

Hướng Dẫn
Thực Hành

Thiền

Quán Tâm

Sayadaw U Tejaniya



Thái Độ Chân Chánh Trong Khi Hành Thiền

1. Hành thiền là hiểu biết và quan sát một cách thư giãn thoải mái, bất cứ gì đang xảy ra diễn -- dầu tốt hay xấu.
2. Hành thiền là quan sát và nhẫn nại chờ đợi với chú niệm và hiểu biết. Thiền không phải là cố gắng chứng nghiệm những điều mà ta đã nghe giảng dạy hay đọc trong sách.
3. Chỉ quan tâm đến giây phút hiện tại. Không nên để tâm lạc mất trong quá khứ. Chớ vọng móng để tâm bay nhảy hoang dại trong tương lai.
4. Khi hành thiền, cả thân lẫn tâm đều phải thư giãn (*relax*), thoải mái.
5. Nếu cả thân và tâm đều mệt mỏi tức là ta đang có vấn đề trong pháp hành. Hãy xem xét lại pháp hành của ta.
6. Sao ta lại cố gắng tập trung tâm quá sức khi hành thiền?
Ta có đang mong muốn điều gì không?
Ta có đang trông đợi điều gì xảy ra không?
Ta có đang muốn điều gì chấm dứt không?
Hãy tự hỏi, xem ta có những thái độ này hay không?

7. Hành thiền nên giữ tâm thư giãn và an lạc. Không thể thực hành với tâm căng thẳng.
8. Khi hành thiền không nên cố ép mình tập trung tâm quá độ, cũng không nên tự bó buộc kèm chế quá.
9. Không nên tưởng tượng tạo nên điều gì, cũng chớ nên loại bỏ những gì đang xảy diễn. Chỉ quan sát và hay biết.
10. Cố tạo nên điều gì là Tham. Loại bỏ những gì đang xảy ra là Sân. Không hiểu biết nếu điều gì đang xảy diễn hay ngưng xảy diễn là Si.
11. Chỉ đến mức mà cái tâm quan sát của ta không còn tham, sân hay lo âu ta mới thật sự hành thiền.
12. Không nên trông mong chờ đợi điều gì, không vọng móng, mong cầu điều gì, chớ nên lo âu, bởi vì khi có những thái độ này trong tâm, rất khó mà hành thiền tốt đẹp.
13. Không nên cố gắng làm cho sự vật trở thành như ý mình muốn. Nên cố gắng hay biết những gì xảy diễn đúng như nó là vậy.
14. Hãy tự hỏi: Tâm đang làm gì? Đang suy tư? Hay đang chú niệm?
15. Tâm ta hiện giờ ở đâu? Bên trong thân hay ở ngoài?
16. Tâm quan sát của ta có đang hay biết đúng thâm sâu không? Hay chỉ hay biết thoáng qua trên bề mặt?

17. Không nên hành thiền với tâm mong cầu hay vọng móng điều gì. Kết quả sẽ chỉ làm cho ta kiệt sức vô ích.
18. Ta phải chấp nhận và quan sát cả hai -- những kinh nghiệm tốt và những kinh nghiệm xấu. Phải chăng ta chỉ muốn những kinh nghiệm thích thú, dễ chịu? Phải chăng những kinh nghiệm khó chịu, đau nhô nhoi cách mấy ta cũng không muốn? Điều ấy có hợp lý chăng? Phải chăng đó là đường lối của Giáo Pháp (*Dhamma*)?
19. Ta nên xem xét tỉ mỉ coi mình đang có thái độ nào trong khi hành thiền. Một cái tâm thanh thản nhẹ nhàng và tự do sẽ giúp ta hành thiền tốt. Ta có đang hành thiền với thái độ chân chánh không?
20. Không nên cảm nghe bận rộn phiền toái với tâm suy tư. Ta hành thiền không phải để ngăn ngừa suy nghĩ mà trái lại để nhận thức và hay biết tâm suy tư mỗi khi nó phát sanh.
21. Không nên loại bỏ đối tượng nào ta nghĩ đến. Hãy hay biết những ô nhiễm phát sanh cùng với nó và quan sát các ô nhiễm ấy.
22. Ta để ý đến điều gì, đối tượng ấy của tâm không quan trọng, cái tâm quan sát đang hoạt động phía sau đó mới thật sự quan trọng. Nếu ta quan sát với thái độ chân chánh, đối tượng nào của tâm ấy cũng là đối tượng đúng.
23. Chỉ khi nào ta có đức tin (*saddhā, tín*) mới có sự cố gắng, tinh tấn (*virīya, tấn*), tâm chú niệm (*sati, niệm*) sẽ liên tục, tâm sẽ an định vững chắc (*samādhi, định*) và ta bắt đầu hiểu biết tận tường sự vật. Khi ta hiểu biết sự vật đúng như sự vật là vậy (*paññā, tuệ*), đức tin tăng trưởng càng mạnh mẽ.

Hướng Dẫn Thực Hành

C húng ta hãy nói một chút về việc hành thiền (*thiền tứ niệm xứ*). Quý vị cần phải biết một số điểm quan trọng trước khi bắt đầu thực hành. Hành thiền có nghĩa là gì? Quý vị thực hành như thế nào? Trạng thái tâm quan sát ra sao, thái độ thế nào? Mục đích hành thiền của quý vị là gì? Quý vị cần có một ý niệm và mục đích rõ ràng trước khi bắt đầu thực hành.

Quý vị không thể bắt đầu thực hành mà không có một số hiểu biết hay kiến thức về việc mình đang làm. Khi quý vị làm một việc gì đó, quý vị cần phải hiểu một chút về những nguyên tắc đối với việc mình đang làm. Chỉ như vậy quý vị mới gạt hái được lợi ích từ việc làm đó.

Có lần Yaw Sayadaw thuyết pháp tại đây, Ngài có nói một câu mà tôi thấy rất sâu sắc : “*chúng ta hành thiền vì chúng ta có phiền não. Nếu không còn phiền não nữa, chúng ta sẽ chẳng có lý do nào để hành thiền cả.*” Nếu không còn phiền não, liệu có cần phải hành thiền không? Chỉ do có phiền não mà chúng ta phải thực hành. Chúng ta nên sử dụng loại năng lượng nào? Chúng ta sử dụng năng lượng tâm thiện (*kusala*). Nếu chúng ta hành thiền mà có phiền não trong đó, thì phiền não sẽ tăng trưởng mà thôi. Vậy phải thực hành như thế nào? Chánh niệm cần phải cân bằng, Định cần phải cân bằng. Hiện giờ quý vị đang chỉ dùng rất nhiều sự cố gắng. Khi chúng ta nói “*tập trung quan sát,*” đó là thực hành với tà tinh tấn (*miccha viriya*). Vì thế, nếu quý vị không hiểu tất cả điều này, làm sao quý vị có thể thực hành tốt được?

Đối với tôi, về cơ bản, hành thiền là “*tu tâm*.” Hành thiền là thay đổi các tâm bất thiện thành các tâm thiện; cải thiện chất lượng của tâm, vun bồi sự thật và thiện pháp; chắt lọc ra những phẩm chất tốt lành này của tâm và phát triển chúng chính là hành thiền. Đó là lý do tại sao hành thiền được gọi là “*công việc liên quan tới tâm*.” Không phải là công việc liên quan tới đối tượng, hay là công việc liên quan tới đối tượng. Đối tượng không hành thiền. Chính tâm mới thực hiện việc hành thiền.

Tôi muốn nói thêm một số điều về “*đối tượng*”. Mọi người thường nói, “*hãy quan sát đối tượng này hay đối tượng kia*.” Vậy, “*đối tượng*” có nghĩa là gì? Đối tượng là cái mà tâm có thể nhận biết, quan sát, hay kinh nghiệm trực tiếp. Bản chất của đối tượng là được nhận biết, cảm nhận, hoặc kinh nghiệm bởi tâm. Một người bình thường có mấy giác quan? Có sáu giác quan, không phải chỉ có một! Tâm cảm nhận các đối tượng. Chính vì vậy, để có thể thực hành tốt, chúng ta cần phải biết rõ về tâm.

Quý vị có biết rằng mình có tâm không? Làm sao quý vị biết được rằng mình có tâm? Quý vị có thể nhận thấy hoạt động của tâm thông qua những suy nghĩ, kinh nghiệm, cảm thọ, mong muốn hay việc đang chú tâm, v.v... Ví dụ, bây giờ hãy chấp đôi tay lại. Quý vị có biết rằng hai bàn tay đang chạm vào nhau hay không? Làm sao quý vị biết được điều đó? Tâm đang làm gì để quý vị có thể biết điều ấy? Quý vị biết là do quý vị đang có sự ghi nhận. Quý vị biết là do quý vị đang chú ý đến điều đó. Quý vị có biết là quý vị đang chú ý không? Liệu quý vị có biết là mình đang hay biết không? Nếu hai bàn tay quý vị chạm vào nhau, nhưng tâm quý vị đang nghĩ đến một việc khác, liệu quý vị có biết là chúng đang xúc chạm hay không? Dĩ nhiên là không. Chính vì vậy, không phải vì chúng xúc chạm mà quý vị hay biết, mà chính nhờ có sự ghi nhận mà quý vị biết chúng đang xúc chạm.

Quý vị có biết là mình đang hay biết không? Quý vị có thể chuyển hướng sự chú ý từ lòng bàn tay xuống đôi chân được không? Quý vị có thể làm được, đúng không? Việc chuyển

hướng sự chú ý này là do tâm. Chính tâm làm việc chú ý ghi nhận. Nếu biết được rằng mình đang chú ý, tức là quý vị đã biết được tâm. Quý vị có thể nhận ra tâm qua bản chất của việc hay biết, suy nghĩ, lập kế hoạch, tác ý, v.v.... Nhận ra tâm không phải là một việc quá khó khăn. Mọi người đều ít nhiều biết được điều này. Nhưng nhận ra tâm dưới góc độ là một đối tượng quan sát thì không dễ như vậy bởi vì chúng ta thiếu sự thực hành.

Trong việc hành thiền có hai phần: một phần liên quan tới đối tượng và một phần liên quan tới tâm. Phần đối tượng không quan trọng, mà phần tâm mới đóng vai trò quan trọng. Đối tượng sinh khởi theo bản chất của chúng. Quý vị biết được chúng khi có chánh niệm. Quý vị không phải phát triển việc quan sát đối tượng. Quý vị chỉ cần phát triển các yếu tố liên quan tới tâm như chánh niệm, sự ổn định, sự an tịnh (*samadhi*) và trí tuệ (*panna*).



Cần phải có một cái tâm hiểu biết và chín chắn trong việc quan sát. Khi các điều kiện (*nhân duyên*) chín muồi, tuệ giác sẽ sinh khởi.

Đặc tính của tâm là hay biết, trong khi đó, đối tượng là những gì được nhận biết. Điểm khác biệt giữa đau và không đau là gì? Đau là một đối tượng, và không đau cũng là một đối tượng. Nếu bị đau quý vị có la không? Nếu hết đau rồi, quý vị có vui không? Một thiên sinh nhận thấy rằng đối tượng là đối tượng thì sẽ không còn sân với cái đau nữa. Chỉ khi nào có sự hiểu biết này, thì mới không còn thích và không thích. Chừng nào còn vắng mặt sự hiểu biết, là do tâm si đang có mặt, lúc đó chắc chắn sẽ có tham hay sân.

Quý vị có hiểu vấn đề này không? Quý vị cần có sự hiểu biết này về đối tượng. Khi thực hành, hiểu biết này sẽ càng trở nên rõ rệt hơn. Quý vị sẽ nhận ra, “*ồ, đây là đối tượng, đây là tâm hay biết.*” Bản chất của chúng thì khác nhau. Khi thực hành, quý vị sẽ thấy rõ điều này. Việc giải thích ở đây sẽ làm cho quý vị dễ nhận thấy điều đó hơn.

Chẳng hạn, khi đang đơn thuần quan sát, hay biết và chánh niệm. Cái gì là đối tượng, cái gì là tâm. Liệu quý vị có nên tìm hiểu điều này không? Cũng giống như là áp dụng cái quý vị đã học từ trước vào kinh nghiệm hiện tại. Liệu phẩm chất tâm suy xét này có xuất hiện nơi một người chỉ đơn giản chú tâm vào một đối tượng hay không? Quý vị có cho rằng sự hiểu biết này sẽ sinh khởi khi người thiên sinh chỉ đơn thuần hài lòng với một trạng thái tâm bình an? Khi đó trí tuệ sẽ không sinh khởi. Chính vì thế, hiểu biết là rất quan trọng. Khi quý vị thực hành, cần phải có ba yếu tố: chánh niệm (*sati*), tinh tấn (*viriya*) và trạch pháp (*dhamma-vicaya*). Có phải định (*samadhi*) làm công việc thực hành không? Không. Định không phải là nguyên nhân, mà chỉ là kết quả. Định (*samadhi*), hỷ (*piti*), lạc (*pasadhi*) và xả (*upekkha*), bốn nhân tố này là kết quả. Ba yếu tố đóng vai trò nguyên nhân là chánh niệm (*sati*), tinh tấn (*viriya*) và trạch pháp (*dhamma-vicaya*).

Quý vị cần phải thực hành cùng với ba yếu tố này. Trong ba yếu tố này, nếu bỏ sót yếu tố cuối cùng (*trạch pháp*), tức là không có sự tìm hiểu, khám phá, thiền sinh sẽ cố gắng tinh tấn (*viriya*) – và nếu tinh tấn đó là tà tinh tấn (*miccha viriya*), sẽ chẳng còn gì nữa cả. Vì lẽ đó, thực hành với trạch pháp là rất quan trọng. Quý vị sử dụng cái quý vị đã học để nghiên cứu, tìm hiểu trong quá trình thực hành của mình. Quý vị sử dụng cái quý vị đã được học, được biết vào trong sự thực hành. Đó là cách phát triển trí tuệ. Vì vậy cần phải có trí tuệ trong việc hay biết quan sát hiện tượng. Cần phải có chánh kiến (*samma ditthi*). Cần phải có sự tìm hiểu khám phá và tư duy chân chánh. Chỉ khi đó, tuệ tu (*bhavanamaya panna*) mới sinh khởi.

Tuệ giác không thể sinh khởi nếu hành giả chỉ chú tâm vào một đối tượng duy nhất mà thiếu đi việc suy nghĩ hay tìm hiểu đối với hiện tượng. Vì vậy, quý vị phải biết cả đối tượng và tâm. Người nào chỉ tập trung vào phía đối tượng sẽ không thấy được tâm. Quý vị cũng cần phải có hiểu biết về phía đối tượng. Tuy nhiên, đối tượng không hành thiền mà tâm hành thiền. Do đó, quý vị phải biết về tâm. Quý vị đang hành thiền với loại tâm nào?

Người nào tập trung vào phía đối tượng sẽ không thấy được tâm. Nó giống như đeo kính vậy; nếu quý vị chỉ nhìn vào cái quý vị muốn thấy, quý vị sẽ không biết là mình đang đeo kính. Quý vị có thể thấy được khi tham không có trong tâm. Nếu không tập trung vào cái mình muốn thấy, ít ra quý vị cũng biết là mình đang đeo kính. Nếu quá chú tâm, có thể quý vị sẽ không biết cái kính đang ở trên mũi. Tâm là như vậy đấy. Nếu có quá nhiều sự chú tâm vào một thứ, quý vị sẽ không thấy tâm được nữa. Vì thế tôi nói đừng chú tâm. Nếu quý vị nhìn với sự hiểu biết, thật sự quý vị không cần qua tập trung.

Hãy nghĩ về điều này một cách kỹ lưỡng. Quý vị có thể nói hành thiền tức là khi quý vị ngồi xuống và chú tâm vào một đối tượng, hay khi quý vị chánh niệm về đối tượng? Không phải như vậy. Đó chỉ là đang tập trung vào một đối tượng hay đang

ghi nhận đối tượng mà thôi. Quý vị sẽ làm gì khi tâm đang hay biết đó chứa đầy phiền não?

Tinh tấn, chánh niệm và tâm quan sát, tất cả cùng phải hoạt động cùng với pháp và tâm thiện.

Nếu quý vị thực hành với các tâm bất thiện, quý vị đang không thực hành với pháp. Chỉ khi nào thực hành với tâm thiện, quý vị mới đang thực hành một cách đúng đắn. Khi quý vị thực hành với rất nhiều ham muốn, mong cầu, đó là quý vị đang hành thiền với tâm tham. Khi thực hành với sự bất mãn và không hài lòng, quý vị đang hành thiền với tâm sân. Khi thực hành mà không có sự hiểu biết thực sự về cái mình đang làm, quý vị đang hành thiền với tâm si. Những kiểu thực hành như vậy được gọi là không đúng đắn. Quý vị phải học cách thực hành với pháp và tâm thiện. Quý vị cần có sự thông minh và kiến thức để có thể hành thiền mà không có phiền não trong đó. Chỉ khi nào đạt được điều đó, quý vị mới thực sự đang hành thiền.



Nếu quý vị không hiểu biết chút nào về một chủ thể, làm sao quý vị có thể suy nghĩ về nó hay làm việc gì đó liên quan đến nó? Chỉ khi nào quý vị có hiểu biết, quý vị mới có thể thực hành. Có ba loại tuệ: văn tuệ (*suttamaya panna*), tư tuệ (*cintamaya panna*) và tu tuệ (*bhavanamaya panna*). Chỉ đơn thuần ghi nhận không thôi thì chưa đủ.

Đức Phật gọi đó là “*chánh niệm- tinh giác*” (*sati- sampajanna*). Có nghĩa là trước khi bắt tay vào thực hành, quý vị cần có một số thông tin chính xác và đầy đủ. Nếu không, quý vị sẽ gặp phải khó khăn trong việc thực hành. Để làm điều đó, quý vị cần nghe để nắm được kiến thức pháp học, hỏi những chỗ chưa hiểu và bàn luận về pháp. Sau khi đã tư duy, quý vị thực hành.

Giả dụ quý vị đang giải quyết một việc quan trọng trong đời sống. Để có hiệu quả, quý vị phải nghĩ và lên kế hoạch trước khi thực hiện. Đó là sử dụng trí thông minh. Sử dụng trí thông minh cũng được coi là thực hành.

Vậy có nên suy nghĩ hay không nên suy nghĩ trong khi thực hành? Quý vị không nên suy nghĩ những điều làm tăng trưởng tham (*lobha*) hay sân (*dosa*). Tuy nhiên, quý vị nên suy nghĩ cách mình thực hành ra làm sao và xem mình đang thực hành như thế nào.

Để có thể suy nghĩ như vậy, trước tiên quý vị cần có một số kiến thức và thông tin. Những gì tôi đang cung cấp là để cho quý vị một số ý tưởng về cách thức thực hành. Có hai cách thực hành. Một cách là làm cho tâm tĩnh lặng và an lạc. Cách thứ hai là phát triển tâm để thấy sự vật theo đúng bản chất của nó. Quý vị muốn được gì từ sự thực hành? Mục tiêu tu tập của quý vị là gì? Những tư tưởng chủ đạo và cách thức thực hành sẽ khác biệt tùy vào mục tiêu của quý vị.

Các thiền sinh nói họ muốn biết sự thật, nhưng đến khi thực hành, họ lại chỉ muốn làm cho tâm an lạc. Điều này sẽ không mang đến chút hiểu biết nào. Khi lấy an lạc làm mục đích, quý

vị phải giữ tâm mình tập trung vào một đối tượng. Khi lấy hiểu biết làm mục đích, quý vị phải để ý đến cái tâm quan sát.

Câu hỏi: Đối tượng và tâm, cái gì quan trọng hơn?

Trả lời: Tâm quan sát quan trọng hơn.

Quý vị có thể mong ước có được trí tuệ, nhưng làm sao nó có thể sinh khởi trong khi tham, sân, hoặc si đang có mặt? Chính vì lẽ đó, quý vị phải chú ý đến tâm nếu quý vị muốn biết được chân lý. Quý vị đang thực hành với thái độ nào? Quý vị cần liên tục kiểm tra xem mình đang thực hành như thế nào, luôn kiểm tra thái độ của mình. Đừng dán chặt vào đối tượng. Đối tượng luôn có ở đó. Đối tượng không còn quan trọng nữa. Chúng chỉ giúp duy trì sự hay biết. Quý vị sử dụng đối tượng để giữ cho sự hay biết được liên tục.

Một thiền sinh có sự hiểu biết sẽ sử dụng đối tượng để phát triển chánh niệm, định và tuệ. Với những thiền sinh sơ cơ, đối tượng chỉ làm phát sinh tham, sân và si!

Một câu hỏi đặt ra ở đây: đối tượng nào tốt hơn, hơi thở ra/vào ở mũi hay phòng, xẹp ở bụng? Cả hai đều không! Không có đối tượng nào tốt hơn đối tượng nào. Đối tượng chỉ là đối tượng mà thôi. Nếu quý vị nghĩ rằng đối tượng này tốt hơn đối tượng kia, quý vị sẽ tự động trở nên dính mắc với đối tượng đó. Hậu quả là, khi quý vị không thể chú ý đến đối tượng đó, quý vị sẽ không thực hành được.

Khi quý vị chọn lựa một đối tượng ưa thích, tham chắc chắn sẽ sinh khởi. Nếu quý vị không tìm thấy cái mà quý vị cho là một đối tượng tốt, sân sẽ sinh khởi. Cho rằng một đối tượng nào đó là tốt chính là vô minh (*si*) ! Vậy quý vị có lấy chính tâm biết làm đối tượng?

Đối tượng luôn có đó theo bản chất tự nhiên của chúng; quý vị cần phát triển sự hay biết trong tâm. Quý vị không cố thay đổi bất cứ điều gì đang xảy ra. Hiện giờ sự hay biết trong tâm chưa

thực sự mạnh mẽ. Vì thế, quý vị phải tăng cường chánh niệm và làm cho nó trở nên mạnh mẽ. Hiện giờ, trí tuệ còn yếu ớt, tinh tấn còn kém cỏi, thiếu sự tin tâm, và định cũng chưa mạnh mẽ. Chúng ta hành thiền để nuôi dưỡng tất cả các phẩm chất này cho chúng ngày càng trở nên mạnh mẽ.

Người thiền sinh muốn đạt được sự an lạc sẽ lựa chọn một đối tượng. Người đó sẽ phải tạo ra một đối tượng. Nếu sự chú tâm bị sao lãng, anh ta sẽ phải cố tập trung. Nếu sân sanh khởi, anh ta phải thay đổi đối tượng. Vì thế, anh ta cần rất nhiều sự tinh tấn. Người thích an lạc chỉ quan tâm và làm việc với một đối tượng.

Hơn nữa nếu muốn làm cho tâm an tịnh, quý vị cần phải bám chặt vào đối tượng. Quý vị phải trụ tâm trên đối tượng trong một thời gian dài. Do đó, quý vị phải dùng nhiều đến sức. Tức là quý vị phải duy trì sự trú tâm trên đối tượng để có thể đạt được sự an tịnh. Vậy cái nào khó thực hiện hơn? Điều gì xảy ra khi tâm đã an tịnh? Quý vị phải tiếp tục ra sao? Nếu không biết tiếp tục ra sao, quý vị sẽ rơi vào hôn trầm.

Làm cho cái không an tịnh trở thành an tịnh khó hơn. Chú tâm làm cho một mối. Hãy hay biết cái gì đang xảy ra. Đừng cố làm an tịnh cái không an tịnh. Chỉ cần nghi nhận sự không an tịnh. Quan sát, nhận biết rằng tâm đang trạo cử và phân tán. Chính sự quan sát, ghi nhận đó là công việc của thiền tập. Biết cái xảy ra theo đúng bản chất của nó, đó chính là chánh kiến. Theo cách thức như vậy là thực hành vipassana (*thiền minh sát*).

Những thiền sinh muốn đạt tuệ giác thì họ chú ý đến tâm của mình. Những thiền sinh đó sẽ quan sát nhiều đối tượng. Nếu quý vị muốn có sự hiểu biết, quý vị phải biết càng nhiều đối tượng càng tốt. Chỉ biết một đối tượng không thể đưa đến tuệ giác, trí tuệ sẽ vẫn còn non yếu. Quý vị cần phải khám phá tất cả những gì đang xảy ra, và liên hệ với mọi đối tượng. Chỉ khi ấy tri kiến của quý vị mới được mở rộng, tầm mắt của quý vị mới được mở xa, và tuệ giác sẽ phát triển. Mặt khác, một thiền sinh muốn có hiểu biết sẽ không cố làm cho tâm an tịnh hay

loại bỏ đối tượng. Anh ta chỉ duy trì thái độ chân chánh và ghi nhận những gì đang xảy ra. Nếu sự an tịnh không có mặt, anh ta ghi nhận đúng như vậy.

Quý vị có thể áp dụng với bất cứ đối tượng nào đang sanh khởi. Nếu quý vị muốn hiểu biết, đừng lựa chọn hay bám víu vào một đối tượng cụ thể nào đó. Hãy làm việc với bất cứ đối tượng nào đang sanh khởi; quý vị chỉ cần quan sát mà thôi. Để làm được điều đó, quý vị cần phải sử dụng trí thông minh.

Nếu quý vị muốn phát triển tuệ giác, đừng dính mắc vào bất cứ đối tượng nào. Quý vị lùi lại và quan sát vì quý vị muốn biết chân lý. Quý vị có cái tâm quan sát tìm hiểu, và cùng với thái độ chân chánh.



Hãy tự hỏi: Cái này tốt hay xấu? Nó có thực sự tốt hay xấu không? Đúng hay sai? Cái gì đang diễn ra? Tại sao nó xảy ra?

Bởi vì muốn biết, nên quý vị quan sát và tìm hiểu. Hãy sử dụng trí thông minh thay cho chỉ đơn thuần tình tấn. Lúc đó sự hướng tâm hay biết đã có mặt. Tâm tìm hiểu cũng phải có mặt. Và cuối cùng, cần phải có thái độ chân chánh. Bây giờ quý vị đã hiểu sự khác biệt giữa “*chú tâm*” và “*đợi, ghi nhận, và quan sát.*”

Khi sân sanh khởi, đừng cố loại bỏ nó. Đừng cố gạt bỏ cơn sân. Quý vị quan sát nó vì quý vị muốn hiểu bản chất thật sự của sân. Quý vị muốn nghiên cứu nó vì quý vị muốn học hỏi từ nó. Vì thế, quý vị đừng cố tạo ra hay loại bỏ bất cứ cái gì. Quan sát bất kỳ hiện tượng nào đang diễn ra. Đừng quên điều này. Hành thiền chính là như vậy. Đó là lý do tại sao có sự khác biệt giữa “*chú tâm và đơn thuần quan sát.*” Bản chất của hai việc đó khác nhau.

Đừng cố xua đuổi sân. Chừng nào quý vị càng cố xua đuổi sân, sân lại càng tăng trưởng. Sân luôn có tính tiêu cực, nó có đặc tính xua đuổi đối tượng. Việc nhận ra rằng cái gì đó là “*không tốt*” rất khác biệt với việc niệm cái đó là “*không tốt.*” Khi tâm cho rằng cái gì đó là “*tốt,*” thì tham đã có mặt rồi. Với bất cứ đối tượng nào xảy đến, tham và sân đều có mặt ngay đó. Si cũng đã xuất hiện. Vậy bạn sẽ hành thiền thế nào đây?

Sati

Sati (*chánh niệm*) có nghĩa là “*không quên.*” Nó không có nghĩa là chú tâm.

Quý vị hiểu và định nghĩa sati như thế nào? Nó có nghĩa là ghi nhớ; chú tâm không phải là chánh niệm. Quý vị không quên cái gì? Quý vị không quên cái đúng, cái phải. Nó có nghĩa là không quên “*đối tượng đúng*” và thái độ đúng. Việc không quên đó chính là chánh niệm, chứ không phải là chú tâm. Khi

chúng ta nói sử dụng chánh niệm, nó không phải là đặt sự hay biết ở một nơi nào đó (*hay trên một cái gì đó*). Nó có nghĩa là không quên. Bản chất của sự vật chỉ là danh và sắc. Chỉ có thể thôi. Trong ngũ uẩn, luôn có danh và sắc. Nếu quý vị không quên tức là quý vị đang có chánh niệm. Nếu quý vị hay biết điều gì đang xảy ra, quý vị cũng đang có chánh niệm. Quý vị phải làm gì để không quên? Quý vị làm gì để có chánh niệm? Phần lớn mọi người cho rằng, để có chánh niệm, họ phải đưa sự hay biết vào. Tôi sẽ nói cho các quý vị một phương pháp thư giãn hơn: nhắc nhở mình. Khi quý vị “*đưa chánh niệm trở lại,*” hoặc “*đưa chánh niệm vào,*” quý vị phải đặt sự hay biết trên một đối tượng. Điều đó đòi hỏi sự chú tâm. Tâm phải tóm cái tâm đang suy nghĩ linh tinh, rồi đưa chánh niệm về một đối tượng. Điều đó đòi hỏi cố gắng chú tâm.

Nhắc nhở mình tức là tư duy. Tâm tư duy về tâm và thân. Và sự hay biết tự động tới. Nếu quý vị không tin tôi, hãy tự hỏi mình. Nếu quý vị hỏi, “*cái gì đang xảy ra trong tâm hiện nay,*” gần như chắc chắn quý vị sẽ thấy cái gì đó. Vậy cái gì đang xảy ra trong tâm hiện giờ? Sự bình an? Trạo cử? Bất bình? Cái gì đang xảy ra? Nếu quý vị thấy được cái đó, quý vị có thể nói được điều gì đang xảy ra trong tâm, dù chỉ sơ sài mà thôi. Quý vị có thể thấy rằng, nếu quý vị nghĩ về tâm, sự hay biết sẽ hướng về tâm. Nói một cách rõ ràng, thiên về cơ bản là quay tâm vào bên trong. Đó là ý nghĩa của chánh niệm.

Tâm có thói quen nắm bắt các hiện tượng bên ngoài. Ta luôn chú ý đến bên ngoài, và thường là qua nhãn căn (*mắt*). Như vậy, tâm thường sử dụng nhãn căn và luôn nhìn ra bên ngoài. Cái mà chúng ta làm chỉ là quay cái tâm luôn hướng ra bên ngoài vào bên trong việc hành thiền. Sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị hiểu điều này. Vậy quý vị quay nó vào bên trong như thế nào? Chỉ cần quý vị nghĩ đến việc quay vào trong, tâm đã quay vào trong rồi. Bản chất của tâm là lấy cái nó nghĩ đến làm đối tượng. Nếu quý vị nghĩ đến cái đang xảy ra trong tay mình, chẳng phải tâm đi thẳng tới tay sao? Nếu quý vị hỏi, “*cái gì đang xảy ra trong đầu tôi*”, lập tức tâm đã ở đầu. Quý vị có phải tập trung nhiều cho việc đó không? Sẽ mệt mỏi hơn khi

quý vị phải “*đưa chánh niệm về*” mỗi khi nghĩ, “*ôi, mình lại mất chánh niệm rồi, mình phải chánh niệm lại mới được.*”

Hãy nghĩ tới mình ngay từ giây phút quý vị thức giấc. Hành thiền bắt đầu kể từ khi quý vị thức giấc, chứ không chỉ khi quý vị tới thiền đường hay khi ngồi lên tọa cụ. Hãy coi xem quý vị sẽ sống thế nào với chánh niệm. Chính vì vậy quý vị phải đặt những câu hỏi này kể từ lúc thức giấc. Nếu quý vị nghĩ về mình, quý vị sẽ có chánh niệm. Nghĩ đến mình ở đây có nghĩa là gì? Là nghĩ đến ngũ uẩn (*khanda*), mà ở đây là tâm. . Nói đến mình, tức là nói đến khanda, đến tâm. Tâm đang cảm thấy gì? Tâm đang nghĩ gì? Tâm đang ở đâu? Nó đang làm gì? Không cần thiết phải dùng nhiều năng lượng để chánh niệm. Như vậy chẳng phải quý vị có thể thực hành mọi lúc, mọi nơi hay sao? Quý vị cũng cần sử dụng cái mình biết về bản chất của tâm. Bản thân tôi cũng khởi đầu như vậy.

Bản chất của tâm là nắm bắt cái nó nghĩ tới làm đối tượng. Nếu quý vị nghĩ đến tâm, tâm sẽ quay về tâm. Nếu quý vị nghĩ đến thân, tâm sẽ quay về thân. Thân thì đơn giản, nó rất dễ nhận ra, dễ thấy. Với sự thực hành, ta cũng dần thấy được tâm. Tôi chú ý hơn đến cái tâm quan sát. Tại sao chúng ta không thể thấy cái tâm quan sát này? Vậy, chớ có chú tâm vào đối tượng. Chỉ cần hỏi, “*cái gì đang xảy ra trên tâm?*” Quý vị vừa hỏi là lập tức tâm sẽ hay biết một cái gì đó. Nó hay biết về cái gì cũng được.



Định

Định (*samadhi*) có nghĩa là một cái tâm vững vàng, ổn định, định không có nghĩa là chú tâm.

Liệu tâm bình an có sinh khởi mỗi khi quý vị chú tâm vào một đối tượng hay không? Nhiều thiền sinh bị đau đầu và cứng ở gáy bởi họ sử dụng quá nhiều sức để tập trung hay chú tâm vào một đối tượng, chú tâm vào một đối tượng làm ta mệt mỏi.

Định phát sinh như thế nào? Nó không phát sinh qua sự chú tâm. Định phát sinh khi có thái độ đúng đắn. Định phát sinh cùng với chánh kiến.

Khi quý vị gặp khó khăn trong cuộc sống và quý vị không thể suy nghĩ một cách tỉnh táo, quý vị trở nên mất bình tĩnh. Nhưng khi quý vị có thể suy nghĩ về một tình huống một cách thông minh, quý vị sẽ giữ được bình tĩnh. Cũng như vậy, tâm định phát triển khi có thái độ đúng đắn, không phải với thái độ sai hay qua sự tập trung. Chính vì vậy, hiểu biết về thái độ đúng, về chánh kiến rất quan trọng.

*Có hai loại định: **định do tập trung và định do tư duy chân chánh.***

Khi quý vị tập trung vào một đối tượng trong một thời gian dài và hòa nhập trong đó, tâm không còn tỉnh giác nữa. Chánh niệm và hiểu biết trở nên yếu đi. Vì tâm chỉ lo đến việc phải tập trung vào một đối tượng, tâm quên không nghiên cứu hay tìm hiểu cái đang diễn ra hoặc không có một cái nhìn tổng thể. Khả năng suy nghĩ cũng trở nên chậm chạp. Kiểu định do tập trung này sẽ phát triển sự an tịnh, nhưng không phát triển trí tuệ được.

Định do trí tuệ bắt đầu với hiểu biết và được đầu tư bằng hiểu biết. Vì có chánh kiến, chánh tư duy và thái độ chân chánh, tâm không phản ứng với tham, sân hoặc si. Không có sự dính mắc hay chôi bỏ đối tượng. Tâm an tịnh, bình lặng và không khuấy

động. Đây là loại định của vipassana (*vipassana samadhi*). Khi quý vị có một cái tâm vững vàng, tĩnh lặng như vậy, nó cảm thấy nhẹ nhàng và tỉnh giác. Quý vị cảm thấy sáng khoái. Quý vị không thấy nặng nề, ù lì. Chỉ có loại định này mới phát triển được trí tuệ.

Chẳng hạn, một thiền sinh cảm thấy bị làm phiền bởi tiếng động. Một thiền sinh khác coi nó là một đối tượng để nghiên cứu, một hiện tượng tự nhiên. Quý vị nghĩ ai trong số hai thiền sinh này sẽ phát triển được định. Người thiền sinh có khó khăn với tiếng động sẽ càng thấy khó khăn hơn bất cứ khi nào thiền sinh này nghe thấy tiếng động. Cái sân của thiền sinh này tiếp tục sinh khởi và tăng trưởng.

Nếu tiếng động không bị coi là một phiền nhiễu, sẽ không có tham hoặc sân. Tâm sẽ luôn được bình an. Nếu quý vị không coi tiếng động là một trở ngại, sẽ không có thích và không thích đối với nó. Tâm sẽ được bình an. Quý vị cần phải có thái độ đúng đối với định.

Tinh tấn

Quý vị hiểu tinh tấn như thế nào? Tôi hiểu nó là sự duy trì liên tục. Liệu quý vị có thể học được cái gì đó cho đến nơi đến chốn nếu quý vị bắt đầu rồi sau đó ngưng lại nhiều lần? Chẳng hạn, nếu quý vị xem phim truyền hình nhiều tập mà bỏ lỡ không xem một số tập trong đó, quý vị sẽ không nắm bắt được mạch chuyện. Trong thiền tập cũng như vậy, chỉ khi nào đó được duy trì liên tục, quý vị thấy được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, thì quý vị mới hiểu được bản chất của hiện tượng. Vì vậy, chú tâm thì không quan trọng, thấy được đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối mới quan trọng.

Tinh tấn không có nghĩa là dùng sức! Làm ơn đừng làm thân, tâm quý vị kiệt quệ bằng việc ra sức thực hành. Khi thân hay tâm của quý vị mệt mỏi, sự hiểu biết không phát triển được. Hãy

thoải mái và an tịnh. Chỉ cần hứng thú thôi. Tinh tấn cần được duy trì liên tục, đều đặn nhưng không phải bằng dụng công.

Tại thiền viện này, quý vị thực hành cả ngày, từ giây phút quý vị thức giấc cho đến khi đi ngủ. Nếu quý vị dùng đến quá nhiều năng lượng, quý vị có thể thực hành như vậy cả ngày không? Quý vị sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn chán. Tín tâm sẽ suy yếu giảm. Vì vậy, chúng ta không gắng sức. Chúng ta chỉ duy trì tinh tấn một cách liên tục mà thôi.

Ý nghĩa thực sự của tinh tấn là các phẩm chất kiên nhẫn và bền bỉ.



“*Không bỏ cuộc*” không đồng nghĩa với việc gắng sức. Hãy luôn bền bỉ giữ chánh niệm chừng nào quý vị có thể, đừng để tuột. Suốt cả cuộc đời, chúng ta luôn cố gắng để hoàn thành công việc. Chúng ta sử dụng loại năng lượng nào? Đó là loại năng lượng phát xuất từ tham, sân, si. Đó là thói quen tự nhiên của tâm. Trong khi ấy, tinh tấn sử dụng ở đây biết rằng sự thực hành này mang lại lợi lạc, và có sự tham gia của trí tuệ. Vì vậy mà quý vị kiên trì và biết lý do vì sao mình phải kiên trì. Cũng giống như cuộc chạy ma ra tông. Người chạy ma ra tông có sử dụng toàn bộ sức lực của mình ngay từ khi xuất phát không? Không bao giờ. Anh ta chạy một cách đều đặn, vừa tạo đà trong quá trình đó. Tương tự như vậy, chúng ta cũng cần có đà chánh niệm trong sự thực hành của mình. Đà chánh niệm xuất hiện tự nhiên như vậy chính là đà chánh niệm do pháp vận hành, không phải tạo nên một cách khiên cưỡng, nếu tạo nên một cách khiên cưỡng, nó không phải là sự vận hành tự nhiên của pháp. Quý vị sẽ mệt mỏi và không duy trì được nó. Hãy nhớ là chúng ta không chạy đua tốc độ trên đường chạy nước rút 100m. Chúng ta sẽ chạy ma ra tông. Vì thế quý vị cần làm một cách bền bỉ, nhưng đừng bỏ cuộc.

Câu hỏi: **Bạn bắt đầu khi nào?**

Trả lời: **Từ lúc thức giấc cho đến khi đi ngủ.**

Công việc đó có khó khăn hay nặng nhọc không? Không. Chỉ cần không quên. Luôn kiểm tra bản thân và xem mình đang sử dụng chừng nào sức tinh tấn. Quý vị phải tự mình nhìn ra điều đó.

Tín

Quý vị phải có tín tâm và niềm tin (*saddha*). Quý vị phải có niềm tin vào điều mình đang làm. Quý vị phải tin tưởng pháp hành. Quý vị cũng phải có niềm tin ở bản thân mình. Hãy hứng thú trong pháp hành và cách mình đang thực hành. Quan trọng hơn nữa, để có niềm tin vào điều mình đang làm đòi hỏi quý vị

phải biết những lợi ích do công phu mang lại. Chỉ khi nào quý vị hiểu được điều này, đức tin mới tăng trưởng.

Với sự thực hành, niềm tin của ta sẽ lớn mạnh. Khi thực hành, quý vị cảm thấy an bình hay căng thẳng? Nếu quý vị thực hành đúng theo thiện pháp, quý vị sẽ không bao giờ bị căng thẳng. Nếu quý vị thực hành không đúng cách, quý vị sẽ bị căng thẳng. Khi quý vị không biết thực hành sao cho đúng và hành sai, quý vị sẽ thấy mệt mỏi và căng thẳng. Một khi quý vị đã học cách thực hành đúng đắn:

- 1. Cả thân và tâm đều an lạc**
- 2. Không có buồn khổ sầu não**
- 3. Tuệ giác vipassana sẽ sinh khởi**
- 4. Tuệ chứng ngộ Đạo và Quả**
(*Maggā nana & Phala nana*) sẽ sinh khởi
- 5. Tâm hướng về Niết bàn.**

Đó là điều Đức Phật đã chỉ dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ. Nhiều người chưa biết cách thực hành sao cho đúng. Vì vậy đó là điều quý vị phải học. Đức tin ở Phật, Pháp, Tăng hiện giờ còn cao xa. Tuy nhiên, khi tuệ giác sanh khởi, quý vị sẽ cảm thấy điều ấy một cách tự nhiên.

Quý vị thực tập để chứng ngộ chân lý hay để biết cách thực hành đúng đắn?

Đừng vội nghĩ đến về “*chứng ngộ*.” Đừng mong cầu kết quả. Hãy tin tưởng việc mình làm. Hãy hứng thú trong pháp hành. Hãy trở nên thuần thực trong pháp hành. Hãy tin tưởng bản thân mình. Đó là những lợi ích của sự thực hành?

“**Cần phải có trí tuệ và sự thông minh.**” Hãy tạm gác tuệ minh sát, Đạo và Quả sang một bên đã. Cái phải có trước tiên là sự thông minh trong việc sử dụng chánh tinh tấn. Liệu tuệ minh sát có thể nảy nở trước khi chánh tinh tấn được áp dụng hay không? Trước tiên hãy học cách sử dụng chánh tinh tấn đã.

Giữa thân và tâm, cái gì tinh tấn? Chính là tâm tinh tấn.

Quý vị có thể trở nên thuần thực trong pháp hành không, nếu như:

- **Quý vị không biết tâm**
- **Quý vị không biết tâm nghĩ gì**
- **Quý vị không biết tâm sử dụng tinh tấn như thế nào.**
- **Quý vị không biết những loại suy nghĩ nào đang có mặt**
- **Quý vị không biết những loại thái độ nào đang có mặt; hoặc**
- **Bản chất của thái độ đó ra sao**

Nhiều thiền sinh gặp kinh nghiệm tốt và xấu trong quá trình thực hành. Đôi khi họ thực hành tốt, đôi khi họ không thỏa mãn với sự thực hành của họ. Khi được hỏi tại sao điều này xảy ra, họ không biết! Quý vị có biết tại sao họ không biết không? Bởi vì họ không có sự quan tâm hứng thú trong việc họ đang làm. Họ không nghiên cứu cái họ đang làm. Họ không biết họ đang làm cái gì, họ không biết lý do vì sao họ làm việc đó, và họ không biết tâm của chính họ.

Khi quý vị thấy được mối liên hệ giữa tâm và cái đang xảy ra, quý vị sẽ hiểu bản chất của nhân và quả.

Trước tiên, quý vị bắt đầu với sắc, hay đối tượng. Trong khi duy trì chánh niệm, hãy luôn kiểm tra tâm. Tâm đang hay biết cái gì? Khi hay biết, tâm có thư giãn thoải mái không? Thái độ quan sát ra sao? Quý vị phải luôn kiểm tra. Đừng nên chỉ chú tâm vào đối tượng.

Khi đi thiền hành, hãy kiểm tra tâm xem nó có sót ruột hay thư giãn. Điều ấy có khó biết không? Không! Quý vị chỉ cần kiểm tra tâm thôi, phải không? Hay biết tâm mình có khó khăn lắm không? Đừng tìm kiếm tâm vì tế vôi. Nếu quý vị hay biết được tâm ở mức độ thô thôi là đã ổn rồi. Tâm đang thế nào? Nó cảm

thấy an ổn hay căng thẳng? Quý vị có thể biết được điều đó đúng không? Quý vị phải quan sát tâm mình. Điều gì đang xảy ra đối với tâm? Có sự hay biết về tính liên hệ này rất quan trọng trong pháp hành.

- **Quý vị đang hay biết với tâm nào**
- **Quý vị đang chánh niệm. Tâm cảm thấy gì?**
- **Tâm cảm thấy thế nào khi quý vị hay biết đối tượng này.**
- **Thử nghiệm và liên hệ tâm và đối tượng theo cách như vậy.**

Lúc nào quý vị phải thực hành? Nhiều thiền sinh cho rằng họ phải bắt đầu thực hành khi nghe tiếng chuông nhắc nhở bắt đầu thời ngồi thiền. Không phải như vậy. Tiếng chuông chỉ để nhắc nhở quý vị mà thôi. Thời gian thực hành bắt đầu từ khi quý vị thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào buổi tối.. Khi thức dậy vào buổi sáng, hãy kiểm tra mình. Tâm có tỉnh táo không? Sáng khoái không? Quý vị có thấy được những thứ đó không? Quý vị phải tự hỏi mình.

Quý vị đã thức dậy nhưng vẫn muốn ngủ tiếp. Biết được điều ấy có khó khăn không? Quý vị đang thực hành để biết được thân và tâm. Điều gì xảy ra, cứ để nó xảy ra. Không có gì quan trọng cả. Quý vị chỉ cần hay biết và ghi nhận. Ngồi trên tọa cụ chưa hẳn là đang hành thiền. Đừng gọi đó là hành thiền. Một số thiền sinh ngồi và ngủ gục, một số khác ngồi và vọng tưởng lung tung. Quý vị có gọi đó là hành thiền không?

Tôi có nói lúc trước rằng “*hành thiền là công việc liên quan tới tâm.*” Tâm phải có chánh niệm . Nó phải hay biết và hứng thú tìm hiểu chính nó.

Như tôi đã nói, quý vị phải có chánh niệm liên tục để nó có đà và trở thành tự nhiên. Đà chánh niệm (*chánh niệm tự nhiên*) có được là nhờ thực hành từng giây từng phút. Nếu quý vị muốn có chánh niệm tự nhiên, quý vị không muốn một ngọn lửa bùng cháy trong giây lát. Quý vị muốn loại lửa từ củi hay than- loại

lửa tiếp tục cháy trong một thời gian dài. Quý vị muốn nó được duy trì không gián đoạn.

Chúng ta thường quên kiểm tra bản thân vì đã có thói quen hướng ra bên ngoài. Chính vì vậy quý vị phải luôn tự hỏi và nhắc nhở mình. Khi nhắc mình, quý vị duy trì được chánh niệm.

Một điều nữa là “*đợi, ghi nhận và quan sát.*” Quý vị có thấy việc quan sát thật dễ dàng không? Theo pháp môn ở đây, chúng ta không chú tâm, kiểm soát, gắng sức, hay thắt chặt kỷ luật. Tất cả những cái đó phát xuất từ tham (*lobha*). Khi có ham muốn, quý vị dùng nhiều sự cố gắng. Khi không thỏa mãn với cái mình đạt được, quý vị dùng sức để tinh tấn. Khi không biết mình nên làm gì, quý vị cảm đầu cảm cổ thực hành.



Vì thế tôi sẽ nói về “*quan sát với trí tuệ.*” Trong khi ngồi, quý vị có thể biết những gì một cách tự nhiên? Quý vị không theo dõi hơi thở hay phòng xẹp; không chú tâm theo dõi. Quý vị chỉ hay biết và bây giờ quan sát bản thân.

- **Quý vị có thể biết những gì một cách tự nhiên?**
- **Cái gì đang xảy ra trên thân ?**
- **Quý vị có biết mình đang ngồi không?**

Cử động phồng, xẹp của bụng, cảm giác nóng, tiếng động

- **Cánh tay quý vị có mỏi không?**
- **Quý vị có biết bàn tay mình đang xúc chạm không?**

Thấy, nghe, nóng, lạnh, xúc chạm, sự mệt mỏi...quý vị có cần cố gắng nhiều để biết được chúng không? Quý vị có cần chú tâm không?

- **Có mệt mỏi không?**
- **Có khó khăn không?**

Thực hành như vậy cả ngày liệu có làm ta mệt mỏi không? Tự hỏi mình xem có chánh niệm không. Chỉ khi nào có chánh niệm, quý vị hãy ngồi thiền hoặc đi thiền hành. Tâm sẽ bắt đối tượng nó muốn, hết cái này đến cái khác. Đó là bản chất của tâm. Khi ngồi, đi, hay ăn, hãy luôn đặt câu hỏi. Tâm luôn biết được cái nó muốn, có phải không? Đó là sự hay biết tự nhiên, vậy hãy nắm bắt cái tự nhiên, sẽ dễ dàng hơn cho bạn. Tìm kiếm cái mình muốn đòi hỏi cố gắng. Cái nào tốt hơn đây? Quan sát hơi thở hay phòng xẹp? Không cái nào cả. Chúng đều như nhau. Quý vị không nên ưa thích cái nọ hơn cái kia. Nếu làm như vậy là quý vị đã bị dính mắc.

Đối tượng ở mũi là đối tượng. Đối tượng ở bụng cũng là đối tượng. Âm thanh là đối tượng. Nóng là đối tượng. Trong thiền minh sát, mắt là một giác quan, tai là một giác quan khác. “*Vipassana*” là sử dụng bất cứ đối tượng nào để có chánh

niệm, để phát triển định và tuệ....Đó là “*vipassana*.” Khi không có hiểu biết, đối tượng có thể làm sinh khởi tham, sân, si. Người có chánh niệm và trí tuệ sẽ sử dụng đối tượng để có chánh niệm, phát triển tâm định vững chắc và trí tuệ. Đối tượng không phải là cái quan trọng nhất. Thái độ chân chánh mới là cái chính.

Một số thiền sinh cố gắng loại bỏ mọi âm thanh hình sắc khi họ thực hành. Thay cho việc hay biết hoặc quan sát chúng, họ lờ chúng đi. Nếu quý vị muốn có tuệ giác vipassana, nhưng lại thực tập để đạt định, liệu quý vị có gặt hái được trí tuệ không? Chẳng phải quý vị có chánh niệm với bất cứ đối tượng nào quý vị bắt đầu hay biết sao? Quý vị có thể bắt đầu với âm thanh, đúng không? Quý vị có phải đi tìm âm thanh không? Chẳng phải lúc nào chúng cũng sẵn có đó sao? Quý vị có thể biết là có âm thanh. Quý vị có thể hay biết cảm giác nóng? Cảm giác lạnh? Hãy bắt đầu với bất cứ đối tượng nào đang có mặt. Đừng đi tìm các đối tượng vi tế.

Nếu quý vị thực hành được như vậy, với sự thoải mái và chánh niệm liên tục, sức mạnh của tâm sẽ tăng trưởng.

Trí tuệ

Quý vị cũng cần có “*thái độ đúng*.” Có chánh kiến trong khi thực hành rất quan trọng. Với tri kiến nào, với thái độ nào quý vị sẽ quan sát đối tượng? Đối tượng mà quý vị sẽ quan sát là thân... bản chất của thân.

Có cảm thọ (*vedana*), có tâm (*citta*), có thân (*rupa*). Có bản chất của các cảm thọ trên tâm, bản chất của tâm, hoạt động của tâm, các tập khí của tâm. Khi quý vị quan sát đối tượng thân hoặc tâm, quý vị quan sát chúng với thái độ nào?

Nếu quý vị quan sát các đối tượng thân hoặc tâm này như là những hiện tượng tự nhiên, không phải là “*của tôi*,” cái đó gọi là chánh kiến (*samma ditthi*). Khi quan sát bản thân, quý vị

thấy thân và thấy tâm. Cái gì ở trong thân? Nóng, lạnh, cứng, mềm, ngứa ngáy... tất cả những cái đó xảy ra trên thân... chúng có xảy ra với riêng quý vị không? Không. Tất cả mọi người đều cảm nhận chúng. cảm xúc, hạnh phúc, đau buồn, dễ chịu, khổ đau... tất cả mọi người đều cảm nhận được chúng. Nếu tất cả cái đó đều được mọi người kinh nghiệm, quý vị sẽ nhìn nhận chúng như thế nào? Đó là hiện tượng tự nhiên, quy luật tự nhiên, các đối tượng được nhận biết. Hãy coi chúng là tự nhiên; chúng không xảy ra với riêng mình quý vị.

Hãy coi nóng chỉ là nóng- không phải quý vị thấy nóng. Tất cả mọi người đều cảm nhận cái nóng, tương tự lạnh cũng vậy. Cũng vậy với cảm thọ, tất cả mọi người cùng kinh nghiệm chúng. Thái độ chân chánh này là rất quan trọng. Quý vị chỉ có thể thực hành khi có thái độ chân chánh này.

Quý vị có bao giờ sân không? Khi sân và quý vị nghĩ, “*tôi đang sân,*” điều gì sẽ xảy ra? Cái sân đó tăng lên. Do tà kiến và đồng hóa với cái sân, cho rằng “*đây là cái sân của tôi,*” cái sân mạnh hơn lên.

Điều đó tương tự như khi mọi người nói họ buồn chán, “*tôi đang trầm uất, phẩm hạnh của tôi rất kém,*” và họ thực sự đi xuống. Nếu như họ nhìn nhận được rằng, sự buồn chán là tự nhiên, thì phiền não sẽ không tăng trưởng. Khi có chánh kiến và sự hay biết thì ta gọi đó là chánh niệm. Chính vì thế quý vị cần sử dụng chánh kiến. Đó là điều tôi muốn nói khi bảo quý vị cần bắt đầu thực hành với sự hiểu biết.

Quý vị có khi nào cảm thấy chán nản hay xuống tinh thần không? Khi quý vị cảm thấy chán nản và tự nói với mình “*Mình chán quá,*” điều ấy khiến quý vị thấy tệ hơn hay tốt hơn? (*Thiền sinh trả lời “thấy tệ hơn”*). Vì sao vậy? Bởi vì quan kiến của quý vị sai lầm. Nếu quý vị nhìn nhận cảm giác chán nản hay hụt hẫng là một khía cạnh tự nhiên của tâm, quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn. Chính vì thế, chánh kiến rất quan trọng.

Tâm chán nản chứ không phải tâm tôi chán nản. Cái đang sân, đang tham là tâm. Không phải tôi tham, tôi chưa thỏa mãn. Như vậy là có chánh kiến. Tâm là một hiện tượng tự nhiên, không phải tôi, ta, một cái ngã hay một chúng sinh.

Chỉ khi nào có trí kiến đúng đắn này, quý vị mới nên thực hành chánh niệm. Quý vị thực tập chánh niệm để hiểu ra bản chất ấy. Có thể bước đầu quý vị chưa tự trực nhân được chánh kiến, tuy nhiên giờ đây khi đã có thông tin này, quý vị có thể suy ngẫm về nó. Quý vị chưa hiểu được nó, nhưng quý vị học hỏi, với chánh kiến.

Tại sao quý vị thực hành chánh niệm? Quý vị muốn biết chân lý, biết thực tại của sự vật, vì vậy quý vị phải duy trì chánh niệm. Đừng quên mục tiêu ấy.

Quý vị làm gì khi bị đau, nhức, mỗi khi ngồi thiền? Quý vị quan sát cái đau như thế nào? Nếu quý vị quan sát cái đau, nó sẽ càng tệ hơn! Vì sao vậy? Liệu có ai thích đau không? Điều gì xảy ra trong tâm khi đau sinh khởi? Sân có mặt. Chính vì thế, khi bị đau, đừng tiếp tục quan sát cái đau. Nếu quý vị tiếp tục quan sát cái đau, nó sẽ trở nên không chịu đựng nổi. Khi quý vị gặp phải đau, ngứa, tê, nóng, những gì khó chịu đựng, thì đừng vội chỉ quan sát chúng. Quý vị phải làm gì trước tiên? Quý vị phải có thái độ chân chánh. Hãy biết rằng đó chỉ là hiện tượng tự nhiên. Hãy coi cái đau là điều tự nhiên, và với chánh kiến ấy, quý vị có thể quan sát hay chánh niệm về nó.

Chỉ với thái độ chân chánh này, hãy xem mình cảm thấy thế nào. Bản chất của cảm giác đó là gì? Trong thời gian ấy, thái độ của tâm như thế nào? Khi sân, hãy kiểm tra trí kiến bên trong các suy nghĩ của quý vị. Liệu có chánh kiến trong các suy nghĩ ấy không? Khi ta sân, không thể nào có chánh kiến. Hãy nhớ là, lúc đó chỉ có các tri kiến bất thiện mà thôi.

Sẽ rất tốt nếu quý vị có thể thấy hoặc nghiên cứu các suy nghĩ, cảm xúc và cảm thọ cùng lúc. Chúng liên quan đến nhau như thế nào? Tâm và thân liên quan đến nhau như thế nào? Nhân và

quả liên quan đến nhau ra sao? Thực tập có nghĩa là nghiên cứu các mối tương quan của các hiện tượng. Chỉ cần quan sát mà thôi, quý vị không cần phải làm chúng biến mất. Chúng biến mất hay không không quan trọng.

Tại sao quý vị cần phải quan sát? Quý vị quan sát vì quý vị muốn có sự hiểu biết. hãy quan sát càng nhiều càng tốt.

Khi một tư thế trở nên không chịu đựng được, quý vị có thể đổi. Khi thực hành, quý vị có thể đổi tư thế được không? Nếu quý vị nên đổi, hãy đổi. Nếu không nên đổi, thì đừng đổi. Khi nào thì quý vị nên đổi? Trên đây, tôi đã nói rằng thiền là trau dồi các trạng thái tâm thiện. Nếu các trạng thái tâm bất thiện tăng trưởng vì quý vị đang bắt mình ngồi yên, thì quý vị nên đổi.

Quý vị phải quan sát cái gì khi đi thiền hành? Trước tiên hãy đi đã rồi hỏi tâm xem nó nhận biết được gì? Nếu quý vị quá tập trung vào việc chánh niệm trên sự đi, quý vị có thể bị căng thẳng. hãy chỉ hỏi tâm... nó biết gì? Quý vị có thể chánh niệm về sự đi, về tiếng động hay các cử động của thân. Tâm ở trạng thái gì khi đi? Khi ngồi, khi ăn?

Cũng như vậy khi quý vị ở trong phòng riêng hay trong nhà tắm. Hãy hỏi mình có chánh niệm hay không. Chỉ khi có chánh niệm, quý vị mới nên ngồi, đi, ăn, hay làm những gì cần thiết trong cuộc sống hàng ngày.

Một thiền sinh có hai nhiệm vụ:

- **Có chánh kiến và thái độ chân chánh.**
- **Duy trì chánh niệm liên tục**

Khi quý vị chánh niệm trên các suy nghĩ, đừng để bị cuốn theo nội dung. Chỉ cần hay biết là suy nghĩ đang diễn ra là đủ. Đối với các thiền sinh mới, đừng quan sát các suy nghĩ quá nhiều. Khi quý vị chưa thấy được suy nghĩ chỉ là một đối tượng, quý vị thường bị cuốn theo. Chỉ cần ghi nhận rằng suy nghĩ đang diễn ra, kiểm tra thân, luân chuyển giữa thân và tâm. Đừng để

tâm buông lung cả ngày. Quý vị cần phải bắt nó làm việc. Hãy hay biết (*chánh niệm*) và nhắc nhở mình. Hãy làm việc đó luôn luôn !

Tại sao quý vị phải hành thiền liên tục? Bởi vì tâm bất thiện (*akusala*) luôn sinh khởi. Khi quý vị tới trung tâm này, mục tiêu của quý vị phải là thực hành cũng như học cách thực hành sao cho quý vị có thể tiếp tục sự thực hành đó khi trở về nhà.

Nguyện cho mọi chúng sinh được an vui !



Hướng Dẫn
Thực Hành

Thiền Quán Tâm

Pháp môn này hiện đang được triển khai tại các địa chỉ sau:

Phap Dang Meditation Corp.

16805 Jetson Dr.
Spring Hill, FL 34610. USA

Sư Trí Dũng

Email: sutridung@hotmail.com

Phone: 727-856-7840

Cell: 727-597-2451

Thiền Viện Phước Sơn

368 Đồi Lá Giang, Ấp Tân Cang
Xã Phước Tân, Thành Phố Biên Hoà,
Tỉnh Đồng Nai. VN

Phone: 0613-967237

0613-967234

Website: thienvienphuocson.net

Chùa Thiên Trúc Tự

197/11 Đường Phương Thành
Phường Bình San, Hà Tiên. VN

Phone: 0773-852993

Email: thientructu@yahoo.com

Shwe On Min Dhammasukha Forest Meditation Centre

Aung Myay Tharyar Street, Kone Talabaung Village
Mingarlardon Township, Htauk Kyant
P.O-11022, Yangon, Myanmar

Email: shweomindskt@gmail.com

utivara@gmail.com

Website: <http://sayadawutejaniya.org>