

**TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN**

**34/2 Đường 758, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây, Huyện Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh**

# **SỰ THANH TỊNH HÓA CỦA TÂM** **(THIÊN TRUNG CẤP)**



**Giảng sư: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm**  
**BAN TUỆ TÂM MEDIA THỰC HIỆN**

# SỰ THANH TỊNH HÓA CỦA TÂM

## (THIÊN TRUNG CẤP)

DÀNH CHO NGƯỜI BẬN RỘN HOẶC TU SĨ CÓ KINH NGHIỆM VỀ THIỀN

Biên soạn: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm

# LỜI GIỚI THIỆU

---

Phương pháp thiền này dành cho những người đang rất bận rộn, có thể là cư sĩ đang bận rộn trong cuộc sống gia đình hoặc những quan hệ xã hội. Cái mà họ cần là sự yên tĩnh trong tâm, sự quan hệ tốt, sự tự tin, thành công trong cuộc sống và có hiệu quả, năng suất cao trong công việc. Nói như vậy có nghĩa là họ cần một công thức để có thể kiểm soát được tất cả những cảm xúc gây ra xáo trộn, làm cho họ không thể nào hoạt động trong đời sống hằng ngày một cách có hiệu quả. Những cảm xúc này được thể hiện qua những hình thức được gọi là tham, sân, lo lắng, phiền não, sợ hãi và luẩn quẩn. Kỹ năng về thiền này có thể giúp cho tâm hành giả được yên tĩnh, có thể đối ứng lại với tất cả những cảm xúc dục lạc, cảm xúc khó chịu và có thể phản ứng lại một cách chính xác.

Hệ thống này là một hệ thống dùng sự quan sát, thanh lọc một cách có ý thức những cái tâm thức. Tất cả những cái không thanh tịnh xảy ra đều đưa tới những cảm xúc, phản ứng cảm xúc, phản ứng có Ngã. Khi Tâm không được thanh tịnh thì người ta kinh nghiệm, trải nghiệm được những cái khó khăn. Nhưng khi Tâm đã được thanh tịnh, hành giả có thể trải nghiệm được cái nội tâm hạnh phúc, cái thân khinh an, sự tử tế, lòng rộng lượng mà trước đó họ chưa bao giờ được trải nghiệm. Sự hạnh phúc đó được gọi là trạng thái khinh an trong sáng của tâm, nó không phải là những cái có dính líu tới những cảm xúc. Sự tử tế và bi mẫn không dựa trên sự dính mắc mà đó là ở trạng thái không ích kỷ. Có thể nhận thấy một cách dễ dàng những sự dao động, cảm xúc đều không phải là hạnh phúc chân chính và những sự dính mắc cũng không phải là tình yêu chân thật. Hạnh phúc và sự tử tế là những yếu tố của Tâm thanh tịnh, Tâm trong sáng. Mục đích chính của quyển sách này hay phương pháp này là xây dựng trên cái nền tảng tăng trưởng từ từ giúp cho thân được thả lỏng, bình an, và Tâm được khinh an, từ đó trải nghiệm được niềm hạnh phúc và sự tử tế, tức là Tâm Từ Tâm Bi.

# CHƯƠNG I

## TÁM CON ĐƯỜNG THÁNH ĐẠO

Sự thực hiện phương pháp này được dựa theo lời dạy của đức Phật, gọi là Tám Con Đường Thánh Đạo. Đây là con đường dẫn tới sự chấm dứt tất cả những khổ đau. Đức Phật dùng danh từ Aricha để nói tới cái mức độ nhận thức hay là tâm thức cao cấp. Mục đích chính của sự thực hiện Thiên Phật giáo là để nâng trình độ nhận thức của con người lên một mức cao hơn mức bình thường.

Thiền là một tiến trình, một công thức, một cách thức tăng trưởng tuần tự. Nó là sự tăng trưởng từ từ, từ thấp lên cao để tới một mức độ cao hơn, kiểm soát được sự xúc cảm trên cả những mức bình thường, do đó, trải nghiệm được một mức độ hạnh phúc hơn, tử tế hơn. Theo triết lý thì thiền Phật giáo là một tiến trình để phát triển sự trưởng thành của sự xúc cảm thông qua sự thanh tịnh hóa cái tâm.

Tiến trình thanh tịnh hóa, trưởng thành của tâm được xem là một tiến trình tâm lý từ từ thăng cấp. Mặc dù sự tiến hóa về tâm sinh lý thường thường xảy ra không có ý thức vì nó bị quy định bởi quy luật của thiên nhiên. Tiến trình tiến hóa của tâm lý là một tiến trình có ý thức được kiểm soát bởi một kỹ thuật có hệ thống. Đây là tiến trình của nhận thức hay là ý thức. Tiến trình này không thể nào hoạt động được, thành tựu được một cách ngẫu nhiên hoặc là không có ý thức và nó cũng không thể được thành tựu bởi một cái năng lượng cao hoặc là quyền năng cao. Nó chỉ dựa trên nguyên tắc tự nhiên của sự chủ định thông qua sự nhận thức để đạt được.

Phương pháp hành trì này dựa trên căn bản của chính con người, không lệ thuộc bất cứ quyền năng nào ở bên ngoài, ngay cả những cái mà người ta gọi là từ nơi thầy dạy hoặc là từ một vị đạo sư. Đây là công thức hoặc là cách thức mà ta phải tự làm. Nói như vậy thì phương thức thiền này có thể được xem là sự phát triển năng lực, cái ý chí để kiểm soát tất cả những xúc cảm vô lý. Nói một cách khác, chúng ta dùng tất cả năng lực trí tuệ có ý thức của chúng ta để kiểm soát những tiến trình tâm lý vô thức đang xảy ra theo quy luật của thiên nhiên.

Bạn sẽ học, nghiên cứu và thâm thấu những cách làm một cách có trí tuệ thay vì theo cảm xúc. Bạn sẽ được cung cấp những phương thức mà bạn đã có sẵn, để rồi bạn tự làm. Tự làm cho bạn thành tựu, đó là công việc của bạn. Vị thầy chỉ là người chỉ cho bạn biết bạn đã có những dụng cụ gì ở trong bạn và hướng dẫn bạn để bạn có thể sử dụng những dụng cụ ấy, những phương thức ấy một cách hữu hiệu. Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ làm, bạn sẽ thực hiện tốt để bạn trưởng thành, tiến hóa và chuyên hóa cho sự thành tựu. Mức độ về chuyên hóa chất lượng của cuộc sống mà bạn trải nghiệm là thước đo của sự thành công. Cái mà chúng tôi muốn nhìn thấy là sự tăng trưởng và sự chuyên hóa của chính bạn, không phải là chỉ có cái nhìn được bên trong. Chúng tôi không hy vọng có những cái nhìn màu nhiệm bất cứ loại nào. Nếu các bạn ở trong những khóa tu này mà có thể tăng trưởng được năng lực về trí tuệ, năng lực của não và sự bình an của tâm là chúng tôi nhận thức bạn đã thành công.



Điều đầu tiên mà bạn phải làm là cố gắng thấu nhận, tăng trưởng sự hiểu biết từ cái chánh kiến, cái nhìn hài hòa. Bạn phải hiểu tất cả những sự đau khổ, không hạnh phúc mà bạn trải nghiệm trong cuộc sống không phải vì những hoàn cảnh, điều kiện không thuận lợi mà thực sự ra nó là do các bạn phản ứng lại dựa trên quan điểm của các bạn về những điều kiện đó, trường hợp đó. Nói như thế có nghĩa là sự đau khổ, nguyên nhân của nó, cách giải quyết và con đường để đưa tới sự giải quyết đều nằm trong chúng ta. Nói cách khác chúng ta phải ngưng đi những sự lo lắng về những trường hợp, điều kiện ở bên ngoài mà hãy bắt đầu quay trở vào bên trong khám phá, quan sát, chất vấn những cái tư duy của chúng ta, những sự suy nghĩ của chúng ta, những sự phiền dịch của chúng ta về những điều kiện hoạt động bên ngoài.



# CHƯƠNG II

## HÃY NGỪNG PHẢN ỨNG THEO CẢM XÚC, HÃY TỰ ĐỐI ỨNG THEO KINH NGHIỆM CÓ SUY TƯ

Chúng ta phải ngưng phản ứng tới các điều kiện, trường hợp mà chỉ đối ứng lại với nó. Phản ứng là gì? Đối ứng là gì? Phản ứng là theo cảm xúc và không có ý thức, trong khi đối ứng thì có suy tư, có ý thức.

Như đã nói trước kia, sự khác biệt giữa súc sanh và con người là súc sanh thụ động, phản ứng theo xúc cảm tùy theo trường hợp, trong khi con người có khả năng đối ứng một cách có suy tư, một cách hợp lý cho từng trường hợp, bằng những ý thức và ngưng phản ứng nếu có đủ thời gian để suy nghĩ và những sự đối ứng thích hợp đều có thể thể hiện được trong từng trường hợp. Nhưng mà thật sự ra con người bình thường không chọn lựa đối ứng một cách có suy tư mà họ thường thường phản ứng lại theo cảm xúc như súc sanh. Có thể nói con người bình thường là một loài súc sanh, mang tính chất của súc sanh cho tới khi nào bạn phát triển, tiến hóa hoàn toàn thành con người. Khi ấy, bạn sẽ không còn phản ứng theo cảm xúc trong từng trường hợp mà bạn sẽ đối ứng suy tư đúng đắn.

Những lời giải thích này có nghĩa là con người bình thường sẽ không được tiến hóa đầy đủ. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thực hành, thực tập xuyên qua những tiến trình của sự tiến bộ về tâm sinh lý và học cách thiền để chúng ta có thể tiến hóa, thăng tiến và trưởng thành. Sự trưởng thành này là một tiến trình tâm sinh lý có ý thức hơn là sự phản ứng theo vật lý vô ý thức. Là con người, khi được tiến hóa toàn diện sẽ trở thành một con người đầy đủ, những con người ấy không còn ích kỷ, không còn những cảm xúc, phản ứng cảm xúc. Nó không còn những bản chất tự ngã, tự ái mà đó là những thành viên có ý thức, không còn ích kỷ nữa, hoàn toàn không còn ích kỷ nữa.

Có thể nói được như thế này, tất cả những phản ứng cảm xúc đều do dính mắc tới cái Ngã. Sự không ích kỷ thực sự không có dính mắc tới cảm xúc. Tình yêu chân chính không có ích kỷ. Nó được gọi là Metta, tức là một tình yêu rộng lớn, tình yêu bao trùm cả vũ trụ mà ở trong đó không có tham, sân, si của Ngã. Khi Metta đã được phát triển toàn diện thì nó phát sinh ra tâm bi Karuna, tức là Bi Mẫn, sự Bi Mẫn của vũ trụ. Ở nơi ấy không có sự phân biệt giữa ta và người và các chúng sanh khác, mọi vật đều tương đương với nhau, đều được coi là bình đẳng như nhau. Nếu một người có tâm bi mẫn thì giống như là người mẹ thương những đứa con của mình, bạn từ bỏ sự thích thú trong cái ích kỷ đối với các chúng sanh khác. Cho nên sự phát triển chính đáng của bi mẫn, tâm bi sẽ dẫn đến sự giải thoát và giải phóng ra mọi sự khổ đau gọi là Munita, là niềm hạnh phúc của sự không còn ích kỷ nữa. Niềm hạnh phúc này được coi là sự hạnh phúc nội tâm, trong sáng của tâm không có dính mắc tới cảm xúc, một sự hạnh phúc khinh an bên trong hơn là ở bên ngoài. Đó là trạng thái thanh tịnh của tâm, hoàn toàn thanh tịnh của tâm, hoàn toàn khinh an mà chỉ có bên trong thay vì phản ứng bên ngoài. Như vậy có nghĩa là hạnh phúc không lệ thuộc nơi các điều kiện ở bên ngoài. Trạng

thái nội tâm được khinh an sẽ giúp cho chúng ta quán chiếu được bên trong. Và sự luôn luôn quán chiếu bên trong sẽ dẫn đến sự nhận biết bên trong. Chúng ta bắt đầu quan sát tiến trình của sự nhận biết, có nghĩa là bằng cách nào chúng ta nhận biết, thay vì nhận biết cái gì. Hai cái đó khác nhau. Bằng sự trải nghiệm, có nghĩa là tiến trình mà chúng ta cảnh giác, nhận biết, giúp chúng ta thức tỉnh ra khỏi giấc mơ hiện hữu thông qua sự chuyển hóa của định kiến từ sự hiện hữu sang sự trải nghiệm.





# CHƯƠNG III

## Ý NGHĨA CẢM GIÁC VỀ GIÁ TRỊ

**Gian về giá trị này đều không tốt đẹp, đều mang đến sự khổ đau, bất mãn, khó chịu, buồn phiền, lo lắng, sợ hãi.**

**Đức Phật chỉ ra** Tất cả con người đều có cảm giác hoặc là có sự nhận xét về giá trị khác nhau những cái gọi là xấu, tốt, cao thượng. Và như vậy mỗi con người sẽ tự cảm thấy thấp hơn, cao hơn hoặc bằng người khác. Ví dụ một con người nếu có dính mắc tới tài sản thì ngay lúc người này gặp người giàu hơn họ sẽ cảm thấy họ thấp hơn. Nếu một người nghĩ tới vị trí xã hội là quan trọng thì người này sẽ cảm thấy thấp hơn nếu đứng trước mặt một người có vị trí cao hơn trong xã hội. Cũng như thế nếu một người nghĩ rằng sự phổ quát, sự nổi tiếng là quan trọng thì người này sẽ cảm thấy thấp kém nếu người này gặp người khác nổi tiếng hơn. Nếu người này nghĩ cảm giác dục lạc là tối quan trọng thì người này cảm thấy thấp kém trước sự có mặt của một người đang thương thức cảm giác dục lạc cao hơn. Đó là cách mà người ta đánh giá về sự cao thấp. Đức Phật nói rằng những cảm giác thế rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm được khi không dính líu tới tài sản, vị trí, danh giá, cảm giác dục lạc mà nó chính là ở trong tâm thức của mọi người. Sự hạnh phúc này nằm ở bên trong gọi là hạnh phúc nội tại yên tĩnh, trong sáng của tâm. Khi chúng ta thực sự nhận biết sự yên tĩnh đó là giá trị tốt nhất, chúng ta không cần phải tìm những cái phương tiện để làm cho nó trong sáng. Các phương tiện làm cho nó trong sáng hoặc bình an chỉ cần thiết khi nào chúng ta không được thuyết phục rằng sự yên tĩnh là tối thượng, bởi vì mục đích của chúng ta trong trường hợp này không phải là sự yên tĩnh. Mục đích của chúng ta là dựa trên cái cảm giác chúng ta đánh giá về giá trị của xã hội, đánh giá về sự yên tĩnh.

Bạn đã nghe rất nhiều các danh từ Nibbana hoặc Nirvana (Niết bàn) được gọi là mục đích tối thượng của các Phật tử. Nirvana chỉ có nghĩa là cái tâm hoàn toàn thanh tịnh, yên ổn không bị ảnh hưởng. Chữ Nir có nghĩa là không, chữ vana có nghĩa là bị dao động. Cho nên Nirvana hay Niết bàn là trạng thái của tâm không bị dao động bởi bất cứ một thứ gì ngay cả khi phải đối diện với sự chết. Đó là trạng thái tâm hoàn toàn yên tĩnh, trong sáng, không thể bị dao động.

Chúng ta thường trở thành những cái mà chúng ta định giá hoặc thờ phượng khi chúng ta hiểu và cảm nhận được rằng giá trị của Niết Bàn trở thành mục đích tối thượng trong cuộc sống của chúng ta. Từ đó nó ảnh hưởng tới sự thay đổi tư duy, thay đổi lối sống của chúng ta để đạt tới mục đích này và từ đó chúng ta không cần phải nỗ lực làm bất cứ thứ gì để mà đạt tới Niết bàn. Cuộc sống của chúng ta tự động nó được tái cấu trúc trở lại để đạt được mục đích đó. Sự tái mục đích của cuộc sống này được gọi là bước chân vào dòng thánh sotapana. Ngay cả khi chúng ta không thể đạt được tới cái mục đích đó ở trong kiếp sống hiện tại, chúng ta cũng sẽ tiếp tục trên con đường đi đó để đạt tới trong bảy lần liên tiếp.



# CHƯƠNG IV

## CON ĐƯỜNG BƯỚC VÀO DÒNG THÁNH HOẶC LÀ BƯỚC VÀO DÒNG GIẢI THOÁT

Tiến trình của những hiện tượng để dẫn đến sự bước vào dòng thánh được gọi là con đường dẫn tới sự giải thoát hay là dòng thánh.

**Thứ nhất:** luôn luôn liên hệ với những người có định giá với ý tưởng cao thượng về sự thanh tịnh của tâm, coi đó là mục đích cao thượng nhất.

**Thứ nhì:** nghe những bài giảng pháp về giá trị của sự thanh tịnh, sự bình an.

**Thứ ba:** cương quyết suy tư, chuyển hướng suy tư về những điều kiện cần thiết để có thể đạt tới sự trong sáng của tâm không dao động.

**Thứ tư:** tái phối trí cuộc sống để có thể đạt được những mục đích thanh tịnh hóa.

Khi sự nhận thức của chúng ta về cuộc sống đã được thay đổi, các định kiến về giá trị cũng được thay đổi sẽ dẫn đến sự thay đổi mục tiêu tối hậu của cuộc sống. Khi mục đích của chúng ta trong cuộc sống được hoàn toàn tái phối trí thì cuộc sống của chúng ta cũng tự động tái phối trí trở lại, tất cả những tư tưởng, lời nói, hành động đều được thay đổi. Lúc bấy giờ thiền tập sẽ tự động, bởi vì thiền là phương tiện để đạt được tới mục đích đó. Chúng ta chẳng cần phải cố gắng nỗ lực hoặc làm ra những quyết định là chúng ta có phải thiền hay không thiền. Chúng ta cũng chẳng cần phải đem hết năng lực của não hoặc làm ra thời khóa biểu cương quyết chúng ta phải thiền. Chúng ta sẽ tự động có thời giờ để thiền bởi vì đó là mục đích mà chúng ta muốn.

Nếu chúng ta muốn làm một cái gì đó thì chúng ta sẽ luôn luôn có thì giờ để làm. Điều đó có nghĩa là khi chúng ta có nhận thức đúng đắn, có cái nhìn đúng, hài hòa, có chánh kiến thì chúng ta sẽ tự động thiền thôi. Do đó thiền không phải là những cái mà chúng ta làm, nó là một phần của đời sống. Thiền là một phần của đời sống dẫn đến sự khinh an, sự bình lặng của tâm và sự thông dong của thân. Tâm an làm cho bạn được hạnh phúc, thân an làm cho bạn được yên ổn. Cho nên thân an và tâm an làm cho bạn hạnh phúc, làm cho bạn trở thành con người có từ có bi.

Do đó trở thành một người Phật tử sẽ tiếp nhận được chánh kiến, một cái nhìn hài hòa. Ở trong quan điểm ấy có một cái định giá, cảm giác định giá về một giá trị với một niềm tin tất cả chúng sanh đều được chuyển hóa từ điểm yếu đưa đến điểm cao hơn hoặc hoàn hảo hơn như là Đức Phật đã thực hiện nếu chúng ta cố gắng. Đau khổ, nguyên nhân của đau khổ, sự chấm dứt của đau khổ và con đường dẫn tới sự chấm dứt của đau khổ không phải ngoài chúng ta mà nó nằm ngay trong chúng ta, ngay bên trong chúng ta. Cho nên sự tiến hóa, sự chuyển hóa đều có thể thực hiện được, bạn cũng có thể đạt đến tình trạng tâm hoàn toàn không bị dao động và thanh tịnh.

# CHƯƠNG V

## THỰC HÀNH CẤP BẬC HAI CỦA THIỀN

Xin lưu ý có ba bước để chúng ta có thể thực hành:

**Thứ nhất:** Dời tất cả, thu lại tất cả những sự chú ý vào những cái hình ảnh ở bên ngoài.

**Thứ nhì:** Dời tất cả, thu lại tất cả những sự chú ý ở trong nội tâm.

**Thứ ba:** Tập trung sự chú ý vào trong thân:

a. Để cho thân được thả lỏng

b. Để cho tâm được nhẹ nhàng

c. Đạt đến tình trạng yên tĩnh của tâm tức là thiền định sơ thiền.

Trong cấp một của người sơ cấp chúng ta đã chú ý tới Chánh kiến và Chánh tư duy và hai Chánh kiến, Chánh tư duy ấy đã làm cầu nối cho Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh nghiệp. Trong khóa trung cấp này, cấp hai, chúng ta sẽ chú ý tới bậc cao hơn của 8 chi phần Bát chánh đạo, đó là Chánh tinh tấn dẫn đến Chánh định. Chánh định chỉ có thể đạt được ở trong thiền định tạm thời, bởi vì nó có thể bị mất nếu cái tâm lại bị ô nhiễm trở lại do sự bất cẩn hoặc sự thiếu ý thức thường xuyên.

Cái định này chỉ có thể không bị ảnh hưởng nếu trạng thái Niết Bàn của tâm đã được đạt tới qua sự thực hiện Thất bồ đề phần, bảy bước đưa tới sự tỉnh giác. Tuy nhiên, công thức này chỉ có thể thực hiện ở cấp ba của tiến trình tu tập. Khi Niết Bàn đã được đạt tới, tâm bạn sẽ trong sáng, định tĩnh, không thể bị ô nhiễm hoặc không thể bị dao động. Đó là lý do tại sao Niết Bàn được gọi là trạng thái của tâm khinh an, trong sáng. Đó cũng gọi là trạng thái cân bằng mà không có sự gián đoạn.

Ở cấp một của người sơ cơ thì thiền được xem như là một nỗ lực làm thanh tịnh hóa cái tâm và chúng ta gọi đó là sự suy tư chọn lọc tích cực. Ở bậc hai tu tập thiền trung cấp, thiền được coi như là một trạng thái làm an tâm và chúng ta gọi đó là các hành động hay sự huân tu làm tăng trưởng sự thanh tịnh của tâm. Sự tạo ra hoặc làm tăng trưởng sự thành tựu của tâm chỉ có thể đạt được thông qua sự tinh tấn hài hòa, Chánh tinh tấn. Việc này chỉ có thể được thực hiện bằng hai cách:

Một : làm cho tâm được an

Hai: làm cho cơ thể được thông dong

Mục đích của thiền trung cấp này là cố gắng học hỏi làm sao có thể thanh tịnh và làm cho cái tâm được yên lặng. Làm thanh tịnh cái tâm tức là làm cho cái tâm nó không có nói nữa, không có ồn ào nữa. Cái tâm được thanh tịnh và yên lặng là cái tâm hạnh phúc mang đến hạnh phúc cho người khác. Cho nên mục đích của thiền trung cấp là trở thành người hạnh phúc và đồng thời mang hạnh phúc cho toàn thế giới.

# CHƯƠNG VI

## SỰ THỰC HÀNH BÁT CHÁNH ĐẠO

Như đã nói từ trước phương pháp thiền này dựa trên Bát Chánh Đạo để chuyển hóa bạn từ ích kỷ trở thành ra vị tha. Sau đây là tám bước để chúng ta thực hiện:

- 1/ Cái nhìn hài hòa.
- 2/ Sự suy tư hài hòa.
- 3/ Lời nói hài hòa.
- 4/ Hành động hài hòa.
- 5/ Lối sống hài hòa.
- 6/ Nỗ lực hài hòa.
- 7/ Chú ý hài hòa.
- 8/ Cân bằng tâm hài hòa.

Bước đầu tiên là có Nhận Thức Hài Hòa mà thông thường dịch là Chánh kiến. Nhận thức hài hòa này là quan điểm đưa đến sự hài hòa trong và ngoài, nội tại và ngoại cảnh. Đây là một quan điểm không chỉ có đúng hay sai hoặc là hiểu biết đúng mà là một cách khác biệt để nhìn về cuộc sống về bạn, về thế giới, về sự liên hệ giữa bạn và thế giới. Đây là cách nhìn vấn đề sự kiện hiện tượng một cách khác mà không tạo nên sự xung đột nội tại và ngoại cảnh.

Ông Dawin là người đã sáng lập ra thuyết về sự tiến hóa. Ông nói rằng cuộc sống con người là sự xung đột để sinh tồn, cố gắng tranh đấu để sinh tồn. Nó cần sự tiến hóa do Đức Phật đưa ra để nhận thức rằng sự xung đột này là một lỗi lầm lớn, vì đó là một sự nỗ lực thường hằng trong một thế giới không vĩnh cửu. Sự xung đột này xảy ra vô thức và tự động. Chẳng có ai chịu trách nhiệm cho nó cả. Ngay cả sau sự tiến hóa thăng hoa về sự suy tư của con người, thì tất cả những nỗ lực vô dụng ấy tiếp tục một cách vô thức thông qua sự cảm xúc mù quáng. Sự nỗ lực xung đột này ở trong con người là sự xung đột giữa cảm xúc mù quáng và sự suy tư có mục đích, tức là có sự nhận thức của sự thực. Chính Đức Phật đã nhận ra cái lỗi lầm này của sự tiến hóa và nhận thức rằng tất cả nguyên nhân của những vấn nạn đều do sự cảm xúc mù quáng đã gây ra sự xung đột với sự thực mà chỉ có thể được nhận thức bởi tuệ giác. Sự xung đột đau đớn này được Đức Phật gọi là Dukkha, tức là Stress, tức là căng thẳng, đau khổ.

Có ba loại xung đột của cảm xúc:

- 1/ Xung đột với thiên nhiên.
- 2/ Xung đột với con người.
- 3/ Xung đột với lý luận.

Để giải quyết vấn đề xung đột này bằng cách loại trừ cảm xúc mù quáng, Đức Phật đã đưa ra Bát Thánh Đạo, tám con đường đưa tới sự nâng cao tri thức con người.

# CHƯƠNG VII

## BÁT THÁNH ĐẠO

### I - SỰ NHẬN BIẾT, CÁI NHÌN HÀI HÒA

Cái nhìn hài hòa này là sự cảnh giác nhận biết về:

- 1/ Sự không an toàn của cuộc sống.
- 2/ Nguyên nhân của sự không an toàn.
- 3/ Sự chấm dứt của sự không an toàn ấy.
- 4/ Con đường dẫn tới sự chấm dứt của sự không an toàn.

Sự không an toàn, sự không thường còn của cuộc sống mà thái tử Gotama, Bồ tát Gotama đã nhận biết 25 thế kỷ trước đây, hiện tại ở phương Tây gọi đó là chủ thuyết hiện sinh đã tạo ra rất nhiều sự chú ý tới cái vấn nạn này. Tuy nhiên cho tới nay vẫn chưa ai có khả năng giải quyết nó. Nhưng mà 25 thế kỷ trước ở phương Đông, Đức Phật đã tìm ra giải pháp bằng cách thức tỉnh ra khỏi giấc mơ về sự hiện hữu. Ngài đã tìm ra cách để đưa tới sự bất tử và cho thấy rằng toàn thế giới, ngay cả những người có tai được nghe và những người có một chút xiu bụi trong mắt, cũng có thể nghe và thấy và có thể được giải thoát ra khỏi nỗi khổ của cái chết. Ngài đã đưa ra những công thức để cho thế giới được rõ bằng cách đánh trống bất tử với những lời sau đây: Cánh cửa bất tử đã được mở cho những người có tai được nghe, lắng nghe âm thanh của ta và giải thoát ra khỏi sanh tử. Âm thanh đó đang vang và chỉ những người có chú tâm mới nghe được, và chỉ những người có một chút xiu bụi trong mắt mới có thể thấy được.

Có những người thông minh suy tư, nghĩ rằng tìm ra được một cách nào đó thoát ra khỏi cái chết trong một thế giới và đặt tên thế giới đó là Niết Bàn hay là Cực Lạc, nơi mà sự sống và hạnh phúc có hoài sau khi chết, mặc dù những cái đó chỉ là những cái tạo dựng không thể chứng minh được, không thể kiểm nghiệm được cho tới khi cái chết xảy ra. Có nghĩa là không thể chứng minh được rằng có một cái Niết Bàn, cũng không thể nói rằng không chứng minh được có một cái thiên đàng.

Ngược lại Đức Phật đã tìm ra một giải pháp thực tế cho vấn đề thực tế ở trong cái bản chất thực tế hơn là đi tìm một cái tưởng tượng nào đó ngoài sự kiểm soát được. Ngài đã khảo nghiệm, xét nghiệm tới vấn nạn của sự hiện hữu, của cái chết, bây giờ và ở đây, để tìm ra giải pháp. Mục đích của Ngài là tìm ra nguyên nhân của vấn nạn, giải quyết nó bằng cách loại trừ cái nguyên nhân.

Ngài khám phá ra rằng nguyên nhân của vấn nạn và giải pháp chỉ có thể tìm được ở ngay trong chúng ta, không thể tìm được ở ngoài. Nguyên nhân chính là sự xúc cảm mù quáng của chúng ta đã xảy ra xung đột với cái hiện tại, cái hiện trạng được nhận thức bởi tuệ giác. Sự xung đột này gây ra sự đau khổ và chỉ có thể được giải quyết bằng cách loại trừ đi cảm xúc mù quáng. Chỉ có thể loại trừ cảm xúc mù quáng bằng cách tìm ra những điều kiện cần thiết đưa đến sự sanh ra cảm xúc mù quáng.



Ngài khám phá rằng những sự cảm xúc này được sanh ra một cách tự nhiên theo quy định và chỉ có thể loại trừ nó được bằng những điều kiện mà sự cảm xúc ấy sinh ra bị ngưng. Sự loại trừ các cảm xúc này là sự thanh lọc thăng hoa và sự tiếp nhận được cái ý thức cao thượng. Sự nhận thức này được thành tựu bởi sự thay đổi tư duy, thay đổi định kiến từ những cái gọi là sự hiện hữu của tôi, sự trải nghiệm về cái vô ngã. Do đó chấm dứt đi sự ích kỷ để có thể đạt được sự chuyển hóa từ cái Ngã, sự hiện hữu của Ngã, thành ra sự trải nghiệm Vô Ngã và trong đó không còn một chút xíu nào sự ích kỷ nữa. Điều này cần phải được huân tu cấp bậc ba ở trong thiền viện, chỉ dành cho những tu sĩ. Các vị cư sĩ sống một cuộc đời bận rộn có thể được sự ích lợi bởi sự huân tu này, nó giúp cho các bạn có thể kiểm soát được cảm xúc của mình tránh không gây cản trở trong cuộc sống an vui của bạn.

Những ai hiểu biết cảm xúc là trở ngại, gây ra những sự đau khổ trong cuộc sống, bắt đầu huân tu để loại trừ những cảm xúc mù quáng. Đó là sự bắt đầu của sự tái cấu trúc đời sống.



## II - SỰ TƯ DUY HÀI HÒA

Đây là sự tái phối trí đời sống, bằng cách quay đời sống sang hướng mới, tái phối trí những giá trị về sự khinh an, bình thản của tâm. Luôn luôn chú trọng về sự bình an của tâm và không còn bị những cảm xúc gây rối. Đó là giải pháp cho những vấn nạn của cuộc sống. Cái cách quay 180 độ của cuộc sống này chỉ có thể xảy ra sau khi đã nhận biết, cảm nhận mục đích hài hòa của cuộc sống là sự yên tĩnh của nội tâm. Sự tái phối trí cuộc sống chỉ có thể xảy ra nếu bạn cảm nhận, hiểu biết rõ ràng về sự nguy hiểm, sự ngu dại bởi những hoang mang tâm lý ảnh hưởng do sự theo đuổi những cảm giác dục lạc và sự lợi ích của sự thay đổi, từ chối cảm giác dục lạc đưa tới sự giải phóng và thanh tịnh nơi tâm. Đây là sự tái phối trí cuộc sống của bạn bằng cách quay sang đường hướng mới. Sự thả lỏng và sự thanh tịnh của tâm phải được nhận thức rằng đó là con đường trung đạo giữa lợi dưỡng và khổ hạnh. Đó thực

sự là con đường chính đưa đến sự tốt lành toàn thiện hạnh phúc và tuệ giác. Thông thường mọi người đều nhìn hạnh phúc như là một sự chuyển đổi của các mạch sống cảm xúc. Họ nhìn thấy sự tốt lành của sự chấm dứt những sự dao động cảm xúc. Cho nên làm tốt là đi trái ngược với đường hạnh phúc. Đó là lý do tại sao mọi người thích hạnh phúc hơn là làm tốt. Họ ghét làm tốt. Họ có thể coi thường những người đã cố gắng làm tốt bởi vì họ có cảm giác những người ấy là những người hèn hạ, sợ hãi tránh né những cảm xúc của mình và có những cảm giác tội lỗi hoặc sợ hãi bị trừng phạt. Người ta thường thường chấp nhận sự xuất hiện, người ta thường ưa thích được thể hiện ra như là người tốt, là những người đã được nuôi dưỡng dưới sự huấn luyện đúng đắn trong thời trẻ trung.

Những con người xấu xa thường thường cố gắng chứng tỏ năng lực của họ rằng cái tốt không phải là sự chối bỏ những cảm xúc và cái tốt không phải là sự cố sửa đổi những cảm xúc. Đức Phật đã nhận thấy những người trở thành xấu vì những người này họ cố gắng chứng tỏ bằng cái năng lực của họ rằng sự tốt lành là sự từ chối hoặc tránh né những cảm xúc và sự tốt không phải là những sự điều chỉnh những cảm xúc. Ngài đã chỉ ra cho chúng ta thấy rằng sự tốt là con đường đưa tới hạnh phúc và sự xấu, sự tồi là con đường đưa đến sự khổ đau. Cho nên những sự sửa đổi cảm xúc, những sự đè nén cảm xúc không phải là con đường đưa tới hạnh phúc. Hạnh phúc là sự chấm dứt hoàn toàn những cảm xúc. Cảm xúc chỉ có thể bị chấm dứt khi bạn chuyển hóa những mức độ cảm xúc bình thường của con người, bạn nâng nó lên với trình độ cao thượng hơn được gọi là trình độ hay đẳng cấp của các bậc thánh giả.

Chú tâm vào lợi dưỡng do sự quyền rũ của các cảm giác xúc cảm và sự khổ hạnh nhằm mục đích để thống trị những cảm xúc của thân và những phương thức hành xác, Đức Phật tránh né cả hai khuynh hướng này. Ngài đưa đến phương pháp trung đạo để giải quyết cảm xúc. Thay vì diễn tả cảm xúc trong hành động hay là đè nén nó thì bây giờ chúng ta sẽ học hỏi để làm cho thân được an và tâm được an.

Tất cả những cảm xúc sanh ra đều có ảnh hưởng căng thẳng đến các bắp thịt trên cơ thể. Những sự căng thẳng này làm cho thân không an, không bình thường. Để có thể chấm dứt sự không bình thường của cái thân, cơ thể đã tạo ra những hành động có bạo động vô thức và cố gắng đạt tới những cái nó muốn hoặc từ bỏ những cái nó ghét và chạy xa những cái nó sợ hoặc là khóc lóc khi không thể làm được những cái gì cả. Tất cả những hành động có cảm xúc đều là vô thức đều tiết ra những cảm xúc căng thẳng. Nếu nó là như vậy, thay vì vô thức trong hành động chúng ta có thể học để chúng ta thông dong một cách có ý thức trong sự căng thẳng và được hạnh phúc tất cả mọi lúc. Hạnh phúc có thể là sự thông dong của thân và trong sáng, yên tĩnh của tâm.

Mọi sự cảm xúc đều là những sự xáo động của thân gây ra bởi những hình ảnh sinh động mà ta giữ ở trong bộ não chúng ta. Bằng cách thả lỏng cái thân và làm cho những hình ảnh trong tâm được lắng xuống, chúng ta có thể làm cho tâm của chúng ta không bị ảnh hưởng bởi các cảm xúc. Có nghĩa là chúng ta nhận biết được sự yên tĩnh là con đường trung đạo giữa đè nén và thể hiện bộc phát của cảm xúc và đó là cách chúng ta chế ngự được cảm xúc.

Để có thể nhận biết sự khác biệt giữa hạnh phúc và dục lạc, dục lạc được tạo ra bởi sự dao động của các giác quan nhưng ngược lại hạnh phúc là trạng thái không bị dao động, trong sáng của tâm, chỉ khi nào bạn hiểu được sự yên tĩnh của tâm là giá trị ở trong đời sống mà



thân và tâm sẽ được tự tái phối trí để đạt được cái mục đích này.

Nỗ lực để đạt tới sự thanh tịnh là con đường trung đạo giữa lợi dưỡng và làm tốt. Khi bị cảm xúc chế ngự thì mục đích lợi dưỡng sẽ tăng, cố gắng đè nén những cảm xúc ấy để chứng tỏ mục đích tốt điều đó lại càng không đúng. Nên học cách thả lỏng, thông dong sự an tịnh và yên ổn trong sáng của tâm hoặc là tái phối trí mục đích của tâm cao thượng tức là Niết Bàn.

Có nghĩa là nếu thực sự được tái phối trí một cách đúng đắn, chúng ta sẽ bắt đầu kiểm soát được tất cả những cảm xúc của chúng ta thay vì bị chúng gây xáo trộn và chúng ta bắt đầu những hành động trong cuộc sống một cách có suy tư. Nói một cách khác chúng ta có thể ngưng phản ứng tới các điều kiện, hiện tượng trong cuộc sống mà chúng ta sẽ bắt đầu đối ứng với chúng. Sự phản ứng là vô thức và cảm xúc trong khi đó sự đối ứng là có ý thức và có suy tư. Có nghĩa là chúng ta nghĩ, cảm thọ và hành động một cách có suy tư chín chắn thay vì theo cảm xúc. Chúng ta giữ cái tốt thiện để duy trì cái hạnh phúc ấy ở trong chúng ta, cũng như đối với người khác bất cứ nơi nào chúng ta đến.

Đó chính là cái tư duy hoàn hảo đã được tái phối trí theo mục đích cao thượng của tâm không bị dao động được gọi là Niết Bàn. Sự tái phối trí lành mạnh này dẫn tới sự từ chối những cái tâm bất thiện và tăng trưởng những hành động thiện, kết quả thiện. Với sự tư duy lành mạnh này, sự tái phối trí hoàn toàn trong cuộc sống của chúng ta sẽ xảy ra, chúng ta sẽ có những lời nói thiện, hành động thiện, cuộc sống thiện và sẽ được thay đổi để làm cho yên tĩnh và làm cho cuộc sống của chúng ta có nhiều hạnh phúc hơn cho chúng ta và cho tất cả những người mà chúng ta gặp.



### III - LỜI NÓI HÀI HÒA

Đây là lời nói không tạo ra sự xung đột giữa bạn và những người khác mà ngược lại nó tạo ra hạnh phúc bất cứ nơi nào mà các bạn đến. Lời nói hài hòa là lời nói thứ nhất thành thực, thứ nhì trung thành, thứ ba cần trọng và thứ tư không hại ai mà lại rất ích lợi cho người khác.

### IV - HÀNH ĐỘNG HÀI HÒA

Đó là những hoạt động, cử chỉ của bạn tạo ra sự an vui cho bạn và cho người khác. Những hoạt động ấy là: thứ nhất tôn trọng đời sống của người khác, thứ nhì không làm tổn hại tới tài sản của người khác, thứ ba đều có sự thương thức về cảm giác chính đáng và lành mạnh.

### V - ĐỜI SỐNG HÀI HÒA

Đời sống hài hòa, lối sống hài hòa là lối sống không ích kỷ, thân thiện, thành thực, từ bi và biết chấp nhận những sự lợi ích không làm hại cho bất cứ ai trên thế giới này. Những hiệu quả tốt sẽ xảy ra khi có đời sống hài hòa. Bạn có thể nói những lời tốt, làm những hành động tốt, nhưng thỉnh thoảng vẫn có lối sống rất xấu, bạn có thể giận dữ, tham lam, thường xuyên bị người khác ghét, ghen tỵ vì những hành động của bạn.

Dần dần khi bạn thực tập huân tu tới những điểm này thành công hoàn toàn thì bạn đã bắt đầu là con người đang trên con đường bước vào dòng Thánh. Người bước vào dòng Thánh là người đã cố gắng chuẩn bị thanh tịnh hóa. Dòng Thánh là Tám con đường chánh đạo, đây là dòng trải dài ra tới ngoài biển cả tức là Niết Bàn. Để trở thành con người bước vào dòng Thánh bạn phải phá vỡ cho được ba cái trong mười cái ràng buộc mà đã cột chặt bạn vào sự hiện hữu luân hồi. Ba cái ấy là:

- 1) Thân kiến: quan điểm về cái Ngã.
- 2) Sự nhận thức tồn tại.
- 3) Giá trị đạo đức.

Thân kiến chỉ có thể bị tiêu diệt nếu bạn thực sự hiểu được bốn sự thực về cái khổ. Đó là: sự không an toàn của cuộc sống, nguyên nhân của nó, sự chấm dứt của nó và cái cách để đưa tới sự chấm dứt của nó. Khi những điều này được hiểu rất rõ ràng thì cái ý thức về Ngã sẽ tự nhiên bị hủy diệt một cách có tuệ giác. Bởi vì sự vô thường nói chung nhìn cho rõ gồm có năm uẩn: sắc pháp gồm sắc nội, sắc ngoại; cảm thọ hay là cảm giác dục lạc, cảm xúc hay là sự phản ứng cảm xúc; sự tái tạo hoặc là tâm hành, cấu trúc của tâm hành; và cái thức hoặc sự nhận biết, ghi nhận tồn tại. Khi có tuệ giác thì năm cái uẩn này sẽ bị hủy diệt. Tuy nhiên những cái ý tưởng về Ngã do cảm xúc vẫn còn, mặc dù bạn hiểu nó là sai nhưng cảm giác và sự thọ nhận về cái Ngã vẫn tồn tại.

Sự giới hạn phân biệt xảy ra khi bạn hành xử chỉ với mục đích làm hài lòng những người khác, hoặc là quy luật muốn mọi người đều phải làm tốt. Ngay cả khi giới hạn dựa theo sự tuân thủ những quy luật của Thượng đế, điều đó cũng không được giải thoát. Người bước vào dòng Thánh là người đã thoát ra khỏi những lỗi lầm, bởi vì người ấy biết những điều cần làm để hoàn thiện giới hạnh làm cho thanh tịnh, hạnh phúc và bình an ở bên trong và với thế giới bên ngoài.

Thực hành tới mức này thì được coi như là sự hoàn thiện của người sơ cơ thực hành cấp một.



## VI - TINH TẤN HÀI HÒA

Tinh tấn hài hòa là hệ thống nỗ lực để thanh lọc tâm. Với sự thực hành này khi được hoàn tất thì cái tâm trong sáng được thể nhập vào sơ thiên và có thể sau đó nhị thiên, tam thiên và tứ thiên. Sự nỗ lực tinh tấn này gồm có bốn phần: một ngăn ngừa, hai loại trừ, ba tăng trưởng, bốn bảo quản.

### 1) Ngăn ngừa

Các bất thiện pháp xâm nhập vào trong tâm thông qua các giác quan. Chúng xâm nhập vào khi chúng ta chú ý vào những đề mục tạo nên cảm giác. Để ngăn ngừa việc này, chúng ta nên tránh né sự chú ý vào những đề mục tạo nên cảm giác, có nghĩa là chúng ta ngưng cảm giác vào những sự vui, sự không vui của đề mục. Điều này được gọi là sự ngăn ngừa. Bây giờ chúng ta thử xem lại những lời dạy của Đức Phật ở trong kinh nhé!

Ở đây, hành giả thấy sắc pháp với mắt không bị chiếm hữu bởi cái đã nhìn, bởi cái đã dính mắc, không bị hấp dẫn, không bị xáo trộn và tâm không bị dao động, không bị ảnh hưởng. Hành giả này đã kiểm soát mắt và đặt ra những phương thức kiểm soát trên nhãn căn.

Nghe âm thanh với tai, ngửi mùi với mũi, nếm vị với lưỡi, xúc chạm với thân hoặc là nhận biết những trạng thái của ý, hành giả kiểm soát bằng tất cả những điều kiện, những liên hệ của họ, cho nên không bị ảnh hưởng, bị lôi kéo và trạng thái của tâm được hoàn hảo, bất thiện sẽ không dẫn tới, và nếu người ấy trú ở nơi tai, mũi, mắt, thân và ý có kiểm soát thì ngăn ngừa được các căn. Đây là sự thâm nhiếp hoàn toàn, sự chú ý về những đề mục quan sát thông qua các căn. Đây là sự đóng tất cả cái tâm chúng ta với đề mục ngoại mà chúng ta quan sát. Do đó chúng ta không bị ảnh hưởng bởi những sự xáo trộn, bởi những ảnh hưởng từ bên ngoài. Nói một cách khác chúng ta ngăn ngừa tâm chúng ta bị ô nhiễm bởi các yếu tố bên ngoài. Do đó chúng ta ngưng phản ứng bằng những sự xúc động, những sự dao động của cảm giác với môi trường bên ngoài.

### 2) Loại trừ

Loại trừ là từ bỏ, loại đi, tiêu diệt tất cả những tư tưởng bất thiện đã xảy ra trong tâm. Nếu sau khi thực hiện ngăn ngừa mà tất cả cảm xúc dục lạc vẫn xuất hiện ở trong tâm thì đó là do sự tiếp nối của những tâm thức, sự nhớ trong quá khứ, tạo ra những cảm giác dục lạc. Đó được gọi là những hình ảnh ký ức. Những cảm giác xúc động có thể bị tiêu diệt bởi thâm nhiếp sự chú ý của chúng ta rời khỏi những hình ảnh ký ức đó.

Trước hết, chúng ta bắt đầu chú ý cái tâm của chúng ta tới những hình ảnh khác có thể là ngược lại những hình ảnh hiện tại. Ví dụ nếu hình ảnh nguyên thủy là hình ảnh của kẻ thù, ta có thể chuyển sự chú ý của chúng ta đến hình ảnh của người bạn. Nếu điều đó rất là khó khăn, chúng ta có thể gọi điện thoại nói chuyện với người bạn. Nếu không có điện thoại, chúng ta có thể viết thư cho người bạn mặc dầu chúng ta chẳng bao giờ gửi; nếu người bạn ở gần chúng ta có thể đến thăm. Đó là những việc giúp chúng ta có thể hủy đi hoặc ngăn ngừa những cảm xúc. Tương tự như vậy giống như xem một chương trình truyền hình và khi thấy một nội dung bất thiện xuất hiện, bạn có thể thay đổi kênh khác hiền thiện hơn.

Trong kinh Vitakkasantana thuộc Kinh Trung Bộ mà chúng tôi đã cống hiến ở quyển Thiền Cấp Một, có đưa ra năm phương pháp để giải quyết vấn nạn này và ở giai đoạn này

chúng tôi có thể đối chiếu với một đoạn mà có thể có ích lợi cho các bạn. Hãy chú ý tới sự hướng dẫn của Đức Phật về loại trừ như sau: Ở nơi đây vị Tỳ khưu không chấp nhận những tư tưởng, cảm xúc xấu, những tư tưởng tàn bạo đã xảy ra trong quá khứ, trong ký ức mà lại từ chối nó, trục xuất nó và đẩy nó ra khỏi cái dòng tâm thức... Vị hành giả không chấp nhận những trạng thái tâm vô bổ, ác độc, bất thiện đã xảy ra từ lúc này tới lúc khác trong ký ức mà phải từ chối nó, đuổi nó ra, chấm dứt nó khỏi những dòng tư tưởng.

Nếu bạn huân tu thực hành được hai điều trên: thứ nhất ngăn ngừa, thứ nhì loại trừ một cách có ý thức, thận trọng thì có thể tối thiểu là bạn cũng vào được sơ thiền. Nhưng sự thanh tịnh của tâm có thể chỉ tạm thời, nó có thể bị ô nhiễm trở lại. Do đó nó không ổn định. Chỉ khi nào bạn có thể huân tu hai giai đoạn kế tiếp, đó là tăng trưởng và bảo quản thì tâm mới có thể trú vào trạng thái không bị ô nhiễm nữa.

### **Tiến trình của những hiện tượng dẫn đến sơ thiền.**

- 1/ Bạn thực hiện, bạn huân tu một cách có ý thức
- 2/ Bạn bắt đầu cảm nhận những cảm giác khinh an
- 3/ Hoan hỷ dẫn tới
- 4/ Khi tâm khinh an, hoan hỷ thì thân được thông dong
- 5/ Khi thân được thông dong không bị gò bó thì nó cảm thấy hài hòa
- 6/ Khi thân được hài hòa, tâm được định thì đó là trạng thái của sơ thiền
- 7/ Khi tâm được định thì pháp xuất hiện, nghĩa là khi tâm bắt đầu hiểu được bằng cách nào các hiện tượng, sự kiện, vật ấy trở thành ra xuất hiện. Sự cân bằng này giúp cho cái nhìn luôn luôn quán chiếu bên trong. Đây chính là sự chú ý bằng cách nào bạn trải nghiệm, thay vì bạn trải nghiệm cái gì. Đây là sự thay đổi tư duy, thay đổi định kiến từ sự hiện hữu cho tới sự trải nghiệm. Nói một cách khác tâm bắt đầu cảnh giác, nhận biết nguyên tắc về sự hiện hữu, về sự quy định.

### **3) Tăng trưởng tiến bộ**

Phần thực hành này sẽ được nhấn mạnh đối với trình độ cao cấp bởi vì đó là trạng thái tăng trưởng tiến bộ, trưởng dưỡng bảy bước đưa tới sự thức tỉnh dành cho khóa cao cấp. Sự trưởng dưỡng là một hệ thống được thiết lập ở bên trong làm cho tâm được sáng và không bị ngăn ngại bởi các cảm xúc. Việc này có thể được thực hiện:

Thứ nhất bởi sự thâm nhập sự chú ý đối với các đề mục bên ngoài và ký ức nội tại như đã trình bày ở trong hai phần trên.

Thứ nhì chú tâm vào những trải nghiệm bên trong nội tâm, đó chính là những phản ứng cảm xúc tới những đối tượng bên ngoài hoặc ký ức bên trong. Có nghĩa là chú ý vào những phản ứng cảm xúc tới đề mục, hơn là chú ý vào những đề mục mà chúng ta phản ứng. Sự huân tu này, phương pháp này sẽ được thực hành trong khóa trung cấp mặc dù mục đích của sự thực hành là dành cho lớp cao cấp.

Sự huân tu về việc chú ý các phản ứng tới đề mục qua các hành động gồm bốn giai đoạn:

Một: Sự biểu hiện vật lý của thân

Hai: Sự biểu hiện các cảm giác phản ứng của thân

Ba: Sự biểu hiện dao động cảm xúc của những phản ứng như là giận, sợ, lo, tham.

Bốn: Sự phản ứng của cái thức của những sự phản ứng như là sự phiên dịch của những

trường hợp, hiện tượng, đề mục.

Để quan sát những phản ứng này, trước hết chúng ta quan sát giai đoạn hoạt động hoặc là sự biểu hiện của thân trong những sự phản ứng như là các hoạt động của thân, hoạt động của hơi thở, sự căng thẳng của thân.

Sau đó chúng ta quan sát những phản ứng như là những cảm xúc của thân dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Những sự căng thẳng, phản ứng đều được ghi nhận như là sự căng thẳng, khó chịu. Những sự thông dong được cảm nhận như là những cảm giác, cảm xúc dễ chịu. Tất cả những hoạt động của thân, những di động của thân đều nhận biết như là những cảm giác trung tính.

Thứ ba chúng ta quan sát nhận biết những hiện trạng của tâm cảm xúc. Luôn canh chừng các loại cảm xúc xảy ra trong các hiện tượng ấy, đó là giận, sợ, tham hay lo lắng, vv...

Giai đoạn bốn chúng ta quan sát những tư tưởng khởi động cho cảm xúc. Đó là những tư tưởng được phiên dịch, được đưa vào ý nghĩa và làm từ ở bên ngoài trong những trường hợp đặc biệt. Cái ý nghĩa ấy đã khởi động lên những sự cảm xúc. Đây là những cái cần phải nhìn thấy, nhận biết và thay đổi.

Trước hết chúng ta thay đổi tâm bằng cách mở rộng tâm của chúng ta. Nghĩa là chúng ta bắt đầu chấp nhận quan điểm của người khác, những cách suy tư nhận biết khác để phiên dịch hay định nghĩa cho cùng một trường hợp. Chúng ta bắt đầu chấp nhận một cái nhìn rộng rãi hơn hay một quan điểm rộng rãi hơn.

Khi chúng ta bắt đầu tiến bộ thì chúng ta bắt đầu cảnh giác, nhận biết được sự kiện rằng tất cả những sự phiên dịch của chúng ta chỉ là những phạm trù của tâm nó không phải là sự thực. Chúng ta bắt đầu khảo sát bằng cách nào mà những phạm trù, những ý tưởng ấy được thành lập. Khi tâm chúng ta bắt đầu yên tĩnh chúng ta mới có thể có khả năng quan sát được tiến trình của sự nhận biết bằng vào đó chúng ta thành lập những quan điểm, phạm trù, ý tưởng. Chúng ta nhận biết được rằng chẳng có cái gì là sự thật trên thế giới này cả, hơn là những tư tưởng, những ý kiến, những phạm trù mà có thể là hợp lý hoặc không hợp lý. Ngay cả đối với phạm trù hợp lý thì cũng chỉ là phạm trù không phải là sự thật. Chỉ có những phạm trù tốt hoặc phạm trù xấu, tư tưởng tốt hoặc tư tưởng xấu. Tư tưởng tốt đem lại hạnh phúc cho mình cho người. Tư tưởng xấu đem lại sự bất hạnh cho mình và cho người. Nhưng không may thay, hạnh phúc và không hạnh phúc chỉ là chủ quan và lệ thuộc vào nơi định kiến của từng cá nhân.

## **Bảy bước dẫn tới thức tỉnh hay Thất bỏ đề phần**

Thứ nhất: Xoay cái nhìn vào bên trong

Thứ nhì: Quan sát nơi sự trải nghiệm

Thứ ba: Nỗ lực

Thứ tư: Khinh an

Thứ năm : Thả lỏng, không chấp thủ

Thứ sáu: Tâm cân đối, cân bằng

Thứ bảy : Sự quan sát nội tại.

Trước hết bạn phải trưởng dưỡng bảy bước bằng sự thức tỉnh. Bắt đầu với sự chú ý vào bên trong, sự chú ý này chỉ có thể được thực hiện qua sự buông, chấm dứt để cuối cùng dẫn



tới sự giải thoát. Bằng vào đó bạn tăng trưởng bước thứ nhì, có nghĩa là quan sát có ý thức về sự trải nghiệm, dính líu tới, không dính mắc và chấm dứt và cuối cùng đưa đến sự giải thoát. Thứ ba trưởng dưỡng những bước cần thiết đưa tới sự thức tỉnh bằng nỗ lực dính líu tới sự kiên định, sự không lệ thuộc, sự chấm dứt để rồi cuối cùng đưa tới sự giải thoát. Thứ tư bạn trưởng dưỡng, tăng trưởng những bước đưa tới sự giải thoát bằng sự khinh an, dính líu tới sự cứng rắn, cương quyết, việc buông sự chấp thủ về cảm xúc, sự chấm dứt để đưa tới sự giải thoát. Thứ năm, bạn tăng trưởng những bước đưa tới sự giải thoát bằng cách không chấp thủ, không dính mắc vào những phương tiện, cảm xúc và sự chấm dứt để dẫn tới sự giải thoát. Thứ sáu, bạn trưởng dưỡng những bước đưa tới sự thức tỉnh bằng tâm xả đối với những đề mục cảm xúc và không liên tục để dẫn tới sự giải thoát. Và cuối cùng bạn trưởng dưỡng những bước để đưa tới sự giải thoát qua sự nội soi, quay vào bên trong đối với những vấn đề vướng mắc tới chấp thủ cảm xúc và chấm dứt để đưa tới sự giải thoát.





#### 4) Bảo quán.

Nỗ lực bảo quán trạng thái tâm được an và thông dong là nỗ lực giữ sự chú ý vào những trạng thái đang xảy ra nơi thân và tâm, thay vì chú ý vào các hiện tượng bên ngoài hoặc đề mục bên ngoài; xem cái gì đang xảy ra trong tâm và sự phản ứng của thân và tâm đối với đề mục đang quan sát và liên tục giữ sự quan sát ấy ở bên trong trong suốt cả ngày.

Khi chúng ta chú ý vào những đề mục ở ngoài, chúng ta phản ứng tới chúng nó. Nếu chúng ta không còn chú ý tới những đề mục ở ngoài nữa thì sự phản ứng của chúng ta ngưng và chúng ta sẽ bớt lãng xãng. Khi chúng ta trở thành phản ứng có ý thức liên tục thì sự ngưng ấy được bảo đảm, bởi vì chúng ta không thể nào có sự phản ứng một cách vô thức trong khi chúng ta lại chú ý có ý thức. Sự phản ứng không thể nào thực hiện được một cách vô thức khi chúng ta chú ý. Phương pháp này có thể được thực hiện trong từng sát na trong cuộc sống của chúng ta, khi chúng ta ở trong bốn oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm.

Nói một cách khác chúng ta phải trải nghiệm, thực hiện trong từng sát na trong cuộc sống của chúng ta từ lúc thức cho tới lúc ngủ. Nếu chúng ta tiếp tục thực hiện như vậy trong cuộc sống của chúng ta thì cái tâm của chúng ta sẽ bình an và thân chúng ta sẽ được thông dong. Phương pháp này giúp cho chúng ta phát triển một thói quen và thói quen này đưa tới tâm được hạnh phúc và thân được khinh an. Nó tạo nên trạng thái trong sáng của tâm và thân và có thể thể nhập được sơ thiền. Đây là trạng thái trong sáng sâu, thâm nhiếp sâu mà chúng ta có thể phát triển vào tới tứ thiền. Khi một người đã vào được tứ thiền bằng cách luôn luôn bảo quán sự trong sáng và sự thanh tịnh của tâm thì tâm bắt đầu luôn luôn chú ý vào bên trong. Từ đó có thể nói rằng hành giả luôn luôn cảnh giác nhận biết bằng cách nào mà hiện tượng ấy sanh và tiến trình của sự nhận biết dưới hình thức của năm uẩn: thứ nhất cảm thọ, thứ nhì cảm giác, thứ ba tâm hành, thứ tư tưởng thức, thứ năm sắc nội.

Khi tất cả tiến trình này được nhận xét thì những cái mà bạn nhận biết qua những giai đoạn này chỉ là tiến trình của cái tướng tức là của cái thức mà thường thường chúng ta đều nói rằng cái đó là của tôi. Tiến trình chủ quan của cái thức được nhân cách hóa trong khi đó thì cái đề mục của sự quan sát lại không phải là của ta. Những sự nhận biết ở bên trong sâu xa có thể được thực hiện nếu chúng ta có khả năng ghi nhận từng giai đoạn của tiến trình sanh ra cái tướng, cái thức, nó lệ thuộc nơi những điều kiện nhất định và cái tiến trình ấy nó không có cái Ngã dính mắc. Bằng cách này chúng ta bắt đầu nhận biết rằng trong tất cả những hiện tượng ấy không hề có cái Ngã, và chúng ta bắt đầu thấy rằng nhân cách hóa, tư cách hóa những hiện tượng vô ngã này đã dẫn chúng ta tới khổ đau. Chính bằng cách này mà giá trị của sự hủy diệt thân kiến được công nhận. Nó làm cho chúng ta không còn cảm xúc dính mắc và từ từ chúng ta sẽ hủy bỏ hoặc chuyển hóa một cách tốt đẹp hơn về thân kiến.

Mặc dù chúng ta chưa hoàn toàn tiêu diệt được thân kiến, nhưng chúng ta đang ở trong tình trạng nhận biết rằng những cảm giác về Ngã xảy ra đều gây nên trạng thái căng thẳng ở các bắp thịt và tạo ra cảm giác trong từng sát na. Mặc dù không có cái Ngã thực sự nhưng cảm giác về Ngã vẫn còn hiện hữu và vẫn còn cố nắm níu. Điều đó do những hiện tượng cảm xúc tạo ra những sự căng thẳng trên thân. Những sự cảnh giác liên tục và quan sát những cảm giác này của cái Ngã mà đã dính mắc với cảm xúc và sự căng thẳng của thân giúp chúng ta từ từ giảm đi những cảm giác lệ thuộc về Ngã, về thân. Cũng từ nơi đây chúng ta bắt đầu phát triển được sự cảnh giác nhận biết liên tục về những cảm xúc, về những cảm giác, về cái Ngã. Điều đó dẫn tới hạnh phúc liên tục, những hành vi tốt đẹp, thiện đem lại hạnh phúc cho những người xung quanh chúng ta.

## VII - SỰ CHÚ Ý HÀI HÒA – SAMASATI

Sự chú ý hài hòa không có nghĩa là chánh niệm, sự chú tâm đến bất cứ thứ gì mà chúng ta làm và chúng ta nhận biết. Mà đây thực ra là sự thâm nhập những đề mục mà chúng ta chú tâm thông qua các cảm giác và thay vào đó chú ý trên những sự phản ứng cảm xúc đối với các đề mục quan sát và những phản ứng cảm xúc này đang xảy ra trong thân chúng ta không phải ở ngoài. Thực ra ý nghĩa của Satipatana là thâm nhập sự chú ý từ những ngoại cảnh xung quanh vào sự chú ý những cái đang xảy ra ở bên trong chúng ta.

Nên nhớ rằng mục đích của thiền là ngưng những phản ứng cảm xúc đối với những đề mục mà chúng ta quan sát. Chúng ta phải hiểu rằng những phản ứng ấy là vô thức, sự khát ái, giận dữ đều xảy ra một cách vô thức, nó xảy ra có khi chúng ta không biết bằng cách nào nó đã xảy ra. Sự chú ý hài hòa trở thành ra có ý thức đối với những phản ứng vô thức, cho nên những phản ứng vô thức ngưng khi chúng ta làm cho nó có ý thức.

Chúng ta chỉ là những sinh vật ở trong môi trường. Đã là những sinh vật thì nó phản ứng rất là vô thức bởi những sự kích động của môi trường. Những phản ứng ấy tạo nên sự xung đột giữa môi trường và tế bào, sự phản ứng ấy tạo nên sự căng thẳng hoặc là sự bất an mà Đức Phật nói là Khổ. Mục đích của chúng ta là giải quyết sự xung đột ấy và mang lại sự cân bằng hài hòa bằng sự chú ý hài hòa hoặc gọi là Chánh niệm.

Như vậy sự chú ý hài hòa là liên tục chú ý vào bên trong và vì thế chúng ta trở nên luôn luôn cảnh giác về những phản ứng đang xảy ra ở trong chúng ta. Sự phản ứng ấy gồm có bốn phần: thứ nhất là tiếp nhận, thứ nhì phiên dịch, thứ ba cảm xúc phát sinh, thứ tư phản ứng để giải tỏa những cái áp lực ấy. Nếu chúng ta trở thành cảnh giác về những hiện tượng trong bốn giai đoạn trên, khởi sự từ thân hơn là từ tâm, như thế này:

- Thứ nhất cảnh giác về thân, nhận biết về thân: Đây là sự nhận biết những gì đang xảy ra trên thân, ví dụ như là tim đập, tay run, bắp thịt căng thẳng, thở mạnh hoặc thở nhẹ, vv...

- Thứ nhì các cảm giác cảnh giác, nhận biết về những cảm giác: Đây là sự nhận biết bằng cách nào bạn thấy thân bạn được dễ chịu hay khó chịu.

- Thứ ba trạng thái của tâm: Sự cảnh giác về những cảm xúc hiện diện ở trong tâm, tâm có được khinh an hay bất cứ là cái gì đang xảy ra trong tâm.

- Thứ tư nhận biết về những tư tưởng, những dòng tư tưởng: Đây là sự nhận biết những tư tưởng mà đã phiên dịch về những trường hợp, dữ kiện khiến cho chúng ta phản ứng hay không phản ứng.

Sự hành xử bốn tầng này, khi chúng ta thực hiện một cách chu đáo, thanh tịnh sẽ làm an cái tâm và mang cái tâm vào trạng thái cân bằng gọi là tâm định.

Ở đây:

- Các hành giả nhận biết thân là thân, quan sát chu đáo, cảnh giác, chú ý canh chừng những hấp dẫn dính líu tới các đề mục quan sát.

- Hành giả thấy các cảm giác là cảm giác, chu đáo nhận biết và cố gắng thâm nhập sự chú ý tới sự hấp dẫn dính líu tới đề mục quan sát.

- Hành giả phải thấy rằng những cảm xúc là cảm xúc, thấy rất rõ một cách chu đáo, cảnh giác và thâm nhập, tránh những hấp lực và những sự quyến rũ dính líu tới đề mục quan sát.

- Hành giả cũng phải nhận biết tư tưởng là tư tưởng một cách chăm chú, một cách cảnh

giác và tránh né những sự hấp dẫn cũng như sự quyến rũ do đề mục quan sát (trích trong kinh Satipathasuna Sutta).

### **Nhận biết hơi thở trong thiền (Anapanasati).**

Đây là phương thức giữ vững phát triển sự trong sáng đã đạt được. Đây không phải là nỗ lực để chú tâm mà là sự thả lỏng của thân và khinh an của tâm. Khi thân được thả lỏng và tâm được an thì tất cả sự chú ý sẽ tự nhiên quay về hơi thở. Chúng ta theo dõi hơi thở tới cái mức để xem chúng ta đang bị căng thẳng hay đang bình an.

Hơi thở được xem như là bộ máy hội ứng vật lý cho chúng ta những hội ứng về mức độ an tịnh. Mục đích của nó là thả lỏng hơi thở. Bằng cách thả lỏng hơi thở, chúng ta thả lỏng toàn thân và chúng ta làm cho tâm được an. Bằng sự chú ý tới hơi thở chúng ta có thể làm thân và tâm khinh an. Hãy cố gắng thả lỏng hơi thở. Hãy bỏ đi tất cả những sự căng thẳng của toàn thân khi bạn thở vào cũng như bạn đang vất đi một khối nặng mà bạn đang mang. Hãy để cho hơi thở ra vào tự nhiên như là bạn đang mở cánh cổng hay là một cái đê để cho nước tự động chảy.

Nên nhớ một điều rằng bạn không cố gắng tập trung vào hơi thở. Bạn chỉ chú ý toàn thân một cách tổng quát. Sự chú ý của bạn nên dựa trên sự trải nghiệm trên toàn thân ở bên trong. Hãy quan sát những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu dẫn tới sự căng thẳng hoặc thả lỏng của toàn thân. Sự thở là hành động của thân. Tiếp tục chú ý vào hơi thở theo cách này cho tới khi toàn thân được từ từ thả lỏng, khinh an và tâm được an định. Khi tâm đã được trong sáng và định bạn sẽ bắt đầu trải nghiệm được hạnh phúc thực sự. Khi tâm đã được hạnh phúc thì thân sẽ tiếp tục được khinh an và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Với sự trải nghiệm này tâm sẽ tiếp tục định và ngưng lãng xãng

Tâm lãng xãng để đi tìm hạnh phúc sẽ ngưng lãng xãng, bởi vì hạnh phúc trải nghiệm được nằm ở bên trong, nó không nằm ở bên ngoài. Hãy cố gắng giữ trạng thái khinh an, hạnh phúc này, dễ chịu này và không dao động này. Trước hết bạn có thể trải nghiệm trạng thái của tâm định một khoảnh khắc nào đó thôi, rồi sau đó nó sẽ biến mất. Nhưng với sự thực hiện đều đặn này nó bắt đầu ở lại với bạn lâu hơn. Khi nó ở lại, nó tụ lại một thời gian đủ lâu thì bạn có thể vào được sơ thiền.

Đây là trường hợp trường dưỡng cái tâm bình an rất cần thiết để bạn huân tu thiền minh sát, thiền tuệ, để nhìn thấy được những cái có thể giúp cho bạn giải quyết được những sự khổ đau vĩnh viễn. Kiến thức ở bên trong, kiến thức nội tại, không phải là thấy được những ánh sáng hão huyền hay những hình ảnh nhưng mà bắt đầu cảnh giác, nhận biết tiến trình trải nghiệm của năm uẩn và sự tương tác của những yếu tố dẫn tới sự trải nghiệm hủy diệt thân kiến. Khi thực hiện những điều này một cách chu đáo nó sẽ dẫn tới sự thức tỉnh ra khỏi Giác Mơ Hiện Hữu.

### **Chú ý tới hơi thở.**

Sự chú ý tới hơi thở trong những ngày hiện tại được coi như là sự nỗ lực tập trung, nhưng đó không phải là những điều do Đức Phật dạy, Đức Phật không có hề dạy phải nỗ lực tập trung. Đây là sự thực hành về sự buông xả. Bằng cách thực hành thả lỏng hơi thở hành giả có thể thả lỏng toàn thân. Khi toàn thân được thả lỏng, tâm được an. Và khi tâm được an thì thân và tâm không còn bị những cảm giác bức xúc nơi xúc cảm. Khi những phản ứng khó



chịu xúc cảm biến mất thì tâm đạt được tới trạng thái cân bằng tức là định. Định không có nghĩa là tập trung như mọi người vẫn thường hiểu, thường dịch mà đó là sự cân đối giữa tâm và thân, sama có nghĩa là cân bằng thì là trạng thái, samadhi là trạng thái cân bằng giữa thân và tâm tạo nên sự hài hòa giữa thân và tâm. Tập trung nguyên là tăng trưởng những sự căng thẳng và nỗ lực, và như vậy nó đi ngược lại với trạng thái cân bằng là trạng thái của nghỉ ngơi và thông dong.

Mục đích của định là tâm được an và ngưng những hoạt động mà được gọi là tâm. Tâm là một hoạt động, nó không phải là thực thể gì khác ngoài cái thân. Nó là hoạt động của thân, mà chính là hoạt động của hệ thống thần kinh gồm có não, hệ thống thần kinh, dây thần kinh và những cảm giác, cơ quan cảm giác. Thực vậy toàn thân đều dính tới các hoạt động được gọi là tâm, giống như là toàn thể cái máy được nối kết bởi các hoạt động của nó. Samadhi hay là định là tiến trình từ từ ngưng những hoạt động mà gọi là tâm cho tới khi nó hoàn toàn ngưng. Nó chính là cái mà Đức Phật đã thực hành hoàn thiện được. Sau khi ngưng những hoạt động của tâm, Ngài lại khởi động nó trở lại và khi Ngài bắt đầu khởi động nó trở lại thì Ngài bừng tỉnh ra khỏi giấc mơ hiện hữu và từ đó trở thành Phật. Chi tiết này sẽ được thảo luận sau, nhưng vào thời điểm này chúng ta chỉ cần chú ý, chỉ cần biết tới những cái chúng ta gọi là tâm chỉ là những hoạt động của thân. Do đó cố gắng đạt tới trạng thái cân bằng của tâm chẳng có gì khác hơn là ngưng các hoạt động đó.

### **Những giai đoạn thở vào, thở ra theo Kinh Trung Bộ.**

- Thứ nhất: ngồi lưng thẳng lên.
- Thứ hai: thân nhiếp tất cả sự chú ý đối với các đề mục bên ngoài.
- Thứ ba: thân nhiếp tất cả những sự chú ý đối với ký ức.
- Thứ tư: đặt trọng tâm chú ý vào những sự trải nghiệm có nghĩa là nhìn vào trong cơ thể, quan sát trong cơ thể từ ở bên trong bằng cách nào bạn cảm thấy cơ thể bạn như thế nào.
- Thứ năm: quan sát hơi thở vào hơi thở ra như nó đang đi ra đi vào.
- Thứ sáu: chú ý độ dài hơi thở ra vào.
- Thứ bảy: chú ý vào chất lượng của hơi thở ra, hơi thở vào.
- Thứ tám: chú ý tới cảm giác toàn thân khi bạn thở ra, thở vào.
- Thứ chín: thả lỏng toàn thân các hoạt động của thân thở ra, thở vào đừng làm gì hết.
- Thứ mười: trải nghiệm những khinh an lúc thở ra, thở vào.
- Thứ mười một: trải nghiệm sự dễ chịu của sự thả lỏng của hơi thở ra, hơi thở vào.
- Thứ mười hai: quan sát những hoạt động của não trong lúc thở ra, thở vào.
- Thứ mười ba: ổn định những hoạt động của não khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười bốn: cảnh giác những hoạt động đang ở trong tâm khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười năm: quan sát những hiện tượng sâu thẳm trong tâm khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười sáu: để cho tâm nghỉ ngơi, hạ sự náo động khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười bảy: hạ nóng cái tâm khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười tám: quan sát những sự bất ổn khi thở ra, thở vào.
- Thứ mười chín: quan sát sự buông xúc động khi thở ra, thở vào.
- Thứ hai mươi: quan sát sự chấm dứt khi thở ra, thở vào.
- Thứ hai mươi một: quan sát những sự tự do, sự không ràng buộc nữa khi thở ra, thở vào.

Nên nhớ rằng những sự mô tả trên không hề dính mắc đến sự tập trung vào hơi thở mà chỉ là sự chú ý thay đổi liên tục trong hơi thở ra, hơi thở vào khi bạn thả lỏng toàn thân để cho tâm trong sáng. Cuối cùng nó dẫn đến sự nhận biết và sự tự do không ràng buộc.

Sự nhận biết hơi thở đưa tới sự phản hồi về những mức độ của sự xúc cảm và sự căng thẳng của thân, do đó giúp cho sự thả lỏng và giữ vững được sự bình an. Đó là ý nghĩa của sự tu tập về sự nhận biết hơi thở ra hơi thở vào (Anapanasati).

## VIII - TÂM CÂN ĐỐI HÀI HÒA

Có bốn tầng của sự trong sáng hoặc là bốn tầng thiền. Trong sự trưởng dưỡng bốn tầng thiền, trước khi bắt đầu chúng ta hãy quan sát sự khác biệt giữa thể nhập tầng thiền và trạng thái bị thôi miên.

Trạng thái thôi miên là kết quả của sự tập trung. Đó là trạng thái của tâm nằm ở giữa bước đi và ngủ. Bạn có thể rơi vào trạng thái này rất dễ dàng qua những tình trạng của năm triền cái trong lúc ngồi thiền, thường thường cái đó được nhận lầm là thiền định hay tầng thiền.

Tầng thiền là trạng thái thân hoàn toàn được thả lỏng, tâm hoàn toàn tỉnh giác và cảnh giác cao độ. Với tất cả sự nhận biết rõ ràng đầy đủ, bạn trải nghiệm trạng thái của tâm khinh an và thân được dễ dàng không bị những cảm xúc chế ngự hoặc là sự căng thẳng của thân. Sơ thiền gồm có năm phần như đã nói ở trên: tầm, tứ, khinh an, hỷ và định của tâm. Bốn tầng thiền khác nhau có thể được hiểu biết sơ lược như sau

Thứ nhất , sơ thiền: tầm, tứ, khinh an, hỷ, định

Thứ nhì, nhị thiền : khinh an, hỷ, định

Thứ ba , tam thiền : hỷ, định

Thứ tư, tứ thiền: định và quán chiếu bên trong.

Đây là những cái gọi là bậc thiền, tầng thiền bởi vì nó có ý nghĩa là đứng ra ngoài. Nó đứng ra ngoài tất cả những cảm giác của thế giới cảm giác, thế giới dục lạc. Cái mà chúng ta gọi là cảnh giới chỉ là những sự trải nghiệm. Những sự trải nghiệm thông thường của con người là cảm giác và sự trải nghiệm xúc cảm. Khi bạn trải nghiệm được, khi bạn thể nhập được vào sơ thiền, bạn đứng ra ngoài những cảm giác dục lạc ấy, những sự xúc cảm ấy.

Trong tầng thiền, tâm luôn luôn chú ý vào bên trong và không còn dính mắc đến sự dao động từ bên ngoài. Khi thể nhập được vào những tầng thiền khác nhau là sự thâm nhập từ từ, từ những mức độ xúc cảm dính mắc tới thế giới bên ngoài. Đó là sự giảm thiểu những sự trải nghiệm của thế giới dục lạc. Thế giới về sự trải nghiệm bạn bước vào có thể đôi khi được gọi là thế giới tâm linh. Đôi khi có người gọi đó là được vào thiên đàng. Có người có thể gọi đó là sự kết hợp với Thượng đế. Tuy nhiên chúng ta chỉ gọi đó đơn giản là các tầng thiền, là sự trải nghiệm từ từ, rũ bỏ của tâm, giảm thiểu tất cả những sự kinh nghiệm trải nghiệm, hoặc là từ từ bác bỏ tất cả những hoạt động, những dao động mà gọi là tâm.

Trong kinh đã dạy như thế này: Sau khi đã thâm nhập các cảm giác, các khát ái và cái tâm bất thiện, bạn sẽ bước vào sơ thiền gồm có tầm, tứ, khinh an, hỷ và định. Bằng vào đó, nếu bạn loại bỏ được tầm và tứ, bạn sẽ bước vào nhị thiền chỉ gồm có hỷ, lạc, khinh an và định. Rồi sau đó bạn có thể bước vào tam thiền bằng cách là bỏ đi hỷ chỉ còn lại là lạc và định. Cuối cùng, nếu bạn bỏ luôn được hỷ mà chỉ còn lại định thì bạn bước vào tứ thiền và từ nơi đó bạn chỉ nhìn thấy bên trong, không còn thấy bên ngoài nữa.

Như đã nói ở trên, đây là một tiến trình kinh nghiệm giảm thiểu từ từ thông qua sự thả lỏng của thân và sự im lặng của tâm. Phương pháp thiền này không phải là những cái mà mọi người thường làm. Nếu bạn cố gắng làm một cái gì đó như là tập trung thì tất cả những cái nỗ lực ấy chỉ đưa đến trạng thái thôi miên. Bạn phải trở thành thụ động không có năng động. Đây chỉ là vấn đề thả lỏng không làm gì cả. Tầng thiền sẽ đến qua những tiến trình từ từ thâm nhiếp và buông xả tất cả những cảm giác dục lạc. Các tầng thiền đã đạt được, đến những bước đưa đến sự thức tỉnh là những tầng thiền mà bạn sẽ không bao giờ quay trở lại dưới cái sơ thiền. Đây là tầng của sự thanh tịnh mà tâm của bạn sẽ không bao giờ ô nhiễm trở lại. Và khi đã tới tứ thiền rồi thì tâm hoàn toàn thanh tịnh giống như là A La Hán hay là Phật.

Tới đây là chấm dứt Tám Thánh Đạo.

Sự huân tu thiền cấp hai bắt đầu và chấm dứt với sự phát triển của sự nỗ lực, hành động hài hòa. Cấp ba sẽ bắt đầu với sự phát triển của chánh niệm hay sự chú ý hài hòa. Để có thể tiến vào cấp ba thì chúng ta phải trải nghiệm ít nhất là sơ thiền.

Kinh Tương Ưng nói như thế này về phát triển tâm cân đối hài hòa : “Này các Tỳ khưu, trong các người nếu tâm đang ở trong trạng thái cân đối, cân bằng, tỉnh giác bằng cách hiểu biết cái cách những sự kiện, hoặc là những hiện tượng nó sinh ra. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta không quan sát về đề mục mà chúng ta quan sát bằng cách nào mà cái đề mục đó xuất hiện ở trong tâm chúng ta” (trích Kinh Tương Ưng 5 trang 414). Trong kinh Pháp Cú câu 372 có nói rất rõ “Không trí tuệ, không thiền. Không thiền, không trí tuệ. Người có thiền có tuệ. Nhất định gần Niết Bàn”. Và Đức Phật đã dạy như thế, không thể nào có tuệ mà không phát triển được trạng thái cân bằng của tâm.





## SỰ THẢ LỎNG CỦA THÂN

### APPENDIX: RELAXATION OF BODY

Sự thả lỏng của thân là đi ngược lại với sự căng thẳng của các bắp thịt; nó là sự vắng mặt của sự căng thẳng. Thả lỏng cảm thấy được dễ chịu, trong khi căng thẳng cảm thấy khó chịu. Thả lỏng sẽ làm cho hơi thở được dịu dàng. Thả lỏng cơ thể và sự an tịnh của hơi thở làm cho tâm sẽ an và vui. Khi tâm được an vui thì con người ta sẽ tử tế với những người khác. Khi thân và tâm luôn luôn an vui sẽ làm ảnh hưởng tích cực tới những người khác. Những người như thế sẽ trở nên thiện xảo và hoạt động có hiệu năng cao. Như vậy có nghĩa là tăng thêm, phát triển thêm tư cách, cũng như tăng thêm giá trị trình độ chuyên môn.

Sự thả lỏng thân được thực hiện qua sự nỗ lực mà chúng ta làm trong mỗi buổi sáng. Các sự thực tập này không những giúp cho bạn hiểu được sự thả lỏng được thực hiện qua sự trải nghiệm của bạn mà còn giúp cho bạn tiếp tục được thông dong thả lỏng trong suốt cả ngày. Như vậy, nếu chúng ta thực tập thả lỏng này một cách có ý thức, ta sẽ thoát ra khỏi sự chi phối ảnh hưởng cảm xúc trong cuộc sống

### **Sự yên tịnh của tâm**

Sự định của tâm là một phần do cái thân được thả lỏng, một phần giữ được hình ảnh tốt ở trong tâm. Hình ảnh tốt nhất giữ được ở trong tâm là hình ảnh của Đức Phật. Thân của Đức Phật hiện tại không còn tồn tại để chúng ta có thể nhận biết. Tuy nhiên chúng ta có thể tưởng tượng ra hình ảnh của Đức Phật như là một người hoàn toàn thả lỏng, an vui và trầm tĩnh. Chúng ta có thể nhìn vào những bức tranh vẽ về Đức Phật hoặc những bức tượng của Đức Phật mô tả trạng thái khinh an và bình an của Ngài. Chúng ta cũng có thể nhìn vào những hình ảnh của những pháp, với nội dung thanh tịnh hướng dẫn cho chúng ta thấy sự định tĩnh, tĩnh lặng của tâm và sự thông dong của thân. Chúng ta cũng có thể nhìn vào Tăng đoàn để nhìn thấy những người đang theo đuổi đang thực hiện những sự khinh an, sự tĩnh lặng. Chúng ta cũng có thể được khích lệ ở những nhóm đang yểm trợ mình trong khi thực hiện sự khinh an và thả lỏng cùng với những người khác.

### **Cách nào để làm cho tâm lúc nào cũng được tĩnh lặng?**

Nên hiểu rằng bạn có thể tiến hóa một cách có ý thức và học hỏi sự trải nghiệm làm cho cái tâm được tĩnh lặng, chúng ta phải học về cái tâm.

Đức Phật đã khám phá cái tâm không phải là một thực thể nào khác biệt ngoài cái thân. Cái tâm chính là những hoạt động của thân. Giống như là hoạt động của những guồng máy và cái máy. Tâm cũng thế, những hoạt động của tâm khác hơn là các hoạt động của thân, gọi là tâm. Cả thân và tâm chỉ là những trải nghiệm những hiện tượng. Chúng ta có thể trải

nghiệm cái thân cũng như trải nghiệm cái tâm. Cái thân chỉ là sự trải nghiệm khách quan trong khi cái tâm là sự trải nghiệm chủ quan. Cái thân có rất nhiều các hoạt động. Nhưng cái mà chúng ta gọi là tâm chỉ là các hoạt động của hệ thống thần kinh.

Có ba loại hoạt động mà Đức Phật đã mô tả được gọi là tâm: Tưởng, Hành và Thức và cái tâm cảm xúc.

Như vậy cái tâm của chúng ta gồm có hai phần, một phần là hoạt động ảnh hưởng, một phần là ghi nhớ.

Những phần có tưởng ghi nhận nằm dưới hệ thống ghi nhận, hệ thống ghi nhận có hai phần là âm thanh và ánh sáng. Chúng ta dùng cả hai cái đó trong sự suy tư của chúng ta. Trong khi những hệ thống hoạt tác chỉ có dính líu đến cảm xúc. Những hệ thống thức ghi nhận có dính líu tới sự suy tư và sự lý luận. Đức Phật gọi hệ thống cảm xúc là tâm và sự suy tư, hệ thống suy tư là tư duy. Hệ thống phản ứng cảm xúc thì rất mù quáng đối với sự thực hiện tại. Nhưng hệ thống trí tuệ hoặc hệ thống tư duy là luôn luôn cảnh giác những sự hiện hữu của những hiện tượng sự thực. Trong khi trí tuệ cố gắng nhận biết và điều chỉnh cho phù hợp với những hiện tại thì những cảm xúc mù quáng lại gây ra những sự xung đột với sự thực hiện tại.

Sự thực mà trí tuệ nhận biết trong từng khoảnh khắc, trong từng trường hợp đều lệ thuộc nơi những yếu tố cần thiết, ngay cả khi một trong những yếu tố cần thiết ấy vắng mặt thì các sự kiện ấy không thể xuất hiện được. Những cái gì mà lệ thuộc nơi các điều kiện đều không thể vững chắc. Những cái gì không được vững chắc đều có thể xảy ra đau khổ, buồn rầu và không ưa thích. Cái gì không ưa thích, cái gì không muốn thì đều là những cái mà tôi không muốn. Cái không phải là cái tôi muốn thì không phải dưới cái sự kiểm soát của tôi. Cái gì mà tôi không kiểm soát được, không làm chủ được thì cái đó không phải là tôi. Cái gì không phải là tôi thì không phải của tôi, thì không thể là tôi và không thể là tự ngã. Và đó là thực tế hiện trạng hoặc hiện trạng của thực tế. Nó đều không cố định, không vui và vô ngã. Cái trí tuệ luôn luôn cố gắng điều chỉnh với hiện thực, nhưng những cảm xúc mù quáng không có trí tuệ thì từ chối sự điều chỉnh ấy. Sự xung đột này gây ra sự xung đột về thức ở trong tâm thức như đã nói ở trên.

Sự cảm xúc là những thực thể vô thường. Nó là những tiến trình dao động. Nó đến và nó đi lệ thuộc nơi các điều kiện. Các sự dao động cảm xúc hoặc nó thường thường là vật lý đều đem đến những ấn tượng ở trong tâm. Một loại cảm xúc có thể đi theo nhiều cái tâm hình dao động khác nhau ở trong tâm. Những sự cảm xúc này đến dưới hai hình dạng: khát ái cho sự dục lạc và cái ý ghét hoặc tránh né những sự khổ đau. Có nghĩa là những cái cảm xúc này cố gắng đi tìm một cái dục lạc, một cái vui vĩnh cửu. Điều ấy là không thực và không thể. Các sự vui, sự hài lòng đều không thể ở lại với chúng ta và dẫu nó ở lại với chúng ta nó không làm cho chúng ta vui vĩnh viễn vì chúng ta cảm thấy chán nó. Đau đớn qua những kinh nghiệm không hài lòng cũng là vô thường và cái đau không thể bị tránh né.

Các cảm xúc đều là những sự chiếm hữu và trọng tâm nơi ngã. Chúng ta không thể chiếm hữu tất cả những gì ở trên thế giới, bởi vì những sự liên hệ ấy đều là vô thường. Những cái dồn nén vào ngã hay là tập trung xây dựng một cái ngã đều là vô lý. Bởi vì chúng ta không thể nào thực sự có thể giữ được cái ngã thường và cái trạng thái về tư cách một cách vĩnh cửu, chúng ta đều thay đổi luôn luôn về tâm lý và vật lý.

Sự tầm cầu những cái vui, những cái hạnh phúc vĩnh viễn vào cuộc sống vĩnh viễn không thay đổi đều dựa trên cảm xúc mù quáng không dựa trên những suy tư có lý luận, suy tư có trí tuệ. Nên nhớ rằng những cảm xúc của chúng ta luôn luôn gây ra sự xung đột với trạng thái hiện thực bởi vì chúng nó là mù quáng. Và chúng ta sẽ trở thành vô minh nếu chúng ta tiếp tục theo đuổi chúng. Tốt hơn hết chúng ta nên dựa theo những sự lý luận hơn là những sự cảm xúc. Hạnh phúc thực sự chỉ có thể đến được nếu chúng ta từ bỏ những cảm xúc. Chỉ khi nào bạn nhận chân ra sự thực này thì bạn mới có thể bắt đầu trưởng dưỡng những sự thanh tịnh an vui, hạnh phúc.

Khi tâm không còn bị gây rối bởi những cảm xúc thì thân giảm bớt sự căng thẳng và tâm trở thành khinh an. Do đó yếu tố chính của chúng ta, việc của chúng ta là làm cho cái tâm an định, không còn bị gây rối bởi cảm xúc. Để có thể thực hiện điều này, chúng ta phải thực hiện hai phương pháp:

1/ Ngăn ngừa tất cả cảm xúc đi vào tâm

2/ Loại trừ tất cả các cảm xúc nếu chúng xuất hiện trong tâm

Nếu chúng ta thực hiện hai điều này một cách chu đáo thì tâm sẽ trở thành tĩnh lặng và thân được an. Để làm cho tâm không còn bị ảnh hưởng bởi các cảm xúc gây rối chính là làm cho cái tâm được khinh an, tĩnh lặng. Chính những sự cảm xúc đã tạo ra những sự căng thẳng ở trên thân và gây rối làm hỗn loạn sự suy tư của chúng ta.

Những cảm xúc là những sự phản ứng qua nơi các giác quan. Nó là những chuỗi phản ứng.

Lấy ví dụ mắt. Trước hết chúng ta thấy cái gì đó rồi chúng ta phiên dịch và chúng ta cho một ý nghĩa theo chúng ta thấy. Tùy theo nghĩa chúng ta phiên dịch mà chúng ta có những cảm xúc xuất hiện. Cho nên muốn ngưng phản ứng cảm xúc thì chúng ta phải ngưng sự phản ứng cảm xúc tới những cái chúng ta đã nhìn, ngưng sự phiên dịch những đề mục ấy.





Nếu một người thanh niên đang thiền mà thấy một người con gái ở trong tâm thì anh ta chớ nên dính mắc trong tâm, những tư tưởng mà anh ta thấy, chớ nên phiên dịch những cái mà anh ta thấy. Ví dụ như là một người con gái rất sexy kêu gọi. Chính những phiên dịch ấy gây ra các khát ái về cảm giác dục lạc xuất hiện. Cũng như thế nếu một người nào đó nói cái gì đấy mà chúng ta phiên dịch đó là sự nhục mạ thì lập tức cái sân giận xuất hiện. Nếu chúng ta không dính mắc vào những cái chúng ta nghe và không phiên dịch nó thì đó là cách mà chúng ta ngăn ngừa những cảm xúc chiếm hữu vào tâm chúng ta.

Bước kế tiếp là cách để chúng ta có thể loại bỏ tất cả những tư tưởng cảm xúc mà đã xảy ra trong tâm chúng ta. Nếu các giác quan được ngăn che cẩn thận, thì chỉ có một cách để cho tâm bị ô nhiễm là tất cả các ký ức để chúng trôi dạt ở trong tâm chúng ta. Khi ký ức đi vào trong tâm, nó tạo ra hình ảnh trong tâm. Nếu chúng ta dính và đeo đuổi theo những hình ảnh đó và nghĩ về nó thì lập tức những cảm xúc xuất hiện. Tư tưởng tiếp tục ở trong tâm chúng ta bằng cái hình ảnh âm thanh hoặc những câu nói. Khi những tư tưởng ấy có mặt ở trong tâm thì cảm xúc xuất hiện.

## **Cảm xúc là gì?**

Cảm xúc không phải là cái tư tưởng có ở trong não. Nó ảnh hưởng toàn bộ tới cả cơ thể. Nó ảnh hưởng tùy theo cái cách mà ta phiên dịch trường hợp hoặc đối tượng đề mục mà cảm xúc xuất hiện.

Cho một thí dụ về sự xuất hiện của sân hận. Khi cảm xúc sân hận được xuất hiện thì một bản tin từ nơi não đi thông qua một cách có hệ thống vào tuyến adreno và tiết ra anadrenalin vào trong máu. Và máu tiếp tục chuyển chất đó lan truyền toàn thân chúng ta. Toàn các bộ phận trong thân chúng ta bắt đầu phản ứng một cách bất bình thường, tùy thuộc theo các hóa chất ấy tạo cho cơ thể chúng ta tiếp tục phản ứng. Trong trường hợp cảm xúc giận dữ thì tim đập nhanh, hơi thở nặng nề và bắp thịt sẽ căng thẳng, tóc có thể dựng, máu chạy cấp tốc đi khắp mọi nơi trên mặt, bắp thịt ở trên mặt sẽ co cứng và làm tạo nên những sự biểu hiện bất bình thường và hệ thống ruột gan máu đều có chuyển động. Với cái cách đặc biệt này, cơ thể phản ứng lại mà chúng ta gọi là phản ứng chiến đấu hay là vật lộn được kiểm soát bởi amidana ở trong não.

## **Chiến đấu hoặc là phản ứng chiến đấu vật lộn.**

Những hành động này lệ thuộc nơi cảm xúc xuất hiện có thể những hành động có chủ định để loại bỏ những cái nó ghét hoặc tránh né những cái mà nó sợ. Bất cứ những hành động gì thì những biểu hiện của cơ thể trong suốt thời gian xuất hiện của cảm xúc trở thành bất bình thường và không tốt lành. Đó là những phản ứng cấp bách không hiền thiện, không tốt cho cơ thể. Nhưng đôi khi trở thành hữu dụng trong trường hợp khẩn cấp. Nếu tình trạng này tiếp tục kéo dài thì nó có thể rất là nguy hiểm có hại cho cơ thể.

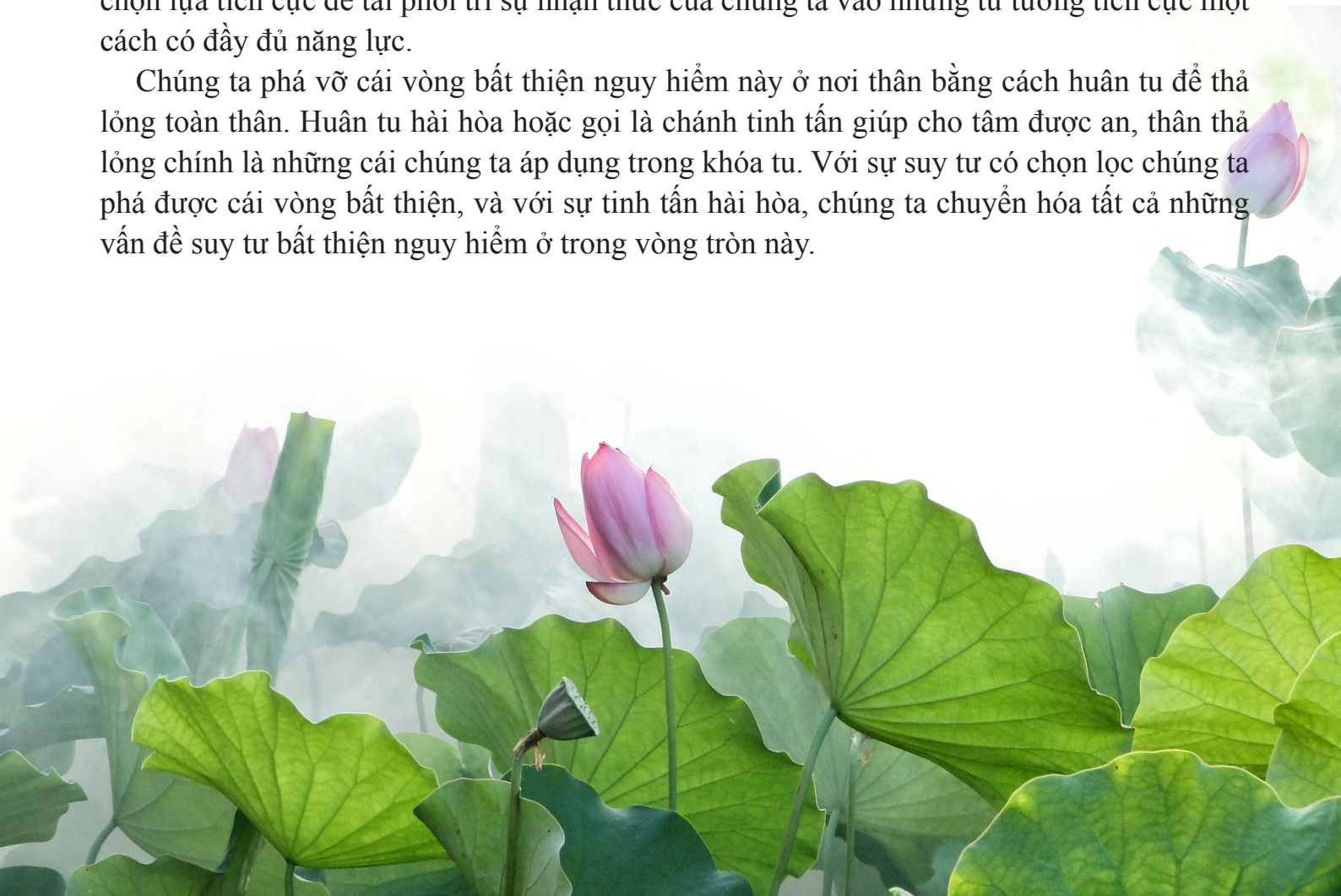
Con người thường thường bị các cảm xúc ấy điều khiển trong rất nhiều trường hợp và rất thông thường. Bởi thế cho nên chúng ta không thoát ra khỏi những việc như là cướp bóc, bạo động, kỳ thị, chiến tranh khủng điên, hoặc các hoạt động độc ác mà có đe dọa tới đời sống của con người. Tất cả những hoạt động độc ác đó xảy ra bất chấp những sự tiến bộ của khoa học và công nghệ trong thời đại văn minh hiện tại. Có nghĩa là những cái trí tuệ của con người văn minh đã trở thành nô lệ cho cảm xúc thay vì ngược lại.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói sử dụng phương pháp này để cho tuệ giác hay trí tuệ, trí thông minh có thể điều khiển cái tâm còn hơn là để cho cái tâm bị điều khiển bởi các cảm xúc. Tuệ giác, sự hiểu biết hướng dẫn đời sống chúng ta hơn là cảm xúc, những sự cảm xúc phải phụ thuộc nơi những sự kinh nghiệm và tuệ giác. Đó là lý do tại sao những nhà tâm lý học nổi tiếng Gomen bắt đầu gọi lại tuệ giác cảm xúc, nhưng nó không có nghĩa là những cảm xúc có sự thông minh hoặc là suy tư. Cảm xúc là mù quáng, chỉ có tuệ giác mới có thể suy tư được. Tuệ giác cảm xúc chỉ có ý nghĩa là cảm xúc ấy được hướng dẫn bởi trí tuệ, để cảm xúc ấy dưới sự kiểm soát của trí tuệ.

Những tư tưởng tiêu cực ở trong tâm chúng ta luôn luôn tạo ra những sự căng thẳng, những sự kích thích cảm xúc và những sự căng thẳng về vật lý. Những điều này làm cho chúng ta tâm không được vui, thân không được an. Nó tạo nên cái vòng tròn mà chúng ta gọi là cái vòng tròn suy tư bất lợi. Cái tâm ảnh hưởng cái thân và cái thân thì ảnh hưởng cái tâm. Những tư tưởng tiêu cực tạo ra những cảm xúc bất lợi làm cho cái thân phản ứng và làm cho căng thẳng cái thân, gây ra phản ứng hóa chất trong thời gian sự cảm xúc ấy xuất hiện. Sự căng thẳng này tạo ra sự bất ổn gây rối loạn trong tâm và nó hướng dẫn đưa ra hình ảnh tiêu cực ở trong tâm thức. Ngược lại tâm thức tạo ra tư tưởng bất thiện hay tư tưởng tiêu cực và cứ như thế chúng ta trở thành nạn nhân của cái vòng tròn bất thiện do chính chúng ta tạo ra.

Vòng tròn bất thiện nguy hiểm này được phá vỡ ở hai điểm, một là ở tâm, hai là ở thân. Chúng ta có thể phá vòng nguy hiểm này để cho an tâm và áp dụng phương thức là suy tư, chọn lựa tích cực để tái phối trí sự nhận thức của chúng ta vào những tư tưởng tích cực một cách có đầy đủ năng lực.

Chúng ta phá vỡ cái vòng bất thiện nguy hiểm này ở nơi thân bằng cách huân tu để thả lỏng toàn thân. Huân tu hài hòa hoặc gọi là chánh tinh tấn giúp cho tâm được an, thân thả lỏng chính là những cái chúng ta áp dụng trong khóa tu. Với sự suy tư có chọn lọc chúng ta phá được cái vòng bất thiện, và với sự tinh tấn hài hòa, chúng ta chuyển hóa tất cả những vấn đề suy tư bất thiện nguy hiểm ở trong vòng tròn này.



## PHỤ LỤC 2

# THẾ NÀO LÀ QUÁN THÂN THỌ TÂM PHÁP

Hãy cẩn thận trong khi hành trì hơi thở, luôn luôn phân tích, luôn luôn nhìn thấy bốn căn bản của chánh niệm. Bốn căn bản, bốn nền tảng ấy cần phải được quán chiếu:

**Thứ nhất:** Luôn luôn xem xét, nhận biết cái thân gọi là quán thân trên thân

**Thứ nhì:** Luôn luôn nhận biết các cảm thọ, đó là quán thọ trên thọ

**Thứ ba:** Luôn luôn nhận xét các trạng thái của tâm, đó là quán tâm trên tâm.

**Thứ tư:** Nhận biết các hiện trạng sanh diệt của các pháp thì đó gọi là quán pháp trên pháp.

Khi các bạn hành trì một cách chăm chú một trong bốn cái này thì có thể nói rằng bạn đã đang trên con đường, thực tập trên con đường tiến đến Niết Bàn.

Thực sự ra chỉ cần một cái nếu quán chiếu cho tới tuyệt đối, chú tâm không sơ sót hoàn hảo thì cũng có thể vào được Niết Bàn, và bây giờ sư sẽ chỉ cho cách mà quán chiếu “quán tâm trên tâm”.

Quán tâm trên tâm là quán trạng thái của tâm hay là quán trạng thái của cái thức, sự ghi nhớ. Tâm này không phải là tâm của người khác mà là tâm của mình. Đừng nhầm lẫn rằng thiền là để quán chiếu các hiện tượng, các đề mục bên ngoài. Điều đó là hoàn toàn sai lầm, mà thực sự ra là quán sát những cái gì đang thực sự xảy ra ngay ở trong tâm của ta. Thiền là sự phát triển, là một tiến trình quan sát những hiện tượng bên ngoài nhưng lại bị cảnh giác bởi những hoạt động ở chính trong tâm của chúng ta nên phải cẩn thận. Cái khó khăn ở đây là tâm luôn luôn di chuyển từ chỗ này đến chỗ kia, trạng thái này sang trạng thái kia, nó luôn luôn không ổn định và như vậy nó di động. Cho nên nếu không cảnh giác nơi cái tâm thì sẽ không bao giờ nhận biết được Niết Bàn. Khi bạn chăm chú quan sát, quán chiếu nơi cái tâm, biết rằng cái tâm ấy nó không ổn định và nó vô thường, nó chuyển từ chỗ này tới chỗ kia, bạn từ từ nhận biết những hiện tượng di động của nó, những sự thay đổi của nó và những kiến thức nhận thức ấy dẫn bạn đi đến cánh cửa của Niết Bàn. Nói như vậy có nghĩa là bạn bắt đầu quan sát những thay đổi của tâm trong từng sát na bạn có thể nghĩ rằng nó luôn luôn tái lập lại nhưng nó không tái lập lại đâu, nó hoàn toàn là những cái mới. Khi được xếp đặt lại thì có thể coi như bạn đang quan sát con số 13, vậy con số 13 là những cái gì mà nó xuất hiện, nó đến và nó đi bạn phải cảnh giác ở trong cái tâm của bạn. Nếu bạn nhận biết được rằng các hiện tượng đến đi sanh diệt liên tục ở trong tâm của bạn, nếu bạn nhận biết được thì bạn có thể thể nhập được Niết Bàn. Hãy nhìn kỹ vào cái tâm của bạn, bạn sẽ thấy cái tâm của bạn nó lằng xằng giống như con khỉ. Tại sao? Tại vì nó luôn thay đổi từ sát na này sang sát na khác. Bởi thế cho nên thay vì quán chiếu nơi đề mục thì bạn quán chiếu tiến trình mà bạn nhận biết, tại vì trong tiến trình ấy có sự thay đổi, nó đến rồi nó đi. Ngay bây giờ khi bạn quan sát chính bản thân bạn thì đây là một tiến trình của những công việc. Khi mở mắt ra, bạn thấy bất cứ thứ gì ở trước mắt bạn, ngay khoảnh khắc ấy nhãn thức bắt đầu xuất hiện. Dĩ



nhiên nếu bạn không mù thì bạn có thể thấy ngay lúc đây nhãn thức xuất hiện, và bạn chú ý thấy khi nhãn thức xuất hiện thì ngay lúc ấy bạn thấy được cái vật gì đấy.

Luôn luôn cảnh giác về những cái đang xảy ra ở trong nhãn thức thì đó chính là Vipassana, đó chính là thiền tuệ. Ngay bất cứ lúc nào nhãn thức xuất hiện thì nó luôn có cái đề mục, theo đó là sự cảnh giác và sự phối hợp giữa sự hiểu biết, sự tư duy, sự nỗ lực, sự chánh niệm, hài hòa và sự cân đối. Năm cái này chính là con đường của Bát Chánh Đạo, đó là năm yếu tố chính cho ta thấy về Cái Sự Thấy. Đây là sự cảnh giác, sự nhận biết có ý thức ngay lúc thấy năm cái xảy ra liền cùng một lúc. Muốn cho năm yếu tố đó xuất hiện, bạn phải luôn luôn cảnh giác nhận biết cái hiện tượng khi mà mình nhìn. Nếu nhìn không cảnh giác, không chú tâm thì mình không cảnh giác được những cái mình đang nhìn. Cũng như thế áp dụng cho cái nghe, cái ngửi, cái nếm. Phải luôn luôn có cảnh giác ta mới nhận biết được nó, còn không ta có thể bỏ rơi, bỏ sót nó, khi nó xuất hiện ta phải nhận biết, ta không thể nào đợi nó xuất hiện rồi nó đi qua mà ta còn chưa biết. Cũng như thế đối với cái lưỡi hay đối với thiết thức, nếu có những cảm giác ngọt, đắng, cay, bùi khi ăn, bạn luôn luôn phải đề phòng, nhận biết, cảnh giác; vì bạn có đề phòng, cảnh giác, nhận biết thì những cái mùi vị cảnh giác đây đều xuất hiện, rồi biến mất. Khi quan sát tới cái thân và sự xúc chạm, bạn thực hiện tương tự như vậy, luôn luôn có cảm giác xuất hiện ở trên thân: nóng, lạnh hay ngứa ngáy, khó chịu khi cái thân xúc chạm với môi trường bên ngoài. Bất cứ nó là cái gì khi nó xuất hiện thì luôn luôn có sự nhận biết. Cái sự nhận biết ấy tùy theo bạn luôn luôn có cảnh giác hay không cảnh giác, nếu bạn không cảnh giác bạn sẽ không nhận biết nó, cho nên ngay từng sát na nếu nó xuất hiện bạn cần phải cảnh giác sự xuất hiện của nó, cảnh giác sự xuất hiện của nó chứ không quan tâm đến bản chất của nó. Năm giác quan này liên tục phối hợp với nhau một cách thuần thực, một cách vô thức, cho nên luôn luôn đề cao cảnh giác nó ngay lập tức. Cũng như vậy, khi cái đề mục của tâm xuất hiện, bạn phải chú ý liền nó đã xuất hiện... xuất hiện... xuất hiện và ngay các phần trên cơ thể của bạn cũng có cái nóng lạnh, khó chịu, dễ chịu thì bạn phải luôn luôn cảnh giác là những cảm giác ấy nó đã xuất hiện. Sự xuất hiện ấy có thể xuất hiện ở ngay trên thân và nối liền ngay theo sau đó là sự cảnh giác ở trong cái tâm của bạn. Nếu mà nó không xuất hiện ở trong tâm của bạn, ruột, gan, phèo, phổi, tim thì nó là những người khách ở bên ngoài, cho nên nó phải xuất hiện ở bên trong. Nếu có bất cứ một cái nào xuất hiện ra mà bị ta cảnh giác thì năm cái kia không còn xuất hiện nữa. Tức là một cái trật mà xuất hiện, thì năm cái trật kia không bao giờ xuất hiện sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Lý do chính tại vì chúng không bao giờ xuất hiện cùng một lúc, chúng xuất hiện cái này sau cái kia. Vì vậy, quán là bạn phải cố gắng nhận biết cái gì nó đang phát sinh. Nếu một cái phát sinh bị nhận diện sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì những cái kia tròn mắt tiêu. Như vậy sự sinh diệt của cái thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiết thức, thân thức, ý thức, thì tất cả những thứ ấy đều có cảm giác ở nơi cái thân và chúng ta thường gọi là sáu người khách trần, nhưng thực ra nó không phải là sáu người khách trần mà nó là hình ảnh của sáu người khách trần ở trong thân chúng ta. Nó không dễ dàng để cho bạn nhận biết và hiểu biết về nó, cho nên chúng ta tạm thời gọi nó là sáu người khách trần ở ngoài thân. Bất cứ lúc nào khi có sự sanh của các pháp ở trong tâm thì bạn phải cảnh giác nhận biết liền. Sáu người khách ở bên ngoài có thể đến và phát sinh, nhưng quan trọng là bạn phải nhận biết liền, không bỏ sót một cái nào hết; bạn phải nhận biết rằng nó đã đến, nó đã xuất hiện và nó đã lộn xộn.

Thực sự ra đó là những phản ứng của tâm, cho nên bạn phải nhận biết nó thì bạn sẽ suy ra được cái tâm, từ đó bạn nhận biết được ra cái tâm của mình bằng cách nào trong từng sát na nó sanh ra rồi nó diệt. Anupasana có nghĩa là luôn luôn quán chiếu quá trình lặp đi lặp lại, quán chiếu luôn luôn, lặp đi lặp lại cái sự quán chiếu ấy. Tại sao nó lại quan trọng thưa các bạn? Nó rất quan trọng bởi vì nếu các bạn hiểu được cái tâm của các bạn, trải nghiệm nó một cách rõ ràng thì các bạn đang thực hiện trên con đường dẫn đến Niết Bàn, tới sự an tịnh. Chỉ vì bạn không thể hiểu được cái tâm của bạn khi nó sanh rồi nó biến mất, cho nên trong từng sát na bạn cứ chạy theo nó, bạn không thường thức được sự an tịnh của Niết Bàn. Vì vậy bạn cần phải chú tâm vào phương pháp thực hành này. Thực sự ra không dễ dàng để bạn quan sát được cái tâm đâu. Bạn thường thường ưa quên theo dõi nó, bạn không theo dõi chính cái tâm của các bạn, các bạn vô ý bất cẩn, bạn quên. Thường thường cái ý của chúng ta là một chuyện nhưng hành động là một chuyện khác. Chúng ta ý định được hành động nhưng chúng ta lại làm một kiểu khác. Lý do chính tại vì chúng ta không biết được cái tâm của chúng ta. Ví dụ một người nông dân cắt cỏ hay cắt lúa với cái lưỡi liềm, nếu không cẩn thận thì sẽ cắt vào tay thôi. Cũng như vậy, nếu các bạn không chú vào cái tâm, để cho tâm thả rong, các bạn chạy theo nó và các bạn sẽ bị đau khổ vì không hiểu được sự sanh diệt của tâm. Đức Phật đã khẳng định rõ ràng nếu khi bạn trải nghiệm được cái tâm, hiểu biết được sự sanh diệt của tâm thì bạn sẽ chứng ngộ được Niết Bàn. Nếu các bạn quán chiếu thường xuyên thì các bạn sẽ thấy cái sự sanh diệt ở ngay trong tâm, nó đều có cái duyên ví dụ như phiền não, giận, buồn vui, nghi ngờ, bất cẩn đều xảy ra bên trong, nó là người khách ở bên trong. Nhưng vì nó ở trong tâm của các bạn cho nên không gọi nó là những người khách nội được mà chỉ gọi là những người nội thân tức là người đầy tớ.

Bây giờ sư sẽ chỉ cho các bạn thấy được hai cái điếm tựa, hai cái cánh cửa, hai sự hướng dẫn cho hơi thở ra và hơi thở vào. Đó là hai cái thức của hơi thở, thở ra có một cái thức, thở vào có một cái thức, và cả hai cái loại này giữ cho bạn không bị tiêu diệt không bị hot. Tại sao gọi nó là hot? Tại sao gọi nó là nơi tập trung, nơi nương tựa? Lý do vì nó sanh diệt, sanh diệt nhiều hơn tất cả những cái khác ngay cả những khi chúng ta đang ngủ. Nào bây giờ chúng ta thử cộng lại xem: chúng ta có 6 người khách trần, 5 giác quan và 2 cơ quan để lưu trữ hơi thở, như vậy tổng cộng chúng ta có 13. Nói tóm lại, có 13 cái chúng ta luôn luôn phải cảnh giác, luôn luôn phải quán chiếu những sự thay đổi của chúng, những sự xuất hiện của chúng, những sự biến mất của chúng. Nếu ta luôn luôn theo dõi được những sự sanh và diệt của chúng thì thấy rằng tất cả những tham, sân, si phiền não đều nằm trong ấy.

Thực sự ra nếu nhìn thấy 5 cái khách nội này là sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì cuối cùng chúng ta sẽ dễ nhận diện được nó đưa tới sự nhận thức đó là tuệ giác, là sự tỉnh thức. Đó là lý do tại sao bạn không cần phải hỏi rằng ta phải quan sát cái gì? Vì bạn có 13 cái để quan sát, một trong 13 cái này lúc nào cũng chờ đợi để cho bạn quan sát và bạn cũng chẳng phải nỗ lực tập trung, bạn chỉ cần luôn luôn đề cao cảnh giác thôi. Khi bạn quán tâm trên tâm là các bạn luôn luôn cảnh giác sự xuất hiện trong từng sát na của cái tâm. Đức Phật dạy sự sanh ra của tâm thì gọi là Citta; quán nơi cái tâm thì là sự cảnh giác và coi cái sự xuất hiện của nó thì gọi là Anupasana; và quán trên sự cảnh giác, tiến trình cảnh giác, tiến trình nhận thức sự sanh ra của tâm thì gọi là tritanupasana. Nói như thế có nghĩa là tổng cộng có mười ba cái hiện tượng mà chúng ta phải quan sát, nhưng mỗi một lúc, mỗi một sát na chỉ có một

cái xuất hiện thôi, cho nên chỉ cần quan sát một cái. Nếu bạn quan sát được một cái thì đó chính là quán tâm trên tâm. Cái hiện tượng ấy được gọi là ecodamo, eco có nghĩa là sự xuất hiện và damo có nghĩa là quán chiếu, ecodamo có nghĩa là chúng ta không còn quan sát cái hiện tượng mà chúng ta chỉ cần quan sát sự xuất hiện sanh diệt của cái hiện tượng đó, tức là tiến trình sanh diệt của hiện tượng đó xảy ra trong tâm chúng ta, chúng xảy ra rất là nhanh cái này nối tiếp sanh ra cái kia.

Có bao nhiêu loại thức sanh diệt đang xảy ra nơi cái thân của chúng ta đây? Các bạn phải nhớ con số 13. Nên nhớ một điều quan trọng, trong lúc chúng xuất hiện thì sự nhận biết, sự quan sát của bạn không rời và không có khoảng trống nào hết. Khi các bạn luôn luôn làm được như vậy thì tà kiến sẽ biến mất và chánh kiến sẽ hiện hữu. Chánh kiến ở đây tức là nhận biết các pháp là vô thường, nhận rất rõ nó không tồn tại và nếu cứ theo đuổi một cái này thôi thì cũng có thể đưa tới chánh định, cho nên bạn cũng không cần phải hỏi bạn sẽ quan sát cái gì. Bất cứ ở đâu, trong bếp, trên đường hay ở công viên, lúc nào bạn cũng phải nhận biết 13 cái này, tâm mình nó sanh nó diệt và luôn luôn dừng để một khoảng trống xảy ra, ngưng hoặc là sơ hở hoặc là không có quan sát được. Có một điều mà phải tin chắc rằng nếu các bạn làm một điều mà hoàn hảo thôi thì chắc chắn các bạn không bao giờ rớt vào cảnh khổ, rớt vào địa ngục. Tại vì các bạn sẽ có cái tuệ gọi là Tuệ Vô Thường, biết rất rõ trong từng sát na cái gì sanh, cái gì diệt, biết rằng các pháp đều sanh diệt vô thường và từ đó không có dính mắc. Nếu không có dính mắc thì coi như sẽ được tự do giải thoát và điều đó cũng đưa đến Tuệ Phân Tích. Chỉ cần quan sát tất cả các hiện tượng xảy ra nó sanh nó diệt như vậy cũng là đủ rồi. Chẳng cần phải quan sát bản chất của nó là tham, sân hay si. Chỉ cần biết là nó đã sanh, nó đã diệt, tại vì hết tham sanh tham diệt thì sân sanh sân diệt và cứ như vậy chúng nó thay phiên nhau nhảy múa, xuất hiện rồi biến mất. Cho nên trong từng sát na, trong từng khoảnh khắc nếu nó xuất hiện, nếu bạn luôn luôn cảnh giác thì các bạn sẽ thấy nó chỉ là vô thường: hết tham rồi đến sân, hết sân rồi đến tham và những điều đấy chẳng dính líu gì tới đề mục bên ngoài và từ đó bạn sẽ có sự định tĩnh của tâm. Các sự chấp thủ, các sự dính mắc không còn nữa vì cái tâm không còn chạy theo cái sanh sanh diệt diệt. Như vậy tiến trình của nghiệp còn có tiếp tục nữa hay không? Dứt khoát là nó không còn tiếp tục được nữa. Thế thì chuyện tái sanh có chấm dứt không? Vì không có cái nghiệp thì coi như củi hết lửa tắt cho nên chuyện tái sanh cũng chấm dứt luôn. Tuệ phân tích, tuệ sanh diệt đã phát sinh và càng ngày cứ liên tục như vậy thì tuệ sanh diệt, tuệ phân tích tăng trưởng nên không bị nhầm lẫn. Thế thì các yếu tố dẫn đến tiến trình của cái sanh, của tái sanh còn tiếp tục nữa hay không? Điều này đã bị hủy bỏ tại vì có sanh có diệt mới có khát ái và dính mắc, nếu biết chỉ là sanh diệt, sanh diệt thì đương nhiên cái tâm sẽ rời khỏi sự dính mắc. Và như vậy vòng tròn sanh tử luân hồi coi như là chấm dứt vì tâm không còn dính mắc, ưa thích tới các đề mục, vì nó biết chỉ là sự sanh diệt, sanh diệt. Ví dụ về tham, nếu bạn không biết cái tham đã phát sanh thì ngay tại đó tà kiến xuất hiện, nghi ngờ sẽ theo đó và cứ như vậy vô minh, tham ái chiếm hữu và chẳng còn một khoảng trống nào cho sự suy tư của bạn. Cứ như vậy vô minh, hành, thức, danh, sắc... cứ tiếp tục xoay và sẽ đưa bạn tiếp tục tái sanh. Còn nếu bạn liên tục theo dõi cảnh giác những sự sanh diệt của nó, thì chuyện gì sẽ xảy ra đây. Đó chính là chấm dứt hay cắt đứt vòng sanh tử luân hồi. Cánh cửa của địa ngục sẽ bị đóng, vòng tái sanh sẽ bị chấm dứt vì tuệ giác, do sự trải nghiệm, nhận biết rất rõ các thứ này đều sanh sanh, diệt diệt



thì chỉ còn lại thấy cái sanh cái diệt và không thấy bản chất của nó là cái gì, đề mục là cái gì. Và không đặt tên, không dính mắc thì đương nhiên bỏ cái tham ái. Nên nhớ rằng sự quan sát các vấn đề sanh diệt này chẳng dính líu đến các vấn đề về đạo đức, vấn đề từ thiện, từ tế hay ý thiện mà chỉ cần nhận biết thì đương nhiên cái tâm thấy được sự vô thường, mà cái tâm đã thấy vô thường rồi thì tuệ vô thường phát sanh và tuệ vô thường phát sanh đương nhiên nó thấy nhàm chán, ly tham, đoạn diệt. Và cứ như thế nó thấy được sự trong sáng của tâm. Sự lặp đi lặp lại tiến trình quán chiếu sự sanh diệt tạo nên một năng lực gọi là nghiệp năng để nhận biết, để thực hành cho đúng đưa đến sự giải thoát rốt ráo. Nghiệp năng này là một phần trong các yếu tố đưa bạn thoát ra khỏi vòng sanh tử khổ đau. Nào bây giờ lấy thí dụ bạn nấu cơm, sau khi bỏ gạo, bỏ nước, bỏ củi rồi, bạn làm việc khác và quên đi cái nồi cơm, bạn không chú ý và chẳng ai có thì giờ để chú ý đến nồi cơm thì nồi cơm ấy sẽ ra sao. Dĩ nhiên nồi cơm ấy sẽ nóng lên, sôi lên, tới một mức nào đó nước sẽ trào ra, nước khô hết, nồi cơm sẽ bị cháy, tất cả gạo trong đó bị khét không ăn được nữa và nó hoàn toàn bị hủy diệt. Như vậy đối với một người bất cẩn, người ưa quên thì nồi cơm đó bị hủy diệt và đưa tới sự bỏ đi. Cũng như thế, người ưa quên không cảnh giác, không quán chiếu được mười ba yếu tố thì sanh tử luân hồi. Nếu bạn có thể trong từng sát na, luôn luôn kiểm soát cái tâm của bạn không có khoảng hở, đi đứng nằm ngồi đều kiểm soát, đều phải cảnh giác, thấy các vấn đề xảy ra: xuất hiện và biến mất thì bạn sẽ tự nhiên bỏ đi tất cả những thói quen xấu và tìm ra con đường thích hợp cho bạn, bạn làm cho đúng và bạn sẽ làm cho nó hoàn thiện hơn trên con đường giải thoát. Cứ như thế bạn liên tục huân tu, bạn sẽ trở thành người thầy cho chính cái tâm của bạn, bạn sẽ biết điều khiển cái tâm của bạn hướng về hướng thiện hay hướng bất thiện, hay từ chối hướng bất thiện. Và như vậy tâm của bạn không còn dính mắc tới cái vòng tròn sanh tử luân hồi nữa tại vì nó không còn bị ô nhiễm, không còn thích thú sự sanh diệt vô thường của cái tâm, cho nên sự sanh, sự tử đều bị chấm dứt, tại vì trong từng sát na bạn đều có cảnh giác nó chỉ là sanh sanh, diệt diệt. Ví dụ như nhãn thức vừa mới xuất hiện thì lập tức bạn cảnh giác nhãn thức xuất hiện và nếu có sự xuất hiện của nhãn thức thì bạn luôn luôn cảnh giác coi xem bạn có khởi tâm ưa thích với cái thức đó hay không? Tại vì ưa thích cái thấy hay không thấy chỉ là tiến trình nhận biết mà cái tiến trình nhận biết ấy thì không thấy cái ta ở trong đấy, và khi nhận thức này được tăng trưởng thì nó sẽ tự động hủy đi tất cả các tà kiến về những hiện tượng xảy ra trong tâm và hiện tượng mà ta thấy. Và khi nó làm được như vậy thì lập tức nó cắt đi được cái vòng tròn hay là cái chuỗi sanh tử luân hồi và tà kiến. Khi không có tà kiến thì chánh kiến hay cái nhìn hài hòa sẽ xuất hiện. Cho nên chỉ còn nhìn thấy tiến trình sanh sanh, diệt diệt và cảnh giác cái sự sanh sanh, diệt diệt ấy thì được gọi là samadithi có nghĩa là chánh kiến. Như vậy chẳng có cái tôi nhìn thấy mà chỉ có cái sanh diệt, sự sanh diệt sự nhận biết của sanh diệt, sanh diệt của các pháp không có tên cho đề mục và không có cái tôi trong đó, cho nên cái cảnh giới để cho có cái tôi và cái đề mục ấy chấm dứt. Và điều ấy cũng được áp dụng cho mắt, tai, mũi, lưỡi cũng giống y như vậy, và thân cũng giống y như vậy, tham sân si và các pháp bất thiện cũng nảy sanh ra sanh sanh diệt diệt liên tục.

Khi sự nhận thức thiện pháp xuất hiện và nó đi mà không có một khoảng trống hờ nào thì những sự cảnh giác, những sự nhận biết về sự sanh diệt của nó rất là quan trọng. Nên nhớ rằng không bao giờ có hai loại thức, hai loại nhận biết có thể cùng một lúc xuất hiện. Đó là

nguyên tắc cái này rồi đến cái kia, cái này xuất hiện biến mất rồi đến cái kia, cho nên luôn luôn phải cảnh giác, tham sanh, tham diệt, sân sanh, sân diệt không bao giờ có hai cái cùng một lúc. Khi bạn luôn luôn nhận biết về cái sanh cái diệt, thay vì đặt tên mà chỉ thấy sanh và diệt thì Tuệ Sanh Diệt hay Tuệ Vô Thường phát sanh, từ đó thay đổi hoàn toàn cái tâm của bạn, và nếu tâm của bạn thay đổi hoàn toàn thì ba cái kia cũng đi theo tức là Thân, Thọ, Tâm, Pháp cùng một lúc.



Và khi luôn quan sát thấy các hiện tượng nó sanh nó diệt, nó sanh nó diệt thì bạn có cái nhận thức gọi là Tuệ Vô Thường nhận biết bạn đã sanh ra rồi bạn chết, trong từng sát na bạn đã sanh ra rồi đã chết, cái tâm của bạn sanh ra rồi chết, thân bạn sanh ra rồi chết, cảm xúc sanh ra rồi chết, tức là bạn đã sanh ra từng sát na và bạn đã chết từng sát na. Từ đó phát sinh ra cái tuệ vô thường Anicha và khi bạn thấy đó là vô thường thì cái tuệ về khổ phát sinh tức là Dukkha, nhận biết về cái khổ, nhận biết về sự chết của chính bạn trong lúc bạn đã nhận biết bạn đang chết và từ đó mọi sự khổ đau đều chấm dứt. Đức Phật đã nói rất rõ, chỉ có một cách là trải nghiệm sự thực để dẫn tới Niết Bàn, và ngoài sự trải nghiệm cái sự thực đó cái gì khác có thể dẫn tới Niết Bàn được đó là sự sanh diệt, sự sanh diệt tức là Khổ, Tập, Diệt, Đạo bốn cái đó thôi. Mà khổ, tập, diệt, đạo không phải là chết mà trong từng sát na nó đã sanh diệt và phải nhận thấy. Và khi cái tuệ đã nhận biết được sự sanh diệt và luôn luôn sanh diệt thì bạn gọi nó là cái gì? Tức là tukasaka tức là sự thật về khổ. Sự thật về khổ đây có nghĩa là sự nhận biết về sự sanh sự diệt trong từng sát na trong cuộc sống. Đó là con đường dẫn tới thanh lọc cái tâm và vì thấy sanh diệt, cái tâm tự nhiên sanh nhàm chán, không còn ái nhiễm vào các đề mục và nếu nó không còn ái nhiễm vào đề mục thì không có thủ, hữu, sanh, tử, ưu, bi, phiền não không còn nữa, như vậy là sanh không còn và hoàn toàn chấm dứt. Và sự chấm dứt của sanh và chấm dứt của tái sanh được gọi là ninorasakkha tức là sự thật đã chấm dứt về sự hữu tức là không có nữa.

Tóm tắt, chúng ta chỉ cần quan sát sự sanh diệt ở trong thân, trong tâm, trong thọ, trong pháp. Tất cả đều có sự sanh diệt, sanh diệt, tức là chúng ta chỉ có sanh ra rồi chết liên tục trong từng sát na. Nếu chúng ta nhận biết được như vậy, Tuệ Phân Tích, Tuệ Sanh Diệt và Tuệ Vô Thường phát sinh thì thể nghiệm được vô thường, mà người nào thể nhập được vô thường thì thấy các pháp đều sanh sanh diệt diệt, vạn pháp do duyên sanh vạn pháp do duyên diệt và Đức Thế Tôn có dạy kẻ nào thấy Pháp kẻ đó thấy Như Lai có nghĩa là thể nhập vào biển giải thoát của Phật.





# PHỤ LỤC 3

## KINH TRUNG BỘ 107

### **Như vậy tôi nghe.**

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, Pubbarama, nơi lâu đài của Migaramatu (Đông Viên Lộc Mẫu Giảng đường).

Rồi Bà-la-môn Ganaka Moggallana đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến nói lên những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Ganaka Moggallana bạch Thế Tôn:

-- Ví như, thưa Tôn giả Gotama, tại lâu đài Migaramatu này, có thể thấy được một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là những tầng cấp của lậu thượng cuối cùng; thưa Tôn giả Gotama, cũng vậy, đối với những vị Bà-la-môn này, được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là sự học hỏi (các tập Veda). Thưa Tôn giả Gotama, cũng vậy, đối với những vị bản cung này, được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là nghệ thuật bản cung. Cũng vậy, thưa Tôn giả Gotama, đối với chúng con là những người toán số, sống nhờ nghề toán số, cũng được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là toán số. Thưa Tôn giả Gotama, vì rằng khi có được người đệ tử, trước hết chúng con bắt người ấy đếm như sau: “Một, một lần, hai, hai lần, ba, ba lần, bốn, bốn lần, năm, năm lần, sáu, sáu lần, bảy, bảy lần, tám, tám lần, chín, chín lần, mười, mười lần”. Và thưa Tôn giả Gotama, chúng con bắt đếm tới một trăm. Có thể trình bày chăng, thưa Tôn giả Gotama, trong Pháp và Luật này, cũng có một tuần tự học tập, một tuần tự công trình, một tuần tự đạo lộ như vậy?

-- Có thể trình bày, này Bà-la-môn, trong Pháp và Luật này, có một tuần tự học tập, có một tuần tự công trình, có một tuần tự đạo lộ. Ví như, này Bà-la-môn, một người huấn luyện ngựa thiện xảo, sau khi được một con ngựa hiền thiện, trước tiên luyện tập cho nó quen mang dây cương, rồi tập luyện cho nó quen các hạnh khác; cũng vậy, này Bà-la-môn, Như Lai khi được một người đáng được điều phục, trước tiên huấn luyện người ấy như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy giữ giới hạnh, hãy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới”.

Này Bà-la-môn, khi vị Tỷ-kheo giữ giới hạnh, chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy hộ trì các căn, khi mắt thấy sắc chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị Tỷ-kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng.... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị.. thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì ý căn

không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các pháp ác bất thiện khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn”.

Này Bà-la-môn, sau khi Tỷ-kheo hộ trì các căn rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy tiết độ trong ăn uống, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn”.

Này Bà-la-môn, sau khi Tỷ-kheo tiết độ trong ăn uống rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh đầu, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp”.

Này, Bà-la-môn, sau khi vị Tỷ-kheo chú tâm tỉnh giác, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm nữa như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt, đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác”.

Này Bà-la-môn, sau khi chánh niệm tỉnh giác rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: “Hãy đến Tỷ-kheo, hãy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm”.

Vị ấy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khát thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên; từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối tiếc; từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với các thiện pháp.

Khi đoạn trừ năm triền cái ấy, những pháp làm ô nhiễm tâm, làm trí tuệ yếu ớt, vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp chúng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Vị ấy diệt tầm và tứ, chúng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chúng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này Bà-la-môn, đối với những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu sự vô thượng an tịnh các triền ách, đó là sự giảng dạy của Ta như vậy đối với những vị ấy. Còn đối với những vị Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát, những pháp ấy đưa đến sự hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác.

Khi được nói vậy, Bà-la-môn Ganaka Moggallana bạch Thế Tôn:

-- Các đệ tử của Sa-môn Gotama, khi được Sa-môn Gotama khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, có phải tất cả đều chứng được cứu cánh đích Niết-bàn hay chỉ có một số chứng được?

-- Này Bà-la-môn, một số đệ tử của Ta, khi được khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được.

-- Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đưa đến Niết-bàn, trong khi có mặt Tôn giả Gotama là bậc chỉ đường, tuy vậy các đệ tử Tôn giả Gotama, được Tôn giả Gotama khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được?

-- Này Bà-la-môn, ở đây Ta sẽ hỏi Ông. Nếu Ông kham nhẫn, hãy trả lời cho Ta. Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Ông có giỏi về con đường đi đến Rajagaha (Vương Xá)?

-- Thưa Tôn giả, con có giỏi về con đường đi đến Rajagaha.

-- Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Ở đây, có một người, muốn đi đến Rajagaha, người này đến Ông và nói như sau: “Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Rajagaha. Hãy chỉ cho tôi con đường đi đến Rajagaha”. Ông nói với người ấy như sau: “Được, này Bạn, đây là con đường đưa đến Rajagaha. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một làng tên như thế này. Hãy đi theo trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một thị trấn tên như thế này. Hãy đi theo trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy Rajagaha với những khu vườn mỹ diệu, với những khu rừng mỹ diệu, với những vùng đất mỹ diệu, với những hồ ao mỹ diệu”. Dầu cho người ấy được khuyến giáo như vậy, được giảng dạy như vậy, nhưng lại lấy con đường sai lạc, đi về hướng Tây. Rồi một người thứ hai đến, muốn đi đến Rajagaha. Người này đến Ông và hỏi như sau: “Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Rajagaha, mong Tôn giả chỉ con đường ấy cho tôi”. Rồi Ông nói với người ấy như sau: “Được, này Bạn, đây là đường đi đến Rajagaha. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi một thời gian, Bạn sẽ thấy một làng có tên như thế này. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi một thời gian, Bạn sẽ thấy một thị trấn có tên như thế này. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy Rajagaha với những khu vườn mỹ diệu, với những khu rừng mỹ diệu, với những vùng đất mỹ diệu, với những ao hồ mỹ diệu”.



Người ấy được Ông khuyến giáo như vậy, giảng như vậy, đi đến Rajagaha một cách an toàn. Này Bà-la-môn, do nhân gì, do duyên gì, trong khi có mặt Rajagaha, trong khi có mặt con đường đưa đến Rajagaha, trong khi có mặt Ông là người chỉ đường, dầu cho Ông có khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một người lầy con đường sai lạc, đi về hướng Tây, còn một người có thể đi đến Rajagaha một cách an toàn?

-- Thưa Tôn giả Gotama, ở đây, con làm gì được? Con chỉ là người chỉ đường, thưa Tôn giả Gotama.

-- Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đi đến Niết-bàn, và trong khi có mặt Ta là bậc chỉ đường. Nhưng các đệ tử của Ta, được Ta khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được. Ở đây, này Bà-la-môn, Ta làm gì được? Như Lai chỉ là người chỉ đường.

Khi nghe nói vậy, Bà-la-môn Ganaka Moggalana bạch Thế Tôn:

-- Thưa Tôn giả Gotama, đối với những người không phải vì lòng tin, chỉ vì sinh kế, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, những người xảo trá, lường gạt, hư ngụy, mất thăng bằng, cao mạn, dao động, nói phô tạp nhạp, không hộ trì các căn, ăn uống không tiết độ, không chú tâm cảnh giác, thờ ơ với Sa-môn hạnh, không tôn kính học tập, sống quá đầy đủ, uể oải, đi đầu trong thói thất, từ bỏ gánh nặng viễn ly, biếng nhác, tinh cần thấp kém, thất niệm, không tỉnh giác, không định tâm, tâm tán loạn, liệt tuệ, câm ngọng; Tôn giả Gotama không thể sống với những người như vậy.

Còn những Thiện gia nam tử vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, không xảo trá, không lường gạt, không hư ngụy, không mất thăng bằng, không cao mạn, không dao động, không nói phô tạp nhạp, hộ trì các căn, ăn uống có tiết độ, chú tâm tỉnh giác, không thờ ơ với Sa-môn hạnh, tôn kính học tập, sống không quá đầy đủ, không uể oải, từ bỏ thói thất, đi đầu trong viễn ly, tinh cần, tinh tấn, chánh niệm, an trú, tỉnh giác, định tĩnh, nhứt tâm, có trí tuệ, không câm ngọng; Tôn giả Gotama sống hòa hợp với những vị ấy.

Ví như Tôn giả Gotama, trong các loại căn hương, hắc chiên đàn hương được gọi là tối thượng; trong các loại lõi cây hương, xích chiên đàn hương được gọi là tối thượng; trong các loại hoa hương, vũ quý hương (jasmine) được gọi là tối thượng. Cũng vậy là lời khuyến giáo của Tôn giả Gotama được xem là cao nhất trong những lời khuyến giáo hiện nay.

Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và chúng Tỷ-kheo Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.



*Bài viết được Đạo Phật Nguyên Thủy trích từ Kinh Trung Bộ  
Do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali*



## PHỤ LỤC 4-5

# PHƯƠNG PHÁP NGỒI VÀ PHƯƠNG PHÁP THỞ

**Thứ nhất :** Ngồi cách nào cũng được, chân trước chân sau , bán già, kiết già, ngồi dưới đất, ngồi có gối, ngồi trên ghế đều được, không có vấn đề gì trở ngại.

**Thứ nhì:** Chỉ cần giữ lưng thẳng và cổ thẳng

**Thứ ba:** Khi ngồi lên nhắm mắt lại một chút đừng có mở mắt ra vì nó sẽ dễ bị động, người mới tu thì nên nhắm mắt lại, trong trường hợp nhắm mắt dễ bị hôn trầm thì mở nhẹ ra hí hí không sao hết, cách nào cũng được hết.

Đây là cách thở:

**Thứ nhất :** tránh né không thở quá sâu, không thở quá mạnh.

**Thứ hai:** không thở quá sâu mà lại tự động.

**Thứ ba:** không thở nhanh, không thở chậm.

**Thứ tư:** không thở chậm mà lại trì trệ.

Cách thở đúng là : Cứ thở đều, không nhanh không chậm, thở tự nhiên.

Điều quan trọng khi thở là lắng nghe hơi thở, có nhận biết hơi thở hay không? Đó là vấn đề rất quan trọng, tại vì cái tâm nó sẽ nhận biết.

Khi thở vào nhận biết hơi thở vào: ở nơi đây không có vấn đề tôi thở vào mà là chỉ hơi thở đang đi vào nhận biết và tiến trình để nhận biết nó cũng do năm uẩn sắc, thọ , tưởng, hành, thức nó nhận biết chứ cũng không có cái tôi nào nhận biết hết.

Có nhiều cách để tránh hôn trầm :

**Thứ nhất:** Chú ý vào hơi thở vào và chú ý vào hơi thở ra.

**Thứ nhì:** Khi thở vào niệm /(nói thầm) Tỉnh...Tỉnh...Tỉnh ...cho tới khi hết hơi thở vào và khi thở ra thì cũng niệm /(nói thầm) Giác...Giác...Giác... cho tới khi hết hơi thở ra.

Tức là tỉnh vào giác ra, tỉnh giác, tỉnh giác, tỉnh giác tránh sự hôn trầm. Khi hơi thở đi vào, khi hơi thở đi ra đều chú tâm nơi lỗ mũi nơi chóp mũi sẽ thấy có sự rung động hoặc nhẹ hoặc mạnh tất cả đều phải nhận rõ. Nếu thấy hôn trầm thì nên đếm các hơi thở tỉnh...tỉnh...tỉnh bao nhiêu cái tỉnh rồi giác...giác...giác bao nhiêu cái giác, cứ đếm, đếm rồi xem cái vào cái ra lúc đầu, lúc cuối có giống nhau không và như vậy sẽ giúp cho không bị hôn trầm, không có buồn ngủ.

+ Nếu được nên cố gắng giữ cho hình ảnh của Đức Phật trước mặt, đừng để cho di chuyển, lúc nào trong tâm thở vào thở ra đều niệm/ nói thầm “Lạy Phật từ bi, con xin dâng hết tất cả thân và tâm của con cho Phật, xin Ngài chỉ cho con cách thanh lọc thân tâm, xin ngài giúp cho con, trợ duyên cho con để con giữ được thân tâm của con lúc nào cũng được thanh tịnh”. “Lạy Phật từ bi con xin dâng hết thân tâm của con hoàn toàn cho Ngài con xin nguyện ước



**Thứ nhất :** Ngồi cách nào cũng được, chân trước chân sau , bán già, kiết già, ngồi dưới đất, ngồi có gối, ngồi trên ghế đều được, không có vấn đề gì trở ngại.

**Thứ nhì:** Chỉ cần giữ lưng thẳng và cổ thẳng

**Thứ ba:** Khi ngồi lên nhắm mắt lại một chút đừng có mở mắt ra vì nó sẽ dễ bị động, người mới tu thì nên nhắm mắt lại, trong trường hợp nhắm mắt dễ bị hôn trầm thì mở nhẹ ra hí hí không sao hết, cách nào cũng được hết.

Đây là cách thở:

**Thứ nhất :** tránh né không thở quá sâu, không thở quá mạnh.

**Thứ hai:** không thở quá sâu mà lại tự động.

**Thứ ba:** không thở nhanh, không thở chậm.

**Thứ tư:** không thở chậm mà lại trì trệ.

Cách thở đúng là : Cứ thở đều, không nhanh không chậm, thở tự nhiên.

Điều quan trọng khi thở là lắng nghe hơi thở, có nhận biết hơi thở hay không? Đó là vấn đề rất quan trọng, tại vì cái tâm nó sẽ nhận biết.

Khi thở vào nhận biết hơi thở vào: ở nơi đây không có vấn đề tôi thở vào mà là chỉ hơi thở đang đi vào nhận biết và tiến trình để nhận biết nó cũng do năm uẩn sắc, thọ , tưởng, hành, thức nó nhận biết chứ cũng không có cái tôi nào nhận biết hết.

Có nhiều cách để tránh hôn trầm :

**Thứ nhất:** Chú ý vào hơi thở vào và chú ý vào hơi thở ra.

**Thứ nhì:** Khi thở vào niệm /(nói thầm) Tỉnh...Tỉnh...Tỉnh ...cho tới khi hết hơi thở vào và khi thở ra thì cũng niệm /(nói thầm) Giác...Giác...Giác... cho tới khi hết hơi thở ra.

Tức là tỉnh vào giác ra, tỉnh giác, tỉnh giác, tỉnh giác tránh sự hôn trầm. Khi hơi thở đi vào, khi hơi thở đi ra đều chú tâm nơi lỗ mũi nơi chóp mũi sẽ thấy có sự rung động hoặc nhẹ hoặc mạnh tất cả đều phải nhận rõ. Nếu thấy hôn trầm thì nên đếm các hơi thở tỉnh...tỉnh...tỉnh bao nhiêu cái tỉnh rồi giác...giác...giác bao nhiêu cái giác, cứ đếm, đếm rồi xem cái vào cái ra lúc đầu, lúc cuối có giống nhau không và như vậy sẽ giúp cho không bị hôn trầm, không có buồn ngủ.

+ Nếu được nên cố gắng giữ cho hình ảnh của Đức Phật trước mặt, đừng để cho di chuyển, lúc nào trong tâm thở vào thở ra đều niệm/ nói thầm “Lạy Phật từ bi, con xin dâng hết tất cả thân và tâm của con cho Phật, xin Ngài chỉ cho con cách thanh lọc thân tâm, xin ngài giúp cho con, trợ duyên cho con để con giữ được thân tâm của con lúc nào cũng được thanh tịnh”. “Lạy Phật từ bi con xin dâng hết thân tâm của con hoàn toàn cho Ngài con xin nguyện ước thể nhập Niết Bàn ngay trong kiếp sống hiện tại, ngay trong kiếp này bằng phương pháp tu hành theo Phật”.

+ Trải rộng tâm từ cho tới tất cả các chúng sanh ở xung quanh, các môi trường xung quanh, cố gắng trải tâm từ lên toàn thân vì mỗi một cơ thể gồm sáu bảy trăm triệu tế bào, tức là sáu bảy trăm triệu sinh linh đang sống, cho nên trải tâm từ mát mẻ từ đầu tới chân sau đó trải tất cả tâm từ của mình mát mẻ của mình, thương yêu của mình đến tất cả các chúng sanh ở xung quanh, ở gần, ở xa.

+ Quán niệm về sự chết, luôn luôn nhớ và nhớ trong tâm, ta chắc chắn sẽ phải chết, và ta chết bất cứ lúc nào và khi ta chết chẳng mang theo gì được ngoài cái nghiệp của ta.

Luôn luôn tâm niệm ba điều như vậy ở trong tâm, đi đứng nằm ngồi đều phải tâm niệm như vậy.

Nếu cảm thấy buồn ngủ thì nên đếm bao nhiêu cái tỉnh, bao nhiêu cái giác trong lúc mình thở ra thở vào, rồi luôn luôn xem cái đó nó tăng hay nó giảm.

Trong lúc đang ngồi thiền luôn luôn cảnh giác tất cả các cử động của thân; đôi tay, đôi chân đều phải có cái ý, ý muốn đôi trước là thấy quá đau chịu không nổi thì phải có tác ý. Khởi ý đôi chân thì niệm đôi chân đôi chân, nếu mỗi cái tay quá thì tác ý đôi tay, niệm đôi tay đôi tay. Thay đổi tư thế nhẹ nhàng, chậm rãi; đừng có tự nhiên thay đổi đột ngột, nhanh quá vì tất cả các hành động vô thức ấy đều dẫn đến cái nghiệp tái sanh.

+ Sau khi thực hành thiền xong luôn luôn phải chia sẻ công đức ấy cho tất cả chúng sanh ngay trong toàn thân của chúng ta, cho thân bằng quyến thuộc đã mất của chúng ta và tất cả những vong linh cũng như chư thiên đang ở gần khu vực chúng ta hành thiền, chia đều phước báu đến họ.

Khi hành thiền, thử đếm xem bao nhiêu lần ta thay đổi chân, bao nhiêu lần ta thay đổi tay, hề thay đổi tay, thay đổi chân, thay đổi thế ngồi thì đếm và cố gắng thay đổi từ từ ba cái lúc sau hai cái hoặc một cái hoặc có thể ngồi hai tiếng đồng hồ mà chúng ta không nhúc nhích.

Sau khi ngồi thiền xong mà đứng dậy cũng khởi niệm.. đứng dậy, đứng dậy. Khi bắt đầu đi thiền cũng luôn cố gắng trong chánh niệm tất cả hành động từ lúc đứng cho tới lúc đi, đi thiền hành sau khi ngồi thiền thì tối thiểu phải đi ba mươi phút hoặc nếu được thì một tiếng; chậm rãi và chú ý sự cử động của thân và đây là phương thức để chú tâm và làm cho cái tâm thanh lọc trong khi ngồi thiền.

Khi thở vào thấy hơi thở đi qua lỗ mũi phải nhận biết và đếm tỉnh... tỉnh... tỉnh có thể 5 6 cái, đếm... đếm cho kỹ, chú ý và khi thở ra cũng vậy đều phải đếm nhưng không có tập trung, thả lỏng toàn thân, thả lỏng nhưng mà đếm nhận biết... nhận biết nhận biết, sự nhận biết ấy là tuệ giác.

Bước một, Nếu tập khoảng chừng 60 giờ, sáu chục giờ liên tục tâm bắt đầu định và khi tâm bắt đầu định thì thấy màu, thấy sắc, thấy ánh sáng, hoặc thấy Đức Phật hoặc thấy hình ảnh chùa chiền, chư Thiên hoặc là thấy các vật rất sáng, nhận biết khi các đề mục đó nó hiện ra trong tầm nhìn mặc dù nhắm mắt nhưng vẫn thấy, mà ngay lúc đó nếu ta khởi tâm ưa thích thì lập tức tâm bị dính mắc, cứ buông thả và tiếp tục vào hơi thở, thở vào thở ra nhận biết là ta thấy rõ các hiện tượng ấy nhưng không khởi tâm ưa thích chán ghét cũng không có lia bỏ cũng không có dính mắc. Và khi cái hình ấy nó biến mất lại tiếp tục quay lại cái hơi thở như thường lệ: Tỉnh...tỉnh...tỉnh...giác...giác...giác rồi nó lại tiếp tục xuất hiện, khi nào nó xuất hiện ta phải nhận biết, khi nào nó biến mất ta phải nhận biết, đây là tiến trình để tập thể dục cái tâm của chúng ta, làm cho cái tâm chúng ta vững mạnh và có thể kiểm soát được, tới một lúc khoảng 60 giờ sau khi thực hành hoặc 90 giờ sau khi thực hành có khi 100 giờ sau khi thực hành liên tục... thì kết quả sẽ thấy có những hình ảnh cố định xuất hiện hoặc ánh sáng cố định xuất hiện, và khi thấy có ánh sáng xuất hiện thì lập tức tập trung cái tâm, ra lệnh cho cái ánh sáng; ra lệnh bằng cái tâm nhỏ lại, nhỏ lại, sáng hơn sáng hơn ..kêu nó, điều khiển nó năm lần, sáu lần, bắt nó nhỏ lại nhỏ lại, nhiều khi nó tán tán, tụ tụ lại làm cho nó nhỏ lại làm cho nó tập trung nhỏ lại bằng trái banh đánh tennis rồi kêu nó nhỏ lại...rồi khi nó nhỏ lại ta lại bảo nó tản ra, tản ra bằng trái banh lớn...rồi khi tản ra tản vô theo ý ta

rồi thì ta kêu nó đi ra đi xa ra và kêu nó lại gần nó lại gần và ta phải làm nhiều khi cả chục lần nó mới chịu nghe và khi cái tâm cứng rồi nó chịu nghe thôi. Đây là những mệnh lệnh mà chúng ta sẽ ra lệnh cho cái ánh sáng đó:

**Thứ nhất:** nhỏ hơn; Thứ nhì: Lớn hơn; Thứ ba: đi ra xa; Thứ tư : đi gần lại; Thứ 5: Sáng hơn; Thứ 7: Mờ hơn.

Nên nhớ nếu nói ba lần không chịu nghe lời thì sáu bảy lần phải cố gắng làm sao cho nó nghe lời. Cuối cùng kêu đổi màu, đổi màu xanh, màu vàng, màu đỏ, tùy ý thích của mình, mình kêu nó đổi màu thì nó phải đổi màu và cuối cùng nếu nó không đổi màu thì ra lệnh cho nó đổi, thường thường nếu ra lệnh mà nó không đổi thì đừng có sợ hãi cứ kệ nó, cứ tiếp tục quay lại hơi thở, nó sẽ quay lại. Nếu bạn đã thực hiện đến bước này thì cái tâm nó bắt đầu định, bắt đầu trong sáng có thể điều khiển cái ánh sáng theo cái ý của mình, thì bạn đã hoàn tất bước đầu của sơ cấp tức là làm cho tâm được định, thường thường bước đầu này 60 tiếng đồng hồ đến 90 tiếng đồng hồ hoặc 100 tiếng đồng hồ và phải liên tục không gián đoạn.

Sau khi đã có ánh sáng điều khiển theo ý của ta , lớn nhỏ gần xa bắt đầu theo ý ta được, thì bắt đầu qua bước thứ nhì.

**Bước hai** bắt đầu tưởng tượng tới cái nhà thờ hoặc cái chùa hoặc nơi thánh địa nào đó chẳng hạn như bên Ấn Độ hoặc là bất cứ nơi nào mà ta ưa thích, cái chùa nào mà ta ưa thích.

Và ta ra lệnh cho cái ánh sáng ấy phải đi tới cái chùa ấy, chùa bên Miến, chùa bên Thái, bất cứ cái chùa nào mà ta đã từng đi tới, ta ra lệnh cho nó, nó phải chạy đến đó, ngay lập tức nó phải đến đó và khi nó đã đến đó rồi ta phải ra lệnh cho nó đi vào và nó phải thấy được cái trên đỉnh của nóc nhà, của cái chùa cho tới cuối cùng nó phải thấy tất cả các hiện tượng và tâm chúng ta nó sẽ đi theo và nó nhận diện được cái gì đang hiện diện ở nơi đó, ở nơi cái chùa ấy. Bạn cũng có thể làm như vậy tương tự tới các nơi khác, chẳng hạn như là thánh địa, nơi Đức Phật đã nhập niết bàn, nơi Đức Phật đã thành đạo và ra lệnh cho cái ánh sáng đó nó đi, cái tâm chúng ta chạy theo và chúng ta sẽ thấy và thấy thực sự chứ không phải trong chiêm bao, thấy thật sự mà ngay trong giờ phút ấy nếu ai đang đứng ở nơi ấy cũng thấy rõ y như vậy. Hiện tượng này chỉ xảy ra được sau khi tâm đã được định tức là tu tập được khoảng 100 tiếng đồng hồ không ngừng nghỉ.

**Bước ba** cũng là trong giai đoạn này nhưng nếu chúng ta đi xa hơn nữa, chúng ta có thể yêu cầu cái điểm sáng ấy đi vào nơi hoặc đi tìm thân nhân của chúng ta đã mất, cha mẹ, ông bà, chỉ cần nhớ hình ảnh cái người nào đó thì lập tức ánh sáng đi đến và nếu đi đến đi tìm người này thì ánh sáng chạy tới và ta thấy người này hiện đang ở đâu? đang ở địa ngục hay đang ở cảnh giới súc sanh hay ở đâu chúng ta thấy rất rõ. Thường thường những người vào niết thiên, sơ thiên đều có cái năng lực này đều có thể điều khiển cái tâm mình đi, đều có thể đi được chỗ này chỗ kia, đều có thể nhìn thấy và theo tỷ lệ thành công chỉ có khoảng chừng 5% những người thực hành thiền một cách miên mật là thành công trong cái năng lực trong cái tâm định, còn bao nhiêu vẫn còn lãng xãng, lãng xãng nhiều lắm và tập không liên tục sẽ không thể nào thành công.

Điều kiện thứ nhất là phải tập liên tục không ngừng nghỉ, 100 giờ không ngừng nghỉ và phải liên tục.

**Và thứ nhì:** phải tập trung ở ngay nơi thiền viện, xa cách người thân mới có sự thành tựu.

**Khi đã vượt qua giai đoạn này thì mới bắt đầu thực tập thiền Vipassana tức là thiền**



**tuệ, tức là nhìn rõ tất cả hiện tượng sanh diệt tức là các pháp ở trong tâm chúng ta.**

Những người nào sau khi đã thực hành liên tục 60 tiếng đồng hồ mà vẫn không thấy hình ảnh thấy ánh sáng thì sẽ liên lạc tới giảng sư và lúc ấy giảng sư sẽ chỉ cho một bí quyết để nhìn được ánh sáng đó, cho nên không có vấn đề gì khiến ta quá lo lắng. Ta sẽ thấy, chẳng qua là thấy trước hay thấy sau thôi, nếu thấy trước tức là cái tâm của ta rất là vững định.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta không bám mắc nhiều thứ quá, không thương ghét nhiều quá, không dính mắc nhiều quá thì chúng ta rất nhanh chóng định tĩnh. Và người Thầy sẽ hướng dẫn nếu bạn thực hành chưa thành công, Giảng sư sẽ chỉ cái bí quyết để thấy được cái ánh sáng đó, tập trung được cái ánh sáng đó. Nhưng để thấy được cái ánh sáng đó, tập trung được ánh sáng đó nó tốn rất nhiều thì giờ mà tại vì tâm tánh lăng xăng, không có chú tâm, không sợ khổ, không sợ chết cho nên nó trì trệ trong thực hành. Từ lúc tập trung để thấy được ánh sáng cho đến lúc ra lệnh được ánh sáng ấy có khi tốn cả 100 giờ, rồi không quyết tâm thì sự luyện tập kéo dài có khi cả tháng không ăn thua gì hết.

Thường thường những người có tâm định thấy được ánh sáng như vậy rồi ra lệnh cho những người đó đi tìm thân nhân mà tìm được rồi thì những người đó có thể tập khoảng 20 đến 30 giờ có thể coi như đã vượt được 50 – 60% cái tâm pháp tức là Thân Thọ Tâm Pháp đi rất nhanh có thể thành tựu.

**Nhưng nếu được thành tựu như vậy người đó phải chấp nhận được :**

**Thứ nhất:** thấy đời là khổ không có cách nào để bám víu vào đó tất cả những điều mình đang có đều là giả tạo, không có cách gì thoát ra khỏi cái khổ đó.

**Thứ nhì:** điều kiện để thực hành là phải ở trong những khu vắng vẻ, thiền viện yên tĩnh chứ đông quá cũng không làm được.

**Thứ ba là phải:** làm việc liên tục tức là trong 100 giờ, một ngày 14 tiếng đồng hồ và phải liên tục hai tuần lễ như vậy thì may ra mới có thể thấy được chút còn không có nó không có chút ích lợi gì cả.

Nếu mỗi một ngày mà người hành giả chịu khó thực hành cho đúng, miên mật và có hướng dẫn ; mỗi ngày phải có hai lần để gặp giảng sư trình pháp và được hướng dẫn riêng , mỗi một lần khoảng 5 hoặc 10 phút thôi, hướng dẫn những gì mình đang gặp trở ngại hoặc những gì mình chưa đạt được để thay đổi chiến lược hoặc cách tu tập thì mau thành tựu hơn. Nhưng vấn đề ở đây vẫn là hành giả đó có thấy được cái nhu cầu cần thiết và thấy rằng đời là khổ, sanh là khổ, già là khổ, sợ hãi cái khổ đem hết nỗ lực nhiệt huyết ra thực hành hay không. Bởi vậy trong bài kinh Tứ niệm xứ Đức Phật có dạy “ nhiệt tâm, tinh cần, tinh giác”.

Trước tiên, nhiệt tâm phải có, chí thiết mong muốn để giống như là ngựa chạy chạy nhanh, chạy bút phá thì mới có thể thành tựu.

Thứ nhì điều kiện môi trường phải hoàn toàn trống vắng không bị chi phối, cho nên những người thực hành ở nhà rất khó có thể thành tựu..Thường thường phải vào trong rừng, kiếm gốc cây hay kiếm hang đá.

Thứ ba phải hành trì liên tục không được gián đoạn. Đức Phật ví như là người cọ hai thanh củi vào để sanh ra lửa và nếu buông nửa chừng thì không có sanh ra lửa, miên mật, miên mật liên tục cho tới khi lửa nó bật ra.

Thông thường thì những người thành công chỉ cần 90 giờ đến 100 giờ họ đều thành tựu tức là hai tuần lễ. Hai tuần lễ tu hành miên mật liên tục tức là thấy được cái nimitta để thấy

được ánh sáng. Còn những người nào nếu mà tâm quá lì lợm, chai cứng rồi, tại vì mắt tai mũi lưỡi hàng ngày chạy theo cảm xúc thì cần phải có một bí quyết khác, Sư sẽ chỉ riêng cho những người đó, tùy từng người.





## PHỤ LỤC 6

# Kinh Trung Bộ 125 - Kinh Điều Ngự Địa (Dantabhūmi sutta)

### Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng sóc (Kalandakanivapa).

Lúc bấy giờ, Sa-di Aciravata (Tân Học Sa-môn) đang ở tại am thất Aranna. Rồi vương tử Jayasena trong khi tản bộ du hành, đi đến Sa-di Aciravata, sau khi đến nói lên với Sa-di Aciravata những lời chào đón hỏi thăm; sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vương tử Jayasena nói với Sa-di Aciravata: — Tôn giả Aggivessana, tôi có nghe như sau: “Ở đây Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sẽ được nhưt tâm”.

— Sự việc là vậy, này Vương tử! Sự việc là vậy, này Vương tử! Ở đây, Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần sẽ chứng được nhưt tâm.

— Thật là tốt lành nếu Tôn giả Aggivessana thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học.

— Này Vương tử, tôi không có thể thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu nay tôi thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học, và nếu Vương tử không hiểu lời tôi nói, như vậy sẽ làm tôi mệt mỏi, làm tôi phiền muộn.

— Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Rất có thể, tôi sẽ hiểu ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana.

— Này Vương tử, tôi sẽ thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu Vương tử có thể hiểu ý nghĩa lời nói của tôi, như vậy là tốt đẹp. Nếu Vương tử không thể hiểu lời nói của tôi, hãy dừng lại trên sự trạng của mình, chớ có hỏi tôi thêm nữa!

— Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Nếu tôi có thể hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, như vậy là tốt đẹp. Nếu tôi không có thể hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, tôi sẽ dừng lại trên sự trạng của tôi, ở đây, tôi sẽ không hỏi Tôn giả Aggivessana thêm nữa.

Rồi Sa-di Aciravata thuyết pháp cho vương tử Jayasena như đã được nghe, như đã được học. Khi được nghe vậy, Vương tử nói với Sa-di Aciravata như sau:

— Sự việc không phải là như vậy, Tôn giả Aggivessana; trường hợp không phải là như vậy, rằng Tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần lại có thể chứng đắc nhất tâm.

Rồi Vương tử Jayasena sau khi nói lên với Sa-di Aciravata sự việc không phải như vậy và trường hợp không phải như vậy, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Rồi Sa-di Aciravata, sau khi vương tử Jayasena ra đi không bao lâu, liền đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Sa-di Aciravata kể lại cho

Thế Tôn tất cả cuộc đàm thoại với vương tử Jayasena.

Khi nghe nói vậy, Thế Tôn nói với Sa-di Aciravata:

— Như vậy, này Aggivessana, nào có lợi ích gì? Vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiền, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được. Chỉ có ly dục mới đạt được, hay chỉ có ly dục mới chứng được; sự kiện như vậy không xảy ra.

Này Aggivessana, ví như giữa các con voi, con ngựa hay con bò được dạy điều phục có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, được khéo huấn luyện; và có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò không được khéo điều phục, không được khéo huấn luyện. Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò, được khéo điều phục, được khéo huấn luyện, các con ấy có thể đi đến khả năng điều phục (dantakaranam), có thể đạt đến điều phục địa không?

— Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

— Còn hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, nhưng không được khéo điều phục, không được khéo huấn luyện, các con ấy không được điều phục, có thể đi đến khả năng điều phục, không được điều phục có thể đạt đến điều phục địa, như hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được khéo điều phục, được khéo huấn luyện kia không?

— Thưa không, bạch Thế Tôn.

— Cũng vậy, này Aggivessana, vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiền, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được, sự kiện như vậy không xảy ra.

Ví như, này Aggivessana, một hòn núi lớn không xa làng hay thị trấn. Và có hai người bạn, tay trong tay đi ra khỏi làng hay thị trấn ấy, và đi đến hòn núi kia. Sau khi đến, một người bạn đứng dưới chân núi, còn người bạn kia leo lên đỉnh núi. Người bạn đứng dưới chân núi ấy có thể nói với người bạn đứng trên đỉnh núi: “Này Bạn thân, Bạn đứng trên đỉnh núi, Bạn thấy những gì?” Người kia nói: “Này Bạn thân, đứng trên đỉnh núi tôi thấy các vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái”. Người kia nói: “Không có sự kiện này, này Bạn thân, không có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái, khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái”.

Rồi người bạn đã đứng trên đỉnh núi, sau khi đi xuống chân núi, nắm tay bạn, khiến bạn trèo lên đỉnh núi, để bạn nghỉ thở một thời gian, rồi nói: “Này Bạn thân, nay Bạn có thể thấy gì, khi Bạn đứng trên đỉnh núi?” Và người bạn ấy có thể nói: “Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái”. Người kia có thể nói như sau: “Vừa rồi, này Bạn thân, chúng tôi hiểu Bạn nói: “Không thể có sự kiện này, này Bạn thân, không thể có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái... các ao hồ khả ái”. Nhưng nay chúng tôi hiểu Bạn nói: “Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái... các ao hồ khả ái”. Người kia nói như sau: “Này Bạn thân, vì tôi bị che khuất bởi sườn núi này, nên không thấy được những điều đáng thấy”.



Cũng vậy, nhưng to lớn hơn, này Aggivessana, là Vương tử Jayasena, bị che khuất, bị chặn đứng, bị chướng ngại, bị bao vây bởi vô minh uẩn này. Vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiền, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy hay có thể chứng (quả vị) chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được; sự kiện như vậy không xảy ra.

Nếu hai ví dụ này được Ông đề cập cho Vương tử Jayasena, thời Vương tử Jayasena tự nhiên tin tưởng Ông và khi đã tin tưởng, sẽ hành động đúng theo cung cách một người đã tin tưởng Ông.

— Nhưng làm sao, bạch Thế Tôn, hai ví dụ này khởi lên từ nơi con cho Vương tử Jayasena, khởi lên một cách tự nhiên, từ trước chưa từng được nghe, như Thế Tôn được?

— Ví như, này Aggivessana, một vị vua Sát-đế-ly đã quán đánh bảo người nài voi: “Này Tượng sư, hãy cưỡi con vương tượng, đi vào rừng có voi; khi Ông thấy con voi rừng, hãy cột nó lại vào cổ con vương tượng”. — “Thưa vâng, Đại vương”. Này Aggivessana, người tượng sư vâng theo lời vị vua Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh, cỡi con vương tượng, vào trong rừng có voi, thấy con voi rừng, cột con voi rừng ấy vào cổ con vương tượng. Con vương tượng kéo nó ra chỗ ngoài trời. Cho đến như vậy, này Aggivessana, con voi rừng được đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, con voi rừng còn có sự tham luyến tức là đối với rừng có voi.

Người tượng sư tâu với vị vua Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh về con voi rừng ấy. “Tâu Đại vương, con voi rừng đã ra chỗ ngoài trời”. Rồi vị vua Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh bảo người điều phục voi: “Hãy đến, này người Điều phục voi, hãy điều phục con voi rừng này bằng cách điều phục nếp sống rừng của nó, bằng cách điều phục tâm tư rừng núi, bằng cách điều phục sự ưu tư, mệt nhọc, nhiệt não đối với rừng núi của nó bằng cách làm cho nó thích thú với thôn làng, và bằng cách làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người”. — “Thưa vâng, tâu Đại vương”. Này Aggivessana, người điều phục voi vâng theo lời vua Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh, đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng, để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi, để điều phục sự suy tư, mệt nhọc, nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người.

Rồi người điều phục voi lại nói với nó bằng những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ. Và này Aggivessana, con voi rừng khi được nói với những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ, liền nghe, lóng tai, trú tâm vào học hỏi (anna). Tiếp đến người điều phục voi đem cỏ và nước cho con voi rừng. Này Aggivessana, khi con voi rừng nhận cỏ và nước, người điều phục voi mới nghĩ: “Nay con voi rừng sẽ sống”.

Rồi người điều phục voi khiến (con voi rừng) làm thêm một động tác khác: “Này Bạn, nhặt lên! Này Bạn, đặt xuống!” Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy nhặt lên, đặt xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: “Này Bạn, đi tới! Này Bạn, đi lui!” Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy đi tới, đi lui rồi,

người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: “Này Bạn, đứng dậy! Này Bạn, ngồi xuống!” Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy, đứng dậy, ngồi xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác tên gọi “bất động”. Nó cột cái khiên bằng gỗ vào cái vòi của con vật to lớn, và một người tay cầm ngọn giáo ngồi trên cổ, và xung quanh một số người tay cầm ngọn giáo đứng bao vây. Và người điều phục voi, tay cầm một ngọn giáo với cán cây dài, đứng ở phía trước. Con voi ấy làm động tác bất động, không có di động chân trước, không có di động chân sau, không có di động thân trước, không có di động thân sau, không di động đầu, không có di động tai, không có di động ngà, không có di động vòi. Con vương tượng là con voi có thể nhẫn chịu đao, kiếm, tên, búa chém bắn, nhẫn chịu tiếng vang động của trống lớn, trống nhỏ, tù và, như là vàng ròng tẩy sạch các tỳ vết như bản, xứng đáng được vua dùng, một sở hữu của vua, một biểu tượng của vua.

Cũng vậy, này Aggivessana, ở đây, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này là Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên bố điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa, Ngài truyền dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con người gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nghe pháp ấy, sau khi nghe pháp, người ấy sanh lòng tín ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng ấy, người ấy suy nghĩ: “Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật không dễ gì cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”. Một thời gian sau, người ấy bỏ tài sản nhỏ, hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ, hay bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Cho đến đây, này Aggivessana, là vị Thánh đệ tử đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, các vị Thiên, Nhân có tham ái này, tức là năm dục công đức.



Rồi Như Lai huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp!” Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp, Như Lai lại huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy bảo hộ các căn! Khi mắt thấy sắc, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn”.

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã hộ trì các căn, Như Lai huấn luyện thêm vị Thánh đệ tử ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy tiết độ trong ăn uống, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới. Và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn”.

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã tiết độ trong ăn uống, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy. Ban đêm canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp”.

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã chú tâm cảnh giác, Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác! Khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác”.

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: “Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy lựa một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đồng rơm!”

Vị ấy lựa chọn một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đồng rơm. Vị ấy sau khi ăn xong, trên đường khát thực trở về, ngồi xuống, kiết-già, giữ lưng cho thẳng, trú niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái, từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá,



vị ấy sống không trạo cử hồi quá, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hồi quá. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống với tâm thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Vị ấy sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời.

Ví như, này Aggivessana, một người điều phục voi đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi của nó, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người; cũng vậy, này Aggivessana, bốn niệm xứ này là những dây cột tâm tư để điều phục tánh cư sĩ, để điều phục tâm tư cư sĩ, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của các cư sĩ, để đạt được chánh lý (naya), để chứng ngộ Niết-bàn.

Rồi Như Lai huấn luyện thêm vị ấy:

— Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy trú quán thân trên thân, và chớ có suy tư trên tâm liên hệ đến thân; hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, và chớ có suy tư trên tâm liên hệ đến cảm thọ; hãy trú quán tâm trên tâm, chớ có suy tư trên tâm liên hệ đến tâm; hãy trú quán pháp trên các pháp, và chớ có suy tư trên tâm liên hệ đến các pháp.

Vị ấy diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Vị ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến túc mạng trí. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, hai mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: “Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây”. Như vậy vị ấy nhớ đến những đời sống quá khứ, cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến sanh tử trí của chúng sanh. Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ ràng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Vị ấy nghĩ rằng: “Thật sự những vị chúng sanh này thành tựu những ác hạnh về thân, thành tựu những ác hạnh về lời nói, thành tựu những ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những vị chúng sanh này thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói



, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, Thiên giới, trên đời này”. Như vậy, vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ ràng chúng sanh, người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy tuệ tri như thật: “Đây là Khổ”, tuệ tri như thật: “Đây là Khổ tập”, tuệ tri như thật: “Đây là Khổ diệt”, tuệ tri như thật: “Đây là Con Đường đưa đến khổ diệt” tuệ tri như thật: “Đây là những lậu hoặc”, tuệ tri như thật: “Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc”, tuệ tri như thật: “Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc”, tuệ tri như thật: “Đây là Con Đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc”. Nhờ biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy tuệ tri: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, không có trở lui đời sống này nữa”.

Tỷ-kheo kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của muối, ruồi, gió, mặt trời và các loài bò sát, các ác ngữ, các lời nói chửi mắng, vị ấy sống quen kham nhẫn với những cảm thọ về thân, thông khổ, đau nhói, đau đớn, kịch liệt, bất khoái, không thích ý, đau đớn đến chết, được gột sạch về uế nhiễm tham, sân, si. Vị ấy xứng đáng được cúng dường, cung kính, tôn trọng, chấp tay, là vô thượng phước điền trên đời.

Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung; nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu vị Trưởng lão Tỷ-kheo chết với lậu hoặc chưa đoạn tận, thời Trưởng lão Tỷ-kheo được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một Tỷ-kheo trung niên; nếu, này Aggivessana, một Tỷ-kheo thiếu niên chết với lậu hoặc chưa đoạn tận, thời Tỷ-kheo thiếu niên được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung, nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu một Trưởng lão Tỷ-kheo với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời Trưởng lão Tỷ-kheo được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một trung niên Tỷ-kheo; nếu, này Aggivessana, một thiếu niên Tỷ-kheo, với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời vị thiếu niên Tỷ-kheo được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Sa-di Aciravata hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

***Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt***



# MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU .....	2
CHƯƠNG I: TÁM CON ĐƯỜNG THÁNH ĐẠO .....	3
CHƯƠNG II: HÃY NGỪNG PHẢN ỨNG THEO CẢM XÚC, HÃY TỰ ĐỐI ỨNG THEO KINH NGHIỆM CÓ SUY TƯ .....	5
CHƯƠNG III: Ý NGHĨA CẢM GIÁC VỀ GIÁ TRỊ .....	7
CHƯƠNG IV: CON ĐƯỜNG BƯỚC VÀO DÒNG THÁNH HOẶC LÀ BƯỚC VÀO DÒNG GIẢI THOÁT .....	8
CHƯƠNG V: THỰC HÀNH CẤP BẬC HAI CỦA THIỀN .....	9
CHƯƠNG VI: SỰ THỰC HÀNH BÁT CHÁNH ĐẠO .....	10
CHƯƠNG VII: BÁT THÁNH ĐẠO .....	11
PHỤ LỤC 1: SỰ THẢ LỎNG CỦA THÂN .....	26
APPENDIX: RELAXATION OF BODY	
PHỤ LỤC 2: THẾ NÀO LÀ QUÁN THÂN THỌ TÂM PHÁP .....	31
PHỤ LỤC 3: KINH TRUNG BỘ 107 .....	38
PHỤ LỤC 4-5: PHƯƠNG PHÁP NGÔI VÀ PHƯƠNG PHÁP THỞ .....	43
PHỤ LỤC 6: KINH TRUNG BỘ 125 - KINH ĐIỀU NGỰ ĐỊA .....	49



# SỰ THANH TỊNH HÓA CỦA TÂM (THIÊN TRUNG CẤP)



## **TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN**

34/2 Đường 758, Tỉnh lộ 7, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây,  
Huyện Củ Chi, Sài Gòn

Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiên Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)

Điện thoại: 0963715342