

Niệm Và Người Hành Thiền

Một cuộc phỏng vấn Ngài Thiền Sư U Pandita
do Tỳ Khuru Visuddhacara thực hiện

Cs Phạm Kim Khánh

---o0o---

Nguồn

<https://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 18-07-2017

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Tác giả

Lời mở đầu

Một cuộc phỏng vấn Ngài Sayadaw U Pandita do Tỳ Khuru Visuddhacara thực hiện

CHÁNH NIỆM

NHỮNG NGÀY XA XƯA VÀ HIỆN NAY

NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA NIỆM (SATI)

KHÔNG CÓ THÌ GIỜ ĐỂ NGỪNG NGHỈ, CỨ LAO MÌNH VÀO ĐỀ MỤC

ĐƯỜNG ĐẾN THÀNH CÔNG

BỐN YẾU TỐ ĐỂ PHÁT TRIỂN NIỆM (SATI)

LÀM CÁCH NÀO SỰ GHI NHẬN TIÊU TRỪ Ô NHIỄM (KILESA)

DỨT BỎ Ô NHIỄM BẰNG CÁCH ĐÈ NÉN (VIKHAMBHANA)

Ô NHIỄM Ở NHỮNG TẦNG LỚP KHÁC NHAU

THẤY MÀ KHÔNG BẮM NÍU

PHỤ BẢN

NIỆM ĐẶC BIỆT

---o0o---

Tác giả

Ngài Thiền Sư Sayadaw U Pandita xuất gia tại một ngôi chùa xa xôi hẻo lánh của xứ Miến Điện vào lúc vừa lên bảy. Từ đó Ngài chuyên cần tu tập

trong cả pháp học lẫn pháp hành và đến nay là một trong những vị thiền sư lỗi lạc nhất theo truyền thống Mahasi Sayadaw.

Từ năm 1951 Ngài Thiền Sư U Pandita đã dạy hằng ngàn thiền sinh và châu du hoàng pháp, hướng dẫn những khóa thiền trong nhiều quốc gia Á Đông cũng như ở Âu châu, Úc châu và Hoa Kỳ.

Hiện nay Ngài là Tăng Trưởng Thiền Viện Panditarama tại Rangoon, Miến Điện, nơi đây Ngài dạy những bậc xuất gia và hàng tại gia cư sĩ. Những lời dạy của Ngài U Pandita, rút tỉa từ trên sáu mươi năm kinh nghiệm bản thân trong đời sống tự viện, thật rất đơn giản và cụ thể rõ ràng, thích hợp với cả hai hạng thiền sinh, hàng sơ cơ và những vị đã tiến bộ thâm sâu.

---o0o---

Lời mở đầu

Đức Phật thường khuyến khích hàng đệ tử nên hành thiền vì đó là con đường duy nhất (ekayanomaggo) đưa đến trạng thái tâm thanh bình an lạc, và giải thoát ra khỏi đau khổ.

Nhân ngày lễ Phật Đản chúng tôi nghĩ rằng phát hành một bài viết về đề tài Thiền Minh Sát (Vipassanà) là thích nghi. Sau đây là một cuộc phỏng vấn Ngài Thiền Sư Sayadaw Upanditabhivamsa người Miến Điện, do Đại Đức Visuddhacara thực hiện.

Đại Đức Visuddhacara thuộc Trung tâm Hành Thiền Phật Giáo Mã Lai ở Penang (Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang), phỏng vấn Ngài Sayadaw U Pandita tại thiền viện Panditarama Meditation Centre, Rangoon, trong khi lưu ngụ tại đây. Bài tường thuật cuộc phỏng vấn đã được đăng tải trong Bản Tin tháng Tư, 1991 của thiền viện.

Bài viết này giải đáp nhiều câu hỏi có thể đặc biệt hữu ích cho người hành thiền, như "sau khi tích cực tham dự một khóa thiền, làm cách nào hành giả có thể tiếp tục pháp hành của mình khi trở lại đời sống hằng ngày?", "trong khi tích cực hành thiền tra trau giới loại niệm (sati) nào?" và "làm sao loại trừ ô nhiễm (kilesa) bằng cách ghi nhận?"

Ngài Thiền Sư đi sâu vào chi tiết, giảng về điều cần thiết phải hành pháp hiểu biết rõ ràng mục tiêu hay lợi ích (sattaka sampajanna) và hiểu biết rõ ràng hoàn cảnh thích nghi (sappaya sampajanna), trong đời sống hằng ngày. Ngài thảo luận về đặc tướng (lakkhana), chức năng (rasa), sự biểu hiện (paccupatthana) và nguyên nhân kế cận (padatthana) của niệm (sati) - theo đúng đường lối trình bày của Chú giải (atthakatha). Ngài giải thích dòng dài làm cách nào hành giả phải ghi nhận - lao mình xông ngay vào đề mục mà

không lệch lạc nghĩ suy v.v... Ngài giảng về phương cách loại trừ ô nhiễm (kilesa) trong khi ghi nhận (*tadanga pahàna*) và cách loại trừ ô nhiễm ngoài lúc ghi nhận (*vikkhambhana pahàna*).

Ngài Đại Đức Thiên Sư dùng rất nhiều danh từ Pali, và nơi đây xin giữ lại một số, trước là để đọc giả có thể hiểu biết một cách chính xác, sau nữa là để giữ lại chút "hương vị" của Giáo Pháp (Dhamma). Pali là ngôn ngữ của Đức Phật, và hành giả cũng nên làm quen.

Đề tài rất thích hợp với người hành thiền, nhưng chúng tôi nghĩ rằng quý vị độc giả không quen với pháp hành cũng sẽ thấy thích thú theo dõi cuộc thảo luận. Quý vị sẽ có một ý niệm về bản chất và lợi ích của pháp hành, và có thể sự hiểu biết này sẽ khích lệ quý vị. Quả thật là điều kỳ diệu, Đức Phật muốn chúng ta thừa hưởng tinh hoa của giáo huấn mà Ngài ban truyền, chỉ có thể thấu đạt bằng cách hành pháp Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Về phần chúng tôi, Trung tâm Hành Thiền Phật Giáo Mã Lai, chúng tôi xin gửi lời đến tất cả quý liệt vị chưa có dịp làm quen với thiền minh sát, mời quý vị nếm thử hương vị và tự quý vị sẽ nhận thức lợi ích của pháp hành.

Ngưỡng nguyện tất cả chúng sanh đều an vui hạnh phúc. Ngưỡng nguyện tất cả chúng sanh đều khai triển trí tuệ, và giải thoát ra khỏi mọi đau khổ.

Hoe Soon Ying

Malaysian Buddhist Meditation Centre

(Trung tâm Hành Thiền Phật Giáo Mã Lai)

355 Jalan Mesjid Negeri

11600 Penang, Malaysia

Tháng 5-1991

---o0o---

Một cuộc phỏng vấn Ngài Sayadaw U Pandita do Tỳ Khuru Visuddhacara thực hiện

Tỳ Khuru Visuddhacara (TLV): Bạch Ngài Thiên Sư, đối với thiền sinh, giữ tâm niệm trong một khóa thiền tích cực có thể dễ dàng, nhưng khi trở về với công việc bình thường hằng ngày thì không thể được vậy. Trong khóa thiền, thiền sinh được dạy làm gì cũng chậm chạp và đặt chú niệm vào tất cả mọi cử động. Nhưng khi mãn khóa, trở về cuộc sống thường nhật, thì tốc độ của mọi cử động lại nhanh lên, có khi đến cuồng loạn. Thật vô cùng khó mà niệm như lúc ở trong khóa thiền. Vậy thiền sinh phải làm thế nào?

Thiền Sư Pandita (TSP): Nơi đây có một vài điều mà thiền sinh nên thấu hiểu. Thái độ của thiền sinh là quan trọng. Thiền sinh nên cố gắng chú niệm, càng nhiều càng tốt và nên hoan hỷ với sự cố gắng của mình. Thiền sinh không thể kỳ vọng trạng thái toàn hảo, ít nhất là cho đến khi thành tựu đạo quả A La Hán. Chỉ một vị A La Hán mới có thể lúc nào cũng niệm.

Những ưu tiên của Giáo Pháp (Dhamma) và ưu tiên của thế gian rất khác biệt. Trong một khóa thiền, ta chú trọng đến việc trau dồi niệm (sati), để có thể đạt đến trí tuệ cao siêu nhất của Niết Bàn (Nibbàna). Ta chuyên cần ghi nhận tất cả những cử động của thân và những tiến trình tâm. Ghi nhận liên tục, nối tiếp không gián đoạn như vậy dẫn đến niệm, cho đến khi niệm trở thành tự động, máy móc, hồn nhiên, không có sự cố gắng. Với niệm (sati) mạnh mẽ như vậy ta có thể thấy sự phát sanh và hoại diệt của những hiện tượng, thâm sâu vào những chân lý vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattà) và chứng ngộ đạo quả Niết Bàn (magga-phalanibbàna), chấm dứt những hiện tượng kết hợp (các pháp hữu vi). Theo mức độ mà ta thấu hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã (anicca, dukkha, anattà) của vạn pháp, tùy theo mức độ hiểu biết ấy, cuộc sống của ta sẽ sáng suốt, an vui và có ý nghĩa đến độ nào. Vị A La Hán, đã thấu triệt Giáo Pháp (Dhamma), đã thành đạt đạo quả A La Hán (arhatta-magga-phala), lúc nào cũng trầm tĩnh và thanh bình an lạc. Ngài không còn ô nhiễm và không bị giao động. Đến khi tịch diệt, Ngài không còn tái sanh trở lại. Đó là chấm dứt đau khổ.

Nhưng ưu tiên của thế gian thì khác hẳn. Nơi đây người hành thiền còn phải gánh vác nhiều trách nhiệm khác nhau. Họ có những công ăn việc làm, và họ phải ra sức để làm nhanh chóng. Họ còn có những công việc liên hệ đến vợ hay chồng, con, đến những người trong gia quyến và những nhiệm vụ đối với xã hội. Lẽ dĩ nhiên họ phải chú trọng nhiều đến việc hoàn tất nhiệm vụ, hơn là trau dồi niệm (sati).

Vả lại, họ bị đủ loại dục lạc và quyến rũ tấn công từ mọi hướng, do đó không thể có loại niệm (sati) mà họ có thể phát triển trong một khóa thiền. Thiền sinh phải thấu hiểu và phải chấp nhận điều này. Vì lẽ ấy, thỉnh thoảng ta nên tham dự những khóa thiền để trau dồi thâm sâu Niệm và Định (sati và samàdhi). Chừng đó, trở lại cuộc sống hằng ngày, ta có thể đem theo về với ta trí tuệ đã trực tiếp phát triển.

Như vậy, phần lớn các thiền sinh cảm thấy rằng niệm (sati) của mình có phần suy giảm một khi trở về với nếp sống thường ngày. Điều đó là bình thường, tự nhiên. Sati, niệm, mà được trau dồi trong một khóa thiền là *supatthita sati* - chú niệm vững chắc, kiên cố. Khi trở về nhà, vị thiền sinh không thể ghi nhận một cách liên tục và tỉ mỉ. Niệm (sati) sẽ suy giảm. Ta có

thể nói rằng điều đó là bình thường, không chi lạ. Trong một ngày có nhiều khoảng trống mà lúc ấy ta không ghi nhận gì cả.

TKV: *Như vậy thiền sinh phải làm sao? Pháp hành của họ phải như thế nào?*

TSP: Họ phải đưa Giáo Pháp (Dhamma) vào cuộc sống thường ngày. Họ phải cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt - những sinh hoạt hằng ngày, những biến chuyển của trạng thái tâm v.v... Họ phải thấu hiểu những thái độ và những nguyên tắc của Giáo Pháp và ý thức áp dụng. Họ phải tìm thì giờ để mỗi ngày ngồi lại hành thiền, như buổi sáng, hoặc buổi chiều, hoặc bất luận lúc nào thuận tiện. Có thể 15 phút, nửa giờ, hay hơn nữa, họ phải xem thì giờ hành thiền là một phần trong thời biểu hằng ngày.

---o0o---

CHÁNH NIỆM

Niệm là điều cần thiết, không thể không có. Trong bất luận công việc gì ta làm đều cần phải có niệm, nếu không, không thể hoàn tất một cách tốt đẹp. Nhưng loại niệm (sati) mà ta thảo luận ở đây là chánh niệm (sammà-sati, chú niệm chân chánh) tức loại niệm (sati) thấm sâu vào các chân lý vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anattà). Chính loại sati, niệm, có tánh cách đạo đức, thiện, này làm cho người hành thiền tránh xa những hành động bất thiện (akusala). Nếu muốn có cuộc sống đạo đức, thiện, thì loại niệm này là tối cần thiết. Đó là loại niệm (sati) mà ta chú trọng đến ở đây. Đó là loại niệm (sati) mà ta phải phát triển. Sati này bảo vệ hành giả chống lại hiểm nguy.

Cũng như người vào một nơi có hơi ngạt phải mang mặt nạ. Mặt nạ sẽ lọc chất độc trong khói. Tuy nhiên, chỉ đến khi ấy cũng có chút ít khói lẫn vào và người kia cũng cảm nghe nóng ở mặt. Cùng thế ấy khi thiền sinh trau dồi sati ngoài khóa thiền. Bởi có nhiều hoàn cảnh mê loạn và nhiều điều kiện trong thế gian bên ngoài, mặc dầu có hành sati người ấy vẫn còn cảm nghe khói và hơi nóng của ô nhiễm (kilesas, những ô nhiễm của tham, sân, si v.v...). Nơi đây cần phải có nhiều kiên nhẫn. Không thể thành công trong một sớm một chiều. Do đó luôn luôn cần phải có sự chú tâm chánh đáng, thích nghi (yoniso mansikàra). Về điểm này điều quan trọng là thiền sinh phải trau dồi *satthaka sampajanna* và *sappaya sampajanna*.

Satthaka sampajanna là hiểu biết rõ ràng mục tiêu hay lợi ích. Khi muốn nói hay làm điều gì vị hành giả phải xem xét mục tiêu - tức xem coi mình nói hay làm điều ấy có lợi hay không. Dầu có lợi, cũng phải xét suy xem nói hay làm như vậy vào thời điểm này có thích hợp hay không. Đó là *Sappaya*

sampajanna (hiểu biết rõ ràng tánh cách hợp thời). Đôi khi nói hay làm điều nào đó thì có lợi, nhưng có thể không thích nghi vào lúc bấy giờ. Thí dụ như khuyên dạy một người là tốt, nhưng làm như vậy trước mặt mọi người thì có thể không thích nghi. Phải nói một cách kín đáo, vào lúc mà người ấy sẵn sàng hơn để nghe. Nếu có thể thường áp dụng hai sự hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*) này, quý vị sẽ tránh được nhiều vấn đề phiền phức và trở thành khôn khéo hơn trong khi giao dịch với người khác.

Hai hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*) này cùng chung hợp lại cũng được gọi là *parihariya pannà*, có nghĩa là trí tuệ để: 1) thực hiện những hành động thiện, có lợi và 2) tránh xa những hành động bất thiện, không lợi ích. Nó cũng được gọi là *nepakka pannà* có nghĩa trí tuệ thuần thực, trí tuệ đã chín mùi.

Nếu đã tiến bộ khả quan trong khóa thiền, vị thiền sinh sẽ thấy rằng niệm (*sati*) thanh thoả sẽ đến với mình một cách tự nhiên, nhất là khi có nguy cơ phạm giới (không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối, không dùng chất say v.v...). Vị ấy cũng giống như người đang mặc một bộ đồ trắng tinh - tự nhiên tránh xa cát đất bụi bặm, sợ làm lấm dơ quần áo của mình. Một vị Tu Đà Hườn chẳng hạn, sẽ không bao giờ phạm lỗi nào trong năm giới. Vị ấy cũng không cần phải cố gắng kiêng cử; một cách tự nhiên vị ấy không có ý muốn làm điều gì phạm giới.

Người mà trí tuệ minh sát vẫn còn yếu phải cần đặc biệt gia công chú niệm để giữ mình khỏi phạm giới. Điều đặn hành thiền là một thói quen rất quan trọng. Khi niệm trở thành là thói quen, nó sẽ hoạt động như một cái thắng, kèm hãm lại, không để ta làm những chuyện bất thiện điên rồ. Trong khi thiền sinh thực tập hành thiền tâm chú niệm sẽ đến, ngày càng dễ dàng hơn, tự nhiên hơn và một cách hầu như tự động.

---o0o---

NHỮNG NGÀY XA XƯA VÀ HIỆN NAY

TKV: *Kính bạch Thiền Sư, trong những ngày xa xưa, hình như người ta chúng đăc đạo quả hay Niết Bàn (magga-phala) khá dễ dàng, dẫu trong khi đang làm công việc hằng ngày như nấu ăn, giặt giệm quần áo v.v... Hành giả ngày nay tại sao không được vậy? Ngoài khóa thiền họ có thể tiếp tục giữ chánh niệm trong khi làm việc này việc nọ trong nhà không?*

TSP: Chắc như vậy, ghi nhận là con đường dẫn đến đạo quả (magga-phala). Giờ phút nào ghi nhận là thiền sinh đi đúng trên đường đến Niết Bàn. Nhưng hiện nay, trong khi lãng xãng bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày, vô cùng khó cho hành giả thành công.

Trong những ngày xa xưa thì khác. Trước tiên, có Đức Phật ở sẵn bên cạnh để chỉ giáo, đúng ngay pháp hành nào cần cho hành giả nào, vào đúng lúc. Hơn nữa, những vị hành giả lúc bấy giờ đã tạo đủ những ba-la-mật cần thiết. Những vị ấy đã có xây đắp nền tảng trong nhiều kiếp sống quá khứ. Tâm các Ngài đã trong sạch và sẵn sàng để hấp thụ Giáo Pháp (Dhamma). Trong hiện tại, người ta thường bị ô nhiễm tấn công liên tục. Họ có nhiều quyền rũ của dục vọng. Tâm của họ không mấy trong sạch. Ngũ căn của họ (*indriyas*: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn) chưa được thuần thục. Như vậy rất khó cho họ thành đạt tiến bộ như những vị hành giả thời xa xưa.

Tuy nhiên, không có cố gắng nào mất luôn. Nếu hành giả chuyên cần ghi nhận mỗi ngày, nó sẽ trở thành thói quen và khi tham dự một khóa thiền, thói quen ấy sẽ làm tăng trưởng niệm (*sati*) và sẽ giúp tiến bộ đáng kể.

---o0o---

NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA NIỆM (SATI)

TKV: Bạch Ngài, nhằm lợi ích cho hành giả, nơi đây chúng ta có thể thảo luận về loại niệm (*sati*) nào hành giả trau dồi trong một khóa thiền chẳng?

TSP: Được, cũng như Sư đã biết, *sati* là niệm, hay biết. Chúng ta sẽ khảo sát bản chất của *sati*, *satipatthana* (niệm và niệm xứ) và hành giả phải ghi nhận và quan sát như thế nào. Trước tiên, ta phải hiểu biết đặc tướng (*lakkhana*), chức năng (*rasa*), sự biểu hiện (*paccupatthana*) và nguyên nhân kế cận (*padatthana*) của niệm (*sati*). Đặc tướng của niệm là *apilana*. *Apilana* là không nổi trên mặt; *pilana* là "nổi". *Apilana* - không nổi - có nghĩa là chìm. Nếu không nổi tức chìm. Nơi đây ý muốn nói là niệm (*sati*) có đặc tướng là chìm trong đề mục. *Sati* không nổi trên bề mặt mà thấm sâu, hay chìm trong đó, cũng giống như ta ném một cục đá xuống nước, đá không nổi trôi trên mặt nước mà chìm xuống đáy. Cùng thế ấy đặc tướng (*lakkhana*) của niệm (*sati*) là chìm trong đề mục.

Chức năng (*rasa*), của niệm (*sati*) là *asammoha* (theo nghĩa từng chữ là "không mơ hồ"). Nơi đây có nghĩa là chức năng, phận sự, hay việc làm của niệm (*sati*) là bảo đảm rằng đề mục không lẫn thoát. Tâm ghi nhận liên tục theo dõi đề mục từ đầu đến cuối không gián đoạn. Bất luận gì phát sanh, tâm không để mất. Tâm nhận ra và chìm vào trong đó. Nó đánh ngay vào đích. Đó là chức năng của niệm (*sati*); ghi nhận đề mục không để mất, không để đề mục lẫn biến khỏi tầm mắt, mà liên tục theo dõi từ lúc khởi sanh đến lúc nó chấm dứt.

Sự biểu hiện (*paccupatthana*) của niệm (*sati*) là *visayābhimukha*. *Visaya* hàm xúc đề mục, và *abhimukha* có nghĩa "đối diện với đề mục, mặt giáp mặt,

nhìn thấy đề mục". Như vậy niệm (sati) biểu hiện là thấy đề mục một cách trực tiếp, diện đối diện, hiểu biết rõ ràng, tường tận. Khi chức năng (rasa) của sati đã hoàn thành thì sati sẽ tự nhiên biểu hiện là thấy đề mục rõ ràng, mặt giáp mặt. Một biểu hiện khác của niệm (sati) là *arakkha* (giữ gìn, bảo vệ). Niệm (sati) bảo vệ tâm không để ô nhiễm (kilesa) làm hoen ố. Không ô nhiễm nào có thể xâm nhập vào tâm trong khi có mặt chánh niệm (sammā sati). Cũng như ta khóa kín cửa lại không để ô nhiễm (kilesa) xâm nhập vào, hay cũng như đóng cửa sổ lại không cho mưa gió lọt vào.

Nguyên nhân kế cận (padatthàna) của niệm (sati) là *thirasannā* - sự hay biết liên tục, vững chắc. Sự hay biết đề mục càng vững chắc mạnh mẽ - về những đặc tánh của nó như nóng, lạnh, cứng, căng thẳng v.v... - niệm (sati) càng vững. Hay biết ở đây có nghĩa là hay biết đề mục, hiểu biết, nhận ra đối tượng đúng như bản chất thật sự của nó là vậy, không làm lẫn với vật gì khác.

Giờ đây hãy xem qua danh từ "*satipatthàna*", niệm xứ. Danh từ này có thể là được phân tích thành sati + pa + thàna. "Sati" là niệm. "Pa" ở đây có nghĩa phân biệt. Đây là sự ghi nhận mạnh mẽ, nhiệt liệt, vững chắc, phi thường, liên tục, không lay chuyển, hay niệm. "Thàna" hàm xúc nơi chốn (xứ) mà ta kiên cố thiết lập chú niệm trên đó, tức thân (kāya), thọ (vedanā), tâm (citta), và pháp (dhamma).

Như vậy niệm xứ (satipatthàna) có thể được hiểu là tâm chú niệm mạnh mẽ vững chắc và không lay chuyển, phát sanh liên tục, không gián đoạn, thâm nhập thắm sâu vào đề mục khởi phát, đầu là thân, thọ, tâm hay pháp.

---o0o---

KHÔNG CÓ THÌ GIỜ ĐỂ NGỪNG NGHỈ , CỨ LAO MÌNH VÀO ĐỀ MỤC

Ta hãy tiến sâu thêm vào vấn đề. Hành giả phải ghi nhận như thế nào? Hành giả phải lao mình xông thẳng vào đề mục. Vừa khi đối tượng khởi sanh - như phòng, xộp, ngòi, đung, căng thẳng, ngứa v.v... - niệm (sati) phải gấp rút và mạnh mẽ xông thẳng vào. Không thể hưỡn đại chậm lại hay biến bước từ từ. Không nên để mất khoảnh khắc nào, và tuyệt đối không có thì giờ để suy tư. Không có thì giờ để nghĩ ngợi như "Cái này là gì? Cái này như thế nào? Tại sao cái này?" Ta cứ xông xáo sấn thẳng vào đề mục mà không suy tưởng, khảo sát hay phân tích.

Chỉ có thế! Khoảnh khắc nào mà ta suy tưởng hay khảo sát là làm mất đà của niệm (sati). Trong khoảnh khắc ấy ta không đánh thẳng vào đích, ta sẽ mất trung tâm của mục tiêu. Để có một thí dụ khác, đây cũng như xung kích

vào để chiếm mục tiêu, như nhân viên cảnh sát chạy ùa vào để bắt một tội phạm.

Hơn nữa, niệm (sati) chẳng những phóng mình xông vào bên trong đề mục mà còn trải rộng ra bao phủ nó. Niệm (sati) bao trùm toàn thể đề mục, không phải chỉ một phần. Chẳng hạn như nếu ghi nhận bụng phồng lên và xẹp xuống, hành giả gom hẹp sự chú tâm vào phần của bụng phồng lên và xẹp xuống v.v... và cùng lúc ấy cũng bao gồm toàn vùng, hay biết sự căng thẳng, chặt, cứng, hay bất cứ gì có thể nổi bật. Đôi khi niệm (sati) kiên cố vững chắc, có thể "bao gồm" cả toàn thân tức có thể hay biết những hiện tượng như phát sanh và hoại diệt của những vùng khác nhau trong thân.

[Xin xem tường thuật của Ngài Thiên Sư về kinh nghiệm của nhiều vị thiên sinh có chú niệm (sati) mạnh mẽ, ở phần phụ bản về "Chú Niệm đặc biệt", cuối trang.]

---oOo---

ĐƯỜNG ĐẾN THÀNH CÔNG

TKV: *Bạch Thiên Sư, xin Ngài vui lòng giải thích những tương quan giữa tinh tấn (viriyā) niệm (sati) và định (samādhi)?*

TSP: Được, nhưng phải bắt đầu từ trước tinh tấn (viriyā) và đi xa hơn, vượt qua khỏi định (samādhi). Trước tiên, hành giả phải có niềm tin (saddhā) nơi pháp hành này. Đức Phật tuyên ngôn rằng pháp hành Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna) là con đường dẫn đến thanh lọc tâm, khắc phục ưu phiền, ta thán, đau khổ về vật chất cũng như tinh thần, thành đạt đạo quả (magga-phala) và chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna).

Hành giả phải hiểu rõ rằng thanh lọc tâm là điều tốt và những thành quả mà Đức Phật hứa rằng người gia công thực hành pháp này sẽ thành đạt, hoàn toàn là đáng được mong muốn. Hành giả phải có niềm tin nơi những lời của Đức Phật đến một mức độ nào đó. Ngài là bậc Toàn Giác, đã nói đúng theo những gì Ngài chứng nghiệm và Ngài biết mình nói gì. Một khi bắt đầu thực hành và có được kết quả thì niềm tin sơ khởi của hành giả cũng trở nên vững chắc. Đến lúc hiểu biết thâm sâu vào các đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã (anicca, dukkha và anattā) và thành đạo đạo-quả Niết Bàn (magga-phala-Nibbāna), niềm tin của vị ấy không còn lay chuyển.

Như vậy hành giả nên có niềm tin (saddhā) sơ khởi nơi pháp hành này. Sau đó phải có ý muốn đạt đến thành quả. Một khi có ý muốn hành giả phải gia công cố gắng cần thiết (viriyā, tinh tấn).

Có ba tầng lớp tinh tấn:

1. **Arambha dhātu**, yếu tố khích động, là cố gắng sơ khởi, tinh tấn thúc đẩy hành giả khởi đầu pháp hành.

2. **Nikkama dhātu**, yếu tố đẩy mạnh. Trong khi thực hành, hành giả sẽ gặp trở ngại như buồn chán, đã dượt, phóng dật v.v... Đây là sự cố gắng (virīya, tinh tấn) khắc phục các trở ngại ấy.

3. **Parakkama dhātu**, yếu tố kiên trì. Đây là kiên trì cố gắng và giữ vững pháp hành, hầu tiến đạt tuệ giác (nāna) này đến tuệ giác khác, cho đến khi thành tựu mục tiêu. Tâm của hành giả chìm sâu vào đề mục từ lúc nó vừa khởi phát. Khi niệm (sati) vững chắc, tâm không thể phóng dật; nó nằm trong đề mục. Do đó định (Samādhi) phát sanh.

Vì tâm của hành giả, nhờ tinh tấn và niệm (virīya và sati), nâng đỡ, tập trung vững chắc vào đối tượng được ghi nhận, chánh kiến (samma-ditthi) phát sanh. Hành giả hiểu biết đề mục đúng như nó thật sự là vậy, dầu là nóng, cứng, căng thẳng v.v...

Vừa lúc ấy hành giả trực nhận những đặc tướng vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā) của đề mục.

Như vậy, tóm lược bằng cách đi ngược dòng: trí tuệ phát sanh do tâm định, định trở nên vững chắc nhờ niệm, niệm vững chắc nhờ tinh tấn, tinh tấn nhờ có ý muốn thành đạt kết quả, ý muốn nhờ có niềm tin sơ khởi vào pháp hành Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna).

---o0o---

BỐN YẾU TỐ ĐỂ PHÁT TRIỂN NIỆM (SATI)

Niệm (sati) đóng vai trò then chốt. Khi Niệm (sati) vững chắc có mặt thì Tinh tấn và Định (virīya và samādhi) cũng có mặt. Cả ba chi này hợp thành nhóm "Định" của Bát Chánh Đạo. Có bốn điều giúp phát triển niệm (sati):

1. Liên tục ghi nhận. Công phu liên tục ghi nhận này làm khởi sanh niệm (sati và làm cho niệm ngày càng vững mạnh cho đến khi trở thành thói quen. Như vậy, hành giả phải ghi nhận tất cả những cử động của mình và bất luận gì phát sanh nơi sáu cửa (lục căn).

2. Nên tránh những người không có niệm (sati). Nếu ta chọn những người không có niệm (sati) làm thầy, hay làm mẫu mực để noi gương ắt sẽ gặp phiền phức.

3. Hãy kết hợp với những người có niệm (sati). Có thể tôn những vị ấy làm thầy hoặc làm mẫu mực để noi theo gương.

4. Hãy hướng tâm về niệm (sati). Điều này có nghĩa là ta nên chú trọng và đặt ưu tiên cho công trình phát triển vững chắc chú niệm. Nên cẩn trọng thực hành một cách nghiêm chỉnh, không dễ dãi.

---o0o---

LÀM CÁCH NÀO SỰ GHI NHẬN TIÊU TRỪ Ô NHIỄM (KILESA)

TKV: Bạch Thiên Sư, xin Ngài giảng rộng thêm, bằng cách nào sự ghi nhận tiêu trừ những ô nhiễm (kilesas)?

TSP: Trước tiên, Sư giải thích hai lối tiêu trừ những ô nhiễm (kilesas) tức khắc xảy diễn đến vị hành giả ghi nhận. Đó là *tadanga pahàna* và *vikkhambhana pahàna*. *Tadanga pahàna* có nghĩa là tiêu trừ những ô nhiễm (kilesas, như tham, sân, si) trong khi ghi nhận. Còn *Vikkhambhana pahàna* là tiêu trừ những ô nhiễm dẫu trong lúc ấy có thể ta không ghi nhận.

Trước tiên nên hiểu biết ý nghĩa của danh từ "pahàna". Ta có thể dịch là diệt trừ, khắc phục, bỏ ra, dứt bỏ. Nhưng nơi đây phải hiểu rằng không phải dứt bỏ, diệt trừ hay khắc phục một cái gì đã sẵn hiện hữu. Không phải là ô nhiễm (kilesa) có mặt sẵn đó rồi, giờ đây ta phải khắc phục hay diệt trừ nó. Thay vì là vậy, đây là sự ngăn cản, không cho ô nhiễm có cơ hội để khởi sanh. Tiến trình xảy diễn như thế này: Khi hành giả ghi nhận một đề mục thì tâm mài miệt chăm chú, tập trung vào công phu ghi nhận. Hành giả hiểu biết bản chất thật sự của đối tượng. Hành giả hiểu biết sự liên quan giữa tâm và vật chất (danh và sắc), nguyên nhân và hậu quả, sự phát sanh và hoại diệt, những đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã và uế trược (anicca, dukkha, anatta và asubha) cố hữu dính liền với đề mục.

Thí dụ người ấy đang ghi nhận một cảm giác nóng, "nóng, nóng". Tâm của người ấy chăm chú vào cảm giác nóng, và có thể cũng hiểu biết rằng trong thực tế chỉ có hai việc: cảm giác nóng và cái tâm hay biết cảm giác nóng. Đó là tuệ phân biệt danh sắc.

Người ấy hiểu biết nguyên nhân và hậu quả. Thí dụ hiểu biết rằng bởi vì có hơi nóng nên có sự ghi nhận hơi nóng. Nơi đây, hơi nóng là nhân, và sự ghi nhận, tức hay biết, là quả. Khi thấy hơi nóng kế tiếp nhau phát sanh rồi hoại diệt, người ấy hiểu biết bản chất vô thường, khổ và vô ngã (tức phát sanh do điều kiện, tự nhiên phát sanh chớ không có người kiểm soát hay điều khiển).

Người kia không cần suy tư để hiểu biết những điều ấy. Sự hiểu biết và thấu đạt sẽ đến một cách hồn nhiên và tự nhiên trong khi ghi nhận. Như vậy, ghi nhận và hiểu biết như thế thì ô nhiễm (kilesas) không có cơ hội để phát sanh. Nếu không ghi nhận thì những ô nhiễm như tham lam (abhiija) và sân hận

(domanassa) có thể phát sanh. Thí dụ như nếu đối tượng đáng được ưa thích, thì tham lam có thể phát sanh và nếu không vừa lòng thì có phiền muộn hay sân hận. Nhưng khi ta đang ghi nhận và chăm chú trong sự hiểu biết đối tượng đúng theo thực tướng của nó, những ô nhiễm kia không thể phát sanh. Bởi vì trong mỗi khoảnh khắc mà ta ghi nhận, trong khoảnh khắc ấy không có ô nhiễm. Như vậy *tadanga pahàna* cũng được gọi là tạm thời khắc phục ô nhiễm. Có nghĩa là lúc nào mà ta đang ghi nhận thì ô nhiễm (kilesa) không thể phát sanh. Nếu liên tục ghi nhận trong 10 chập hay 1000 chập tư tưởng, hay một giờ, không gián đoạn, thì trong thời gian dài ấy ô nhiễm (kilesa) không thể phát sanh. Đó là *tadanga pahàna*, diệt trừ ô nhiễm trong khi ghi nhận.

Hơn nữa, ô nhiễm không thể phát sanh, vì nơi mà nó có thể phát sanh, ta đã kiên cố thiết lập niệm và tuệ, như hiểu biết vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anattà) v.v... Như vậy *tadanga pahàna* cũng được gọi là khắc phục hay dứt bỏ những ô nhiễm bằng cách thay thế vào đó cái đối nghịch, bởi vì ta thay thế vô minh (avijjà) bằng minh (vijjà), thay thế sự hiểu biết chân chánh về đặc tướng vô thường (anicca) của vạn pháp vào chỗ tri giác sai lầm cho rằng vạn vật là thường còn (nicca), lấy tri giác chân chánh về đặc tướng đau khổ (dukkha) thay vào chỗ hiểu biết lầm lạc xem là hạnh phúc (sukha), lấy tri giác chân chánh về đặc tướng vô ngã (anattà) thay thế hiểu biết sai lầm cho đó là tự ngã (attà), lấy tri giác chân chánh về sự uế trước (asubha) thay thế hiểu biết sai lầm cho đó là đẹp đẽ (subha).

Danh từ "tadanga" có thể chia làm hai phần, "tad" và "anga". Tad theo ngữ nguyên, có nghĩa là "cái đó", hàm xúc ô nhiễm (kilesa) mà có thể phát sanh nếu ta không ghi nhận, hay niệm. Anga là chân tay (chi), một phần, một đơn vị. Nơi đây danh từ này hàm xúc sự ghi nhận, có thể khắc phục ô nhiễm (kilesa) đó, trong ý nghĩa là không cho ô nhiễm có cơ hội để khởi phát.

---o0o---

DỨT BỎ Ô NHIỄM BẰNG CÁCH ĐÈ NÉN (VIKHAMBHANA)

Bây giờ, khi *tadanga pahàna* liên tục xảy diễn hằng loạt trong một lúc thì *vikkhambhana pahàna* phát sanh. Điều này có nghĩa là chỉ đến khi hành giả có thể không ghi nhận (thí dụ như hành giả phóng tâm, không ghi nhận trong chốc lát, hoặc khi hành giả đang ngồi rồi đứng dậy) ô nhiễm (kilesa) sẽ không phát sanh. Tại sao? Bởi vì trước đó hành giả liên tục ghi nhận và *tadanga pahàna* liên tục xảy diễn, tâm của hành giả trở thành rất tế nhị và trong sạch, hậu quả của tâm ấy còn kéo dài cái đà của nó trong một lúc. Vào lúc ấy, mặc dầu hành giả không ghi nhận, ô nhiễm (kilesa) cũng không thể xâm nhập. Đạt đến mức độ tâm như vậy là *vikkhambhana pahàna*. Ta có thể

dịch là dứt bỏ ô nhiễm bằng cách đè nén, trong ý nghĩa là ô nhiễm không có cơ hội để khởi sanh trong những đối tượng mà hành giả không ghi nhận. Đến giai đoạn này hành giả có thể nghĩ rằng mình đã hoàn toàn khắc phục ô nhiễm và ô nhiễm không còn khởi sanh lên nữa. Nhưng, dĩ nhiên, không phải vậy. Ô nhiễm chỉ tạm thời không thể xâm nhập. Khi ảnh hưởng của sự dứt bỏ ô nhiễm bằng cách đè nén (*vikkhambhana pahàna*) suy giảm dần (như sau khi hành thiền một thời gian) hành giả lại bị ô nhiễm tấn công trở lại. Để có một thí dụ, nếu ta để một cục sắt trong lửa cho đến nóng đỏ rồi lấy ra. Vừa lúc lấy ra ta không thể lấy tay sờ cục sắt, mặc dầu đã lấy nó ra ngoài, không còn trong lửa nữa. Cùng thế ấy, ô nhiễm (*kilesa*) không thể phát sanh khi hành giả vừa ngưng ghi nhận, vì ảnh hưởng của *tadanga pahàna* vẫn còn. Nhưng nếu để cục sắt ở ngoài lửa một lúc, nó sẽ nguội và ta có thể lấy tay sờ. Ở đây cũng vậy, khi năng lực tiêu trừ ô nhiễm (*tadanga pahàna*) yếu dần, ô nhiễm (*kilesa*) lại có thể phát sanh.

Cuối cùng, khi thành đạt đạo quả (*magga-phala*) ta cũng thành tựu khả năng dứt bỏ ô nhiễm bằng cách cắt đứt (*samuccheda-pahàna*). Có nghĩa là ô nhiễm (*kilesa*) bị cắt đứt hoàn toàn và vĩnh viễn, không bao giờ còn phát sanh trở lại. Vị A La Hán đã diệt trừ tận gốc rễ tất cả mọi thăng thức (*samyojana*, dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi, kiết sử), ô nhiễm không bao giờ còn có thể phát sanh đến Ngài. Đối với vị Tu Đà Hườn (*sotapana*, nhập lưu, người chứng đắc tầng thánh đầu tiên), một ít ô nhiễm (*kilesa*) còn có thể phát sanh vì vị này chỉ cắt đứt ba thăng thức là thân kiến (*sakkàya-ditthi*), hoài nghi (*vicikiccha*) và giới cấm thủ (*silabbata-paràmàsa*, chấp thủ vào những nghi thức lễ bái suông). Vị ấy còn tham và sân nhưng ở mức độ rất vi tế, không bao giờ có loại ô nhiễm thô thiển có thể đưa vào khổ cảnh (*apàya*). Những quả (*vipàka*) xấu do nhân bất thiện mà Ngài đã tạo trong một tiền kiếp, vốn có thể đưa tái sanh vào khổ cảnh, cũng không còn hiệu lực. Ngài cũng không bao giờ còn có những hành động xấu như vậy nữa.

Tiếp theo đó là dứt bỏ ô nhiễm bằng trạng thái an tĩnh (*patipassaddhi-pahàna*). Điều này hàm xúc sự chứng đắc quả tuệ (*phala-nàna*), vốn tự động tức khắc theo liền đạo tuệ (*magga-nnàna*). Để có một thí dụ, cũng giống như có một vật bị cháy trong lửa và khi ngọn lửa tàn, ta tạt thêm nước lạnh vào làm cho vật cháy nguội hẳn. Cùng thế ấy, quả (*phala*) có ảnh hưởng làm mát mẻ người đã đắc đạo (*magga*). Khi một hành giả thánh nhân (*ariya yogi*) - tức người hành thiền đã chứng đắc đạo quả (*magga-phala*) thánh - nhập trở lại chấp tâm quả (*phala*), vị ấy thọ hưởng hạnh phúc Niết Bàn (*Nibbàna*). Cuối cùng là dứt bỏ bằng cách thoát ra khỏi ô nhiễm (*nissarana-pahàna*). Điều này chỉ có thể xảy đến một vị A La Hán, vì Ngài đã thành tựu đạo quả

A La Hán (arahatta magga-phala). Khi chứng đắc đạo quả Niết Bàn A La Hán (arahatta magga-phala-Nibbàna) thì hành giả đã thoát ra khỏi vòng quanh ô nhiễm (kilesa vatta), vòng quanh nghiệp (kamma vatta) và vòng quanh quả (vipaka vatta). Có nghĩa là không còn tái sinh nữa; vị ấy đã thoát ra khỏi vòng luân hồi (samsàra) - cuộc đi triền miên bất tận trong biển trầm luân.

---o0o---

Ô NHIỄM Ở NHỮNG TẦNG LỚP KHÁC NHAU

TKV: Bạch Thiên Sư, xin Ngài giải thích, làm thế nào hành giả có thể hưởng lợi ích khi thoát ra khỏi những ô nhiễm ngũ ngàm trong đề mục (*àramanànusaya kilesa*), bằng cách ghi nhận?

TSP: Trước tiên đề Sư giải thích vitikkhama, pariyutthana và anusaya kilesa.

Vitikama-kilesa là ô nhiễm của sự vi phạm. Có nghĩa là những ô nhiễm biểu hiện ra ở tầng lớp thân hay khẩu, tức bằng việc làm hay lời nói, như sát sanh hay nói dối. Đây là những ô nhiễm thô thiên.

Pariyutthàna kilesa là những ô nhiễm ám ảnh, chỉ xảy diễn trong tâm, ở tầng lớp tinh thần. Đây là những tư tưởng bất thiện phát sanh trong tâm nhưng không diễn đạt ra bằng thân hay khẩu.

Anussaya kilesa là những ô nhiễm ngũ ngàm trong tâm và sẽ khởi dậy khi có điều kiện thuận tiện. Những ô nhiễm này luôn luôn sẵn sàng trở dậy mỗi khi có cơ hội - và những cơ hội này thì có rất nhiều trong một ngày.

Trong khi ghi nhận, hành giả không có ô nhiễm, điều này đã rõ ràng. Nhưng một khi ngưng ghi nhận, những ô nhiễm của sự vi phạm và ám ảnh (*pariyutthàna* và *vitikama kilesa*) sẽ khởi sanh trở lại, vì những ô nhiễm ngũ ngàm (*anusaya kilesa*) luôn luôn vẫn còn đó. Khi ta cắt đứt những ô nhiễm ngũ ngàm trong luồng nghiệp (*anussaya kilesa*) thì cả hai *pariyutthàna* và *vitikama kilesa* không thể khởi sanh. Sẽ không còn tư tưởng bất thiện và do đó không còn việc làm và lời nói bất thiện.

Bây giờ, có hai loại ô nhiễm ngũ ngàm (*anussaya kilesa*), đó là *arammanànusaya* và *santanànusaya*. Hành giả không thể cắt đứt *santanànusaya kilesa* cho đến khi chứng đắc đạo quả (*magga-phala*), nhưng có thể dứt lìa *arammanànusaya kilesa* bằng cách ghi nhận. *Anusaya* là khả năng có thể trở dậy, còn *santana* là luồng trôi chảy phức tạp danh và sắc, tâm và thân. Như vậy *santanànusaya kilesa* là những ô nhiễm có khả năng khởi sanh trong luồng trôi chảy danh sắc. Ngày nào mà ta chưa chứng đắc

đạo quả (magga-phala) thì những ô nhiễm ngũ ngầm (anusaya kilesa) này chưa bị bứng nhổ tận gốc rễ và có thể phát sanh khi có cơ hội.

Arammananusaya kilesa là những ô nhiễm có thể phát sanh với đối tượng mà ta ghi nhận.

Thí dụ như nếu ta ghi nhận một đối tượng vừa lòng mà không có trí tuệ minh sát, ắt lòng ham muốn hay ái dục có thể phát sanh. Hoặc khi gặp một đối tượng không vừa lòng thì phiền muộn hay bất mãn có thể khởi sanh. Dầu ô nhiễm không phát sanh vào lúc ấy vì ta áp dụng sự chú tâm và suy tư chân chánh (yoniso manasikāra) nhưng về sau, khi hồi nhớ lại đối tượng, lòng ham muốn hay ái dục có thể khởi dậy. Đó là ô nhiễm có khả năng khởi sanh với đối tượng vì ta không quan sát đối tượng với tuệ minh sát (arammananusaya-kilesa). Tuy nhiên, vị hành giả ghi nhận với tuệ minh sát thì bứng tận gốc rễ những ô nhiễm rammananusaya kilesa. Điều này có nghĩa là chẳng những ô nhiễm không phát sanh trong khi ghi nhận, mà về sau, khi hồi nhớ lại đối tượng ấy, cũng không có ô nhiễm phát sanh. Thay vì ô nhiễm, chỉ có tuệ giác hiện hữu vào lúc ta bắt đầu ghi nhận, sẽ phát sanh. Vì lẽ ấy ghi nhận những hiện tượng tinh thần và vật chất phát sanh là rất quan trọng. Bằng cách đó hành giả vĩnh viễn cắt lìa những ô nhiễm phát sanh với đối tượng ghi nhận (arammananusaya kilesa) và đây là loại lợi ích duy nhất mà hành giả có thể thọ hưởng dầu chưa thành tựu đạo quả (magga-phala) nào. Nếu có thể thấu hiểu lợi ích này, hành giả nên cố gắng chuyên cần và kiên trì ghi nhận để cắt lìa những ô nhiễm arammananusaya này càng nhiều càng tốt. Về điểm này hành giả nên thấu hiểu thích đáng nimitta-gaha và anuvyanjana-gaha. Nimitta theo nghĩa đen là "dấu hiệu". Nơi đây danh từ này hàm xúc đối tượng nguyên nhân làm phát khởi ô nhiễm. Gaha là nắm lấy hay chấp thủ. Anuvyanjana là "chi tiết", tức những chi tiết của đối tượng. Nimitta là đối tượng xem như một toàn thể mà không đi vào chi tiết.

---o0o---

THẤY MÀ KHÔNG BẮM NÚ

Giờ đây hãy lấy một thí dụ. Như chàng kia thấy một thiếu phụ xinh đẹp (hay ngược lại, thiếu phụ kia thấy một người đàn ông xinh đẹp). Trước tiên, người ấy nhìn toàn diện thiếu phụ, nhận ra đây là một người đàn bà đẹp và vào lúc ấy tâm tham ái, lòng ham muốn hay ái dục (tanhā) có thể phát sanh. Kế đó, người ấy bắt đầu đi sâu vào chi tiết của đối tượng, quan sát về mặt, hình dáng, tác phong v.v... Rồi nghĩ rằng thiếu phụ có cặp mắt xinh, lông nheo, mũi, môi, ngực, tay, chân đẹp v.v... Người ấy có thể ưa thích lời nói chuyện, cái miệng mỉm cười, lối đi, cách đứng, lối chải tóc, giọng nói v.v... Bằng cách đó người ấy nhìn sâu vào những chi tiết. Đó là anuvyanjana-gaha

- nắm lấy hay bám níu (gaha) những chi tiết (anuvyanjana) của đối tượng. Tự nhiên, những ô nhiễm ham muốn, ái dục v.v... phát sanh càng mạnh mẽ hơn nơi người quan sát đối tượng theo cách đó.

Nhìn đối tượng xem như một toàn thể (nimitta-gaha), thì ô nhiễm (kilesa) không thể phát sanh mạnh mẽ. Nhưng nếu ta không ngưng ở mức đó mà tiến xa thêm, bám níu vào những chi tiết, ắt nó sẽ kéo ta đi sâu hơn. Thí dụ như ăn cơm với các thức ăn khác nhau. Ăn cơm trắng không mà không có thức gì khác là như nhìn toàn diện đối tượng (nimitta-gaha). Nhưng khi ta thêm vào thịt, cá, hay rau cải v.v... thì có nhiều mùi vị hơn. Cũng như nhìn vào chi tiết (anuvyanjana-gaha).

Vị hành giả mà chuyên chú ghi nhận thì không bám níu vào hình dáng toàn diện mà cũng không bám níu vào những chi tiết của đối tượng. Đó là *na-nimitta-gaha* và *na-anuvyanjana*, "na" là không. Bằng cách không bám vào toàn thể mà cũng không bám vào chi tiết hành giả cắt đứt lia ô nhiễm phát sanh với đối tượng. Như thế nào? Vào lúc người kia (hành giả) thấy một người, mà không khái niệm đó là đàn ông hay đàn bà, xấu hay đẹp, v.v..., tâm chăm chú ghi nhận thực tế cùng tột (chân đế), thấy thực tướng của đối tượng, thấy đối tượng đúng như bản chất thật sự của đối tượng là vậy. Người ấy nhìn đối tượng dưới ánh sáng của tuệ minh sát, hiểu biết danh sắc, nhân quả, vô thường, khổ, vô ngã v.v... Bằng cách ấy, chí đến những ô nhiễm của lỗi nhìn toàn diện (nimitta-gaha kilesa) cũng không thể phát sanh, nói chí đến ô nhiễm của lỗi nhìn chi tiết (anuvyanjana kilesa). Đó là năng lực của niệm (sati). Chỉ ghi nhận suông - như thấy, thấy v.v... - mà tâm chú niệm ấy có nhiều năng lực rất hùng mạnh và khả năng cắt đứt lia ô nhiễm rất hữu hiệu.

Sau đây là một câu chuyện xảy diễn vào thời Đức Phật. Một lần nọ vua Udena hỏi Đại Đức Pindolabharadvaja làm thế nào những vị sư trẻ tuổi kiểm soát tham dục của mình. Vua thấy những vị sư ấy còn đang tuổi thanh xuân, trẻ trung đẹp đẽ và cường tráng, ắt phải có nhiều quyến rũ của nhục dục ngũ trần. Làm thế nào các vị sư ấy có thể ngăn ngừa những ô nhiễm phát sanh trong tâm?

Đại Đức Pindolabharadvaja giải đáp rằng nhà sư phải nhìn mọi người phải nữ như là mẹ mình, là cô, là dì, hay chị mình v.v... Tùy theo tuổi tác, nhà sư phải đặt người phụ nữ mà mình gặp vào vị trí thân bằng quyến thuộc của mình. Bằng cách đó, tham ái sẽ không phát sanh.

Vua không thỏa mãn, nói rằng dầu làm như vậy đi nữa, nhà sư cũng có thể lệch lạc ra khỏi con đường chân chánh, sống trong những tư tưởng dục lạc. Đại Đức Pindolabharadvaja mới nói rằng nhà sư phải hành pháp niệm về

những uế trước (asubha) của thân, tức dùng tâm chia chẻ thân làm nhiều phần - như tóc, lông, móng, răng, da, v.v... - và xem xét những sắc thái do bản của nó. Khi khảo sát ruột, gan, tim, thận và những bộ phận khác nhau của thân như phần, nước tiểu, mồ hôi, v.v... ta thấy rõ ràng không có gì tốt đẹp trong đó. Bằng cách ấy dục lạc không phát sanh. Vua vẫn không thỏa mãn, nói rằng tâm rất xảo quyệt gian trá và rất khó kiểm soát. Dầu trong lúc sống với những hình thức như bản (asubha) khác nhau của thân, vua chủ trương rằng tâm vẫn thấy nó là xinh đẹp và đáng được ưa thích (sabha).

Đại Đức Pindolabharadvaja bèn nói: "Trong trường hợp ấy, nhà sư phải niệm (sati)". Đến đây vua thỏa mãn. Vua xem lời giải đáp như vậy là thỏa đáng, vì chính vua đã có hành pháp chú niệm và thấy hữu hiệu. Vua thuật rằng mỗi khi Ngài vào cung điện của các bà mỹ nữ thì rất khó mà tự kiểm soát. Các bà này làm cho Ngài xao lãng và khi bị tham dục và ham muốn khắc phục Ngài không thể gom tâm vào gì khác. Nhưng khi ấy Ngài hành pháp Tứ Niệm Xứ (satipatthana) và thấy mình có thể kiểm soát tâm. Vua có thể sống mát mẻ giữa khuê phòng của những cung phi mỹ nữ mà tham ái không phát sanh!

Vậy, pháp hành Tứ Niệm Xứ (satipatthana) này rất hữu ích, kiểm soát tâm rất hữu hiệu và cuối cùng dẫn đến trí tuệ cao siêu nhất và giải thoát, Niết Bàn.

Hành giả nên hoan hỷ với lời bảo đảm của Đức Phật, nên nhiệt thành và kiên trì chuyên chú thực hành. Để chấm dứt, Sư cầu chúc cho quý vị thiền sinh có thể chuyên cần thực hành và không bao lâu sẽ tìm thấy hạnh phúc từ lâu hết lòng mong mỏi.

---o0o---

PHỤ BẢN

NIỆM ĐẶC BIỆT

Khi niệm (sati) đặc biệt mạnh, nhất là ở mức tuệ sanh diệt (udayabbayanana, tuệ giác chứng nghiệm sự phát sanh và hoại diệt của những hiện tượng), vài người hành thiền có thể thấy quá khứ, thấy một vài chuyện xảy ra trong hiện tại mà ở nơi khác, và thấy vị lai. Ngài Thiên Sư thuật lại đây trường hợp của ba thiền sinh đặc biệt mà Ngài dạy 20 năm về trước.

"...Khi niệm (sati) trở thành đặc biệt dũng mãnh, tâm của hành giả và đối tượng ghi nhận cũng trở nên rất rõ ràng. Đến giai đoạn này vài hành giả có thể hồi nhớ những kiếp sống quá khứ hay những chuyện xảy ra trong thời thơ ấu mà theo bình thường thì không thể nhớ.

Cách nay 20 năm có một bé sa-di (sàmanera) chín tuổi, hành thiền dưới sự hướng dẫn của Sư. Chú bé sa-di này có thể hồi nhớ những ngày thơ ấu của chú, chi tiết đến độ nhớ lúc được thọ thai như thế nào. Chú có thể tường thuật lúc được thọ thai như thế nào và được cấu hợp thành một vật như bột (tiếng Pali là *kalala*) - giai đoạn thai nhi đầu tiên trong bụng mẹ. Chú mô tả với chi tiết lúc nở thành một thai bào màu đỏ hồng, rời tay chân, thân mình, đầu, v.v... xuất hiện. Chú cảm nghe khó chịu khi bà mẹ di động. Khi mẹ ăn thức ăn cay, nóng, chú cũng cảm nghe ảnh hưởng.

Qua ngày hôm sau, khi bảo thuật câu chuyện thọ thai lại thì thoát tiên chú bé sa-di không thể thuật. Nhưng bảo cố hồi nhớ thì chú định thần một lúc và có thể tường thuật với nhiều chi tiết như ngày hôm trước. Đó là một loại khả năng tinh thần chỉ tồn tại tạm thời. Khi niệm (sati) mất năng lực phi thường của nó thì khả năng ấy cũng không còn.

Rồi có vài thiền sinh có thể thấy chuyện gì xảy ra ở nhà trong lúc ngồi thiền tại thiền viện. Có một thiền sinh, khi thấy như vậy thì nhìn đồng hồ và ghi giờ. Sau đó, khi người nhà đến viếng, ông ta hỏi lại thì đúng vào giờ đó công chuyện ở nhà xảy ra y như ông thấy trong khi ngồi thiền ở thiền viện.

Một thiền sinh khác, một người Nhật độ 40 tuổi, trong khi ngồi thiền tại Trung tâm Māhasi Yeiktha tại Rangoon, nghĩ đến một người bạn Miến Điện đến bàn với ông về chuyện làm ăn. Sau đó, khi xả thiền, ông ngồi dậy, và ngay lúc xuống trai đường ông gặp chính ông bạn Miến Điện ấy đến bàn về chuyện làm ăn.

Cũng ông ấy, trong lúc ngồi thiền nghĩ đến một trường hợp kiện thưa về đất đai của ông ở Nhật. Một lúc sau ông nhận được thư của người chị cho biết tin về vụ kiện liên quan đến thửa đất ấy".

---o0o---

HẾT