

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 275, NĂM THỨ 22

THÁNG 6-2017



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

| | | |
|--|----------------------------------|----|
| <u>Theo lời Phật dạy</u> | <i>BBT</i> | 3 |
| <u>Thiền Tứ niệm xứ</u> | <i>TT. Thích Trí Siêu</i> | 4 |
| <u>Pháp cú 327</u> | <i>HT. Thích Minh Châu dịch</i> | 6 |
| <u>Thơ Mưa cao nguyên</u> | <i>Thích Tuệ Sỹ</i> | 6 |
| <u>An lạc vượt ngoài thế gian</u> | <i>Phạm Kim Khánh chuyển ngữ</i> | 7 |
| <u>Cảm xúc Thiền để đạt được Giác ngộ cao nhất</u> | <i>theo NĐT</i> | 15 |
| <u>Câu bé 3 tuổi nhớ rõ kiếp trước ...</u> | <i>Hương Dương (TH)</i> | 17 |
| <u>35 năm cuộc hôn nhân giữa PG với XHCN</u> | <i>Định nguyên</i> | 19 |
| <u>Thơ Nỗi nhớ</u> | <i>Phổ Đồng</i> | 22 |
| <u>Bài kinh về sự chú tâm tĩnh giác</u> | <i>Hoang Phong chuyển ngữ</i> | 23 |
| <u>Thơ Ân sĩ</u> | <i>Tâm Nhiên</i> | 31 |

Tranh bìa

Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Theo lời Phật dạy

Nhiều người Phật tử chuyên đi nghe những buổi thuyết pháp hết giảng sư này đến giảng sư khác, để theo đó mà tu tập. Người tu Thiên, người tu Tịnh, người trì chú cốt để giữ cho tâm được thanh tịnh, tạo được tịnh nghiệp, hầu hết đều cầu được vãng sanh về cõi Phật.

Phật dạy, Ngài chỉ là bậc đạo sư, chỉ lối, dẫn đường cho chúng sinh tu chứng, còn con đường tu học tùy thuộc mỗi người. Nghe Pháp để mở mang trí tuệ, nhưng thực hành tu chứng mới là con đường tu học.

Cho nên chúng ta cần đọc lại vài câu Pháp cú:

155

*Lúc trẻ, không phạm hạnh,
Không tìm kiếm bạc tiền.
Như cò già bên ao,
Ủ rử, không tôm cá.*

156

*Lúc trẻ, không phạm hạnh,
Không tìm kiếm bạc tiền.
Như cây cung bị gãy,
Thở than những ngày qua*

161

*Điều ác mình tự làm,
Tự mình sanh, mình tạo.
Nghiền nát kẻ ngu si,
như kim cương, ngọc báu.*

165

*Tự mình, điều ác làm
Tự mình làm nhiễm ô,
Tự mình, ác không làm,
Tự mình làm thanh tịnh.
Tịnh, không tịnh tự mình,
Không ai thanh tịnh ai!*

Cho nên mong mỗi người đều tu tập hàng ngày, hàng giờ để tâm được thanh tịnh, để nghiệp quả được tốt đẹp, cứu cánh được giải thoát khỏi luân hồi vậy.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu

Thiền và Tịnh độ

Ngày nay trong Phật giáo còn lại ba tông phái chính là Thiền, Mật và Tịnh Độ. Riêng ở Việt Nam thì chỉ có Thiền Tông và Tịnh Độ tông là thịnh hành hơn cả. Đại khái thì Thiền chủ trương tự lực, Tịnh Độ (có tự lực nhưng) nương tha lực. Mới xem qua dường như hai pháp môn này chống trái nhau, nhưng xét cho kỹ Thiền là trở về với bản tánh thanh tịnh, đó không phải là tịnh sao? Còn Niệm Phật mà không có chánh niệm thì Tín, Hạnh, nguyện không tròn làm sao vắng sanh, mà chánh niệm há chẳng phải là Thiền?

Người ta thường có khuynh hướng cho rằng Thiền cao hơn Tịnh Độ. Thật ra vấn đề không phải ở cao thấp mà ở chỗ bịnh nào thuốc nấy mà thôi.

Đức Phật xưa kia đã tận tụy suốt 45 năm nói Pháp, từ cao xuống thấp, từ thấp lên cao, tùy căn cơ của chúng sanh mà chỉ bịnh cho thuốc. Ngài không quảng cáo một pháp môn nào cả, không đề cao Tịnh Độ hạ thấp Thiền, không bảo Thiền hơn Tịnh Độ. Sự phân biệt cao thấp, Đại, Tiểu là do người sau này, căn cơ không được như đức Phật, không có nhất thiết chứng trí, không biết nhiều pháp môn, chuyên tu pháp môn nào thì chỉ đề xướng pháp môn đó thôi. Người thích tu Thiền không nên tưởng mình là thượng căn, người tu Tịnh Độ không nên có mặc cảm là hạ căn. Người tu khi lựa chọn pháp môn phải dùng

trí huệ sáng suốt, biết bịnh của mình hợp với phương thuốc nào. Thượng căn hay hạ trí thực ra không có nghĩa gì cả, đó chỉ là những khái niệm nhị nguyên do chúng ta phân biệt đặt ra mà thôi. Một ông bác sĩ giỏi chữa hết bịnh đau mắt, không thể nói với một người đau tim rằng: "thuốc của tôi hay lắm, vì đã chữa khỏi nhiều người, ông nên uống vào sẽ hết bịnh". Cũng vậy, ta không thể nói Kinh nào hay Pháp môn nào hay hơn cả.

Tịnh Độ thật ra là một phần của Mật Tông. Theo Mật Tông hay đúng hơn là Mật thừa (Mantrayana) còn gọi tên khác là Kim Cang thừa (Vajra-yana), mỗi một vị Phật hay Bồ Tát đều có một câu thần chú tượng trưng cho bản nguyện của vị đó. Đức Phật Thích Ca có câu thần chú "Om muni muni maha muni svaha", Phật A Di Đà có "Om Amitabhà Hrih", Quan Thế Âm Bồ Tát có "Om mani padmè hùm", v.v... Phật A Di Đà ở phương Tây là một trong năm vị Dhyani Buddha, và cõi Cực lạc của Ngài là một trong muôn ngàn cõi tịnh độ trong pháp giới.

Nhân tiện đây xin nhắc nhở nhưng ai tu Mật tông theo truyền thống Tây Tạng tức quán tưởng các hình tượng (détés, Yidams, Dakinis...) hoặc mandala, cần phải có bậc thầy truyền cho trực tiếp (Initiation, dbang). Nếu chỉ tu theo sách vở, hoặc học lóm thì sẽ dễ lạc đường và có thể mất trí.

Tịnh Độ thuộc Đại thừa, hành giả tu niệm Phật cầu sanh về Cực Lạc, chứng được quả

vị Bất thối chuyển rồi từ đó dần dần tiến đến quả vị Phật là cứu cánh. Tuy nhiên trên phương diện thực hành và truyền bá thì Tịnh Độ nhân mạnh về việc vãng sanh Cực Lạc và hay lãng quên mục đích chân chánh là cầu thành Phật độ chúng sanh.

Người tu theo Tịnh Độ thường cho mục đích chính của sự niệm Phật là cầu sanh Cực Lạc, không nghĩ đến chuyện thành Phật, hoặc nghĩ từ đó sẽ học làm Phật sau. Niệm Phật để cầu thành Phật và muốn thành Phật phải học làm Phật. Đến khi xả bỏ báo thân này thì đương nhiên sẽ về Cực Lạc để tiếp tục con đường thành Phật. Vì thế người tu Tịnh Độ vẫn cần phải học tất cả pháp môn, trau dồi Giới, Định, Huệ ngay khi còn ở Ta Bà này.

Tu Tịnh Độ muốn được vãng sanh cần phải có đầy đủ Tín, Hạnh, Nguyện. Tín là lòng tin chắc chắn có đức Phật A Di Đà ở Cực Lạc Phương Tây, và những ai chí tâm niệm danh hiệu Ngài thì sẽ được vãng sanh. Phần đông những người già gần chết, biết không còn nương tựa vào ai được nữa nên dễ phát lòng tin. Những người trẻ thì nghĩ mình còn sống lâu, tự tin và hy vọng tương lai tươi đẹp, nên khó tin cảnh Cực Lạc, vì thế nên Tịnh Độ bị xem như một pháp môn dành cho người già (thật oan uổng cho Tịnh Độ!). Hạnh: một khi tin chắc rồi thì hành giả phải gia công ngày đêm niệm Phật không gián đoạn, phải niệm đến nhất tâm bất loạn (tức là chánh niệm). Nguyện: hành giả đem hồi hướng tất cả công đức niệm Phật nguyện sanh Cực Lạc.

Đại khái pháp môn tu Tịnh Độ là như vậy. Vì có rất nhiều sách giảng về Tịnh Độ, đọc giả có thể tìm nghiên cứu thêm, ở đây chỉ nhằm mục đích dung hòa hai lối tu giữa

Thiền và Tịnh.

Ngày nay ở các chùa Việt Nam tu hành ra sao? Tu Thiền hay Tịnh?

Sáng sớm có một thời công phu khuya, gồm chú Lăng nghiêm, Đại Bi, Thập chú. Đây thuộc về khẩu Mật, vì chỉ tụng, không có bắt ấn, không quán tưởng, nên chỉ là một phần trong Tam Mật (thân, khẩu, ý).

Chiều thì có một thời Kinh Di Đà hoặc Phổ Môn, Hồng Danh, Mông sơn. Đây thuộc về Kinh, tạm gọi thuộc Tịnh Độ. Tối thì có chùa cho ngồi thiền từ hai mươi phút đến một tiếng, trong số đó thiền sinh có người thì niệm Phật, người thì loạn tưởng, người thì hôn trầm. Tạm gọi đây thuộc về Thiền.

Mới nhìn sơ qua ta thấy trong chùa gồm có cả ba pháp môn tu: Thiền có, Tịnh có, Mật có. Nhưng nhìn kỹ thì ta sẽ thấy chẳng có cái nào, vì chả có pháp môn nào được thực hành đúng đắn theo truyền thống của nó cả.

Tạm bỏ qua Mật tông, chỉ nói về Thiền và Tịnh. Tu Tịnh Độ nếu không hiểu lý thì Tín sẽ biến thành ý lại, không chánh niệm thì Hạnh không tròn. Không hiểu lý, không chánh niệm thì sẽ bê trễ lơ là, do đó Nguyện sẽ không thành. Vì thế những người trẻ khi tu theo Tịnh Độ cần phải trau dồi, học hỏi để thông hiểu lý, phải giữ chánh niệm, và phải phát nguyện cứu khổ chúng sinh, lập đi lập lại những lời nguyện ấy. Có thể Tịnh Độ sẽ bớt yếm thế và không còn bị coi như của người già.

Tu Thiền mà chê Tịnh Độ, thì đó chưa hiểu tự tánh (vốn chơn không mà diệu hữu). Tu Tịnh Độ mà bỏ Thiền, thì chưa hiểu tự Tâm (vốn diệu hữu nhưng không lìa chơn không).

Người tu Thiền có thể hồi hướng công phu cầu sanh Tịnh Độ, nếu chưa hoàn toàn tự chủ và sợ căn cơ còn yếu.

Người tu Tịnh Độ phải tập học giữ chánh niệm để đạt được an lạc ngay trong cuộc sống hiện tại và do đó sẽ tránh bớt cho Tịnh Độ mang tiếng dành cho ông già bà cả.

Dù theo Thiền hay Tịnh Độ, người tu cần phải xa lánh thế tục, cố gắng tìm nơi rừng núi, thôn quê, trau dồi đạo hạnh. Xưa kia các Thiền Sư, sau khi ngộ đạo, đều tìm nơi ở ẩn đến khi tâm đức thành một khối mới ra độ đời. Chư Tổ Tịnh Độ như Ngài Huệ Viễn, Thiện Đạo, Vĩnh Minh, không những xiển dương dạy chúng niệm Phật, mà chính mình cũng nhập thất niệm Phật làm gương. Ngày nay người tu như chúng ta, đạo lực, tâm lực, có bằng được một phần trăm, một phần ngàn của Cô Đức không, mà lại hay đi phê bình, chỉ trích người tu ẩn dật, cho họ là ích kỷ, cần tánh Nhị Thừa?

Ocòn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Voi

327

*Hãy vui không phóng dật,
Khéo phòng hộ tâm ý.
Kéo mình khỏi ác đạo,
Như voi bị sa lầy.*



Mưa cao nguyên

Tuệ Sỹ

1. *Một con én một đoạn đường lay lắt
Một đêm dài nghe thác đổ trên cao
Ta bước vội qua dòng sông biển biệt
Đợi mưa dầm trong cánh bướm xôn xao*
2. *Bóng ma gọi tên người mỗi sáng
Từng ngày qua từng tiếng vu vơ
Mưa xanh lên tóc huyền sương nặng
Trong giấc mơ lá dạt xa bờ*
3. *Người đứng mãi giữa lòng sông nhuộm nắng
Kể chuyện gì nơi ngày cũ xa xưa
Con bướm nhỏ đi về trong cánh mỏng
Nhưng về đâu một chiếc lá xa mùa*
4. *Năm tháng vẫn như nụ cười trong mộng
Người mãi đi như nước chảy xa nguồn
Bờ bến lạ chút tự tình với bóng
Mây lạc loài ôi tóc cũ ngàn năm*

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiem California, 2002

An lạc vượt ngoài thế gian

Ajahn Chah - Phạm Kim Khánh chuyên ngữ

Thực hành Giáo Pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hành tất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết trên bề mặt, chỉ hiểu biết cái vỏ bề ngoài. Cũng giống như ta đã có một loại trái cây nhưng chưa bao giờ ăn đến. Mặc dầu trái cây sẵn có trong tay, nhưng ta không hưởng lợi ích của nó. Chỉ bằng cách thực sự có ăn, ta mới cảm nhận được mùi vị của trái.

Đức Phật không ca ngợi những ai chỉ tin tưởng suông nơi người khác. Ngài tán dương người hiểu biết bên trong chính mình.

Cũng như trái cây kia, nếu ta đã có nếm qua rồi thì không cần phải hỏi ai khác cũng đủ biết nó chua hay ngọt thế nào. Vấn đề của ta đã chấm dứt? Tại sao nó đã chấm dứt? Bởi vì ta đã thấy đúng theo chân lý: Là Người đã chứng ngộ Giáo Pháp, cũng như người kinh nghiệm vị chua hay ngọt của trái cây. Tất cả mọi hoài nghi đều chấm dứt, ngay tại đây.

Mặc dầu khi đề cập đến Giáo Pháp ta có thể thuyết trình dài dòng, nhưng thông thường tất cả chỉ bao gồm bốn điều. Nó chỉ giản dị là : hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ và hiểu biết Con Đường của pháp hành dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những gì mà ta chứng nghiệm trên con đường thực hành, đến đây chỉ keo gọn lại thành bốn điều ấy. Khi đã thấu triệt trọn vẹn bốn điều, vấn đề của chúng ta đã chấm dứt.

Bốn điều ấy, phát sanh từ đâu? Nó chỉ phát

sanh từ bên trong thân và tâm này, không đâu khác. Vậy, tại sao giáo pháp do Đức Phật ban truyền lại mênh mông rộng rãi đến vậy? Đó là vì Ngài muốn giải thích một cách vi tế với nhiều chi tiết, nhằm giúp chúng ta lãnh hội đầy đủ bốn điều ấy.

Thái tử Siddhatha được sanh vào đời, và trước khi chứng ngộ Giáo pháp Ngài chỉ là một người thường như chúng ta. Đến khi thông hiểu những gì cần phải hiểu, tức chân lý về Đau Khổ (Khổ Đế), về Nguyên Nhân sanh Khổ (Tập Đế), về sự Chấm Dứt Đau Khổ (Diệt Đế) và về Con Đường Chấm Dứt Đau Khổ (Đạo Đế) thì Ngài chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Khi đã chứng ngộ Giáo Pháp thì bất luận nơi nào mà ta ngồi ta luôn luôn thông hiểu Giáo Pháp, bất luận nơi nào mà ta ở ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự trị bên trong tâm ta, Giáo Pháp luôn luôn ở bên trong tâm ta, và pháp hành dẫn đến trí tuệ nằm bên trong tâm ta, được Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng ngự trong tâm có nghĩa là dầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện chúng ta vẫn tự mình hiểu biết rõ ràng bản chất thật sự của nó. Cũng do vậy mà Đức Phật đã gạt bỏ dư luận của thế gian. Ngài gạt bỏ ngoài tai những lời tán dương hay chỉ trích. Khi người đời tán dương hay chỉ trích, Ngài chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian pháp, không thể làm cho Ngài chao động. Tại sao? Bởi vì Ngài thấu triệt bản chất của

Đau khổ. Ngài thấu hiểu rằng nếu tin theo những lời tán dương hay chỉ trích thì nó sẽ là nguyên nhân sanh đau khổ.

Khi đau khổ đến, nó làm cho ta chao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Chúng ta không thấu hiểu chân lý, đó là nguyên nhân. Khi nguyên nhân hiện hữu thì đau khổ phát sanh. Một khi đau khổ đã phát sanh thì ta không biết phải làm thế nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chận đứng thì nó càng lấn lướt xông đến ta. Ta nói, “chớ có chỉ trích tôi”, hoặc “Đừng chỉ trích tôi”. Cố gắng chận đứng như vậy là đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngưng.

Do đó Đức Phật dạy rằng con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là làm cho Giáo Pháp thật sự phát sanh trong tâm của chúng ta. Ta trở thành người tự mình chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong đó. Người ta chê mình không tốt, mình không tự quên mình. Làm như vậy ta hoàn toàn tự do, không dính mắc. “Tốt” và “Xấu” chỉ là thế gian pháp – những sự vật trong thế gian trần tục. Nó chỉ là những trạng thái tâm. Nếu ta chạy theo nó thì tâm ta trở thành thế gian. Ta chỉ mù mờ mò dẫm trong đêm tối mà không biết lối thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ lấy mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ vì cái ta. Trái lại, nếu tự mình làm chủ lấy mình ta sẽ chủ động trong tất cả, sẽ làm chủ tất cả — tất cả những tâm sở, tất cả sắc, thanh, hương, vị và xúc.

Đến đây Sư chỉ đề cập đến bên ngoài, nó là vậy. Nhưng bề ngoài cũng ảnh hưởng đến bên trong. Vài người chỉ biết bề ngoài, họ không biết bên trong. Như khi nói, “Nhìn

thân trong thân”. Nhìn thấy phía bên ngoài thì không đủ, ta phải hiểu biết thân bên trong cái thân. Và khi quán chiếu tâm, ta phải hiểu biết tâm bên trong cái tâm.

Tại sao phải quán chiếu thân? “Thân bên trong thân là gì?”. Khi nói, phải hiểu biết tâm, cái “tâm” ấy là gì? Nếu không hiểu biết tâm ắt không hiểu biết những gì bên trong tâm. Đó là làm người không hiểu biết Đau Khổ, không hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, không hiểu biết sự Chấm Dứt và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta bị xao lãng, lạc lối trong những gì chỉ tăng trưởng, làm cho đau khổ càng thêm trầm trọng. Cũng như người bị ngứa trên đầu mà gãi dưới chân! Nếu ta bị ngứa trên đầu mà chỉ gãi dưới chân thì tác động gãi của ta rõ ràng không thể làm cho đầu bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối phó thế nào, không biết pháp hành dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Thí dụ như thân này, cái thân này mà mỗi người chúng ta mang theo đến buổi họp mặt hôm nay. Nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài của thân thì không có cách nào lẩn thoát ra khỏi đau khổ. Tại sao? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy được bên trong của thân, ta chỉ thấy bề ngoài. Ta chỉ thấy nó là cái gì xinh đẹp, cái gì có thực chất. Đức Phật dạy rằng bấy nhiêu đó không đủ. Bằng mắt, chúng ta thấy bề ngoài của cái thân; một em bé cũng có thể thấy như vậy, một con thú cũng có thể thấy như vậy, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quá thật là dễ, nhưng khi đã thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt luôn trong đó. Ta không thông hiểu chân lý

của nó, không hiểu thật sự nó là thế nào. Thấy nó rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cắn!

Như vậy, ta phải quán chiếu thân bên trong thân. Bất luận gì ở bên trong thân, ta hãy nhìn vào. Nếu chỉ nhìn bề ngoài ta không thấy rõ. Ta thấy tóc, móng chân móng tay v.v... và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ chúng ta. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong của thân, nhìn thân trong thân. Bên trong thân có những gì? Hãy nhìn tận tường, nhìn thật kỹ vào bên trong! Có nhiều cái sẽ làm cho ta ngạc nhiên bởi vì mặc dầu nó ở ngay bên trong ta, chúng ta không bao giờ thấy. Mỗi khi đi đâu là ta mang nó theo, ngồi trên xe ta cũng mang theo, vậy mà ta vẫn không biết nó chút nào!

Cũng như ta đến nhà viếng một người bà con và họ cho ta một món quà. Ta nhận lấy quà, cất giữ trong bao, rồi ra về mà không dỡ ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dỡ ra thì ... đây là rắn độc! Thân của ta cũng dường thế ấy. Nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài ta nói rằng nó xinh tươi đẹp đẽ. Chúng ta tự quên mình. Chúng ta quên lý Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nếu thật trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhèm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có đậm muối hay thêm đường, không tô điểm cho nó, thì ta sẽ thấy rằng thật sự nó đáng thương hại và đáng chán. Ta sẽ không còn luyến ái, bám níu vào thân này. Cảm giác “không triu mến” ấy không có nghĩa là ta cảm nghe hờn giận thế gian hoặc phiền trách bất cứ ai hay bất luận gì. Chỉ giản dị là cái tâm của ta sáng tỏ và biết buông bỏ. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất,

không có chi mà ta có thể ý lại vào. Nhưng tất cả mọi sự vật đã là vậy, bản chất của thiên nhiên chỉ là vậy. Dầu ta có muốn nó như thế nào, nó chỉ đi theo con đường của nó. Dầu ta cười, dầu ta khóc, nó vẫn giản dị như thế đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định, thì nó không vững bền ổn định. Sự vật nào không đẹp đẽ xinh tươi, thì nó không xinh tươi đẹp đẽ.

Do đó Đức Phật dạy rằng khi chứng nghiệm sắc, thanh, hương, vị, xúc hay pháp, ta hãy buông thả nó ra. Khi tai nghe âm thanh, hãy để cho nó qua. Khi mũi hửi mùi, hãy để cho nó qua ... chỉ bỏ nó ở lại mũi! khi cảm giác xúc chạm của thân phát sanh, hãy buông bỏ cảm xúc ưa thích hay ghét bỏ theo liền đó, hãy để cho nó trở về nguyên quán. Tư tưởng phát sanh cũng vậy. Tất cả những hiện tượng ấy, hãy để cho nó đi theo con đường của nó. Đó là hiểu biết. Dầu hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều như nhau. Đó là hành thiền.

Hành thiền có nghĩa là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh. Công trình này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm, hầu trông thấy và hiểu biết những cảm xúc phát sanh do: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thân gọn lại, nó chỉ là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là hoan hỉ thỏa thích trong tâm. Đau khổ là cảm giác khó chịu, không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ấy ra khỏi tâm. Tâm là cái gì hiểu biết. Thọ (Vedana) là đặc tính của hạnh phúc và đau khổ, thương và ghét (Danh từ “thọ” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ “ vedana ” và nên được hiểu trong ý nghĩa mà Ngài Ajahn Chah mô tả nơi đây: như những tâm sở ưa thích, ghét bỏ, vui buồn, v.v...) khi tâm để

đuôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám níu vào, hoặc chấp rằng hạnh phúc và đau khổ đáng được nắm giữ. Bám níu, hay “thủ” ấy, là một sinh hoạt của tâm, còn hạnh phúc và đau khổ là thọ.

Khi nói rằng Đức Phật dạy tách rời tâm ra khỏi thọ, không có nghĩa là vứt bỏ nó ở một nơi nào. Ngài muốn dạy rằng tâm phải hiểu biết hạnh phúc và hiểu biết đau khổ. Thí dụ như khi tọa thiền, trong trạng thái định, tâm thấm nhuần an lạc thì hạnh phúc đến, nhưng không vào tâm, đau khổ đến, nhưng không vào tâm. Đó là tách rời thọ và tâm. Ta có thể ví như nước và dầu trong một cái lọ. Nó không hòa tan. Dầu có muốn trộn lộn hai thứ, dầu vẫn ra dầu và nước vẫn ra nước. Tại sao vậy? Vì trọng lượng khác nhau.

Trạng thái thiên nhiên của tâm là không hạnh phúc, không đau khổ. Khi thọ nhập vào thì hạnh phúc hay đau khổ phát sanh. Nếu có niệm ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết không “bóc” nó lên. Hạnh phúc có đó, nhưng nó “ở ngoài”, không đắm chìm trong tâm. Tâm chỉ hiểu biết rõ ràng.

Tách rời đau khổ ra khỏi tâm. Phải chăng điều này có nghĩa là không còn đau khổ, rằng ta không còn chứng nghiệm đau khổ nữa? Không phải vậy, ta vẫn còn chứng nghiệm đau khổ, nhưng lúc bấy giờ ta hiểu biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm đau khổ ấy và mang nó đi theo mình. Đức Phật tách rời những trạng thái ấy bằng tuệ giác. Ngài có đau khổ không? Ngài biết trạng thái đau khổ nhưng không bám níu vào đó. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Nếu không hiểu biết như vậy thì nó là thuốc độc.

Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Do trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không nằm trong tâm. Vậy ta nói rằng Ngài tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm.

Nói rằng Đức Phật và chư vị A La Hán diệt trừ ô nhiễm không có nghĩa là các Ngài thật sự giết chết ô nhiễm (danh từ “ô nhiễm” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ kilesa, là những thói hư tật xấu phát sanh từ si mê, hay những bợn nhơ tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới). Nếu các Ngài đã giết chết tất cả những ô nhiễm thì có lẽ chúng ta không còn ô nhiễm nào! Các Ngài không giết chết. Khi hiểu biết thực tướng của nó, đúng như nó là vậy, các Ngài buông bỏ, để cho nó đi qua. Người điên rồ sẽ nắm giữ nó lại, nhưng các bậc Giác Ngộ đã thấu hiểu rằng ô nhiễm trong tâm là thuốc độc nên liền quét sạch nó đi. Các Ngài quét sạch những gì là nguyên nhân tạo đau khổ chớ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chặt, giữ nó lại, nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đối với chúng ta, khi thọ phát sanh thì ta lợi dưỡng trong đó, có nghĩa là tâm của ta mang hạnh phúc và đau khổ theo cùng với nó. Trong thực tế tâm và hạnh phúc hay đau khổ là hai sự việc khác nhau. Những sinh hoạt của tâm, thọ lạc, thọ khổ v. v... là những cảm xúc. Nó là thế gian pháp. Nếu tâm hiểu biết như vậy thì dầu hạnh phúc hay đau khổ tâm vẫn xem như nhau và phản ứng cùng một cách. Tại sao ? Bởi vì tâm hiểu biết chân lý của sự vật. Người không thông hiểu sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ có hai giá trị khác biệt, những người đã thấu hiểu

sẽ thấy nó như nhau. Nếu quý vị bám chặt vào hạnh phúc thì nó sẽ là nơi phát sanh đau khổ về sau, bởi vì nó không ổn định vững bền mà luôn luôn biến đổi. Khi hạnh phúc tan biến ắt đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng cả hai, hạnh phúc và đau khổ, đều là bất toại nguyện, tức đau khổ, nên cả hai đều có giá trị bằng nhau. Khi hạnh phúc phát sanh Ngài để nó trôi qua. Ngài có Pháp Hành Chân Chánh và thấy rằng cả hai đều có giá trị và sức trở ngại bằng nhau. Cả hai đều nằm dưới sự chi phối của Định Luật Thiên Nhiên, tức bất ổn định và bất toại nguyện. Sanh rồi diệt. Khi thấy rõ như vậy Chánh Kiến phát sanh và pháp hành chân chánh trở nên sáng tỏ. Bất luận cảm thọ hoặc tư tưởng nào phát sanh Ngài biết rõ rằng đó chỉ giản dị là trò đùa luôn luôn tiếp diễn của hạnh phúc và đau khổ. Ngài không bám níu vào.

Vậy, nếu quý vị không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám níu vào, thì chính trong hạnh phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hệt như khi ta nắm đuôi con rắn – nếu không buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy, dầu là đầu hay đuôi con rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tính cột chặt ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo Ngài thuyết giảng một thời Pháp về Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. “Này chư Tỳ Khuru! Lợi Dưỡng trong Dục Lạc là con đường để đuôi buông lung, Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng”. Đó là hai con đường làm trở ngại pháp hành của Ngài cho đến ngày chứng ngộ

đạo quả, bởi vì trước đó Ngài không buông bỏ cho nó trôi qua. Khi đã thấu hiểu, Ngài để cho nó trôi qua và do đó mới có thể ban truyền Bài Pháp Đầu Tiên.

Như vậy chúng ta cần nói rằng người hành thiền không nên đi trên con đường của hạnh phúc và đau khổ, mà phải thấu hiểu bản chất của nó. Thấu hiểu chân lý của Đau Khổ, hành giả sẽ thấu hiểu Nguyên Nhân sanh ra Đau Khổ, sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Và con đường dẫn thoát ra khỏi Đau Khổ chính là pháp hành thiền. Nói một cách đơn giản, ta phải luôn luôn chú niệm.

Chú niệm là hay biết, hay có tâm hiện hữu. Ngay trong giờ phút này, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Chúng ta quán chiếu như vậy, luôn luôn hay biết ta đang sống như thế nào. Trong khi thực hành như vậy trí tuệ có thể phát sanh. Lúc nào chúng ta cũng đang suy niệm và quán chiếu, trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi một cảm giác phát sanh mà ta ưa thích, hãy biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất: đó chỉ là hạnh phúc. Khi đau khổ phát sanh chúng ta hiểu biết ngay rằng đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, không phải là Con Đường của người hành thiền.

Đó là điều gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Nếu là sáng suốt, ta không bám níu vào mà để cho sự vật tự nhiên trôi chảy. Chúng ta trở thành “người hiểu biết”. Tâm và thọ cũng chỉ như nước và dầu; cùng ở chung trong một cái lọ, nhưng không hòa tan. Chỉ đến khi lâm bệnh hay đau nhức ta vẫn hiểu biết thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta hiểu biết những trạng thái đau đớn hay thoải mái

dễ chịu nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta chỉ ở với thanh bình an lạc, sự an lạc thanh bình vượt lên trên cả hai, thoải mái hoặc đau đớn.

Quý vị phải thấu hiểu như vậy, bởi vì đã không có một tự ngã trường tồn, ắt không có chỗ nương tựa. Quý vị phải sống như vậy, tức sống không có hạnh phúc và không có đau khổ. Quý vị chỉ sống với sự hiểu biết, không bận bịu mang kè kè sự vật theo mình.

Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ thì tất cả những điều trên đây nghe hình như quái lạ, nhưng không hề gì, chúng ta chỉ nhắm hướng đi. Tâm là tâm. Tâm sẽ hội kiến với hạnh phúc và đau khổ, chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài ra không có gì khác. Tách rời riêng biệt không trộn lộn. Nếu tâm và hạnh phúc – đau khổ pha lẫn nhau ắt chúng ta không hiểu biết chúng. Cũng giống như ta đang ở trong một ngôi nhà; cái nhà và người ở trong nhà liên quan với nhau, nhưng riêng biệt, không phải là một. Nếu nhà hư hỏng thì ta có bốn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn ta phải nhanh chân thoát ra khỏi đó. Nếu cảm giác đau khổ phát sanh, ta phải thoát ra khỏi đó, cũng như ta chạy thoát ra khỏi căn nhà đang cháy. Nó là hai sự việc riêng biệt; nhà là một việc, người ở trong nhà là việc khác.

Chúng ta nói rằng ta tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng, là đã rời nhau. Công việc làm của chúng ta chỉ giản dị là nhận thức trạng thái thiên nhiên tách rời khỏi nhau, đúng như thực tại vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt, không tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, ta

không thông hiểu Chân Lý.

Do vậy Đức Phật dạy ta hãy hành thiền. Pháp hành thiền vô cùng quan trọng. Chỉ hiểu biết suông với trí thức không đủ. Kiến thức phát sanh do pháp hành với tâm an lạc. Và kiến thức đến với ta bằng cách học hỏi, nghiên cứu thật sự xa nhau một trời một vực. Sự hiểu biết thâm thập bằng cách học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm. Cái tâm chỉ cố gắng bám chặt và giữ lại điều học hỏi hiểu biết ấy. Tại sao ta cố gắng giữ lại? Chỉ để nó mất đi! Và khi nó mất chúng ta than khóc!

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có sự cố gắng giữ lại mà cứ để nó tự nhiên trôi qua, để cho sự vật tự nhiên, đúng như sự vật là vậy. Chúng ta thấu hiểu sự vật là thế nào và không tự quên mình. Nếu không may lâm bệnh chúng ta không để lạc lối trong đó. Vài người nghĩ rằng “ Năm nay tôi bệnh suốt năm, không hành thiền được chút nào”. Đó là lời nói của người thật sự cuồng si. Người đang bệnh hoặc sắp lâm chung, càng phải chuyên cần tinh tấn hành thiền. Có thể ta nói rằng người ấy không có thì giờ để hành thiền. Người ấy bệnh, người ấy đang bị đau nhức, người ấy không còn tin tưởng nơi cơ thể mình và do đó cảm nghe rằng mình không thể hành thiền. Suy tư như vậy, sự việc ắt trở nên khó khăn. Đức Phật không dạy như vậy. Ngài dạy rằng ngay tại đây chính là nơi hành thiền. Khi lâm trọng bệnh hoặc lâm chung đó là lúc ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức thực tại.

Vài người khác nói rằng họ không may mắn được hành thiền vì luôn luôn có việc làm bận rộn. Có vài giáo viên đến đây viếng Sư và nói rằng vì đa đoan với nhiệm vụ họ

không có thì giờ để hành thiền. Sư hỏi họ, “Trong khi dạy học Ông có thì giờ để thờ không?”. Họ trả lời, “Bạch Sư, có”. Nếu công việc bề bộn và đa đoan, làm thế nào Ông có thì giờ để thờ? Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp.

Thật ra, pháp hành chỉ liên quan đến tâm. Nó không phải là điều mà quý vị phải chạy theo, hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thờ. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thờ vào thờ ra được tự nhiên – tất cả những gì ta phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào trong và thấy rõ ràng. Hành thiền là vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm hiện hữu như vậy thì bất luận trong công việc nào ta làm nó sẽ là dụng cụ hữu hiệu giúp ta luôn luôn hiểu biết điều nào là phải và điều nào sai. Có rất nhiều thì giờ để hành thiền, chỉ vì ta không thông hiểu pháp hành đầy đủ, chỉ có thể. Trong khi ngủ ta thờ, ăn ta thờ, có phải vậy không? Tại sao ta không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thờ. Nếu nghĩ như vậy thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở, bất luận ở đâu ta cũng có thì giờ.

Tất cả các loại tư tưởng đều là những điều kiện tinh thần, không thuộc về cơ thể, như vậy ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu và chừng ấy lúc nào chúng ta cũng hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết sử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy, lẫn trốn những cảm giác, phải hiểu biết nó. Cảm giác, hay thọ chỉ là cảm giác, hạnh phúc chỉ là hạnh

phúc, đau khổ chỉ là đau khổ. Nó chỉ giản dị là vậy. Tại sao ta phải bám níu vào nó? Nếu tâm sáng suốt thì chỉ nghe bấy nhiêu cũng đã đủ để tách rời thọ ra khỏi tâm.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu như vậy tâm sẽ nhẹ nhàng, nhưng đó không phải là tẩu thoát qua đường lối của vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải buông bỏ vì si mê, hay buông bỏ vì không muốn sự vật giống như trong hiện tại. Tâm buông bỏ, không bám níu vào thọ, vì ta hiểu biết đúng theo Chân Lý. Đó là nhận thức Thiên Nhiên. Thấy đúng thực tại ở quanh mình.

Khi hiểu biết được như vậy ta đã là người thuần thực, đối với tâm và đối với thọ. Khi đã thuần thực làm chủ mình trước những thọ cảm ta cũng thuần thực đối với thế gian. Đó là “Người Hiểu Biết Thế Gian”. Đức Phật là bậc hiểu biết rõ ràng thế gian và những vấn đề khó khăn ở thế gian. Ngài hiểu biết rằng những gì khuấy động và những gì không khuấy động đều ở ngay tại đây! Thế gian này quả thật phức tạp, làm sao Đức Phật có thể thấu hiểu được? Nơi đây ta phải nhận thức rằng Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền không vượt ra ngoài khả năng của chúng ta. Trong tất cả oai nghi — đi, đứng, nằm, ngồi — chúng ta phải giữ tâm niệm hiện hữu và tự hay biết mình, và khi tọa thiền cũng vậy, luôn luôn chú niệm và tự hay biết mình.

Ta ngồi thiền để cũng cố trạng thái tâm an lạc và trau dồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiên Minh Sát chỉ là tọa thiền, an trụ tâm trong trạng thái định. Ở vài nơi người ta bảo, “Bây giờ ta hãy ngồi thiền định (Samadhi), rồi sau đó hãy thiền Tuệ”. Không nên phân chia như vậy!

Trạng thái vắng lặng là nền tảng để trí tuệ phát sanh; trí tuệ sẽ được khai triển trên nền tảng vắng lặng. Nói rằng giờ đây ta hãy hành thiền Vắng Lặng, sau đó sẽ hành Minh Sát – ta không thể làm như vậy! Ta chỉ có thể phân chia như vậy qua lời nói. Cũng như lưỡi dao, bề mặt ở một bên, bề trái ở bên kia. Quý vị không thể phân chia. Nếu lấy bề mặt lên thì cũng lấy luôn cả hai bề. Vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha mẹ của Giáo Pháp. Từ lúc sơ khởi chúng ta phải nghiêm chỉnh trì giới. Giới là an lạc. Trì giới có nghĩa là giữ thân và khẩu trong sạch, không nói và không hành động sai lầm. Không làm gì sai bậy thì không bị khuấy động; không bị chao động, tâm sẽ được an lạc thanh bình và dễ dàng an trụ. Do đó ta nói rằng Giới, Định và Tuệ là Con Đường mà tất cả chư Hiền Thánh đều đã trải qua để thành tựu Đạo Quả. Tất cả ba pháp là một. Giới là Định, Định là Giới. Định là Tuệ, Tuệ là Định. Cũng giống như một trái xoài. Khi còn là bông thì ta gọi là bông xoài. Lúc trở thành trái ta gọi là trái xoài và đến lúc chín thì ta gọi là trái xoài chín. Tất cả chỉ là một trái xoài luôn luôn thay đổi trạng thái. Trái xoài già lớn lên từ xoài non. Xoài non trở thành trái xoài già. Ta có thể gọi bằng những danh từ khác nhau nhưng tựu trung chỉ là một trái xoài. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thế ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc sơ khởi là bông xoài, chỉ giản dị trưởng thành để trở thành xoài chín. Bấy nhiêu đã đủ, ta phải thấy như vậy. Dầu ai khác có gọi nó như thế nào, điều đó

không thành vấn đề. Một khi được sanh ra nó lớn dần đến già, và rồi đến đâu? Ta phải suy niệm như vậy.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Những người ấy không nên ăn xoài chín! Tại sao họ muốn xoài non trở thành chín? Dầu xoài không chín đúng lúc họ cũng giú ép, có phải vậy không? Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già hay sợ chết. Nếu như vậy thì họ chớ nên ăn xoài chín mà chỉ ăn bông xoài! Nếu thấy được như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chúng ta an lạc. Hãy quyết tâm thực hành như vậy.

Hôm nay có Ông Có vấn Trương cùng nhiều quan khách đến nghe Pháp. Quý vị hãy nhận lãnh những gì Sư giảng để về nhà suy gẫm. Nếu có gì sai lầm xin quý vị thông cảm cho Sư. Tuy nhiên có hiểu được là đúng hay sai cũng tùy theo pháp hành và quan điểm của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để sử dụng. Nhưng, trong thực tế, chúng ta thực hành để buông bỏ cả hai, đúng và sai. Rốt ráo sau cùng chúng ta chỉ vứt bỏ tất cả. Điều đúng, hãy vứt bỏ; sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám níu vào tính cách đúng của nó, còn sai thì ta giữ lại cái sai, rồi sau đó tranh luận, bàn thảo v.v... Nhưng Giáo Pháp là nơi chốn không có gì – Chẳng có gì cả!

Theo: **Hương vị giải thoát**

Cảm xúc thiền để đạt được giác ngộ cao nhất

Theo Người Đưa Tin

Thiền và cảm xúc có một mối quan hệ mật thiết với nhau trong quá trình tu tập, chuyển hoá tâm cho đến khi đạt được mục đích giác ngộ và giải thoát.

Thiền, có xuất xứ từ Ấn Độ cổ đại, được xem là một phương pháp giáo dục con người một cách toàn diện, hướng con người đến chân – thiện – mỹ, rèn luyện con người phát triển thể lực và trí lực một cách hài hoà và tốt đẹp. Giá trị lý luận và thực tiễn của nó càng được khẳng định khi hiện nay trên toàn thế giới, nhất là các nước phương Tây đã và đang quan tâm, và hướng về nó một cách tích cực.

Khoa học ngày nay với những thí nghiệm tiên tiến về hai khía cạnh tâm lý và sinh lý của con người càng thấy rõ sự tương tác qua lại rất chặt chẽ giữa chúng với nhau: một nỗi buồn, vui, giận hờn, thương yêu, lo lắng hay an nhiên tự tại ... đều làm cơ thể tiết ra những hóc môn tương ứng có thể dẫn đến những nguy cơ bệnh tật, tử vong hoặc ngược lại có thể làm cho con người vượt qua những khổ đau của tâm sinh lý, của bệnh tật.

Nhật Bản, một nước châu Á nhưng là một cường quốc kinh tế thứ nhì hay thứ ba của thế giới hiện nay, đã từ lâu biết ứng dụng thiền vào mọi hoạt động của con người và ta được biết như là: trà đạo, kiếm đạo, nhu đạo, cung đạo, hoa đạo... Đạo ở đây có nghĩa là thiền và cũng có nghĩa là nghệ thuật. Vào buổi chiều, sau khi tan việc trên đường về nhà, vị thương gia ghé vào một phòng trà

đạo, và chỉ sau khoảng nửa giờ với những nghi thức dùng trà là vị ấy hầu như hồi phục lại toàn bộ sinh lực đã mất trong ngày. Cũng vì “tự mặc cảm” thấy mình không xinh đẹp như một nữ diễn viên Mỹ mà hơn 80% số nữ sinh học lớp Tám ở Anh Quốc mắc bệnh trầm cảm. Tâm trí quả thật đóng một vai trò sinh tử đối với sức khoẻ của con người.

Tiến sĩ Girish D. Patel là bác sĩ tâm lý học tại Mumbai (Ấn Độ), đã có trên 5.000 buổi thuyết trình ở 40 nước với những bài nói thu hút về “Sức khỏe trong tầm tay bạn” – những kỹ năng quản lý cuộc sống cho những cá nhân.

Thông qua Trung tâm Các giá trị sống (TP.HCM), ông đã có những buổi nói chuyện ở Việt Nam. Ông trao đổi về phép luyện tâm hồn như sau:

Một câu chuyện như thế này: Có một cô bé 12 tuổi bị tai nạn và mất. Người cha khóc nhiều tháng trời vẫn chưa nguôi nỗi đau. Một đêm, ông ta khóc rồi chìm vào giấc ngủ, mơ thấy rất nhiều thiên thần. Người cha mừng rỡ và vui mừng vì thấy con gái mình cũng trở thành một trong những thiên thần đó. Song niềm vui vụt tắt khi ông nhìn thấy tất cả ngọn nến trên tay các thiên thần đều sáng, chỉ riêng ngọn nến trên tay con gái ông là tắt. Ông tiếp tục buồn rầu và khóc.

Ông hỏi cô con gái: “Tại sao ngọn nến của con không sáng?”. Người con trả lời: “Cha yêu quý, những người bạn thiên thần của

con rất tốt bụng, họ cứ thấp mãi cho ngọn nến của con cùng cháy. Nhưng hễ nến vừa sáng lên thì giọt nước mắt của cha nhỏ xuống lại làm nó tắt đi, không sáng được”. Người cha từ đó không khóc nữa và sống hạnh phúc.

Câu chuyện cho thấy trái tim hiểu ngôn ngữ của cảm xúc và thường bị vùi dập bởi những cảm xúc đau buồn. Còn những xung đột thường nảy ra từ cái đầu: suy đoán, tổn thương... Chỉ có tìm ra logic hợp lý mới chữa trị được cái đầu của mình. Nhưng phải biết kết hợp giữa cái đầu và trái tim để kiểm soát tâm trí. Muốn vậy phải có phương pháp luyện tâm hồn. Các nhà khoa học cũng đã nghiên cứu cho thấy 70% bệnh của con người là từ tâm bệnh mà ra, 30% còn lại mới do di truyền, thể xác, môi trường...

Cơ sở lý luận của thiền là: Sự tập trung tư tưởng. Khi bộ óc được tập trung vào một đối tượng thì tạo ra một sức mạnh nội tâm như một ngọn đèn pha chiếu sáng, khiến thấy rõ mọi sự vật; trong khi đó nó làm ức chế và khiến những phần còn lại của vỏ não được nghỉ ngơi, thanh thản. Tâm trí người thường tán loạn, vọng tưởng, chạy theo những tham muốn bất thiện gây ra những hậu quả đáng tiếc về mặt đạo đức, luật pháp... Phương pháp thực hành Thiền có nhiều cách, nhưng có một cách đơn giản mà hiệu nghiệm, đó là: Quán tưởng hơi thở. Vị ấy ngồi yên lặng, lưng thẳng, mắt khép lại và để ý hơi thở vô, ra. Hơi thở này đang đi vào, vị ấy rõ biết như vậy; hơi thở này đang đi ra, vị ấy rõ biết như vậy. Trong khi đang theo dõi hơi thở như vậy, nếu có những hình ảnh, kỷ niệm, suy nghĩ, cảm xúc dù chúng có đẹp hay xấu, vui hay buồn thì vị ấy đừng để ý hay bận

tâm, phê phán. Sau một thời gian lâu hay mau, tùy theo sự nỗ lực của từng người mà sẽ có hiệu quả sớm hay muộn.

Thước đo kết quả của sự luyện tâm là vị ấy cảm thấy sức khỏe thân tâm của mình ngày càng được tốt hơn: ngủ ngon giấc không chiêm bao mộng mị, bớt lo lắng phiền não, vui vẻ, tập trung vào công việc đang làm một cách tự nhiên. Một sự luyện tâm như vậy sẽ dần tạo ra một phản xạ có điều kiện mới thay thế cho những thói quen xấu cũ.

Đức Phật dạy, cảm xúc là một phần hoạt động của quá trình duyên sinh của tâm. Do sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà có sáu thức, sáu thức duyên sinh sáu xúc, xúc duyên sinh thọ, thọ duyên sinh tưởng, tưởng duyên sinh hý luận và vọng tưởng. Cảm xúc hay cảm thọ do các yếu tố cấu thành nên nên chúng không có tính bền vững và chỉ hiện hữu tạm thời.

Thiền có hai phần: Chỉ và Quán. Ta có thể áp dụng xen kẽ Chỉ và Quán trong khi ngồi thiền. Nếu chỉ áp dụng Chỉ thôi thì tâm dễ bị hôn trầm và nếu chỉ áp dụng Quán thôi thì tâm dễ bị tán loạn. Đức Phật dạy, một người nội trợ khéo tay thì khi xào nấu một món ăn người này thường dùng thìa trở qua trở lại món ăn nếu không thì món ăn sẽ bị cháy khét.

– Chỉ là an trú hay cột tâm hay tâm rõ biết hơi thở này vô, hơi thở này ra. Có hai cách an trú tâm vào hơi thở: a) Tâm rõ biết hơi thở trên một đường thẳng từ mũi đến bụng dưới, hoặc b) Tâm rõ biết một điểm ở giữa hai ống mũi mà hơi thở đi qua. Thời gian đầu, người ta thường đếm hơi thở từ 01 đến

10 rồi tiếp tục đếm lại từ 01 đến 10. Việc đếm hơi thở này giúp hành giả dễ tập trung tư tưởng và tránh được hai chướng ngại là hôn trầm và tán loạn. Trong khi an trú tâm như vậy, nếu có bất kỳ hiện tượng nào như hình bóng, cảm xúc, kỷ niệm, lo âu... hiện ra trong đầu thì cứ để chúng xuất hiện tự nhiên, không đè nén chúng, không có khen, chê hay phê phán chúng và hãy quay về an trú và đếm hơi thở. Sự huấn luyện tâm hay thiền chỉ này sẽ đưa đến định lực hay tâm giải thoát.

– Quán là phân tích, xem xét và thâm nhập vào hay sống với ý nghĩa của 16 đề tài thiền quán, 4 đề tài liên hệ đến thân, 4 đề tài liên hệ đến cảm thọ, 4 đề tài liên hệ đến tâm và 4 đề tài liên hệ đến pháp. Phép thiền quán như vậy sẽ giúp hành giả thấy được bản chất vô thường, sinh diệt, mỏng manh của mọi thứ như trong tay cầm một cục nước đá đang tan chảy. Do vậy tâm trí rời bỏ, không tham đắm hay bám víu và thành tựu tuệ giải thoát.

Thật sự, Chỉ và Quán luôn được sử dụng chung trong khi hành thiền và đưa hành giả chúng đạt đích cuối cùng là giác ngộ và giải thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau.

Thiền là một pháp môn đặc biệt mà đức Phật gọi là “Eko maggo” (độc lộ dẫn đến giải thoát) và Pháp của ngài giảng có tính thiết thực hiện tại, đến để thấy và chứng nghiệm “Ehi passiko”, không phải đến để tin một cách mù quáng như đoàn người mù dắt nhau đi, người đầu tiên không thấy và người đi cuối cùng cũng chẳng thấy! Thiền hẳn sẽ mang lại niềm hạnh phúc vô biên ngay hiện tại cho tất cả mọi người.

Cậu bé 3 tuổi nhớ rõ kiếp trước bị sát hại

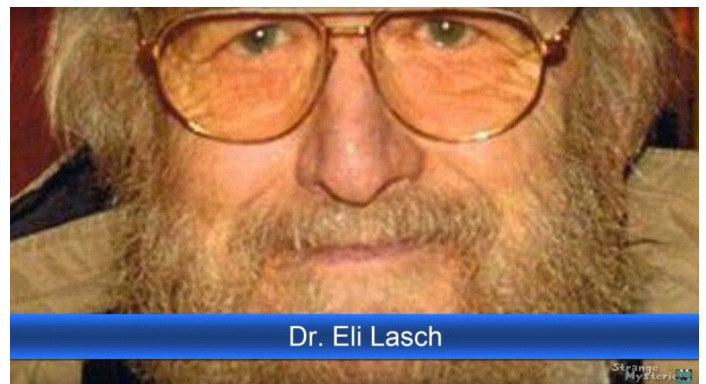
Hương Dương

Cậu bé 3 tuổi nhớ rõ kiếp trước bị sát hại, tìm được hài cốt xong, cuối cùng hung thủ đã bị bắt...

Ở một khu vực gần biên giới Syria, có tên gọi là Cao nguyên Golan, một cậu bé 3 tuổi nổi tiếng tự xưng là người lớn, nói rằng bản thân mình từng bị sát hại trong quá khứ.

Ban đầu, không ai tin lời cậu bé, mãi cho tới khi em dẫn người lớn trong làng tới địa điểm chôn giấu xác, mọi người mới biết rằng cậu bé không nói nhảm.

Đi cùng với nhóm người lớn tuổi trong làng là Tiến sĩ Eli Lasch. Ông Lasch được biết như người có đóng góp lớn cho sự phát triển của hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Gaza. Ông Lasch đã chứng kiến toàn bộ sự việc hy hữu diễn ra sau đó.

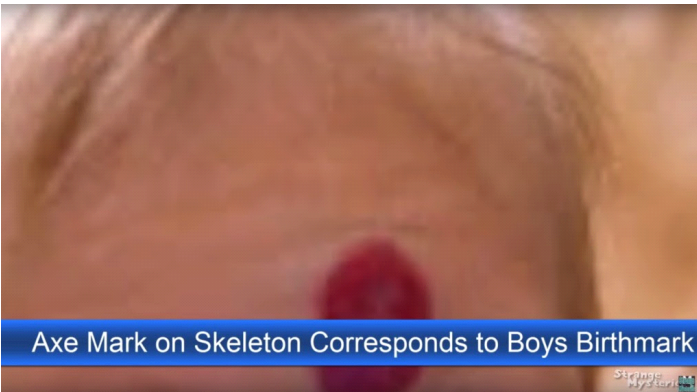


Dân làng đã đào bới ở địa điểm mà cậu bé nhận diện là nơi chôn giấu xác ‘kiếp trước’ của mình, và kết quả nằm ngoài sức tưởng tượng của họ.

Họ tìm thấy một bộ xương, trên đỉnh đầu còn lưu lại vết thương do rìu chém...



Thật kỳ lạ, vị trí mà vết thương lưu lại trùng hợp với một vết bớt bẩm sinh trên đầu của cậu bé.



Thật kỳ lạ, vị trí mà vết thương lưu lại trùng hợp với một vết bớt bẩm sinh trên đầu của cậu bé.

Mọi người đã dần tin lời cậu bé nói, sau đó cậu dẫn người lớn đến địa điểm tiếp theo. Cậu bé cho biết mình từng bị giết chết bằng một chiếc rìu, và hung khí được chôn giấu ở đây.

Mọi người quả thực đã đào được một chiếc rìu

ở đó.

Cậu bé tiếp tục dẫn mọi người tới ngôi làng mình từng sống ở kiếp trước và nói cho họ biết tên của mình hồi đó. Khi người dân của ngôi làng ‘kiếp trước’ này được hỏi về một người đàn ông có tên như cậu bé tiết lộ, họ kể, người đàn ông ấy đã mất tích cách đây 4 năm và chưa bao giờ trở về kể từ đó.

Một sự trùng hợp khác? Người đàn ông biến mất 4 năm trước và giờ đây cậu bé lên 3 tuổi...

Cuối cùng, cậu bé có thể nhớ chính xác kẻ sát nhân là ai. Khi cậu bé 3 tuổi hiện tại mặt đối mặt với kẻ đó, khuôn mặt của hắn đột nhiên trở nên trắng bệch và bắt đầu cư xử vô cùng khả nghi.

Sau khi cậu bé dẫn những người khác tới chính xác địa điểm chôn giấu xác và hung khí, tên sát nhân đã chịu thua và thú nhận tội ác. Ông ta đã sụp đổ hoàn toàn, rồi chính ông tường thuật lại từ đầu đến cuối quá trình sát hại người. Cuối cùng, ông ta cũng bị truy tố trước pháp luật.

Kỳ thực có rất nhiều câu chuyện luân hồi đã được kể, có sự trùng hợp đến khó tin. Cho nên, đạo Phật vẫn nói về luật nhân quả, nói về kiếp trước, kiếp này và kiếp sau, gieo nhân nào thì gặt quả đó. Tuy nhiên, khoa học hiện đại ngày nay lại không chứng minh được sự tồn tại của luân hồi, nhưng cũng không thể phủ nhận nó. Có câu rằng: “Lưới trời lồng lộng, tuy thưa mà khó lọt.” Thiệt ác tất báo, chỉ là chờ thời điểm tới mà thôi...

Hương Dương (TH)

35 NĂM, CUỘC HÔN NHÂN GIỮA PHẬT GIÁO VIỆT NAM VỚI XHCN

Định Nguyên

Dư luận và xã hội thờ ơ, ngay cả giới Phật tử cũng không ngó ngàng, còn những tay “cò tôn giáo” thì luôn luôn tận dụng cơ hội vượt đui kẻ chức quyền, rình rang tổ chức kỷ niệm 35 năm thành lập Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN), tổ chức mà người trong cuộc quen gọi là “Giáo hội nhà nước” hay “Phật giáo quốc doanh”.

Trong bài “Văn minh tiểu phẩm” đang lưu truyền khá “hot” trên mạng, Thích Tuệ Sĩ, theo thiên ý của tôi, là một thiền sư “chất” nhất Việt Nam hiện nay, có nêu nhận xét: “Một thứ Phật giáo theo định hướng xã hội chủ nghĩa còn quái dị hơn một nền kinh tế thị trường theo định hướng xã hội chủ nghĩa”... (1) Bài tiểu luận này ông viết năm 2003, đối chiếu với tình hình thực tế mười mấy năm của Việt Nam, thấy đúng từng centimet!

Như đã biết, kế thừa và phát triển hoạt động của Tổng hội Phật giáo Việt Nam ra đời năm 1951 tại chùa Từ Đàm – Huế, thì tháng 1/1964, ngay sau nền Đệ Nhất Cộng hòa ở Miền Nam Việt Nam sụp đổ, thì ở Sài Gòn ra đời tổ chức “Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất” (GHPGVNTN), có chủ trương: “hoàn toàn độc lập, không lệ thuộc bất cứ tổ chức đảng phái chính trị thế gian nào. GHPGVNTN kế thừa truyền thống 2000 năm dựng nước và giữ nước của chư Tổ, chư vị Cao Tăng và luôn cùng gánh chịu mọi thăng trầm, vinh nhục với dân tộc”.

Trong khoảng thời gian hơn 10 năm tồn tại (1964 – 1975) GHPGVNTN đã ghi dấu son

trong lịch sử phát triển Phật giáo Việt Nam. Xây dựng một thể hệ Phật tử thuần chất có niềm tin chân chính với đạo Phật, quy tụ được một tầng lớp tu sĩ bản lĩnh và nhiều thanh niên trí thức trẻ đầy nhiệt huyết xung quanh mình. Cùng với danh tiếng nổi bật hơn cả các trường đại học thế tục thời đó của Viện đại học Vạn Hạnh ở Sài Gòn và hệ thống các trường Bồ đề tự thực trải dài khắp các tỉnh thành từ vĩ tuyến 17 trở vào. Sản xuất ra nhiều sáng tác, nghiên cứu dịch thuật về Phật giáo và triết học, văn học sử có giá trị. Lần đầu tiên VN dịch Đại tạng kinh, dịch kinh Nikaya, cho ra đời Tạp chí Tư Tưởng Vạn Hạnh... Có thể nói chỉ trong vòng 10 năm tồn tại GHPGVNTN đã để lại một di sản văn hóa Phật giáo đáng tự hào.

Sau 1975, GHPGVNTN không được chính quyền mới cho phép hoạt động. Cùng chung số phận với nhiều tổ chức xã hội dân sự, sinh hoạt Phật giáo rơi vào “khoảng lặng”. Cho đến tháng 11/1981, dưới bàn tay nhào nặn của chính quyền Cộng Sản thì GHPGVN theo định hướng xã hội chủ nghĩa ra đời sau hai ngày họp tại Hà Nội.

Việc ra đời của tổ chức GHPGVN theo định hướng xã hội chủ nghĩa, là một tổ chức thành viên của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam có thể nói là một “thành công” về “công tác tôn giáo vận” của chính quyền Cộng Sản. Dùng thủ thuật “lấy mỡ nó rán nó” để phá vỡ khối đoàn kết vững chắc của các tu sĩ Phật giáo Việt Nam Thống Nhất, cài cắm những thầy tu công an vào đội ngũ mới, lợi dụng mua chuộc các tu sĩ kém bản lĩnh, tùy

tiện diễn giải nhiều lý thuyết kinh Phật để phục vụ mục đích tuyên truyền chính trị... Đỉnh điểm là việc hiện nay không ít nhà chùa nghe theo lời chính quyền mang tượng “Bác Hồ” lên bàn thờ, đặt ngai ngang với Phật – Tổ để nhận được các đặc ân như giấy phép cấp đất, xây chùa to phật lớn...

Vẽ bề thế của một ngôi chùa Phật giáo theo định hướng xã hội chủ nghĩa trên đường Lương Định Của Q. 2, TP. HCM. Tuy nhiên, cùng nằm trên tuyến đường này nhưng chùa Liên Trì của GHPGVNTN (không theo định hướng XHCN) vừa bị san bằng tháng 9/2016.

Điều nghịch lý là, người “cầm trịch” nhiệm kỳ đầu tiên của Giáo hội Phật giáo định hướng xã hội chủ nghĩa không ai khác là Hòa thượng Thích Trí Thủ (sư phụ của Thích Tuệ Sĩ) và cái chết bất ngờ của ông khoảng 2 năm sau đó cho đến nay vẫn còn là một dấu hỏi lớn.

HT Thích Trí Thủ (1909 – 1984) là người làng Trung Kiên huyện Triệu Phong tỉnh Quảng Trị, một vùng đất mà trong giới Phật giáo lưu truyền câu sấm: “thế thế xuất hùng tăng” (đời nào cũng xuất hiện những tu sĩ nổi tiếng), là một vị cao tăng có tầm nhìn quảng bát và có sức cuốn hút về đời sống tâm linh.

Người viết có cơ duyên hai lần gặp ông và sau này tìm hiểu qua nhiều nguồn tư liệu, nhận thấy rằng ông không phải là người có tham vọng chính trị, mà là vị Hòa thượng một lòng một dạ với lý tưởng đạo Phật, luôn luôn thao thức với vận mệnh của quê hương và dân tộc. Trước khi giữ chức Chủ tịch Hội đồng Trị sự của giáo hội Phật giáo nhà nước nhiệm kỳ đầu tiên năm 1981, thì năm 1967 ông đã từng được bầu chọn làm Viện trưởng

Viện hóa đạo, tổ chức điều hành mọi hoạt động của GHPGVNTN như đã nêu trên.

Ai hiểu đạo Phật đều biết, một trong những giới luật căn bản của đức Phật là: “tu sĩ không được tham gia chính trị, tu sĩ không được nối dõi tông đường” (bất năng an quốc trị bang, gia nghiệp đôn quyên kế tự). Nhưng không phải vì thế mà cho đạo Phật là bi quan yếm thế. Phật giáo Đại thừa lấy tinh thần nhập thế (engaged buddhism) làm kim chỉ nam hành động, cho rằng: “nếu xa rời thế gian mà đi tìm sự giải thoát là việc làm vô nghĩa, chẳng khác nào đi tìm cái sừng trâu” (ly thế mịch bồ đề, do như cầu thỏ giác).

Tư tưởng “đạo Phật nhập thế” chính là tư tưởng chủ đạo trên con đường lý tưởng của nhiều vị Tổ Sư tiền bối và sau này được nhiều tăng sĩ nổi tiếng như là các HT Thích Trí Thủ, Thích Đôn Hậu, Thích Trí Quang, Thích Nhất Hạnh, Thích Minh Châu... kế thừa.

Nếu ví tư tưởng nhập thế của Đại thừa Phật giáo là lối đá tấn công trong một trận bóng, thì việc chọn đúng thời điểm chọn đúng đối thủ để áp dụng lối đá tấn công hay không, theo tôi đây mới chính là huyệt điểm của Phật giáo Việt Nam trong cuộc “hôn nhân” với nhà nước Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Nếu ví von HT Trí Thủ là “huấn luyện viên” đầu tiên của “đội bóng Phật giáo” trong trận cầu kéo dài 35 năm (1981-2016) với “đội chủ nhà” là chính quyền xã hội chủ nghĩa, thì “đội Phật giáo” đã sập bẫy “hồi mã thương” của đội chủ nhà dẫn đến một kết cục có thể nói là bi thảm đối với vị “huấn luyện viên” và nhiều “cầu thủ” của mình, cộng với một di sản Phật giáo nhiều đổ vỡ hiện nay.

“Một buổi sáng mùa xuân, cuối tháng 3 năm 1984, Ôn Già Lam (tên gọi gần gũi ở chùa của HT Trí Thủ) và đại chúng xong thời lễ tụng 108 biến Hồng danh. Về phòng, Ôn uống trà và điềm tâm. Sau giờ điềm tâm, là việc làm thường nhật, tưới nước, quét sân, cho cá ăn... Nhưng sáng hôm nay Ôn đã không làm việc đó, vì có lệnh công an mời lên họp trên Mặt trận Tổ quốc, do vậy Ôn đi từ sáng sớm. Sau khi Ôn đi rồi thì công an vào soát chùa Già Lam, đồng lúc bên viện Phật học Vạn Hạnh cũng bị soát. Họ, công an, bắt quý thầy vào ngồi phòng khách, không được đi lại, một số công an khác lên phòng Thầy Tuệ Sĩ và Nguyên Giác kè hai Thầy lên xe và chở đi, không nói một lời từ biệt. Và bên Thiền viện Vạn Hạnh cũng không khác, cùng một thủ thuật, họ bắt Thầy Trí Siêu (Lê Mạnh Thát) và Thầy Như Minh cũng kè ra xe rồi chạy mất. Có điều thật dễ thấy là mạng lưới công an đã bao vây chùa Già Lam và Vạn Hạnh từ sáng sớm, cũng như họ đã toan tính trước, vì vậy, bên chùa Già Lam thì họ mời Ôn đi họp sớm, còn bên Vạn Hạnh thì Ôn Minh Châu cũng đã đi họp mấy hôm ở Hà Nội, cho nên cả hai nơi đều vắng mặt hai Ôn, mục đích để họ dễ bề hành sự. (3)

Khi từ UBMTTQ trở về nghe tin hai thầy bị bắt, Ôn Già Lam đã chảy nước mắt. Khoảng một tuần sau đó, ngày 2/4/1984 HT Trí Thủ bị con cảm mạo được xe cứu thương chở vào bệnh viện Thống Nhất ở SG thì qua ngày sau Ôn được chở về chỉ còn là cái xác.

Chưa hết: “Từ Huế vào thành phố Hồ Chí Minh lo tang lễ Hòa thượng Thích Trí Thủ xong, chỉ trong vòng 10 ngày thì Hòa thượng Thanh Trí cũng viên tịch theo chân Hòa thượng Chủ tịch tại chùa Già Lam Sài

Gòn lúc 13g30 phút ngày 13 tháng 3 năm Giáp Tý (13.4.1984). Lễ nhập quan được cử hành tại Quảng Hương Già Lam và sau đó Kim quan Hòa thượng được cung nghinh về nhập tháp tại khuôn viên chùa Báo Quốc. Kim quan nhập tháp ngày 17 tháng 4 năm 1984 trong niềm xúc động thương tiếc của Tăng Ni Phật tử. Hòa thượng hưởng thọ 66 tuổi đời và được 36 hạ lạc”. (4)

Tới đốt nhang nhân 32 năm ngày mất của HT Thích Trí Thủ (4/7/2016), đứng trước mộ tháp của ông mà tôi như thể lên cơn cảm lạnh, sống lưng tôi như có một luồng điện chạy qua. Tôi liên tưởng đến cái chết của những nhân vật chính trị CS như Võ Văn Kiệt, Nguyễn Bá Thanh, Phạm Huy Ngọ...

Như vậy trong vòng hai tuần, “đội bóng Phật giáo” mất đi hai vị hòa thượng có bản lĩnh và giàu tâm huyết với đạo pháp và dân tộc là HT Thích Trí Thủ và HT Thích Thanh Trí. Hai vị thượng tọa trẻ được coi là tài hoa nở sớm của Phật giáo VN là Thích Tuệ Sĩ và Thích Trí Siêu (Lê Mạnh Thát) bị nhốt tù với cái án tử hình được kêu sau đó 3 năm, về sau được giảm xuống còn án chung thân. Ngoài ra nhiều tăng ni có năng lực khác cũng bị bắt nhốt tù cùng đợt, điển hình là HT Thích Đức Nhuận, Ni sư Thích Nữ Trí Hải...

Trong một tâm thư viết năm 2003 gởi cho các tu sĩ Phật giáo thế hệ trẻ, Thiền sư Tuệ Sĩ thao thức: “Người xuất gia, khi cất bước ra đi, là hướng đến phương trời cao rộng; tâm tính và hình hài không theo thế tục, không buông mình chịu theo mọi giá trị hư dối của thế gian, không cúi đầu khuất phục trước mọi cường quyền bạo lực. Một chút phù danh, một chút thế lợi, một chút an nhàn; Đây chỉ là những giá trị nhỏ bé, tầm

thường và giả ngụy...

Khoa trương bảo vệ Chánh pháp, mà thực tế chỉ là ôm giữ chùa tháp làm chỗ ẩn núp cho Ma vương, là nơi tụ hội của căn bã xã hội. Hồ hào truyền pháp giảng kinh, thực chất là mượn lời Phật để xu nịnh vua quan, cầu xin một chút ân huệ dư thừa của thế tục, mua danh bán chức... Xưa kia, khi vua chúa bắt sự tăng cúi đầu nhận tước lộc của triều đình để làm tô tở cho vương hầu, chư Tồ đã sẵn sàng đặt đầu mình trước gươm bén, giữ vững khí tiết của người xuất gia. Đó là thanh quy: Sa môn bất kính vương giả”.

“Quê hương và đạo pháp là những mỹ từ thân thương đã trở thành sáo rỗng. Các con hãy tự rèn luyện cho mình một tín tâm bất hoại; một đức tính dũng mãnh vô úy; nỗ lực tự huân tập trí tuệ bằng văn, tư, tu để nhìn rõ sự tướng chân ngụy, để thấy và biết rõ mình đang ở đâu, đang đi về đâu; không nhắm mắt phóng càn theo cỗ xe lộng lẫy bên ngoài nhưng rệu rã bên trong, đang lao xuống dốc dài không định hướng”... (5)

Hiện nay, trong cơn hấp hối về niềm tin và đạo đức lối sống của xã hội, lãnh thổ lãnh hải Việt Nam bị đe dọa xâm chiếm, nông dân bị đẩy vào thế đối kháng với chính quyền trong nhiều vụ cưỡng chế ruộng vườn, ngư dân của 4 tỉnh miền Trung bị đẩy ra ngoài lề cuộc sống bởi vấn nạn ô nhiễm môi trường biển nghiêm trọng mang tên “Fumosa”... Nhà chùa dường như vẫn an toàn và miễn nhiễm: bắt chấp dư luận tố chức nhiều lễ hội tốn kém vô bổ, lên dự án xây dựng những ngôi chùa nghìn tỉ, scandal nhà chùa xảy ra như cơm bữa... Di sản Phật giáo sau 35 năm có gì ngoài những cái xác chùa hoành tráng bê tông cốt thép vô hồn, và những tai tiếng kiêu như: “ngghi án nhà sư

đạo văn luận án tiến sĩ”(6), “Tham nhũng lan vào chốn linh thiêng” (7)...

Có gì na ná với nhiều vấn nạn của đất nước: Lạm phát “trọng đài nghìn tỉ”, tệ nạn chạy bằng cấp để mua quan bán chức, “sống chết mặc bay, tiền thầy bỏ túi”!?



Nỗi Nhớ

Phổ Đồng

*Từ nỗi nhớ trắng treo gầy nửa mảnh
Nửa bên này bóng lốt bụi đường qua
Bước lãng du xanh rêu hằn ký ức
Thời gian ơi đau nhức bỗng trở hoa.*

*Người chỉ biết niềm vui qua mắt lá
Có bao giờ biết được nỗi buồn khuân?
Gió xào xạc lá reo từ quá khứ
Bóng chiều xiêu lá thắm nhớ đầu truôn.*

*Ta lạ lắm mò thăm vùng ký ức
Đường mê mờ gãy đổ thực xa xăm
Giờ hơi thở bỗng thấy mình hiện hữu
Trong vô cùng khởi diệt của thời gian.*

Bài kinh về sự Chú Tâm Tỉnh Giác *Satipatthana Sutta*

HOANG PHONG chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người dịch

Satipatthana Sutta là một bản kinh quan trọng làm nền tảng cho một phép thiền định chủ yếu trong Phật giáo là Vipassana, nghĩa từ chương là Sự quán thấy chuyên biệt "hay sâu sắc," kinh sách Hán ngữ gọi là Minh Tuệ "hay Minh sát tuệ." Tuy với ít nhiều khác biệt trên phương diện ứng dụng và thực hành, nhưng phép luyện tập này luôn là căn bản của hầu hết các tông phái và học phái Phật giáo.

Do đó kinh *Satipatthana Sutta* (*Majjhima Nikaya*/Trung Bộ Kinh, MN 10) là một trong các bản kinh được đặc biệt quan tâm và dịch ra nhiều thứ tiếng, với khá nhiều phiên bản tiếng Việt khác nhau. Như vậy thì có thêm một bản dịch đề nghị dưới đây có khác gì đây một cánh cửa đã mở hay chẳng? Thắc mắc này thật hết sức chính đáng, thế nhưng sự kiện có rất nhiều bản dịch khác nhau tự nó cũng đã nói lên một cái gì đó chưa được hoàn hảo, cần phải tìm hiểu và bổ khuyết thêm chẳng?

Đức Phật thuyết giảng cách nay đã 2500 năm, và sau khi Ngài tịch diệt thì các môn đệ họp nhau và nhớ lại những lời thuyết giảng trước đây của vị Thầy mình để truyền khẩu cho nhau, từ thế hệ này sang thế hệ khác. Phải đến 500 năm sau đó thì các lời truyền khẩu này mới bắt đầu được ghi chép trên các tờ lá bối, và từ đó đến nay lại thêm 2000 năm sao chép và dịch thuật! Được chuyển tải bằng các ngôn ngữ khác nhau, ảnh hưởng bởi cá tính, khả năng và sự hiểu biết đa dạng của con người, xuyên qua không gian và thời gian, xuyên qua các nền văn minh và văn hóa, phải chăng những lời giáo huấn đó của Đức Phật cũng đã phải chịu ít nhiều sai sót? Dầu sao thì nền Giáo Huấn tuyệt vời đó vẫn còn lưu giữ được đến ngày nay với tất cả sự trong sáng, sâu sắc và siêu việt, và được quảng bá khắp nơi trên thế giới, không những đã nói lên một sự cố gắng phi thường của người xưa mà còn cho thấy cả một gia tài hiểu biết vô song của nhân loại.

Bốn phận của chúng ta hôm nay là phải bảo vệ và giữ gìn gia tài đó luôn được tinh khiết hầu lưu lại cho các thế hệ mai sau.

Sau 2500 năm phát triển và lưu truyền, những sự sai sót trong Giáo Huấn của Đức Phật dù có xảy ra đi nữa, thì cũng hết sức khó để kiểm chứng một cách cụ thể. Vì thế nếu không thể xác định được các sự sai lệch theo chiều sâu tức là ngược về quá khứ, thì chúng ta hãy thử nhìn vào hiện tại tức là thu ngắn 2500 năm lịch sử Phật giáo thành 100 năm của thế hệ chúng ta ngày nay, để tìm hiểu xem có những sự lệch lạc nào xảy ra theo chiều rộng hay không? Thiết nghĩ đó cũng là một cách tương đối cụ thể nhất hầu mang lại cho chúng ta một ý niệm nào đó về những sự sai sót có thể đã xảy ra trong quá khứ.

Nhằm vào cố gắng trên đây khoảng hơn ba mươi bản dịch, sách và các bài bình giải bản kinh *Satipatthana Sutta* bằng các tiếng Anh, Pháp và Việt đã được tham khảo và đối chiếu. Thật hết sức bất ngờ, công việc này đã cho thấy một số dị biệt giữa các tư liệu này. Riêng đối với các bản Việt dịch thì một sự kiện nổi bật là tất cả đều chịu ảnh hưởng nặng nề của Hán ngữ qua các cách vay mượn và sử dụng các thuật ngữ vừa lỗi thời vừa thiếu chính xác trong Phật giáo Hán ngữ, dù rằng một số các bản dịch này được trực tiếp dựa vào các bản gốc bằng tiếng Pa-li hay tiếng Anh. Ảnh hưởng Hán ngữ này đã khiến các bản dịch - dù được gọi là Việt dịch - nhưng thật ra là đầy các thuật ngữ tiếng Hán, lại càng khó hiểu cho một số người.

Một số các dị biệt giữa các bản dịch tham khảo và nhất là ảnh hưởng Hán ngữ trong các bản Việt dịch sẽ được phân tích và nêu lên trong phần ghi chú dưới đây. Dầu sao cũng phải thú nhận rằng bản dịch đề nghị dưới đây cũng chỉ là một sự cố gắng gân như liêu lĩnh, với hy vọng có thể góp phần, dù chỉ là nhỏ nhoi, vào việc tìm hiểu thêm về bài kinh

quan trọng này.

Thật ra bản dịch này chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu một nhà sư người Mỹ rất uyên bác, có một lối dịch thật trong sáng, minh bạch và chính xác. Ngoài ra nguyên bản bằng tiếng Pa-li trong Kinh Tạng thường có nhiều đoạn hoặc nhiều câu lặp đi lặp lại, mỗi lần chỉ thay đổi một chữ hay một ý, đó là cách giúp dễ nhớ và dễ học thuộc lòng. Cách lập đi lập lại này thì ngày nay không còn cần thiết nữa, do đó các bản dịch nói chung thường được rút ngắn bằng cách cắt bớt một số đoạn hay câu mang tính cách lập đi lập lại để tránh dài dòng và nhàm chán. Tuy nhiên trong bản dịch đề nghị dưới đây, trong một vài trường hợp cách lập đi lập lại cũng sẽ được giữ nguyên, bởi vì đôi khi sự lập đi lập lại đó cũng là một cách nhấn mạnh ý nghĩa và nội dung của một câu hay một đoạn kinh. Ngoài ra một vài lời ghi chú và giải thích cũng sẽ được ghép thêm vào bản dịch, và được trình bày bằng chữ nghiêng lòng trong hai dấu ngoặc kép, với hy vọng có thể giúp người đọc theo dõi bản dịch được dễ dàng hơn chăng?

Sau hết trong phần ghi chú dưới đây một số nhận xét về vấn đề dịch thuật nói chung cũng sẽ được nêu lên cùng với một vài đề nghị nhằm lưu ý tất cả chúng ta về ý thức trách nhiệm của mình đối với việc bảo tồn và quảng bá Giáo Huấn của Đức Phật.

Bài Kinh về sự Chú Tâm Tĩnh Giác *Satipatthana Sutta*

(Majjhima Nikaya 10)

Tôi từng được nghe như vậy:

Thời bấy giờ Đấng Thế Tôn đang ở trong xứ của người Kuru, nơi thị trấn Kammassadhamma. Vào dịp này Đấng Thế Tôn đưa ra những lời thuyết giảng như sau:

- Nay các tỳ-kheo!

Các tỳ-kheo vâng dạ và Đấng Thế Tôn nói tiếp:

"Đây là con đường trực tiếp mang lại sự tinh khiết

hóa cho chúng sinh, giúp chúng sinh vượt lên trên mọi lo buồn và ta thán, xóa bỏ mọi đớn đau và khổ nhọc, hầu khám phá ra phương pháp hữu hiệu mang lại sự Giải Thoát cho mình - nói một cách khác thì đây là một phép luyện tập gồm có bốn lãnh vực. Vậy bốn lãnh vực ấy là gì?

1- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo biết hướng sự chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*kaya/thân xác vật chất*), với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

2- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào các cảm giác (*vedana/các cảm giác hay cảm nhận phát sinh từ các giác quan*) bên trong các cảm giác, với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

3- "Đây là trường hợp người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào tâm thức (*citta/tâm thân, nội tâm*) bên trong tâm thức, với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục (*trở về với tâm thức mình hầu ý thức được sự vận hành của nó và nhận biết được bản chất của nó*).

4- "Đây là trường hợp người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần (*dhamma/trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng hay các sự tạo tác của tâm thức hiện lên bên trong tâm thức*), với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

(Xin lưu ý các cách diễn đạt: thân xác bên trong thân xác," cảm giác bên trong cảm giác," tâm thức bên trong tâm thức," các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần" là nhằm nhấn mạnh sự kiện hướng thẳng sự chú tâm thật vững chắc vào các đối tượng này, không để cho nó bị xao lãng, và đây cũng là mấu chốt của toàn bộ bài kinh)

A- Chú tâm vào Thân Xác *(Kayanupassana)*

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm

vào thân xác bên trong thân xác?

1- Thiền định hướng vào hơi thở (Anapanasati)

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo tìm vào một khu rừng, dưới bóng cây, hay một túp lều hoang phế, treo chân ngồi xuống, giữ lưng thật thẳng, phát huy sự chú tâm hướng vào trước mặt (*nguyên văn trong tiếng Pa-li là "trước ngực," có thể hiểu là không nhìn vào bất cứ gì thuộc môi trường chung quanh mà chỉ tập trung sự chú tâm vào trước mặt mình trước khi hướng nó vào bên trong chính mình*). Người tỳ-kheo luôn giữ sự chú tâm thật tinh giác mỗi khi hít vào, luôn giữ sự chú tâm thật tinh giác mỗi khi thở ra.

"Mỗi khi hít vào dài thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào dài'; mỗi khi thở ra dài thì ý thức được: 'Tôi thở ra dài'. Mỗi khi hít vào ngắn thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào ngắn'; mỗi khi thở ra ngắn thì ý thức được: 'Tôi thở ra ngắn'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào qua sự cảm nhận của toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi thở ra qua sự cảm nhận của toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác (*bodily fabrications/các sự cảm nhận phát sinh trên thân thể làm cho mình bị phân tâm*) trên toàn thân thể tôi'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi thở ra nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác trên toàn thân thể tôi'."

"Tất cả cũng tương tự như một người thợ đồ gốm rành nghề hay một người thợ phụ khéo léo, mỗi khi quay mạnh chiếc bàn quay thì ý thức được: 'Tôi quay mạnh', hoặc khi quay nhẹ thì ý thức được: 'Tôi quay nhẹ'. Cũng thế, người tỳ-kheo hít vào dài thì ý thức được: 'Tôi hít vào dài'; hoặc thở ra dài thì ý thức được: 'Tôi thở ra dài'... Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi thở ra là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống' (*chú tâm vào hơi thở để nhận biết là dài hay ngắn là cách xóa mờ đi các cảm nhận khác*. Người thợ rành nghề biểu trưng cho người hành thiền kinh nghiệm, người thợ phụ

còn đang học nghề là người hành thiền mới bắt đầu luyện tập, cả hai đều có thể thực hiện được sự chú tâm. Người thợ đồ gốm thì chú tâm vào tốc độ của bàn quay, người hành thiền thì chú tâm vào hơi thở dài hay ngắn).

2- Thiền định hướng vào thân xác (Kayagata)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác (*bên trong thân xác là ruột gan, phero phổi...*), hoặc những gì bên ngoài thân xác nhưng cũng thuộc vào thân xác (*bên ngoài thân xác là hình tướng, các động tác...*), hoặc cả hai: bên trong và cả bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác bên trong thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác (*lúc thì hướng sự chú tâm vào những gì bên trong thân xác - ruột gan phero phổi... - hoặc các hiện tượng bên ngoài thân xác - to béo, thấp lùn, co chân, duỗi tay... - nhưng tất cả các hiện tượng này đều là thân xác, thuộc vào thân xác; hoặc lúc thì hướng sự chú tâm vào các hiện tượng phát sinh và tan biến bên trong thân xác - sự co thắt của ruột và bao tử chẳng hạn - và cả các hiện tượng phát sinh và tan biến bên ngoài thân xác - các động tác chẳng hạn - nhưng cũng thuộc vào thân xác*). Hoặc người tỳ-kheo tiếp tục duy trì sự chú tâm thật tinh giác là: 'Có một thân xác', cho đến khi nào ý thức và ghi nhận được điều đó (*tức là nhận biết được sự hiện hữu của thọt "thân xác. Chữ "Bó" trong câu "Có một thân xác" mang ý nghĩa rất tinh tế và sâu sắc - trong nguyên bản tiếng Anh là "There is a body," trong nguyên bản tiếng Pháp là "Il y a un corps" - có nghĩa là người hành thiền qua từng hơi thở vào ra cảm nhận được là quả đúng "Bó" một thân xác đang hô hấp, nhưng không liên tưởng đến ý nghĩ cho rằng thân xác ấy là thành "hay của mình," và thành "thì là người đang thở*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trên phương diện thân xác*), không dựa vào (*liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*chẳng hạn như không nghĩ đến "ái tôi," cái "của tôi" hay các đặc tính của thân xác như cao lớn, béo lùn, xinh đẹp, xấu xí, các thành tích thể thao, v.v., là những gì tùy thuộc vào*

thân xác, nhưng chỉ liên hệ đến các tiêu chuẩn, quy ước và các hình thức sinh hoạt trong xã hội, tức là những gì thuộc vào thế giới). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

3- Thiền định hướng vào các tư thế và động tác của thân thể (Iriyapatha)

"Hơn thế nữa, khi đi thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang đi'. Khi đứng thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang đứng'. Khi ngồi thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang ngồi'. Khi nằm thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang nằm'. Dù thân xác đang trong bất cứ một tư thế nào khác cũng vậy, người tỳ-kheo cũng đều ý thức mình bạch mình đang ở trong tư thế ấy.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng thuộc vào thân xác (đi, đứng, nằm, ngồi... là những gì tuy là bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, chúng phát sinh từ thân xác và hiện lên trên thân xác), nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (không liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào bất cứ gì trong thế giới dù là liên hệ trực tiếp hay gián tiếp với các động tác ấy của thân thể). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

4- Thiền định hướng vào các sự sinh hoạt của thân thể (Catusampajana)

"Hơn thế nữa, khi bước tới hay lùi lại thì người tỳ-kheo cũng hoàn toàn ý thức được điều đó thật tinh giác; khi nhìn vào hướng này hay quay sang hướng khác...; khi co hay duỗi chân tay...; khi mặc chiếc áo tăng già (tanghati/tăng già lê), khoác thêm chiếc áo ngoài (y thượng), ôm chiếc bình bát trong tay, thì người tỳ-kheo cũng hoàn toàn ý thức được các việc ấy thật tinh giác. Khi ăn, uống, nhai hay thưởng thức (nuốt miếng ăn)...; khi tiêu tiện, phóng uế...; khi đi, đứng, ngồi...; khi nằm ngủ, thức giấc, nói năng hay im lặng, thì người tỳ-kheo cũng đều hoàn toàn ý thức được các việc ấy thật tinh giác.

(Có một giai thoại như sau: một vị thầy đang thuyết giảng cho các đệ tử, bỗng dừng ngưng lại, co tay lại và duỗi ra, rồi lại co tay lại và duỗi ra... Các đệ tử

lấy làm lạ bèn cất lời hỏi, vị thầy giải thích rằng trước đó mình lỡ co tay nhưng không ý thức được động tác ấy, vì thế đành phải duỗi tay ra và co trở lại để ý thức được động tác mà trước đây vì xao lãng mình không ý thức được - thuật lại theo một câu chuyện do nhà sư Christian Maes kể)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (thí dụ khoác chiếc áo tăng già nhưng không nhận thấy các vết bẩn hay vai áo bị rách, ôm chiếc bình bát nhưng không hy vọng là thực phẩm khát thực được hôm nay sẽ đủ ăn và thơm ngon chẳng hạn... Đây là cách ý thức được sự sinh hoạt của thân thể nhưng không bám víu vào những gì trong thế giới. Nên hiểu sự ý thức đó không phải là một cách tự tách rời mình ra khỏi thế giới, mà đúng hơn là cách giải thoát mình ra khỏi nó). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (chỉ cần chú tâm vào những sự sinh hoạt bình dị của thân thể nhưng không liên tưởng và bám víu vào những gì liên hệ và tương quan với thế giới - dù là tầm thường hay nhỏ nhoi cách mấy - qua những sự sinh hoạt đó, thì cũng đủ mang lại cho mình một sự an bình và thanh thản. Thiền định trong cuộc sống xuyên qua từng hành động bình dị, nhỏ nhoi và tự nhiên của mình là như vậy).

5- Thiền định về tính cách ô uế của thân xác (Patikkulamānasikāra)

"Hơn thế nữa, hãy hình dung ra một cái bọc hờ trên và hờ dưới, chứa đủ mọi thứ ngũ cốc: nào là lúa mì, thóc, đậu xanh, đậu trắng, mè, gạo, và nếu một người tinh tường trút các thứ cất chứa trong bọc ra thì tất sẽ nhận thấy: 'Đây là lúa mì, đây là thóc, đây là đậu xanh, đây là đậu trắng, đây là mè, đây là gạo' (cái bao hờ hai đầu có nghĩa là miệng và hậu môn của một thân xác. Tất cả các loài động vật, từ côn trùng, rắn rết, ếch nhái, cá, chim, cho đến các con thú tiến hoá hơn, kể cả con người, đều có một thân xác với hai lỗ hổng: một để cho vào và một để thải ra, cái thân xác với hai lỗ hổng đó cũng chẳng khác gì như một cái bao hờ trên và hờ dưới. Một người tinh tường sẽ nhận thấy những gì thải ra cũng là những gì đã được cho vào bên trong cái bao ấy.

Những gì cho vào được liệt kê trên đây toàn là ngũ cốc, không thấy nói gì đến thịt cá, phải chăng đây cũng là cách mà Đức Phật gián tiếp cho biết các đệ tử của Ngài và những người nghe giảng là những người ăn chay? Dưới một góc nhìn khác và nếu ý thức được việc cho vào và thải ra cũng chỉ là các nhu cầu và đòi hỏi của thân xác phản ảnh bản năng sinh tồn của nó nhằm duy trì sự hiện hữu của nó, thì sự thèm khát các món ngon vật lạ, ham thích tiệc tùng, rượu chè, đình đám biết đâu cũng có thể sẽ giảm bớt được phần nào chăng?). Nay các tỳ-kheo, thân xác nào có khác gì với cái bọc ấy đâu, đã là một người tỳ-kheo thì phải nhận biết được cái thân xác ấy, từ gan bàn chân lên đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống gan bàn chân, tất cả cũng chỉ là một cái bọc bằng da cất chứa đủ mọi thứ không tinh khiết: 'Bên trong thân xác đó nào là tóc, lông, móng chân, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, màng nhầy, thận, phổi, ruột già, ruột non, cuống họng, phần, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, chất nhờn ở da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương, nước tiểu'.

6- Thiền định hướng vào bốn thành phần căn bản của thân xác (Dhatumanasikara)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (ruột gan, máu mủ, phần, nước tiểu là những thứ không hề biểu trưng hay đại diện cho tổng thể thân xác, nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Hơn nữa những gì tuy là bên ngoài thân xác, chẳng hạn như xinh đẹp, xấu xí, hấp dẫn, kêu gọi, duyên dáng, bánh trai, v.v. không phải là thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Ngoài ra cũng có các thứ khác hoàn toàn bên ngoài thân xác nhưng cũng liên hệ mật thiết với thân xác là: quần áo, phấn son, nước hoa, trang sức, các thành tích thể dục, múa giới, hát hay, v.v., là những gì bên ngoài thân xác nói lên sự bám víu của nó vào thế giới, và tuy không phải là thân xác nhưng cũng mật thiết liên hệ đến thân xác từ bên trong thân xác). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (không dựa vào hay bám víu vào những gì bên ngoài thân xác như vừa

kể trên đây, dù những thứ ấy liên hệ đến thân xác).

"Hơn thế nữa, hãy hình dung một người đồ tể lão luyện hay một người còn đang học nghề, giết một con bò, xẻ thịt bày bán ở một ngã tư đường. Nay các tỳ-kheo, hãy nhìn vào cái thân xác đích thật đó (của mình và của con vật) - dù nó đang là thể nào, trong tình trạng nào (toàn vẹn hay xẻ ra từng miếng nhỏ) - thì trên phương diện bản chất: 'Cái thân xác đó cũng chỉ mang các thể tính đất (các phần cứng), nước (máu, nước mắt, mồ hôi, nước tiểu...), lửa (hơi nóng, sinh lực, sinh khí) và gió (hơi trong bao tử, trong ruột, hơi tống ra ở hai lỗ hở, gió tạo ra bởi sự chuyển động của thân thể... Dù người đồ tể lành nghề xẻ thịt con vật thật khéo léo, hay người thợ phụ còn đang học nghề cắt thịt vụng về, miếng thịt không đẹp mắt, trông không ngon, thì thân xác đó của con vật từ bản chất cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió. Người hành thiền lão luyện cảm nhận được các thể tính ấy của thân xác mình một cách tự nhiên và trực tiếp, một người hành thiền tập sự thì phải chú tâm để tưởng tượng ra thân xác mình gồm các thể tính ấy).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (chẳng hạn như da thịt nõn nà hay nhăn nheo, thơm tho hay hôi hám, v.v., tất cả những thứ ấy sau khi phân tích đến chỗ tột cùng, thì cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió mà thôi).

7- Thiền định hướng vào xác chết trong bãi tha ma (Sivatika)

"Hơn thế nữa, khi nhìn vào một thầy ma trong một hồ vớt xác - sau một ngày, hai ngày, ba ngày - xác phình lên, tái nhợt, sinh thối, thì người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: 'Cái thân xác này [của mình] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế' (dù có trau chuốt nó, tô son trát phấn, mặc quần áo đắt tiền cho nó..., thì số phận của nó cũng chỉ là như thế).

"Hoặc trong trường hợp khác, người tỳ-kheo cũng

có thể trông thấy một thân ma trong hổ vút xác, bị quạ, kền kền, chim ưng, chó, linh cẩu (*hyena/loại chó rừng chuyên ăn xác chết*) hay các sinh vật khác... (*ruồi, bọ, kiến, giòi...*) đang mổ, ăn hay đục khoét, chỉ còn trơ một bộ xương dính máu, thịt da mất hết, chỉ còn lại một ít gân nối các khớp xương..., hoặc là một đồng xương ngón ngang, gân cũng hư thối hết - chỗ thì xương bàn tay, chỗ thì xương bàn chân, chỗ thì xương ống chân, chỗ thì xương đùi, chỗ thì xương hông, chỗ thì xương sống, chỗ thì xương sườn, chỗ thì xương ức, chỗ thì xương vai, chỗ thì xương cổ, chỗ thì xương hàm, chỗ thì răng, chỗ thì xương sọ..., các mẫu xương đã hóa trắng, tương tự như vỏ sò ốc..., và sau một năm thì cũng sẽ mục nát hết. Trước cảnh tượng đó người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: *'Thân xác này [của mình] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế'*.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hoặc các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, hoặc cả hai tức bên trong và cả bên ngoài thân xác (*bên trong thân xác là ruột gan, pèò phổi, máu mủ; bên ngoài thân xác là thân ma sinh thối, xương trắng ngón ngang và mục nát*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh giác là: *'Có một thân xác'* cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trên phương diện thân xác*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*dù là liên quan đến thân xác*). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

(Tóm lại phân đoạn trên đây cho thấy phép thiền định dựa vào hơi thở là một phương pháp giúp mình trở về với chính mình, với thân xác mình, hầu tìm hiểu và phân tích nó, và cũng là để khám phá ra bản chất 'vô thường,' 'khô đau' và 'vô thực thể' của nó)

B- Chú tâm vào Cảm Giác (Vedananupassana)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác? Đó là trường hợp khi cảm nhận một cảm giác đau đớn thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú, thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú'* (*xin lưu ý: bất cứ một sự cảm nhận nào phát sinh từ lục giác - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và tâm thức - cũng đều tạo ra các cảm giác đau đớn, thích thú "hay trung hòa," thí dụ một cơn ác mộng là một sự cảm nhận đau đớn của tâm thức, trông thấy một thân thể xinh đẹp là một sự cảm nhận thích thú của mắt; chạm vào một tấm lụa là một cảm nhận thích thú, sờ vào một vật cứng và nhám là một sự cảm nhận không thích thú; nhai và nuốt một miếng ăn nhưng không cảm nhận - với tất cả tinh táo - là ngon hay không ngon, là một sự cảm nhận trung hòa của vị giác, trái lại trong trường hợp khác, chẳng hạn như đang mãi mê nói chuyện hoặc suy nghĩ miên man về các chuyện khác, nhưng vẫn ăn và nuốt, không ý thức được là mình đang nhai và đang nuốt những gì, ngon hay không ngon, thì đây không phải là một cảm nhận trung hòa mà là một sự xao lãng, không chú tâm đúng mức vào các cảm giác (vedananupassana) hầu ý thức được sự vận hành của các giác quan. Dầu sao vedana cũng là một khái niệm phức tạp và được định nghĩa với đôi chút khác biệt giữa Phật giáo Theravada và Phật giáo Mahayana).*

xxx Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt'* (*có nghĩa là các cảm nhận xúc giác liên quan đến thế giới "hay môi trường bên ngoài," có thể mở rộng các sự cảm nhận này liên quan đến các giác quan khác như mắt, tai, mũi, lưỡi*). Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt (*tức là trong tâm thân, liên quan đến giác quan thứ sáu là tâm thức, chẳng hạn như đau buồn, nhớ nhung, thương tiếc, tức giận, sung sướng, v.v.*) thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh

bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt'. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt'. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt'. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt'. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt'.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác, hoặc các cảm giác bên ngoài cảm giác (*Các cảm giác bên trong cảm giác*"là các cảm nhận thích thú,"khó chịu"hay trung hòa,"có nghĩa là một sự khập khiễng"đơn thuần của giác quan. *Các cảm giác bên ngoài cảm giác*"là cảm nhận nóng lạnh, cứng mềm chẳng hạn đối với da thịt, ánh sáng chói chang hay mờ ảo đối với mắt): hoặc cả hai - tức là bên trong và cả bên ngoài cảm giác. Tuy nhiên người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến cảm giác, và cả các hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác, hoặc cả hai vừa là hiện tượng phát sinh vừa là hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác (*đây là cách ý thức được tính cách vô thường của các cảm giác*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh giác là 'Có các cảm giác' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*ý thức mình bạch về các cảm giác của mình và sự hiện hữu của chúng, nhưng không diễn đạt gì cả: thí dụ nhận biết được đúng là đang "bỏ" các cảm giác nhưng không có "bỏ" hay "cái" "bỏ" nào bên trong các cảm giác đó, cũng không gán cho các cảm giác ấy một ý nghĩa nào cả*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*không tạo ra cho các cảm giác của mình một ý nghĩa nào, cũng không liên kết chúng với bất cứ gì trong môi trường bên ngoài*), nhưng không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác.

(Tóm lại sự chú tâm vào cảm giác - vedanamupassana - gồm có sáu phương thức dựa vào sáu giác quan và mỗi phương thức - tức là đối với mỗi giác quan - sẽ gồm có ba thể loại cảm nhận là thích thú, khó chịu và trung hòa, và người hành thiền phải hiểu rằng cảm giác là chỉ có thể: thích thú,"khó chịu,"trung hòa"ngoài ra không có gì khác, không được gán thêm cho các cảm giác của mình bất cứ một sự diễn đạt nào)

C- Chú tâm vào Tâm Thức

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức? Đây là trường hợp khi tâm thức có một dục vọng (*passion/sự đam mê, thèm khát, ham muốn*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là trong tâm thức có một dục vọng. Khi tâm thức không có dục vọng nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch là trong tâm thức không có dục vọng nào. Khi tâm thức có sự ghét bỏ (*aversion/thù ghét, ác cảm*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là trong tâm thức có sự ghét bỏ. Khi tâm thức không có sự ghét bỏ nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch là trong tâm thức không có sự ghét bỏ nào. Khi tâm thức có một ảo tưởng (*delusion/illusion/ảo giác, ảo ảnh, sự tưởng tượng*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là trong tâm thức có một ảo tưởng. Khi tâm thức không có ảo tưởng nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch là trong tâm thức không có ảo tưởng nào (*đó là cách ý thức được hai khía cạnh tỉnh khiết"và ð nhiệm" của tâm thức*).

"Khi tâm thức bực bội (*constricted/restrient/gò bó, khó chịu, bứt rứt, tiếng Pa-li là samkhita*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là tâm thức bực bội. Khi tâm thức phân tán (*enlarged/bung ra, tiếng Pa-li là vikkhitta, tiền ngữ vikiri có nghĩa là scattered/phân tán hay spread/trải rộng*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là tâm thức phân tán. Khi tâm thức không phân tán thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch là tâm thức không phân tán. Khi tâm thức bị tràn ngập (*unsurpassed/dépassé/ choáng ngợp, mất định hướng, tiếng Pa-li là anuttara có nghĩa là không vượt lên trên được*) thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là tâm thức bị tràn ngập. Khi tâm thức tập trung (*concentrated/giữ được sự chú tâm, tiếng*

Pa-li là samahita, có nghĩa là vững chắc, vững vàng) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức giữ được sự tập trung. Khi tâm thức không tập trung thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không giữ được sự tập trung. Khi tâm thức cõi mở (*released/libéré/không vướng mắc, tiếng Pali là vimutta/freed, emancipated, có nghĩa là thoát khỏi các ý nghĩ chật hẹp*) thì người tỳ-kheo ý thức được tâm thức cõi mở. Khi tâm thức không cõi mở thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không cõi mở.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc các thể dạng bên ngoài tâm thức (*chẳng hạn như các thể dạng: bọc bội, mở rộng, khép kín, v.v., không phải là tâm thức nhưng vẫn là tâm thức thuộc vào tâm thức*) nhưng vẫn thuộc vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả các thể dạng bên ngoài tâm thức nhưng vẫn thuộc vào tâm thức từ bên trong tâm thức. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến tâm thức, hoặc các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức (*ý thức được bản chất vô thường của những gì hiện lên trong tâm thức*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm tỉnh giác là 'Có một tâm thức' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*ý thức minh bạch quá đúng là 'có' một tâm thức, nhưng không cảm nhận tâm thức / thức ấy là 'tôi' hay 'của tôi,' hay 'của ai' của mình*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực tâm thức*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức.

(Phân đoạn trên đây cho thấy tâm thức là một giác quan, và các đối tượng cảm nhận của nó là: dục vọng, sự ghét bỏ, các ảo tưởng, sự bọc bội, cõi mở, tập trung, xao lãng, hoang mang... Tâm thức cảm nhận được những thứ ấy qua sự tiếp xúc giữa nó và các đối tượng của nó, nhưng nó cũng có thể nhận biết được các đối tượng ấy của nó hiện ra như thế nào và sau đó sẽ tan biến như thế nào. Thí dụ đối với các cảm giác khác: nếu chạm tay vào một vật gì

đó thì đây là một sự cảm nhận của xúc giác, thế nhưng khi co tay lại thì sự cảm nhận đó chấm dứt, khi một âm thanh lọt vào tai thì đó là một sự cảm nhận thính giác, nếu sau âm thanh là sự im lặng thì đây là sự chấm dứt của cảm nhận thính giác. Nếu giữa đêm khuya nghe một tiếng động thì hoảng hốt và thét lên, thì đó là những gì bên ngoài sự cảm nhận thính giác, nhưng vẫn liên hệ với thính giác. Một người chú tâm vào cảm giác tạo ra bởi thính giác và tiếp tục chú tâm vào bên trong cảm giác đó và dừng lại đó, không diễn đạt gì cả, thì có nghĩa là người này vẫn nghe thấy minh bạch một tiếng động trong đêm, nhưng không thét lên).

D- Chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (Dhammanupassana)

1- Thiền định hướng vào năm thứ chướng ngại tâm thân (Nivaranapabbam)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (*trong nguyên bản tiếng Pa-li là chữ dhamma, do đó chữ dhamma trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng, các sự tạo tác hiện lên trong tâm thức nhận biết được bởi tâm thức. Nhà sư Thanissaro Bhikkhu gọi các hiện tượng này là các đặc tính tâm thân/mental qualities*) bên trong các hiện tượng tâm thân? Đó là trường hợp người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân bằng cách dựa vào (*liên tưởng đến*) "năm thứ chướng ngại tâm thân" (*tiếng Pa-li là pancha nivarana, có nghĩa là năm thứ chướng ngại che khuất khả năng nhận biết minh bạch của tâm thức khiến nó trở nên u mê, nguyên nghĩa trong tiếng Pa-li của chữ nivarana là 'lấp màn che/curtain hay một vật gì đó dùng để bao phủ/cover, kính sách Hán ngữ dịch là 'triền cái'.*" Năm thứ chướng ngại ấy là: sự thèm muốn dục tính/sensuous desire, ác tâm/ill-will, đờ đẫn/torpor, lưỡng lự/scruple, hoài nghi/doubt. Trong phân ghi chú dưới đây sẽ phân tích thêm về thuật ngữ triền cái "nêu lên trong các bản Việt dịch). Khi cảm thấy có sự thèm muốn dục tính nơi mình thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi có sự thèm muốn dục tính'. Hoặc nếu không có sự thèm muốn dục tính nào nơi mình thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi không có sự thèm muốn dục tính nào'. Người tỳ-kheo ý thức

minh bạch được sự thêm muốn dục tính sẽ dấy lên với mình như thế nào ngay cả trước khi nó xảy ra. Người tỳ kheo cũng ý thức được cách loại bỏ sự thêm muốn dục tính một khi nó dấy lên với mình. Và người tỳ-kheo cũng ý thức được là trong tương lai sẽ không còn có một sự thêm muốn dục tính nào có thể dấy lên với mình một khi nó đã bị loại bỏ.

[Cách trình bày trên đây sẽ được lập lại với bốn thứ chướng ngại khác là: ác tâm, đờ đẫn, lưỡng lự và hoài nghi, nhưng các đoạn này đã được cắt bớt nhằm tránh sự dài dòng. Nói chung năm thứ chướng ngại/triền cái trên đây là năm thể dạng hay năm đặc tính tâm thần đi ngược lại với sự chú tâm tỉnh giác hay tỉnh thức/awareness].

"Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần (*câu này có nghĩa là người hành thiền ý thức được sự tỉnh giác của tâm thức, nhưng đồng thời cũng ý thức được cả các thể dạng cản trở sự phát huy thể dạng tỉnh giác hay tỉnh thức đó của nó*). Hoặc người tỳ kheo cũng có thể chú tâm vào các sự phát sinh liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc các sự tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa là các sự phát sinh vừa là các sự tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tỉnh giác là '*Có các hiện tượng tâm thần*' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người / người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực các hiện tượng tâm thần*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*liên quan hay phát sinh từ các hiện tượng ấy*). Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến năm thứ chướng ngại tâm thần (*nivarana/triền cái*).

(Còn tiếp)



ẩn sĩ

*Ở nơi đó. Có hồn thơ mây núi
Lặng đi về tuế nguyệt thiết tha say
Gát kiếm trầm nhiên miền vô sự
Ngược hay xuôi phải sạch xuống vai gầy*

*Ở nơi đó. Rừng mưa hòa suối nắng
Hòa thông dong điệu thở mới tinh khôi
Ẩn Sĩ nghiêng bầu càn khôn uống
Cạn tử sinh cạn hết luân hồi*

*Trôi và chảy ngày đêm không tiếng vọng
Mà nghe vang cung bậc ngát tâm hồn
Còn mắt có không chỉ là hư huyền
Nghĩa gì đâu giữa Tịnh Thổ vô ngôn*

*Bước thượng thừa không đi không đến
Quên chính mình quên cả chuyện sầu vui
Tùy duyên tùy cảm ừ như thị
Cứ phiêu nhiên nhẹ nhõm mây trời.*

TÂM NHIÊN

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ◆ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ◆ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ◆ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ◆ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ◆ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Phật Học Inc
7913 Rochelle Road
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

To: