến-trình thân-tâm và “**bản-chất đích thực**” của chúng. Như vậy là mỗi khi những tiến-trình thuộc Thân nổi lên hay khởi sinh, thì mình cứ quán sát nó như vậy, chỉ để xem bản chất của nó mà thôi. Như vậy, chúng ta sẽ **có rất nhiều những đối-tượng để thiền** ở đây.

Nói cho đúng, bất kỳ tiến-trình thân hay tâm nào khởi sinh trong thân cũng có thể là đối-tượng của Thiền Minh Sát.

Vì mục đích và kết quả của Thiền Định (*samatha*) và Thiền Minh Sát (*vipassana*) là khác nhau, cho nên 02 phương pháp thiền cũng khác nhau.

IV

Vai Trò Của “Chánh-Niệm” Trong Thiền Minh Sát

Thiền Minh Sát còn được biết dưới tên là “**Thiền Chánh Niệm**”, bởi vì phương pháp thiền quán này đã được Đức Phật giảng dạy trong **Kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm**, hay kinh **Tứ Niệm Xứ** (*Satipatthana Sutta*).

Trong tiếng Pali, chữ “**Sati**” có nghĩa là sự “chú tâm”, “ý thức”, “chú ý” vào Thân hay Tâm vào một **lúc** hay **khoảnh-khắc** nào đó”. Chữ “**patthana**” thì có nghĩa là “**thiết lập**”, “**thiết lập vững chắc**”. Vì vậy, chữ “**Satipatthana**” có nghĩa là “**sự thiết lập, chắc chắn, vững chãi, chặt chẽ, ổn định liên tục** của sự **Chánh Niệm** vào một **hiện-tượng hiện tại**, đang có mặt, mà người thiền quán đang quán sát vào một **thực-tại hiện tiền** ngay lúc thiền quán, chứ không phải những thực tại đã qua hay chưa khởi sinh.

Vì “**Sati**” hay **Chánh Niệm** đóng vai trò quan trọng trong vấn đề Thiền Minh Sát, cho nên điều **rất quan trọng** chúng ta cần làm là phải hiểu rõ “**Sati**” nghĩa là gì về phương diện **tính chất, chức năng, thể hiện, và nguyên nhân cận kề** của nó:

- (a) **Tính Chất** của “**Sati**” hay chánh-niệm là '**apilana**', có nghĩa là “**không bị trôi đi**” khỏi đối-tượng đang quán sát. Người ta dùng cách diễn đạt này có nghĩa là sự chánh-niệm không được ở trên bề mặt hay bị trôi đi, mà phải **chìm sâu** vào bên trong đối-tượng, **thâm nhập** vào bên trong đối-tượng. Vì vậy, trong Thiền Minh Sát, người hành thiền phải quán sát, để ý đến đối-tượng một cách hết sức chú tâm và chìm vào, thâm nhập vào trong đó hơn là chỉ “dán” sự chánh-niệm vào bề mặt bên

ngoài của đối-tượng. Sự chú ý chú tâm một cách không sâu sắc, hời hợt, nông nổi sẽ làm cho tâm bị phân tán, bị *trôi giạt* khỏi đối-tượng.

- (b) **Chức Năng** của “*Sati*” hay chánh-niệm là '*asammoha*', có nghĩa là “không loãng” hay “vô gián”, có nghĩa là sự chú ý tâm phải không bị “lạc” mất quán sát cũng không bị “quên lãng” mục tiêu quán sát một khoảnh khắc nào. Sự chú tâm luôn bám sát đối tượng, không “bỏ” hay “lỡ” một chút nào, phải liên tục và không gián đoạn.
- (c) **Thể Hiện** của “*Sati*” hay chánh-niệm là '*visayabhimukha*', có nghĩa là “trực diện”, “mặt đối mặt” (như thể đối mặt với quân thù, theo nghĩa đen của từ này), có nghĩa là thiết lập tâm đối diện trực diện với đối-tượng để mình có thể nhìn thấy đối-tượng một cách rõ rệt và có thể phân biệt được những đặc-tính khác nhau của nó. Cách thể hiện của “*Sati*” hay chánh-niệm là '*arakkha*', có nghĩa là “canh chừng”, “đề phòng” hay “canh giữ nó”. “*Sati*” canh giữ không cho tâm dính vào những ô-nhiễm và bất-tịnh. Không có sự ô-nhiễm hay bất-tịnh nào có thể thâm nhập vào tâm khi đang có sự **chánh-niệm** (*samma sati*). Nó giống như việc đóng cửa chặt không cho ô-nhiễm tràn vào, như việc đóng cửa sổ lại không cho gió mưa ùa vào vậy.
- (d) **Nguyên Nhân Cận Kề** của “*sati*” hay chánh-niệm là '*thirasanna*' có nghĩa là “sự nhận thức bền bỉ, chặt chẽ”. Sự nhận thức (tưởng) càng mạnh mẽ đối với đối-tượng về tính chất nóng, lạnh, khó chịu, căng thẳng,...v.v, thì *sati* càng mạnh mẽ. Điều này có nghĩa là để nhận biết đối-tượng đúng-như-nó-thực-là, đúng như bản chất đích thực của nó.

VI

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

Trong kinh *Bốn Nền Tảng Chánh-niệm* (Tứ Niệm Xứ, *Satipatthana Sutta*) thuộc Bộ Kinh Vừa (Trung Kinh Bộ, MN), Đức Phật đã giảng giải về “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” cùng với sự “*Chánh-Niệm*” (*sati*) như sau:

“Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **thân trong thân**, nhiệt thành, thường rõ-biết, có chánh-niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm-muốn (*tham*) và sự buồn-phiền (*u*) đối với thế giới.

“Người đó sống quán sát **những cảm-giác trong những cảm-giác**, nhiệt thành, thường rõ-biết, có chánh-niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm-muốn (*tham*) và sự buồn-phiền (*u*) đối với thế giới.

“Người đó sống quán sát **tâm trong tâm**, nhiệt thành, thường rõ-biết, có chánh-niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm-muốn (*tham*) và sự buồn-phiền (*u*) đối với thế giới..

“Người đó sống quán sát **những hiện-tượng trong những hiện-tượng**, nhiệt thành, thường rõ-biết, có chánh-niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm-muốn (*tham*) và sự buồn-phiền (*u*) đối với thế giới.”

- Theo như luận giảng, chữ “Tỳ kheo” (*Bhikkhu*) ở đây được định nghĩa rộng là một người thực hành theo Giáo Pháp để được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Tỳ kheo (hay Tỳ kheo Ni) là những tu sĩ xuất gia, tức Tăng, Ni thuộc Tăng Đoàn Phật giáo.

- Sự quán-sát hay quán niệm phải được đi kèm bởi 03 yếu tố: **sự nỗ-lực mạnh mẽ, sự rõ-biết, và sự chánh-niệm.**
- Sự quán-sát hay quán niệm phải không còn dính mắc vào những sự thèm-muốn (tham) và những sự phiền-bực (u) đối với thế giới, là những **trở-ngại** chính cần phải vượt qua để sự thực hành thiền được thành công và kết quả.

Tổng cộng tất cả có **21 phần tu** hay **chủ-đề** trong thuộc **04 “Xứ” (04 nền tảng)** để quán-niệm mà Đức Phật đã giảng dạy trong kinh này. Bốn đó là:

(I) QUÁN SÁT THÂN được phân thành 14 phần tu:

- (1) Chánh niệm về **Hơi-Thở Ra Vào** (*Anapanasati*).
 - (2) Chánh niệm về **Bốn Tư-Thế của Thân**: Đứng, Đi, Ngồi, Nằm.
 - (3) Chánh niệm về **Những Hành-Vi hàng ngày**.
 - (4) Chánh niệm về **Sự Góm-Ghiếc của 32 Bộ Phận của Thân**.
 - (5) Chánh niệm về **Bốn Yếu Tố Tứ Đại**.
 - (6) Chánh niệm về **Chín Giai Đoạn Tử Thi** ở nghĩa địa.
- Tổng cộng: **14 loại đối-tượng thuộc Thân** để quán sát.

(II) (15) QUÁN SÁT VỀ CẢM-GIÁC: được phân thành một phần riêng.

(III) (16) QUÁN SÁT TÂM: được phân thành một phần riêng.

(IV) QUÁN SÁT NHỮNG ĐỐI-TƯỢNG THUỘC TÂM:
gồm có 05 phần tu quán-sát về:

(17) **Năm Chướng Ngại.**

(18) **Năm Uẩn.**

(19) **Sáu Căn Cảm-Nhận và Sáu Đối-Tượng Của Chúng** (*Sáu Nội Xứ và Sáu Ngoại Xứ*).

20) **Bảy Yếu Tố Giác ngộ** (Thất Giác Chi).

21) **Tứ Diệu Đế.**

► *Coi thêm toàn bộ kinh Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm để hiểu và thực hành chi tiết.*

VII

Thiền Minh Sát Thực Hành

(I) Giới-Hạnh

Đối với những Tăng, Ni đang kiêng giữ đủ những giới-hạnh và giới-luật xuất gia, thì vấn đề không còn đặt ra ở đây. Và những vị tu sĩ này cũng thường xuyên hành thiền như **việc tu tập chính yếu** trong đời tu của họ.

Nhưng đối với giới Phật tử tại gia, trước khi một người thực hành thiền, thì người đó cần phải sống kiêng giữ Giới-Hạnh để giữ cho mình khỏi dính mắc vào những ô-nhiễm từ hành-động hay lời-nói bất thiện.

Trong thời gian đang thực hành thiền, việc tuân thủ theo **Tám Giới** (Bát Giới) cũng giữ cho mình có thêm nhiều thời gian để tập trung vào hành thiền, thay vì tốn thời gian vào những hành vi không cần thiết như làm đẹp, xa xỉ, giải trí này nọ ..., và những hành vi này bị cấm trong thời gian giữ Tám Giới, như đã trình bày trong Chương trước.

Tám Giới cũng bao gồm việc kiêng cử ăn sau giờ Ngọ, không quan hệ tính dục hay vợ chồng, không dùng ghế cao sang, giường cao sang, giữ mình khỏi những nhục-dục bình thường. Khi **Tám Giới** được canh giữ, thì giới-hạnh được thanh lọc, thanh tịnh. Sự Thanh Tịnh của Giới-Hạnh (*сила vissudhi*) là điều kiện **‘cần’ tiên quyết** để tiến bộ trong việc hành thiền.

Khi Giới-Hạnh được thanh tịnh, thì tâm trở nên tốt thiện, lành mạnh và vững vàng, và chắc chắn và dễ tập trung sâu vào đối-tượng Thiền Định để đạt sự Định-Tâm cần có để làm cơ-sở cho sự thiền quán minh sát. Sự Định-Tâm là nền tảng để tiếp

tục dụng tâm trong trạng thái đó để làm khởi sinh trí-tuệ nhìn thấu bên trong mọi hiện-tượng, điều đó giúp thiền sinh tiếp tục thực hành Thiền quán Minh Sát.

(II) Ngồi Thiền (Tọa Thiền)

Đức Phật gợi ý rằng, những chỗ trong rừng hay dưới gốc cây, hay một nơi **yên tĩnh** nào đó là thích hợp cho việc hành thiền. Người hành thiền nên ngồi một cách thoải mái, chân bắt chéo nhau trong thế ngồi mà chúng ta đều biết tên là thế ngồi “Hoa Sen” hay thế ngồi “Kiết Già”; lưng thẳng đứng, nhưng không phải là thẳng đơ thẳng cứng một cách không tự nhiên, mà ngồi thẳng lưng một cách **thoải mái**.

Nên chọn một vị trí, một thế ngồi thoải mái sao cho ngồi ‘yên’ được lâu, bởi vì muốn đạt được sự an-tĩnh, thì trước nhất thân phải được thoải mái, yên ổn. Đối với những người bị đau lưng, thì người đó có thể ngồi trên ghế. Khi hành thiền, **mắt nên nhắm lại**, nhẹ nhàng.

Đối với đối-tượng cho việc thiền ban đầu, thì đối-tượng quan trọng nhất được chọn để chú tâm hoàn toàn vào thường là “**sự lên và xuống của bụng**” theo hơi-thở ra vào. Sự cử động của phần bụng là “**vayo-dhatu**”, là yếu tố gió trong những yếu tố tứ đại. Khi chúng ta thở vào, bụng sẽ phình lên, khi chúng ta thở ra, dĩ nhiên bụng sẽ xẹp xuống. Bằng cách này, chúng ta sẽ theo và hướng sự chú tâm “**vào sự phình lên và xẹp xuống**” của phần bụng. Sự “**phình lên và xẹp xuống của bụng**” này được gọi là **đối-tượng sơ khởi** (để phân biệt với những đối tượng thiền **chính** sau đó), có nghĩa là người thiền khởi đầu dùng đối-tượng này nhưng không dính chấp vào nó luôn.

► Đến khi có những đối tượng **khác** nổi trội hơn, chẳng hạn như “ý nghĩ” hay “sự lảng xãng” hay sự “nghĩ này nghĩ nọ” của tâm, thì chúng ta chỉ cần chú ý vào những “ý nghĩ” hay “sự lảng xãng” đó cho đến khi chúng dừng lại.

Ngay sau khi những tiến-trình tâm đó ngừng lại, thì tự nhiên sự chú ý đó sẽ quay lại **đối-tượng sơ khởi** ban đầu, đó là **sự chuyển động của bụng**.

► Kỹ thuật tương tự cũng được áp dụng thực hành khi quán sát **tất cả “những hiện tượng thân-tâm khác”**, khi những hiện-tượng này bắt đầu “nổi-trội” hơn “**sự phồng lên, xẹp xuống của bụng**” kia. Những hiện-tượng “nổi-trội” (gây chú ý) hơn như là: sự khó ngồi, sự ngứa, đau (chân, lưng...), sự giận, sự vui, sự buồn ngủ... có thể xảy ra khi đang ngồi thiền. Chúng ta lại hướng sự chú-tâm tới những hiện-tượng này.

Và đến khi có những đối-tượng **khác** nữa nổi-trội hơn... chẳng hạn như “ý nghĩ” hay “sự lảng xãng” hay sự “nghĩ này nghĩ nọ” của tâm, thì chúng ta chỉ cần chú ý vào những “ý nghĩ” hay “sự lảng xãng” đó cho đến khi chúng dừng lại....

.....

(Cứ như một khán giả ngồi trên khán đài quan sát tất cả, từng, mỗi sự chuyển động xảy ra trong một trận đá banh vậy. Ở đó liên tục và liên tục xảy ra những sự-việc lớn nhỏ (do 22 cầu thủ liên tục hành vi tạo ra) thì khán giả chỉ việc ngồi quan sát từng mỗi sự-việc xảy ra và biến mất, rồi đến sự-việc khác xảy ra và biến mất.... thậm chí mỗi sự có-mất (sinh-diệt) đó xảy ra trong từng giây-khắc.)

(III) Sự Lưu Ý (Đặt tên)

Sự lưu-ý là rất cần thiết và hữu ích cho việc hành Thiền. Điều này có nghĩa là sự **nói lời bằng tâm** về những gì mà mình trải nghiệm trong thân tâm ngay trong giây phút hiện tại đang thiền. Lời-nói mình dùng không quan trọng bằng chính “sự chánh-niệm” vào lời-nói trong tâm mà mình nói.

Nếu một người có thể quán sát một hiện-tượng **mà không phân tích, không suy nghĩ hay phán đoán**, thì người đó đã không còn “lưu-ý” hiện tượng đó, mà chỉ thuần quan-sát. Chúng ta nên lưu-ý tới những đối-tượng liên tục cho đến khi nào chúng “**chiếm ưu thế**” hơn ta— chẳng hạn cho đến khi chúng bị thay thế, chúng bị thay đổi hay biến mất. Ví dụ: cảm-giác “đau” được lưu ý (lưu tâm) liên tục trong nửa tiếng hay 1 tiếng đồng hồ; hay những ý-nghĩ “tham” được lưu ý liên tục bằng cách đặt tên và đọc nó (nổi bật) là “tham-muốn” 20-30 lần cho đến khi tâm ‘tham-muốn’ đó tự biến mất.

► *Chỗ lý thuyết này rất dễ bị nhầm lẫn với khái niệm “chánh niệm”. Sự ‘lưu ý’ (noting) hay đặt tên (labelling) đối-tượng để làm ‘nổi-bật’ đối tượng đó liên tục, để cho thiền sinh lưu ý liên tục vào nó cho đến khi nó biến mất. Thuật ngữ ‘lưu ý’ này người dịch không tìm thấy trong Pali tương đương. Có thể đây là một kỹ thuật ‘đặt tên đối-tượng chánh niệm’ để cho thiền sinh chánh niệm liên tục về danh và tánh của đối-tượng đó; và vì vậy giúp cho thiền sinh khỏi bị gián đoạn hay xao lãng sự chú tâm chánh niệm vào đối-tượng đó. (ND)*

(IV) Đi Thiền (Kinh Hành)

Trong một thời gian thiền hay trong khóa thiền, thông thường người ta có thể **chuyển đổi luân phiên** từ việc “ngồi-thiền” sang “đi-thiền”, tức là đi bộ thiền, thông thường là 1

tiếng đồng hồ, luân phiên nhau. Việc đi-thiền thì không nhắm mắt, mà cũng không nhìn xuống chân, mà nhìn xuống lối đi cách mình khoảng 02 thước phía trước, giữ đầu nhìn xuống để tránh nhìn lên hay nhìn ngang làm cho tâm trí bị xao lãng vì những đối-tượng khác trên đường. Hai bàn tay đan vào nhau, giữ ở phía trước hay sau lưng để tránh đung đưa hai tay trong khi bước đi. Người hành thiền nên chọn **một lối đi bộ dài khoảng 20 bước chân** và bước đi chậm, từ đầu này đến đầu kia và quay lại.

► Trước khi bước đi, người hành thiền phải **chú ý “tư thế đứng”** của mình, đặt áp lực lên bàn chân một cách vững vàng, thẳng thớm. Sau đó, **chú ý vào “ý định”** bước đi của mình. Việc đi-thiền là chú ý vào những bước chân của mình. Khi một người đi nhanh, thì sự chú ý sẽ tập trung vào nhịp bước hai chân **‘trái, phải, trái, phải’**, nhưng khi bước đi chậm, thì chú tâm vào bàn chân **“nhấc lên, đẩy đi, và đặt bàn chân xuống”**. Khi đã tập trung được nhiều hơn, thì người hành thiền nên bước đi **chậm lại**, và chú tâm đến sự **“nhấc, đẩy và đặt”** của mỗi bàn chân. Trong suốt quá trình đi hành thiền, vì sự **chú tâm sẽ tập trung vào bàn chân**, nên người hành thiền cũng ý thức được những cảm-giác như nhẹ, nặng, chuyển động, nóng, lạnh, v.v... Không nên nhìn xuống bàn chân hay cố hình dung ra 02 bàn chân khi mình đang chú tâm vào những chuyển-động và cảm-giác mới nói.

► **Lưu ý:** Nên chú tâm đến những quá trình xảy ra mỗi khi mình dừng lại ở cuối lối đi, đứng lại, khi quay người và bắt đầu bước chân lại.

► Cũng giống như việc ngồi-thiền, tâm có thể bị thâm nhập bởi những **“ý nghĩ”** hay **“sự lãng xăng”** trong khi đang đi-thiền. Lúc đó, **người đi-thiền nên dừng lại** ngay khi người đó

nhận ra chúng, và chuyển qua chú ý và quán sát những “ý nghĩ” hay “sự lăng xăng” đó cho đến khi nào chúng tự biến mất hay tạm ngừng lăng xăng. Sau khi **tiến trình ‘suy nghĩ lăng xăng’, ngừng lại**, người đi-thiền có thể bước chân đi lại như lúc đầu.

► Trong cuộc sống hàng ngày, việc đi-thiền là rất hữu ích. Nói khác đi, 10 phút đi-thiền trước khi ngồi xuống sẽ giúp cho mình gia tăng sự tập-trung của tâm.

► Việc đi-thiền cũng rất hữu ích nếu chúng ta tranh thủ đi-thiền trong khi đi lại đây đó trong sinh hoạt hàng ngày, giúp ổn định và an tĩnh tâm trí.

(V) Những Hoạt Động Hàng Ngày

Chánh niệm trong những sinh-hoạt hàng ngày trong **chính cuộc sống** của người thiền. Căn chánh-niệm sẽ trở nên mạnh mẽ bằng cách chánh-niệm đều đặn, thường xuyên và không gián đoạn vào những **hoạt-động hàng ngày của thân và tâm**, nếu không chánh-niệm trong mọi hoạt-động mỗi ngày, thì sự chánh-niệm của người hành thiền bị nhiều khoảng trống của “thất niệm”.

► **Nhiệm vụ** của Thiền Minh Sát là *luôn luôn có chánh-niệm* trong từng hoạt-động sống của thân thể và tâm trí từ lúc ngủ dậy xuyên suốt cho đến hết ngày. Có thể gọi đó là *sự chánh-niệm mọi lúc mọi nơi*. Chánh niệm khi thay đồ, khi đánh răng, khi rửa mặt, khi tiểu tiện, khi uống nước, khi ăn, khi mở cửa, khi đóng cửa, khi tắm, khi giặt đồ, v.v., luôn luôn chú tâm đến những hành-động sinh hoạt của mình, cứ nhìn và rõ biết, ý thức rõ những hành-động mình đang làm, tức là khi thay quần áo, biết rõ mình đang thay quần áo, khi đang đánh răng, biết rõ mình đang đánh răng...

► Một sự thật là việc chánh-niệm trong mọi hành-vi hoạt động của thân thể và tâm trí, mọi lúc mọi nơi hàng ngày **là rất quan trọng, là chìa khóa của sự tiến bộ thành công** trong Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana Vipassana*) bởi vì một thiền giả sẽ **luôn luôn chánh-niệm về Thân, về Tâm trong suốt thời gian không ngủ của mình**— *Đây là tất cả những gì của Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ!!!*

► Tại *Trung Tâm Thiền Học Chanmyay (Chanmyay Yeiktha Meditation Centre)* ở Yangon, Miến Điện, (coi **Chú Giải 1**), những người thiền tập được yêu cầu phải thực hiện 4-5 hành-vi (công việc) sinh hoạt của mình trong một ngày, và phải thực hiện một cách thật chậm chạp, và chú ý một cách đầy chánh-niệm vào tất cả những diễn biến về thân và tâm, và sau đó báo cáo lại họ đã quán-sát được những gì. Mục-tiêu là tạo ra một thói quen **kiên-nhẫn và có chánh-niệm**, và bằng cách này sự định-tâm dễ dàng đạt được và người thiền sẽ có được nền-tảng để tiến xa hơn đến những sự chứng đắc, sự thành công. Trong suốt thời gian khóa thiền: *Tất cả mọi việc cần phải làm là chánh-niệm!!!*

► **Không cần phải vội vã.** Người thiền tập **không nên nói**, trừ khi thật cần thiết, và khi nói phải nên nói ít, nói vừa đủ. Trong thời gian thực hành thiền, người thiền tập **không nên đọc sách, không nên tụng kinh**, vì những việc này sẽ gây ra trở-ngại cho sự tiến-triển trong thiền tập.

VIII

Những Ích Lợi Của Thiền Minh Sát

Trong *Bộ Kinh Tăng Chi* (AN iv, 391), Đức Phật đã nói về những kết-quả khác nhau của những hành-động công đức khác nhau, theo thứ tự tăng dần đối với những hành-động công đức bắt đầu từ việc **bố-thí, sự quy y, sự kiên giữ giới-hạnh, sự thực hành tâm-từ**, và cuối cùng là **việc thực hành thiền chánh-niệm (thiền minh sát) là mang lại kết-quả lớn nhất** cho một người.

Trong *Kinh Pháp Cú* (*Dhammapada* 113), Đức Phật cũng đã nói rằng dù chỉ một ngày hành thiền để hiểu được mọi sự đếnđi, sinh diệt như thế nào thì cũng tốt hơn rất nhiều so với sống một trăm năm mà không có sự hiểu-biết như vậy: đó là sự thấy-biết bên trong tiến-trình thân-tâm sinh diệt, được gọi là *Trí-Biết Về Sự Sinh-Diệt (udayavyaya nana)*.

Theo Đức Phật dạy, có 07 ích lợi có được từ việc thực hành Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ, đó là:

- (1) **Thanh lọc** một người khỏi những ô nhiễm và bất tịnh.
- (2) Vượt qua **sự buồn sầu** (sầu)
- (3) Vượt qua **sự ưu-phiền** (ưu)
- (4) Vượt qua **sự khổ đau về thân** (khổ thân)
- (5) Vượt qua **sự khổ đau về tâm** (khổ tâm)
- (6) Chứng ngộ **thánh Đạo** & thánh **Quả**.
- (7) Chứng ngộ **Niết-bàn** (*Nibbana*).

Trong kinh “**Tứ Niệm Xứ**”, Đức Phật đã tuyên thuyết rằng:

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong 07 năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính-chấp (chấp thủ), thì thánh quả Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong 06 năm... 05 năm... 04 năm... 03 năm ... 02 năm... 01 năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính-chấp, thì thánh quả Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong 07 tháng ... 06 tháng... 05 tháng... 04 tháng... 03 tháng ... 02 tháng... 01 tháng ... nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính-chấp, thì thánh quả Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn là trong nửa tháng, ai hành trì “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong 01 tuần, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính-chấp, thì thánh quả Bất-Lai.

— “Vì như vậy, nên ta đã nói rằng: “Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực-chỉ để (vì mục đích) thanh lọc chúng sinh, để vượt qua sự buồn-sâu và ai-oán, để vượt qua sự đau khổ và ưu phiền, để thành tựu phương pháp (giáo pháp, pháp tu), để chứng ngộ Niết-bàn.”

► Thật ra, đây là một giáo trình về Phật học, chỉ trình bày đầy đủ các thông tin căn bản về nguồn gốc, nguyên nhân, phương cách và lợi ích của “*Thiền Minh Sát*”, về phương pháp thực hành dẫn đến giác ngộ thánh Đạo và thánh Quả, và Niết-bàn dựa vào sự giảng giải của bài kinh quan trọng nói trên và các kinh về sự chánh-niệm. Đây là những điều cần biết về Thiền Minh Sát về mặt giáo lý.

► Nhưng vấn đề quan trọng là phải thực hành, và quan trọng hơn nhất là thực hành **đúng đắn**. Và sự thực hành miên mật, liên tục, không gián đoạn là một phần của sự thực hành đúng đắn. Và trong quá trình thực hành phương pháp “tu dưỡng tâm” này, sẽ phát sinh rất nhiều vấn đề **thực tiễn**, nên nhiều lúc bạn luôn cần có sự hướng-dẫn, sự kiểm-cấp vào “**khuôn khổ**” của những khóa thiền hay bởi những vị sư thầy.

► Sự thật là cách thực hành về Thiền Minh Sát *chỉ có như vậy*, nhưng một người muốn thực hành tốt, nhanh kết quả, tiến bộ, tiến xa thì có lẽ cần nghiên cứu thêm **những hướng dẫn mang tính thực tế**, mặc dù chúng cũng không ngoài phần lý thuyết căn bản này, nhưng nhiều vấn đề phát sinh trong thực tế sự sống của mỗi người, tùy theo căn cơ, căn trí, và tùy theo mức độ nỗ-lực tinh tấn của mỗi người, mà sẽ có nhiều giải pháp khác nhau.

► Hy vọng sẽ được gặp lại độc giả trong một quyển khác chuyên sâu về những vấn đề **thực tiễn** đó trong “*Thiền Minh Sát*” sẽ góp phần quan trọng cho việc tu tập của tất cả Phật tử xuất gia và tại gia.

■ Để nghiên cứu thêm về phần “Thiền Phật Giáo”, chủ yếu là Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ, quý độc giả có thể đọc thêm một trong nhiều quyển sách **giảng giải & hướng dẫn thực hành** Thiền Phật giáo bởi Đức Phật và bởi các thiền sư như:

Thiền Sư Mahasi, Bhante Guranatana, Bikkhu Bodhi, Nyanasatta, Pyanda, Khemavamsa, Ajahn Chah, Ajahn Sumedha, Ajahn Lee, Sujiva, U Janakabhivamsa, Chanmyay, Somdet Phra Nanasamvara, Analayo, Nyanaponika, Upandita, Analayo, Paravahera Vajiranana.....

Mỗi thiền sư sẽ có những cách giảng giải và hướng dẫn thực hành khác nhau, rất thực dụng, từ cách cơ bản đến cao sâu, bằng những ngôn từ và diễn tả đơn giản, mộc mạc, trực diện, dễ hiểu. Các độc giả sẽ tìm ra những hướng dẫn **hợp lý** nhất cho việc thực hành thiền tập của mình. Và cùng chia sẻ, thảo luận, truyền dạy với các bạn tu, các Phật tử để cùng nhau tiến bộ trên con đường đạo.

■ Cùng người dịch Việt đã dịch các sách hướng dẫn về thiền tập như:

- **Chánh-Niệm; Chánh-Định; Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm**, giảng bằng ngôn ngữ thông thường của thiền sư *Bhante Guranatana*;

- **Lễ Sinh Diệt, Lý Tu Hành** của thiền sư *Ajahn Chah*;

- **Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát; Nghệ Thuật Biến Mất** của *Ajahn Brahm*.

- **Các Kinh Nói Về Chánh-Niệm** của nhà sư *Nyanaponika*.

► Các sách này có thể đọc trên trang: daophatnguyenthuy.com.

VIII

Chú Giải

(Chú Giải 1):

Chữ “*Chanmyay Yeiktha*” trong tiếng Miến Điện có nghĩa là “Khóa Tu Thiền Thanh Bình”. Trung Tâm Thiền Chanmyay Yeiktha được thành lập năm 1971 bởi Hòa Thượng *Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa*. Chức năng của nó chỉ là một trung tâm thiền, nhưng cũng có những Tăng, Ni trong nước và nước ngoài cư ngụ. Ở đây hướng dẫn thực hành cho tất cả những thiền sinh trong nước và nước ngoài thực hành Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ. Trung tâm chính nằm ở 55-A, **Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon 11061, Myanmar**. Những thiền sinh nước ngoài được phân vào ở trong một khuôn viên cao 4 tầng, với nơi ở và những thiền đường khác nhau, dành cho cả nam lẫn nữ. Ở đây có phục vụ cơm hàng ngày vào sáng sớm và buổi trưa, buổi chiều thì có trái cây và nước ngọt. Thức ăn Chay cũng có tùy theo yêu cầu.

Bên cạnh trung tâm thiền này ở thủ đô Yangon, còn có trung tâm chi nhánh ở **Hmawbi**, nằm trong một vùng nông thôn yên tĩnh, cách khoảng một giờ lái xe về phía Bắc của Yangon. Trung tâm này tọa lạc trong một khu khuôn viên rộng 17 mẫu, với nhiều cây cối xum xuê và nhiều ngôi làng nhỏ bao quanh. Trung tâm ở **Hmawbi** đang là một trung tâm thiền rất nổi tiếng, vì có rất nhiều tu sĩ, cư sĩ từ khắp nơi trong và ngoài nước đến đây để thực hành Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana Vipassana*) trong một không gian, môi trường để dẫn nhập bởi những vị thầy rất kinh nghiệm và đầy nhiệt tâm.

IX

Sách & Tài Liệu Tham Khảo

- (1) “*Vipassana Meditation Guidelines*” (Hướng Dẫn Thực Hành Thiền Minh Sát), tác giả Thiền sư Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa. Trung Tâm Thiền Học Chanmyay Yeiktha, Yangon.
- (2) “*Guidelines for Vipassana Meditation*” (Hướng Dẫn Thiền Minh Sát), Những hướng dẫn của Thiền sư Sayadaw U Janakabhivamsa. Ngài Sujiva biên tập.
- (3) “*A Successful Retreat or How to Make Progress Whilst Retreating*” (Một Thời Khóa Thiền Thành Công hay Làm Thế Nào Để Thành Công Trong Khóa Thiền), tác giả Thiền Sư Dhammarakkhita, tu viện Dhammodaya Myanmar Vihara, Nam Phi.
- (4) “*In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*” (Ngay Trong Chính Cuộc Đời Đây. Những Giáo Lý Giải Thoát Của Đức Phật).
- (5) “*Buddhist Meditation in Theory and Practice*” (Thiền Phật Giáo – Lý Thuyết và Thực Hành), tác giả Đại Trưởng Lão Paravahera Vajiranana Mahathera.