

Yếu Lược Về Thiền Lý & Thiền Tập Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy

Thiền Phúc

Phật Giáo Nguyên Thủy (Thượng Tọa Bộ) là trường phái mà giáo lý dựa và Kinh A Hàm. Giáo lý này cho rằng bản ngã không có tự tánh, những yếu tố hay chư pháp là thật, và Niết bàn không là hoại diệt hoàn toàn. Nam Phương Phật Giáo đối lại với Bắc Phương Phật Giáo. Nam phương Phật giáo là Phật giáo truyền từ vùng nam Ấn Độ như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cao Miên và Lào. Về giáo lý thì Nam phương Phật giáo lấy từ Vi Diệu Pháp. Nam phương Phật giáo cũng được biết đến như là Phật giáo Nguyên Thủy, hay Phật giáo hệ ngữ Pali. Pali ở đây muốn nói là ngôn ngữ ghi lại kinh điển cho Nam phương Phật giáo. Pali cũng là ngôn ngữ thông dụng dùng trong truyền thông cho các Tăng sĩ khi hệ phái Nguyên Thủy phát triển từ Tích Lan qua Miến và Thái. Sự truyền bá Phật giáo ra khỏi xứ Ấn Độ lần đầu tiên qua xứ Tích Lan vào thế kỷ thứ ba trước Tây lịch trong thời đại vua A Xà Thế. Vua A Xà Thế là một Phật tử thuần thành, Ngài khuyến tấn những đoàn truyền giáo đi ra ngoài Ấn Độ và đã gửi họ đi 9 nơi khác nhau. Tại Tích Lan, Phật giáo hưng thịnh và được che chở với sự hỗ trợ tích cực của những người cai trị, và hiện tại Phật giáo vẫn còn là Quốc giáo.

Trong truyền thống Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với “Tứ Niệm Xứ”: chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tường tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Biệt quán cũng được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ tìm thấy một

dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não nữa.

Bài viết này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về triết thuyết của Phật Giáo Nguyên Thủy, mà nó chỉ yếu lược về Thiền Lý & Thiền Tập của Phật Giáo Nguyên Thủy và pháp tu đặc biệt của tông phái này. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mục đích cuối cùng của người tu Phật là giác ngộ và giải thoát, nghĩa thấy được cách nào để thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử ngay trong kiếp này. Đường tu tập còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn bài viết với tựa đề “Yếu Lược Về Thiền Lý & Thiền Tập Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy” song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý và sự tu tập thiền theo truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi này sẽ mang lại lợi lạc cho những muốn hiểu biết thêm về Thiền trong Phật giáo và biết làm thế nào để có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

(A) Đức Phật & Sự Khai Sanh Của Thiền Định

I. Sơ Lược Về Sự Khai Sanh Của Thiền Định Trong Đạo Phật:

Sau khi Thái tử Tất Đạt Đa dứt bỏ đời sống vương giả, cùng tên hầu cận là Xa Nặc thắng yên cương cùng trốn ra khỏi cung, đi vào rừng sâu, xuất gia tầm đạo. Ban đầu, Thái tử đến với các danh sư tu khổ hạnh như Alara Kalama, Uddaka Ramaputta, những vị này sống một cách kham khổ, nhịn ăn nhịn uống, dãi nắng dầm mưa, hành thân hoại thể. Tuy nhiên ngài thấy cách tu hành như thế không có hiệu quả, Ngài khuyên nên bỏ phương pháp ấy, nhưng họ không nghe. Thái tử bèn gia nhập nhóm năm người tu khổ hạnh và ngài đi tu tập nhiều nơi khác, nhưng đến đâu cũng thấy còn hẹp hòi thấp kém, không thể giải thoát con người hết khổ được. Thái tử tìm chốn tu tập một mình, quên ăn bỏ ngủ, thân hình mỗi ngày thêm một tiêu tụy, kiệt sức, nằm ngã

trên cỏ, may được một cô gái chặn cừu đổ sữa cứu khỏi thần chết. Từ đó, Thái tử nhận thấy muốn tìm đạo có kết quả, cần phải bồi dưỡng thân thể cho khỏe mạnh. Sau sáu năm tầm đạo, sau lần Thái tử ngồi nhập định suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề bên bờ sông Ni Liên tại Gaya để chiến đấu trong một trận cuối cùng với bóng tối si mê và dục vọng. Trong đêm thứ 49, lúc đầu hôm Thái tử chứng được túc mệnh mình, thấy rõ được tất cả khoảng đời quá khứ của mình trong tam giới; đến nửa đêm Ngài chứng được Thiên nhãn minh, thấy được tất cả bản thể và nguyên nhân cấu tạo của vũ trụ; lúc gần sáng Ngài chứng được Lưu tận minh, biết rõ nguồn gốc của khổ đau và phương pháp dứt trừ đau khổ để được giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thái tử Sĩ Đạt Đa đã đạt thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, hiệu là Thích Ca Mâu Ni Phật.

II. Đạo Phật Là Đạo Của Trí Tuệ Giải Thoát Và Thiền Quán Trong Phật Giáo Hướng Tới Cái Trí Tuệ Giải Thoát Đó:

Nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Như vậy, mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta

đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

III. Kỳ Thật, Danh Xưng “Phật” Đã Nói Lên Hết Ý Nghĩa Của Thiền:

Chữ Phật không phải là một danh từ riêng mà là một từ có nghĩa là “Bậc Giác Ngộ”, “Bậc Đại Giác”, hay “Bậc Tỉnh Thức.” Thái tử Sĩ Đạt Tha không phải sanh ra để được gọi là Phật. Ngài không sanh ra tự nhiên giác ngộ, mà phải với nỗ lực tự thân, Ngài mới đạt đến Giác Ngộ. Bất cứ chúng sanh nào thành tâm và cố gắng vượt thoát khỏi mọi vướng mắc đều có thể giác ngộ và thành Phật được. Tất cả Phật tử nên luôn nhớ rằng Đức Phật không phải là một vị thần linh. Cũng như chúng ta, Đức Phật sanh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Đức Phật và phàm nhân là Đức Phật đã giác ngộ còn phàm nhân vẫn còn mê mờ. Tuy nhiên, dù giác hay dù mê thì Phật tánh nơi ta và Phật tánh nơi Phật không sai khác. Như vậy, “Phật” là danh hiệu của một bậc đã xé tan bức màn vô minh, tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sanh tử, và thuyết giảng con đường giải thoát cho chúng sanh. Chữ “Buddha” lấy từ gốc Phạn ngữ “Budh” có nghĩa là giác ngộ, chỉ người nào đạt được Niết Bàn qua thiền tập và tu tập những phẩm chất như trí tuệ, nhẫn nhục, bố thí. Con người ấy sẽ không bao giờ tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử nữa, vì sự nối kết ràng buộc phàm phu tái sanh đã bị chặt đứt. Qua tu tập thiền định, chư Phật đã loại trừ tất cả những tham dục và nhiễm ô. Vị Phật của hiện kiếp là Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài sanh ra với tên là Tất Đạt Đa trong dòng tộc Thích Ca. Phật là Đấng Toàn Giác hay một người đã giác ngộ viên mãn về chân tánh của cuộc sinh tồn. Chữ Phật có nghĩa là tự mình giác ngộ, đi giác ngộ cho người,

sự giác ngộ này là viên mãn tối thượng. Từ Buddha” được rút ra từ ngữ căn tiếng Phạn “Budh” nghĩa là hiểu rõ, thấy biết hay tỉnh thức. Phật là người đã giác ngộ, không còn bị sanh tử luân hồi và hoàn toàn giải thoát. Trong Kinh Châu Báu, Tiểu Bộ, Tập 6, Đức Phật dạy: “Phật, Thế Tôn thù thắng, nói lên lời tán thán, pháp Thiền định trong sạch, liên tục không gián đoạn. Không gì sánh bằng được pháp thiền vì điều ấy. Như vậy nơi chánh pháp là châu báu thù diệu. Mong với sự thật này, được sống chơn hạnh phúc.”

(B) Sơ Lược Về Thiền Quán Trong Giáo Thuyết Phật Giáo

I. Đại Cương Về Thiền Quán Trong Giáo Thuyết Phật Giáo:

Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định của Ngài. Như vậy chúng ta không thể nào tách rời Thiền ra khỏi Phật giáo. Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền, Thực Hành Thiền (p.6), một số người nghĩ rằng Thiền tông là một hiện tượng tôn giáo đặc thù của Nhật Bản. Đây là trường hợp của nhiều người Tây phương thoát biết đến Thiền tông qua công trình của Đại sư Nhật D.T. Suzuki. Nhưng dù Thiền có thể là đóa hoa của văn minh Nhật, trường phái Thiền của Phật giáo không giới hạn ở Nhật Bản mà cũng đã từng phát triển ở những nước khác. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng.

Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người. Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh虑. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm

Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau. Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bốn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn.

Trong Anh ngữ, “Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh, và Ngài

đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

II. Tổng Quan Về Hương Thiền Trong Giáo Điển Hướng Dẫn Tu Tập Phật Giáo:

Khi nhắc tới Thiền định Phật giáo chúng ta không thể nào bỏ qua không nhắc tới những ngày ngay trước khi đức Phật thành đạo của hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước. Một ngày, sau khi tắm gội trên sông Nĩ Liên Thiền, Thái Tử Tất Đạt Đa đi thẳng lên bờ, ngồi dưới cội cây Bồ Đề và nguyện với chính mình: “Dầu cho máu huyết có cạn kiệt và

thân này chỉ còn lại da bọc xương, Ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không đạt được mục đích tuyệt đối cuối cùng là giải thoát cho chính mình và cho toàn thể nhân loại thoát khỏi nỗi khổ sanh tử luân hồi.” Nói xong, Thái Tử Tất Đạt Đa ngồi đó một cách khăng quyết cho đến khi Ngài đạt được giác ngộ. Từ khi bắt đầu ngồi tĩnh tọa, Thái Tử Tất Đạt Đa tập trung ý chí, chuyên tâm nhất niệm, chống chọi với tất cả sự quấy nhiễu của thiên nhiên và sự tưởng nhớ về những vui vẻ huyền ảo trong quá khứ. Ngài đã hoàn toàn tách mình ra khỏi những vọng niệm và chuyên nhất ý chí tầm cầu chân lý. Ngài tự quán xét: “Tất cả khổ đau do đâu mà khởi sanh? Làm sao người ta có thể thoát ra khỏi khổ đau?” Trong khoảng thời gian đó, nhiều hình ảnh ma mị luôn cố làm phân tâm Ngài, khiến cho ngài nhớ lại những vui sướng trong quá khứ và thậm chí còn khởi lên ý muốn quay trở về sống hưởng thụ khoái lạc trong hoàng cung như trong thời quá khứ. Nhưng rồi do lời thệ nguyện kiên quyết của ngài với ý chí dũng mãnh đã chống chọi lại những cám dỗ. Cuối cùng, ngài đã thành công hoàn toàn trong việc xua tan mọi vọng niệm đã quấy nhiễu mình. Tâm của ngài tĩnh lặng như mặt hồ trong ngày không có một gợn gió. Ngài đã nhập sâu vào đại định. Trong đại định, ngài đã cố truy tìm ra cội nguồn cuộc sống của chính mình và đã đạt được tức mạng thông, có thể biết được cuộc sống những đời quá khứ. Quán sát thêm, ngài lại chứng thiên nhãn thông, biết được sanh tử của chúng sanh mọi loài. Ngài nhận ra rằng sanh tử nối tiếp không ngừng chỉ là sự hiển hiện của nghiệp mà chúng sanh ấy đã gây tạo; tư tưởng và hành động. Có người sanh ra có đời sống tốt, có được mọi thứ hạnh phúc là do nghiệp thiện đã làm. Ngược lại, có người sanh ra trong điều kiện tệ hại hơn và chịu nhiều đau khổ là do ác nghiệp mà mình đã tạo ra. Cuối cùng, ngài quán sát rằng nguyên nhân tối hậu khiến chúng sanh luôn hồi lăn trôi trong biển đời sanh tử là do sự vô minh, và tham đắm vào những thú vui hư huyễn vô thường. Và đối với những ai không muốn ở lại trong vòng luân hồi sanh tử, chỉ có một cách duy nhất là hoàn toàn diệt trừ dục vọng và tham ái. Thái Tử Tất Đạt Đa đã đạt được lậu tận thông. Lúc đó, ngài biết chính mình đã giải thoát tất cả mọi tham muốn và ảo ảnh, ngài đã khám phá ra được nguyên nhân và phương cách diệt trừ khổ đau. Ngài đã đạt được Đại Giác Ngộ. Thái Tử Tất Đạt Đa đã trở thành một vị Phật ngay chính vào lúc đó. **Mãi cho tới ngày hôm nay, hương thiền của những ngày**

nguyên thủy ấy, vào thời của đức Phật, vẫn còn đượm đậm nét trong hầu hết trong các giáo điển hướng dẫn tu tập trong Phật giáo.

Như trên đã nói, qua hầu hết các giáo điển hướng dẫn tu tập trong Phật giáo, chúng ta có thể thấy hương Thiền thoang thoang khắp nơi. Thật vậy, gần 26 thế kỷ về trước, sau khi kinh qua nhiều pháp môn tu tập nhưng không thành công, Đức Phật đã quyết định thử nghiệm chân lý bằng cách tự thanh tịnh lấy tâm mình. Ngài đã ngồi kiết già suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề và cuối cùng đạt được thiền định cao nhất mà thời bấy giờ người ta gọi là giác ngộ và giải thoát. Ngài đã tuần tự chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Như vậy Thiền bắt nguồn ngay từ thời Đức Phật và Thiền Phật Giáo thành hình từ cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Thiền tại Trung Hoa và những xứ Đông Á khác được thành hình sau khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa và ngày nay Thiền trở thành phổ cập chẳng những trong tu tập Phật giáo, mà ngay cả những xứ theo Cơ Đốc giáo và Hồi giáo người ta cũng cố gắng tu tập thiền quán trong những sinh hoạt hằng ngày của họ nhằm cải thiện cuộc sống của mình. Tuy nhiên, thiền Phật giáo không dừng lại ở chỗ chỉ nhằm cải thiện đời sống, mà còn giúp con người đạt tới giác ngộ qua việc thấy được thực tánh của chân như mà người ta tin rằng không thể nào truyền đạt được qua tư tưởng, mà chỉ tìm được sự chứng ngộ thật dù đó là một cái đánh hay một tiếng cười. Ngày nay Thiền Phật giáo được phổ biến khắp thế giới Tây Phương và được nhiều người biết đến đến nỗi hầu như người nào cũng biết về Thiền. Thiền đưa tâm ra khỏi tâm cho đến khi một tia tuệ giác trực tiếp xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc nào đó. Thiền quán không phải là một pháp môn mới có hôm nay hoặc hôm qua. Từ thời xa xưa, đã có nhiều người hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Chưa bao giờ, và sẽ không bao có sự phát triển tâm trí hay gọi rửa những bợn nhơ tình thần nào mà không nhờ đến thiền quán. Thiền quán chính là phương cách mà Thái tử Tất Đạt Đa, đức Phật, đã đạt được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Thiền không dành riêng cho người Ấn Độ, cho xứ Ấn Độ hay chỉ cho thời đức Phật còn tại thế, mà là cho cả nhân loại, trong tất cả mọi thời đại, và mọi nơi trên thế giới. Thiền tập không thể có giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, không gian hay thời gian.

Hương Thiền có công năng giúp cho tâm mình có được trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thôi thúc đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh

thức. Chúng ta phải luôn có hương Thiền cũng giống như trường hợp Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của công phu này phải được hưởng tại đây, ngay trong kiếp này. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay xa lìa công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền là một phần của đời sống, là cái dính liền với cuộc sống này. Trong Thiền, chúng ta sống thiền bất cứ khi nào chúng ta hoàn toàn sống với hiện tại mà không chút sợ hãi, hy vọng hay những lo ra tâm thường. Với sự tỉnh thức chúng ta có thể tìm thấy thiền trong những sinh hoạt hằng ngày. Thiền không thể tìm được bằng cách khám phá chân lý tuyệt đối bị che dấu từ ngoại cảnh, mà chỉ tìm được bằng cách chấp nhận một thái độ đến với cuộc sống giới hạnh. Người ta tìm cầu giác ngộ bằng cách nỗ lực, tuy nhiên, đa số chúng ta quên rằng để đạt đến giác ngộ chúng ta phải buông bỏ. Điều này cực kỳ khó khăn cho tất cả chúng ta vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cố gắng thành đạt sự việc. Một khi Ngủi được mùi Thiền, chúng ta có thể biết cách làm sao để sống với hiện tại quý báu và quên đi ngày hôm qua và ngày mai, vì hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Trong Thiền, chúng ta nên hằng giác ngộ chứ không có cái gì đặc biệt cả. Mọi việc đều bình thường như thường lệ, nhưng làm việc trong tỉnh thức. Bắt đầu một ngày của bạn, đánh răng, rửa mặt, đi tiêu tiểu, tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, làm việc... Khi nào mệt thì nằm xuống nghỉ, khi nào đói thì tìm cái gì đó mà ăn, khi không muốn nói chuyện thì không nói chuyện, khi muốn nói thì nói. Hãy để những hoàn cảnh tự đến rồi tự đi, chứ đừng cố thay đổi, vì bạn chẳng thể nào thay đổi được hoàn cảnh đâu! Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và khiến cho chúng ta hiểu rằng chân lý của vũ trụ là căn bản thật tánh của chính chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền định thâm sâu về vấn đề này, vì nó là cái mà chúng ta gọi là 'Ngã'. Khi hiểu nó là gì, chúng ta sẽ tự động quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên chính là chúng ta và chúng ta cũng chính là thiên nhiên, và cảnh giới thiên nhiên ấy chính là cảnh Phật, người đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi nơi mọi lúc. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta, để ai cũng có thể tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời. Trên đời này, người bình thường chỉ có thể thưởng thức mùi hương của các loại hoa bình

thường; trong khi người tu Phật chân chánh thì có thể thưởng thức cả mùi hương của các loại hoa lẫn mùi hương giải thoát của nhà thiền.

(C) Thiên Lý & Thiên Tập Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy

I. Tổng Quan Về Phật Giáo Nguyên Thủy:

Đức Phật đã không chỉ định người kế vị, và sau khi Ngài nhập Niết Bàn Phật giáo không có giáo quyền trung ương. Với dòng thời gian và sự mở rộng khu vực của các truyền thống, tất nhiên là có những cái nhìn khác nhau về con đường Phật giáo đã phát triển. Tuy nhiên, những khác biệt như thế chưa bao giờ tạo nên một cuộc phân ly về giáo pháp, bởi vì những quan điểm thay đổi khác nhau luôn được chấp nhận trong Phật giáo. Chỉ với sự thay đổi những giới luật và sự tu tập, và từ đó tạo ra sự phân chia trong Tăng Già, một sự phân ly về giáo pháp có thể được tạo ra. Trong Kinh Tạng Pali, người ta nói rằng trước khi nhập diệt, Đức Phật đã khuyên các đệ tử hãy tự lo liệu và Giáo Pháp là “hải đảo” duy nhất cho họ về nương. Do đó, sau khi Ngài nhập Niết Bàn, chư Tăng họp tại thành Vương Xá, bây giờ là Rajgir để trùng tụng lại những lời Phật dạy. Biến cố này được người ta nói tới như là cuộc kết tập kinh điển lần thứ nhất. Khi Tăng đoàn mở rộng và tư tưởng Phật giáo phát triển, điều tất yếu là những cuộc tranh cãi sẽ diễn ra. Vào lúc Nghị Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ hai, được triệu tập tại thành Xá Vệ, khoảng 330 năm trước Tây lịch, đã có nhiều phe phái trong Tăng Già, tách ra theo những hướng khác nhau. Hình thức bảo thủ nhất của Phật giáo, là tông phái Phật giáo Nguyên Thủy Theravada hay Trưởng Lão Bộ, nổi bật nhất là tại các xứ Sri Lanka, Miến Điện, Thái Lan, Cam Bốt và Lào. Những người theo tông phái Theravada đặt nặng vai trò quan trọng của vị Phật lịch sử cuối cùng, Tất Đạt Đa Cổ Đàm, và tuyên bố giữ gìn giáo pháp xác thật của Ngài. Giáo pháp này được xếp đặt trong “Tam Tạng Kinh Điển,” một nhóm văn kinh có lẽ được ghi chép từ thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch, và được viết bằng tiếng Pali, một ngôn ngữ thuộc giai cấp trung lưu ở Ấn Độ, hơi giống ngôn ngữ mà Đức Phật thường sử dụng. Tông phái Theravada cổ điển công nhận có những mục đích khác nhau của tín đồ. Tuy nhiên, lý tưởng của tông phái này là quả vị A La Hán, vị đệ tử đạt

được sự giác ngộ qua tham thiền trên giáo pháp của Đức Phật và đã thoát ly sanh tử luân hồi. Trường phái Theravada hay Nam Tông. Trường phái Tiểu thừa được thành lập sau khi Đức Phật nhập diệt, vào khoảng kỷ nguyên Thiên Chúa, cũng vào lúc mà trường phái Đại thừa được giới thiệu. Hinayana là tên của một học thuyết Phật giáo sơ khai, ngược lại với Đại Thừa. Đây là một từ mà Mahayana đã gán cho những người tu theo trường phái Theravada vì cho rằng những người này chỉ tự độ để trở thành những A la hán, chứ không độ tha. Kỳ thật, Hinayana ra đời và phát triển từ khi Phật nhập diệt cho đến đầu thế kỷ trước Tây lịch, và là đại diện cho học thuyết thuần khiết ban đầu y như lời Phật dạy. Điều căn bản trong giáo lý Hinayana là Tứ Diệu Đế, Thập nhị nhân duyên, Học thuyết về bản ngã, Luật nhân quả và bát Chánh đạo. Mặc dù theo truyền thuyết Phật giáo Ấn Độ, có nhiều trường phái Tiểu Thừa từ buổi ban sơ của Phật giáo, nhưng chỉ có 18 bộ phái được ghi lại mà thôi. Dù nhiều trường phái có luận tạng và luật tạng của riêng mình, nhưng họ rất giống nhau ở nhiều điểm như tất cả đều nhấn mạnh đến “Tứ Diệu Đế,” “Thập Nhị Nhân Duyên,” và “Lý Tưởng Giải Thoát Cá Nhân.” Tìm quả vị Phật là Đại Thừa, nhưng cầu quả A La Hán và Bích Chi Phật là Tiểu Thừa. Ngày nay chỉ còn duy nhất một trường phái tồn tại là trường phái Theravada, tuy nhiên, người theo trường phái này không chấp nhận cái nhãn “Tiểu Thừa” mà những người theo trường phái Đại Thừa gán cho họ. Truyền thống Nguyên Thủy là truyền thống được tu tập rộng rãi ở Ấn Độ sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch truyền thống này được thiết lập ở các vùng mà bây giờ là Hồi Quốc và A Phú Hãn, đồng thời cũng bắt rễ ở Trung Á vào khoảng đầu Tây lịch. Tuy nhiên, cuộc xâm lăng của người Hồi vào khoảng những thế kỷ 11 và 12 hầu như hủy diệt toàn bộ Phật giáo trên lục địa Ấn Độ và vùng Trung Á. Vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch, vua A Dục đã gửi những đoàn truyền giáo tới Tích Lan, vùng mà bây giờ được gọi là Sri Lanka, nơi mà Phật giáo được thiết lập thật vững chắc. Truyền thống Theravada vẫn còn phát triển rực rỡ đến ngày nay. Từ Ấn Độ và Tích Lan Phật giáo Nguyên Thủy đã lan rộng mạnh mẽ đến các xứ thuộc vùng Đông Nam Á như Thái Lan, Miến Điện, Cam Bốt và Lào. Trong những năm gần đây truyền thống Phật giáo nguyên Thủy được tu tập một cách rộng rãi tại Mã Lai và Tân Gia Ba. Vào thế kỷ thứ 19, các nhà trí thức Tây phương bắt đầu cảm thấy thích thú hệ thống giáo lý của Phật giáo

Nguyên Thủy. Ngày nay Phật giáo Nguyên Thủy đã thu hút dân chúng từ mọi thành phần của xã hội, và tự viện, Pháp viện cũng như những vị trí an dưỡng thiền định thuộc hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy đã được thiết lập khắp nơi ở Tây phương. Dựa theo kinh điển Pali, Phật giáo Nguyên Thủy trình bày giáo lý của Đức Phật với trước nhất là Tứ Diệu Đế, Tam Học và Bát Thánh Đạo. Truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy nói rằng số người có thể chứng được Phật quả rất ít ỏi. Trong thời đại của chúng ta có 1.000 vị Phật mà Đức Thích Ca Mâu Ni là vị Phật thứ tư. 996 vị còn lại đang là những vị Bồ Tát sẽ thành Phật trong tương lai. Như vậy số còn lại của chúng ta sẽ không thành Phật, chúng ta nên hướng đến mục đích trở thành những vị A La Hán, giải thoát khỏi sanh tử và chứng đắc Niết Bàn. Phật giáo Nguyên Thủy có chương trình tu tập cho cả người tại gia lẫn Tăng sĩ; tuy nhiên, theo Phật giáo Nguyên Thủy, đời sống tại gia không thích hợp cho việc tu tập giải thoát, mà chỉ có đời sống xuất gia là con đường tốt hơn để thành tựu mục đích giải thoát tối thượng. Truyền thống này cho rằng giới là điều kiện để làm cho đời sống tốt đẹp hơn, nhưng giới chỉ là phương tiện chứ không phải là cứu cánh. Mặc dầu trong Phật giáo giới rất cần thiết nhưng chỉ có giới không thể đưa đến giải thoát hay không giúp cho hành giả đạt được sự trong sạch hoàn toàn. Giới chỉ là giai đoạn đầu của bước đường thanh tịnh. Hành giả tu tập theo truyền thống Nguyên Thủy muốn đạt được giải thoát tối hậu, cần phải nỗ lực tu tập tập thiền định. Để hiểu rõ Phật giáo Nguyên Thủy cũng như giới luật và luân lý theo truyền thống này, người ta nên đọc cẩn thận các kinh Pháp Cú, Thi Ca La Việt, Từ Bi, Kinh Hạng Cùng Đinh, Kinh Hạnh Phúc, Kinh Suy Đổi, Kinh Tam Bảo; cũng như các bộ luận Vi Diệu Pháp và Thanh Tịnh Đạo.

II. Khái Niệm Về Đức Phật Đối Với Hành Giả Tu Thiền Trong Phật Giáo Nguyên Thủy:

Theo giáo thuyết nhà Phật, Phật là danh hiệu của một bậc đã xé tan bức màn vô minh, tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sanh tử, và thuyết giảng con đường giải thoát cho chúng sanh. Chữ “Buddha” lấy từ gốc Phạn ngữ “Budh” có nghĩa là giác ngộ, chỉ người nào đạt được Niết Bàn qua thiền tập và tu tập những phẩm chất như trí tuệ, nhẫn nhục, bố thí. Con người ấy sẽ không bao giờ tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử nữa, vì sự nối kết ràng buộc phàm phu tái sanh đã bị chặt

đứt. Qua tu tập thiền định, chư Phật đã loại trừ tất cả những tham dục và nhiễm ô. Vị Phật của hiền kiếp là Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài sanh ra với tên là Tất Đạt Đa trong dòng tộc Thích Ca. Đối với Phật tử tu Thiền, vấn đề giải thoát dành là hệ trọng, nhưng có cái còn hệ trọng hơn, đó là câu hỏi "Phật là gì?" Một khi nắm vững được vấn đề ấy là hành giả đã hoàn tất Phật sự của mình. Mẫu chuyện ngắn sau đây chỉ ra lối suy nghĩ về Phật của người Ấn Độ: "Xưa có một bà lão sống đồng thời với Phật. Bà sanh ra đồng thời với Phật, và ngụ ở phía Đông thành phố. Bà ghét đức Phật đến nỗi không bao giờ muốn thấy mặt ngài. Hễ thấy Phật đi qua đâu là bà ta chạy đi chỗ khác. Nhưng dầu trốn đi đâu, dầu đông hay dầu tây, bà vẫn gặp mặt Phật. Vì vậy, bà lấy tay che mặt, và rồi bà vẫn thấy Phật qua kẽ tay. Phật thật là đẹp và chói lọi làm sao ấy!" Theo Phật giáo Nguyên Thủy, Đức Phật là người đã hoàn thiện mình bằng sự giác ngộ một cái "ngã" ở mức độ cao nhất mà con người có thể đạt đến. Ngài chỉ là một người đã khám phá lại chân lý đã mất. Sự vĩ đại của Ngài là khám phá được các điều mà các vị đạo sư đương thời chưa khám phá được hay chỉ khám phá được một cách không trọn vẹn. Ngài là một bậc kỳ tài bẩm sinh, bậc đã đạt được tiến trình tâm linh cao nhất của con người. Như vậy, theo Phật giáo Nguyên Thủy, theo nghĩa đen, Đức Phật là một "Đấng Giác Ngộ." Đức Phật chỉ đơn giản là một người tự mình nỗ lực để giác ngộ và trở thành một bậc Thánh giả. Theo phái Đại Thừa thì Đức Phật là hóa thân của chính sự thánh thiện trong vũ trụ mà Ngài giáng trần, như là một sứ mệnh để truyền dạy giáo nghĩa tối cao về thân phận con người và sự giải thoát tối hậu.

III. Sơ Lược Về Thiền Minh Sát Trong Phật Giáo:

Tổng Quan Về Thiền Minh Sát: Có nhiều phương pháp khác nhau để thực hành thiền minh sát; tuy nhiên, mỗi cách thức đều chú trọng vào một hay bốn niệm xứ. Hành giả nên luôn nhớ rằng miễn mình thực hành chân chánh theo bất cứ niệm xứ nào thì rồi mình cũng sẽ đạt được mục đích của thiền tập là đem tâm mình đến trạng thái sáng suốt và quân bình. Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện mà những phương pháp khác nhau thích hợp cho từng hạng người khác nhau. Hành giả chân thuần không nên câu chấp vào phương pháp, mà nên nhớ rằng điều quan trọng là tu tập phát triển chánh niệm. Công phu tu tập biệt quán hay thiền "Minh Sát" giúp phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác

và khả năng biện biệt sắc bén có thể trực nhận được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong truyền thống Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với “Tứ Niệm Xứ”: chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tường tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Biệt quán cũng được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ tìm thấy một dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não nữa.

Nghĩa Của “Minh Sát”: Minh Sát là ngẫm nghĩ cẩn thận (tế tư). Minh Sát là quán chiếu hay lấy trí tuệ mà soi sáng hay chiếu kiến sự lý. Minh sát tuệ là trí tuệ đạt được qua tu tập thiền định. Để tu tập thiền minh sát, trước hết chúng ta phải tập buông xả để giải quyết những nhiệm trược. Từ Bắc Phạn “Vipasyana” chỉ “thiền tập quan hệ tới phân tích về một chủ đề thiền quán,” hướng về trực chứng thực tánh của vạn hữu. Minh sát tuệ (trí tuệ đạt được qua tu tập thiền định). Trong Phật giáo Nguyên Thủy, sự thiền tập này liên hệ tới việc tỉnh thức về việc mọi vật thể đều được biểu thị bởi ba đặc tính: vô thường, khổ, và vô ngã. Trong Phật giáo Đại Thừa, minh sát thiền nhấn mạnh đến “tánh không” của sự hiện hữu. Chữ “Vipasyana” nghĩa gốc là thấy theo cách đặc biệt, xuất phát từ chữ “Passati” có nghĩa là thấy, và tiếp đầu ngữ “Vi” có nghĩa là biểu thị tính chất đặc thù hay đặc biệt. Do đó, Vipassana nghĩa là cái thấy vượt ra ngoài cái bình thường, minh thị rõ ràng. Không phải cái thấy hời hợt hay thấy thoáng qua, cũng không phải cái thấy các tướng trạng bên ngoài, mà là cái thấy biết như thật, hay thấy các pháp như chúng thật sự là, hay thấy rõ tam tướng của mọi

hiện hữu duyên sanh. Chính trí tuệ này, với sự an định của tâm như nền tảng của nó, có thể giúp hành giả thanh lọc mọi cấu uế và thấy được chân lý Niết Bàn. Thiền Tuệ (Vipassana-bhavana), do đó, là một giáo lý đặc trưng của Đức Phật, một kinh nghiệm độc đáo của bậc Giác Ngộ, mà trước thời Đức Phật chưa từng có. Hành giả thành tựu viên mãn pháp thiền nhờ biết liên kết chỉ và quán với nhau sao cho cả hai được quân bình. Một bên là an tịnh nội tâm, còn một bên là tuệ giác nhạy bén. Theo Tỳ Kheo Soma trong “Con Đường Đi Đến Chánh Niệm: “Ở đây sự tu tập Thiền Tuệ (Vipassana) cần phối hợp với sự tu tập định (samadhi), và mỗi loại vận hành theo một cách quân bình. Nếu phân tích hay nghiêng về thiền tuệ một cách quá mức có thể sanh ra sự rối loạn trong tâm; còn nếu nghiêng về định quá mức thì lưỡi biếng có thể lười vào.”

Minh Sát Là Nhìn Mọi Thứ Với Con Mắt Trí Tuệ: Như trên đã nói, minh sát tuệ có nguyên nghĩa là ‘thấy bằng nhiều cách’ hay năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã của mọi hiện tượng về cả vật chất lẫn tinh thần. Công phu tu tập biệt quán hay thiền “Minh Sát” giúp phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và khả năng biệt sắc bén có thể trực nhận được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Giải thích rõ ràng, chữ “Vipasyana” được tạo thành bởi hai phần. Phần thứ nhất “Vi”, được rút ngắn từ thuật ngữ “Visesa”, có nghĩa là đặc biệt, siêu nhiên, hoặc đặc thù. Phần thứ hai, ‘Pasyana’, có nghĩa là ‘thấy’ hoặc ‘nhìn’. Vì vậy “Vipasyana” có nghĩa là ‘nhìn bằng con đường trực tiếp, bằng con đường rõ ràng một cách đặc biệt.’ Nó nhìn thấy với hai con mắt trí tuệ. Bản chất của Thiền Minh Sát là nhìn thấy hết thấy mọi sự vật một cách không bị xao lãng và rất rõ ràng. Trí tuệ phân biệt này nhìn thấy thế giới hiện tượng tương đối như là tương đối. Với trí tuệ phân biệt, chúng ta có thể nhìn thấy sự thật, bản tính tự nhiên chân thật của tâm, chỉ như nó là. Nhưng trước khi điều này xảy ra, tâm của chúng ta phải có khả năng làm việc, nghĩa là chúng ta có thể làm bất cứ điều gì mà chúng ta muốn với tâm. Nếu chúng ta muốn gửi tâm đi đến một nơi nào đó, nó sẽ đi. Nếu chúng ta muốn tâm chúng ta phải trụ lại một điểm đặc biệt nào đó, nó sẽ trụ lại. Như chúng ta biết từ kinh nghiệm, một khi tâm của chúng ta hành động như là nó phụ thuộc vào người nào khác thì tự nó đi lang thang. Vì vậy, để nhìn thấy bản tánh tự nhiên của các sự vật với sự hiểu biết của “Minh Sát Tuệ”, chúng ta

cần phải có sự kiểm soát hoàn toàn về tâm của chúng ta. Theo Ngài Tịch Thiên, một học giả và cũng là một vị Thầy lớn của Phật giáo Ấn Độ thời cổ đại, chúng ta cần có “Thiền Minh Sát” được đặt căn bản trên “Thiền Chỉ” vì thiền chỉ với sự yên tĩnh trọn vẹn sẽ hỗ trợ đắc lực cho thiền minh sát. Nếu chúng ta có “Thiền Minh Sát” được đặt trên căn bản vững chắc của “Thiền Chỉ”, chúng ta sẽ có khả năng khắc phục những phiền não. Vì lẽ đó, trước hết chúng ta phải bắt đầu với thiền chỉ.

IV. Tu Tập Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy:

Giai Đoạn Chuẩn Bị Tu tập Thiền Minh Sát: Cũng như tất cả những phương cách Thiền khác, chúng ta bắt đầu thực tập thiền Minh Sát bằng cách ngồi ngay thẳng và chú tâm. Chúng ta có thể ngồi trên sàn hay trên ghế. Trước tiên chúng ta không cần phải cố gắng quá chú tâm, mà chỉ cần để ý đến hơi thở ra vào. Nếu chúng ta thấy niệm Phật giúp ích thì niệm Phật. Theo Thiền sư Mahasi Sayadaw trong Thiền Minh Sát Thực Tiễn, nếu bạn thực lòng muốn phát triển thiền quán và đạt đến tuệ giác trong kiếp sống này, bạn phải từ bỏ những ý nghĩ và việc làm trần tục trong suốt thời gian tu tập. Đây là cách để trong sạch giới hạnh, một bước chuẩn bị không thể thiếu đối với sự phát triển thiền quán đúng đắn. Bạn còn phải giữ gìn những giới luật dành cho người cư sĩ tại gia, hoặc cho người tu sĩ xuất gia, vì giới luật rất quan trọng trong việc đạt đến tuệ giác. Đối với người tại gia, những giới luật này bao gồm tám giới (Bát Quan Trai Giới) mà người tại gia phải tuân thủ trong những ngày lễ Bố Tát và trong giai đoạn hành thiền. Thêm vào đó, người tại gia nên giữ thêm giới không nói với thái độ khinh thường, bông đùa hay xuất phát từ ác ý đối với các bậc đã đạt đến trạng thái thánh thiện. Bên cạnh đó, bạn phải sám hối những tội lỗi đã gây ra trước khi vào thiền, vì sám hối là điều tiên quyết không thể thiếu được trong đời sống tôn giáo. Hy vọng là mọi người sẽ không ngừng liên tục thực hành sám hối trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa: “Trong tương lai, nếu có ai thực hành (tu tập) pháp sám hối thì hãy nên biết rằng người ấy đã mặc áo của hổ thẹn, được chư Phật che chở và giúp đỡ, chẳng bao lâu người ấy sẽ đạt được trí tuệ tối thượng.”

Cố Gắng Chú Tâm Trên Những Việc Sau Đây: Theo giáo thuyết Phật giáo, thiền Minh Sát được tu tập với “Tứ Niệm Xứ”: chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tường tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Bên cạnh đó, minh sát cũng có thể được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ tìm thấy một dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não nữa. Trong tu tập tập thiền Minh Sát, hành giả nên luôn cố gắng chú tâm đến những việc sau đây: *Thứ Nhất Là Chú Tâm Vào Sự Chuyển Động Của Phần Bụng:* Chú tâm vào phần bụng để biết những chuyển động phồng xẹp của nó. Nếu bạn là người mới bắt đầu tu tập thiền minh sát thì khả năng tập trung tư tưởng hãy còn rất yếu, bạn thấy việc theo dõi chuyển động phồng xẹp khó khăn. Chỉ cần nhớ một cách đơn giản rằng đây là một tiến trình tu tập. Chuyện cái bụng chuyển động phồng xẹp là chuyện luôn có mặt, và vì vậy chúng ta không cần phải cất công tìm kiếm. Đừng đọc đi đọc lại hai chữ “phồng” và “xẹp”, mà cũng đừng xem “phồng” và “xẹp” là những từ ngữ. Chỉ cần tỉnh thức về tiến trình của chuyển động phồng xẹp của bụng trong tiến trình thở bình thường mà thôi. Nên tránh thở sâu hay thở nhanh vì như vậy sẽ gây ra sự mệt mỏi làm ảnh hưởng đến việc tu tập. *Thứ Nhì Là Ghi Nhận Những Hoạt Động Tâm Lý Khác:* Trong khi bạn theo dõi tiến trình “phồng” và “xẹp” thì những hoạt động tâm lý khác có thể phát sinh. Những ý nghĩ hay những tâm hành khác như những dự định, ý tưởng, sự tưởng tượng, vân vân, rất có thể xảy ra. Chúng ta không thể nào làm lơ chúng được. Tuy nhiên, chúng ta có thể ghi nhận trong tâm từng hoạt động ấy đúng

như chúng xảy ra phải được thực hiện. Nếu chúng ta tưởng tượng điều gì, chúng ta phải biết rằng chúng ta đang tưởng tượng và ghi nhận trong tâm “tưởng tượng”. Nếu chúng ta đang suy nghĩ thì ghi nhận “suy nghĩ”. Nếu chúng ta có ý định làm một điều gì thì ghi nhận “ý định”. Nếu tâm bạn phóng ra khỏi đối tượng hành thiền thì bạn ghi nhận “phóng tâm”. Nếu bạn tưởng tượng đang đi đến đâu thì ghi nhận “đi”. Nếu bạn tưởng tượng đang đến một nơi nào đó thì ghi nhận “đến”. Bạn có thể ghi nhận “gặp,” “nói,” “tranh luận,” “thấy,” “nuốt,” “nhỏ,” “khom xuống,” hay “thăng lưng lên,” vân vân và vân vân. Sau những ghi nhận này, bạn phải tiếp tục theo dõi tiến trình “phồng” và “xẹp” của bụng với sự hay biết đầy đủ. Nếu chúng ta tiếp tục giữ tâm an tịnh như vậy thì bất kỳ chúng ta đang ở đâu; đang ngồi trên ghế, đang ở trên xe, trên tàu, vân vân, chúng ta đều có thể chú tâm vào đề mục và bước vào trạng thái an lạc một cách mau chóng dễ dàng. Như vậy, bất kỳ chúng ta đang ở đâu và bất kỳ lúc nào chúng ta đều có thể hành thiền được cả. *Thứ Ba Là Giữ Tâm Hay Biết Trên Phần Thân Thể Bị Một Mối Hay Tê Cứng*: Bởi vì bạn phải thiền tập liên tục trong một thời gian dài với một oai nghi nào đó, hoặc ngồi hoặc nằm, rất có thể bạn sẽ có cảm giác đau nhức hay tê cứng trong thân hay tay chân. Nếu điều này xảy ra, bạn chỉ cần đơn giản giữ tâm hay biết trên phần thân thể đau nhức hay tê cứng này rồi tiếp tục thiền quán với sự ghi nhận “đau nhức” hay “tê cứng”. Những cảm giác này rồi dần dần trở nên yếu đi và yếu đi, để rồi cuối cùng chấm dứt hoàn toàn. Nếu một trong những cảm giác đau nhức hay tê cứng này có khuynh hướng gia tăng cho tới khi bạn không còn chịu nổi sự đau nhức hay tê cứng của thân, chừng đó bạn hãy thay đổi oai nghi. Tuy nhiên, đừng quên ghi nhận trong tâm “ý định” trước khi bạn thay đổi oai nghi. Mỗi chi tiết chuyển động đều phải được quán trong thứ tự tương ứng của nó. *Thứ Tư Là Giữ Chánh Niệm Trên Phản Ứng Của Bạn Khi Thân Thể Bị Ngứa Ngái*: Khi bạn có cảm giác ngứa ngái, hãy giữ tâm chánh niệm và ghi nhận “ngứa”. Khi cảm giác ngứa ngái biến mất trong tiến trình hay biết trọn vẹn, bạn vẫn tiếp tục ghi nhận tiến trình phồng xẹp nơi bụng của mình. Nếu cảm giác ngứa ngái vẫn còn tiếp tục và trở nên mạnh hơn và bạn có ý định muốn chà hay gãi chỗ ngứa ấy, bạn nên ghi nhận “ý định” rồi từ từ nhấc tay lên, ghi nhận “nhấc lên và chạm” vào chỗ ngứa ấy, rồi chậm chậm gãi chỗ ngứa trong sự hay biết trọn vẹn về việc chà gãi này. *Thứ Năm Là Hãy Hướng Tâm An Tịnh Của Chúng Ta*

Vào Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Suy Nghĩ & Những Đối Tượng Của Thân Và Tâm: Bất kỳ cái gì phát sinh chúng ta đều phải quan sát và ghi nhận dù thích hay không thích. Chúng ta hãy ghi nhận một cách khách quan chứ đừng để đối tượng yêu ghét ảnh hưởng đến tâm mình. Yêu ghét chỉ là những phản ứng đối với thế giới bên ngoài. Chúng ta cần phải có cái nhìn sâu rộng hơn. Lâu dần chúng ta sẽ thấy mọi cảm giác yêu ghét thật ra chỉ là sự vô thường, khổ và vô ngã mà thôi. Hãy xem tất cả những thứ này với ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã. Dầu có cái gì xảy ra đi nữa chúng ta cũng chỉ quan sát chứ đừng đụng tới chúng. Làm được như thế chúng ta sẽ được an tịnh một cách tự nhiên. *Thứ Sáu Là Một Số Điểm Quan Trọng Khác Trong Thiền Minh Sát:* Nói tóm lại, bạn phải quan sát từng hiện tượng tâm lý tốt hoặc xấu khi chúng khởi lên; quan sát từng chuyển động từ lớn đến nhỏ của thân, từng cảm thọ (thân thọ hay tâm thọ) dễ chịu hay khó chịu. Một trong những điểm rất quan trọng trong thiền minh sát là khi quan sát hơi thở, chúng ta phải quan sát một cách tự nhiên, chứ không được điều khiển hơi thở. Cố gắng điều khiển hay kiểm soát hơi thở là sai lầm, vì khi điều khiển hơi thở chúng ta sẽ có cảm giác như hơi thở ngắn, dài, nhẹ, nặng. Chúng ta sẽ có cảm tưởng dường như hơi thở của chúng ta không đúng qui cách, và sẽ cảm thấy không thoải mái chút nào trong thời thiền này. Tốt hơn hết là chúng ta hãy để cho hơi thở hoạt động một cách tự nhiên. Làm được như vậy cuối cùng chúng ta sẽ thấy hơi thở của mình vào ra một cách nhẹ nhàng và điều hòa. Nếu trong quá trình thiền tập có những lúc không có gì để quán, hãy dồn hết sự chú tâm vào trạng thái “phồng” và “xẹp” của bụng. Bất kỳ ý định hay hành động nào của bạn đều phải được hay biết trọn vẹn. Khi bị phóng tâm, chúng ta hãy dừng lại, điều chỉnh sự chú tâm và trở về với đề mục của mình.

V. Những Loại Quán Chiếu Trong Thiền Minh Sát:

Quán chiếu có thể được dùng để tẩy trừ phiền não và cấu chướng. Để thấy những ảo tưởng hay biến biệt cái hư ảo với cái thực. Có hai loại quán chiếu. Đó là “Sự Quán” và “Lý Quán”. Sự quán là hữu lậu định hay thiền định tập trung tư tưởng vào hiện tượng. Lý quán là vô lậu định hay thiền định tập trung chân lý tuyệt đối, thoát khỏi mọi hiện tượng nhiễm trước. *Thứ Nhất Là Quán Tình Thương Triệt Tiêu Lòng Sân Hận:* Quán tưởng tất cả các chúng sanh hữu tình như những người

thọ nhận lòng từ ái của bạn, được củng cố từ những ý nghĩ từ ái yêu thương của bạn, và đồng nhất mình với mọi chúng sanh không phân biệt với những ý tưởng như vậy: “Mong cho tôi thoát khỏi sự thù nghịch, bệnh hoạn và ưu sầu. Tôi được như thế nào, cầu mong cho cha mẹ, thầy tổ, những người thân thiết, những người không thân thiết, và những người thù nghịch của tôi cũng đều thoát khỏi sự thù nghịch, bệnh hoạn, và ưu sầu như thế ấy. Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ đau phiền não.” *Thứ Nhì Là Quán Sự Biết Ôn Và Tâm Hỷ Triệt Tiêu Lòng Ganh Ghét*: Theo Phật giáo, người Phật tử có bốn trọng ân: Thứ nhất là Ân Tam Bảo. Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là Ân cha mẹ Thầy tổ. Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phần ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn có công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là Ân thiện hữu tri thức. Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ tư là Ân chúng sanh. Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát. Tâm hỷ là tâm vui mừng trước sự thành công, hạnh phúc của kẻ khác. Hỷ, niềm vui chia sẻ, niềm vui khi thấy người khác hạnh phúc. Thực tập Hạnh “hỷ” nhằm giúp chống lại tật xấu là vui trên niềm bất hạnh của kẻ khác, và cũng nhằm xóa bỏ sự phân biệt giữa ta và người. Hỷ là sự sung sướng vui mừng vô ngần (thiền định). Hỷ là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta xả bỏ đi những ưu phiền và khó chịu của cuộc sống hằng ngày của chúng ta. *Thứ Ba Là Quán Vô Thường Và Niệm Chết Giúp Giảm Bớt Sự Tham Ái*: Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong

định luật vô thường. Hành giả nên luôn quán sát về sự vô thường vì vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Niệm chết là nghĩ nhớ đến sự tất yếu của cái chết (để tinh tấn tu tập). Suy niệm về sự chết. Quán tưởng về cái chết là chắc chắn, cái chết đến bất ngờ, và khi chết người ta phải bỏ hết mọi thứ. Quán tưởng đến sự chết luôn tìm đến với chúng ta bất cứ lúc nào. Theo Phật giáo, sự sống là điều không chắc chắn, nhưng cái chết là chắc chắn. Sự sống bấp bênh, còn cái chết không có gì phải nghi ngờ. Cái đích của sự sống là cái chết vì sinh lão bệnh tử là tiến trình chắc chắn của sự hiện hữu. *Thứ Tư Là Quán Bất Tịnh Giúp Giảm Thiểu Chấp Thủ*: Quán tưởng về tính chất bất tịnh của thân nhằm trợ giúp bạn giảm bớt sự dính mắc không lành mạnh mà rất nhiều người mắc phải đối với thân. Đức Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Quán bất tịnh ngay trên thân của chính mình hay của người khác. Đây là giai đoạn cuối cùng trong chín giai đoạn quán tưởng về thân xác, nhằm diệt trừ tham dục. *Thứ Năm Là Quán Vô Ngã & Tánh Không*: Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. *Quán Vô Ngã*: Quán chiếu “Vô Ngã” là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không lầm chấp vào cái ngã ảo huyền. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong

ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. *Quán Không Tánh*: Quán Không là quán chiếu vạn hữu giai không hay không tướng của các pháp. Quán nhân duyên sanh theo thuyết tánh không (một trong ba phép quán của Nam Sơn Tiểu Thừa Giáo). Hành giả nên luôn nhớ rằng bản tánh là cái làm cho lửa nóng và nước lạnh, nó là bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. Trong Phạn ngữ, thuật ngữ “Sunyata” là sự kết hợp của “Sunya” có nghĩa là không, trống rỗng, rỗng tuếch, với hậu tiếp từ “ta” có nghĩa là “sự” (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân không. Khái niệm của từ “Sunyata” căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm “Tánh không” vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, là các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của khái niệm này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp không hay là hư không, trống rỗng (sự không có tính chất cá biệt hay độc lập), vô thường, và không có tự ngã. Nghĩa là vạn pháp không có tự tính, mà tùy thuộc vào nhân duyên, và thiếu hẳn tự tánh. Vì vậy một con người nói là không có “tự tánh” vì con người ấy được kết hợp bởi nhiều thứ khác nhau, những thứ ấy luôn thay đổi và hoàn toàn tùy thuộc vào nhân duyên. Tuy nhiên, Phật tử nhìn ý niệm về “không” trong đạo Phật một cách tích cực trên sự hiện hữu, vì nó ám chỉ mọi vật đều luôn biến chuyển, nhờ vậy mới mở rộng để hướng về tương lai. Nếu vạn hữu có tánh chất không biến chuyển, thì tất cả đều bị kẹt ở những hoàn cảnh hiện tại mãi mãi không thay đổi, một điều không thể nào xảy ra được. Phật tử thuần thành phải cố gắng thấy cho được tánh không để không vướng víu, thay vào đó dùng tất cả thời giờ có được cho việc tu tập, vì càng tu tập

chúng ta càng có thể tiến gần đến việc thành đạt “trí huệ” nghĩa là càng tiến gần đến việc trực nghiệm “không tánh,” và càng chứng nghiệm “không tánh” chúng ta càng có khả năng phát triển “trí huệ ba la mật.”

VI. Những Trạng Thái Tâm Trong Tu Tập Thiền Minh Sát:

Trong nhà Thiền, trạng thái tâm có nghĩa là tâm cảnh hay tâm thần. Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Một vị Thiền Sư đã nói: "Giả như tôi lấy áo trùm lên đầu và đưa hai tay lên trời. Nếu chỉ thấy hai tay tôi, bạn sẽ nghĩ rằng có hai vật thể. Nhưng khi tôi bỏ áo trùm đầu ra, bạn thấy rằng tôi cũng là một con người, không chỉ là hai bàn tay. Cùng thế ấy, bạn phải hiểu rằng khi bạn nhìn các sự vật như những thực thể tách rời nhau, bạn chỉ được một nửa sự thật mà thôi... Lại hãy lấy một vòng tròn và tâm điểm. Không có tâm điểm, không có vòng tròn; không có vòng tròn, không có tâm điểm. Bạn là tâm điểm, vòng tròn là vũ trụ. Nếu bạn hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu bạn biến mất, vũ trụ cũng biến mất theo. Mọi vật đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau. Cái hộp này trên bàn không hiện hữu một cách độc lập. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi trông thấy nó,

khác với cách bạn trông thấy nó, và lại khác với cách trông thấy của người kế tiếp. Do đó, nếu tôi bị mù, chiếc hộp không còn hiện hữu đối với tôi. Tất cả mọi hiện hữu đều tương đối, vậy mà mỗi người chúng ta đều tạo ra một thế giới cho riêng mình, và mỗi người nhận thức theo tâm thái của chính mình." Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: "Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc." Theo Phật giáo Nguyên Thủy, trong tu tập Thiền Minh Sát, hành giả nên luôn có những trạng thái tâm sau đây: *Thứ Nhất Là Cảm Giác "Tâm Vui" Trong Thiền Minh Sát*: Cảm giác "Vui" trong Thiền Minh Sát còn được gọi là "Phỉ" hay sự hân hoan hay hứng thú. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), từ "Phỉ" được rút ra từ động từ "panayati" của Phạn ngữ có nghĩa là hoan hỷ hay thích thú. Danh từ "Piti" thường được dịch là Phỉ hay Hỷ, đóng đúng vai trò của nó như là một yếu tố trong thiền na. Phỉ tạm thời khắc phục triền cái "oán ghét sân hận." Sự sung sướng vui mừng vô ngần (thiền định), đây là phẩm chất vui trong tâm của hành giả đã đạt được nhị thiền. Phỉ là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta xả bỏ đi những ưu phiền và khó chịu của cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Có năm loại "Phỉ": 1) Cái vui làm mình rung mình, rớn óc (nổi da gà). 2) Cái vui thoáng qua mau lẹ như trời chớp. 3) Cái vui tràn ngập như sóng biển trườn lên bãi. 4) Cái vui thanh thoát đem lại cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn lững lơ bay theo chiều gió. 5) Cái vui thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóng được thổi phồng hay trận lụt tràn lan làm ngập cả ao hồ. *Thứ Nhì Là "Tâm" Trong Thiền Minh Sát*: "Tâm" trong Thiền Minh Sát hay tìm cầu sự việc làm cho tâm tánh bất ổn. Theo Phật giáo, "tâm" có nghĩa là trầm tư, sự phản tỉnh, sự quán sát, sự suy tư, hay sự suy nghĩ (còn có nghĩa là trăn trở, cân nhắc hay ngẫm nghĩ). Trong kinh điển Phật Giáo, danh từ "tâm" được dùng lỏng lẻo với nghĩa "suy nghĩ," nhưng trong A Tỳ Đạt Ma Luận thì danh từ "tâm" được dùng như một thuật ngữ có nghĩa đặc biệt. Đó là cái gì hướng những trạng thái cùng phát sanh đồng thời về một đối tượng. Như người cận thần được vua yêu chuộng hướng dẫn một dân làng đi vào cung điện, cùng thế ấy, "tâm" hướng dẫn tâm đến đề mục. Kỳ thật, không có từ nào trong Anh ngữ tương đương với thuật ngữ Nam Phạn "Dhamma-vicaya-sambojjhanga;" tuy nhiên, từ tương đương gần nhất trong Anh ngữ là từ "Investigation." Chúng ta nói rằng

tâm chúng ta bị bao bọc bởi tối tăm mờ mịt, và ngay khi ánh sáng lùa vào là trí tuệ phát sinh. Ánh sáng làm hiển lộ các hiện tượng danh sắc nhờ đó mà tâm có thể thấy chúng một cách rõ ràng. Cũng như khi đi vào một phòng tối nếu bạn được đưa cho một cái đèn chiếu, là bạn bắt đầu thấy những gì ở trong phòng. Hình ảnh này diễn tả “trạch pháp,” chỉ thứ nhì trong thất giác chi. Trong thiền tập, “trạch pháp” không có nghĩa là tìm tòi, nghiên cứu, suy nghĩ hay thẩm định. Nó là trực giác, một loại nhận biết bằng trí tuệ để phân biệt mọi đặc tính của các hiện tượng. Thuật ngữ “Vicaya” trong Nam Phạn thường được dịch ra “trạch pháp;” nó còn đồng nghĩa với “trí tuệ” hay “sự sáng suốt.” Vì vậy trong thiền tập không có cái gì gọi là “trạch pháp” nhằm phát hiện cái gì cả. Một khi Vicaya có mặt thì trạch pháp và trí tuệ cùng hiện khởi. Như vậy trạch pháp là gì? Chúng ta phải làm gì để thấy nó? Trạch pháp là thấy các pháp; ở đây là thấy các hiện tượng của thân và tâm. Đây là thuật ngữ được dùng với nhiều nghĩa có thể được chứng nghiệm bởi từng người. Thông thường khi chúng ta nói “pháp” chúng ta muốn nói đến các hiện tượng của thân và tâm. Chúng ta cũng muốn nói rằng chúng ta thấy luật điều hành các hiện tượng đó, thấy những đặc tính riêng, cũng như những đặc tính chung của các đối tượng. Khi “Pháp” được viết hoa, người ta muốn chỉ đến giáo pháp của Đức Phật, bậc đã chứng nghiệm được chân tánh của pháp và giúp người khác đi theo con đường mà Ngài đã vạch ra. Những nhà bình luận giải thích rằng trong “trạch pháp” thì chữ “pháp” còn có nghĩa đặc biệt khác nữa. Chữ pháp này chỉ những trạng thái hay phẩm chất cá nhân hay đặc tánh riêng chỉ hiện hữu trong từng đề mục một, cũng như đặc tánh chung của từng đề mục có thể chia xẻ với những đề mục khác. Vì vậy, hai đặc tính chung và riêng là những gì mà hành giả phải kinh nghiệm trong khi tu tập thiền định. Tầm hướng dẫn tâm đi vào đề mục; tầm không thiện, mà cũng không bất thiện. Khi liên hợp với thiện thì “tâm” là thiện; khi liên hợp với bất thiện, thì “tâm” trở nên bất thiện. Trong thực tập thiền “tâm” tạm thời khắc phục trạng thái hôn trầm và thụy miên. *Thứ Ba Là “Sát” Trong Thiền Minh Sát:* Danh từ “Sát” có nghĩa là quan sát hay dò xét. Trong A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), “Sát” có nghĩa là “liên tục đặt tâm trên đối tượng.” Trong thực tập thiền, thì “Sát” giúp tạm thời khắc phục hoài nghi. *Thứ Tư Là Tầm & Sát Trong Thiền Minh Sát:* “Tầm” tựa như con chim đang xoải cánh rộng ra để bay, còn “Sát” thì tựa như con chim đang bay lượn trên không trung với đôi cánh xoải

rộng. “Tầm” tựa như con ong bay hướng về cánh hoa, “Sát” tựa như con ong đang bay lượn trên hoa. Tầm hay trạng thái tâm trong giai đoạn đầu thiền định. Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, Tỳ Đạt Ca có nghĩa là “Tầm”, hay tìm hiểu một cách hời hợt; đối lại với “Tư” có nghĩa là quan sát kỹ lưỡng.

VII. Phép Tu Quán Trong Thiền Phật Giáo Nguyên Thủy:

Sơ Lược Về Phép Tu Quán Trong Phật Giáo: Trong Phật giáo Nguyên Thủy, “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái đáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy chân lý hay thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm. Ngay trong lúc này đây, hành giả nên quán chiếu để thấy được thực tại hay quán chiếu tinh túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Mỗi khi quán chiếu thực tại, Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chúng ta không thể nào nhận ra hết được tính phức tạp không lường của bản thân thực tại. Nếu không như vậy, chúng ta sẽ bị mắc bẫy bởi cái gọi là khái niệm của sự lừa dối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu sự việc luôn luôn xảy ra giống như chúng ta mong đợi thì sẽ không bao giờ có những thứ được gọi là ảo tưởng hay sai lầm. Dĩ nhiên hành giả tu Phật nên đọc và nên hiểu biết về kinh điển Phật giáo, nhưng phải dùng trí tuệ để biết được thực nghĩa của mọi thứ. Sau khi quán triệt Phật pháp trong kinh điển, người ta quán chiếu thực nghĩa của nó qua thực hành. Phần thứ nhì của Bát Nhã Ba La Mật hay trí tuệ đạt được qua tu tập. Đây là một trong ba loại Bát Nhã, lấy trí tuệ quán chiếu cái lý thực tướng hay nhờ thiền quán mà giác ngộ được chân lý. Ngoài ra, nhờ quán chiếu vô thường mà chúng

ta có khả năng thấy được bộ mặt thật của những dục vọng trong nhà lửa tam giới. Lại cũng nhờ quán chiếu vô ngã mà chúng ta không lầm chấp vào cái ngã ảo huyền. Nói về chúng sanh, hành giả quán sát chúng sanh như người trí thấy trăng dưới nước, thấy mặt trong gương, như ánh nắng dọi, như âm vang của tiếng, như mây giữa hư không, như bọt nước, như bóng nổi, như lõi cây chuối, như ánh điện chớp, vân vân...

Quán Tam Pháp Ấn: Quán ba dấu hiệu mà Đức Phật đã tuyên bố chung cho vạn hữu, hay ba dấu hiệu phân biệt (ba dấu hiệu của hiện hữu): vô thường, khổ và vô ngã. Lại có ba pháp ấn khác: vô thường, khổ, và niết bàn. Đối với hành giả tu Thiền, tam pháp ấn không phải là ba pháp khác nhau, mà là từ ba quan điểm để xem một pháp, đó là sinh mệnh của mình. Vì thế các bạn có thể hiểu được sinh mệnh của chính mình từ ba quan điểm này và sẽ thấy chúng chồng chéo lên nhau như thế nào. Thí dụ như khi hiểu rõ bản chất của vô thường thì các bạn sẽ hiểu rõ bản chất của khổ và vô ngã. Khi hiểu vô ngã là hiểu rõ Niết bàn tịch tĩnh.

Quán Ngũ Uẩn Thủ: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, hành giả tu Thiền nên luôn quán trên năm uẩn thủ: Sắc Thủ Uẩn (chấp thủ sắc), Thọ Thủ Uẩn (chấp thủ thọ), Tưởng Thủ Uẩn (chấp thủ tưởng), Hành Thủ Uẩn (chấp thủ hành), Thức Thủ Uẩn (chấp thủ thức).

Quán Lục Căn Thực: Quán thức ăn cho sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Thức ăn cho nhãn căn là ngữ; cho nhĩ căn là âm thanh; cho tỷ căn là mùi hương; cho thiệt căn là hương vị; cho thân căn là sự xúc chạm êm dịu; và cho ý căn là chư pháp. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng lục căn hay lục chúng sanh giống như những con thú hoang bị nhốt và lúc nào cũng muốn thoát ra. Chỉ khi nào chúng được thuần hóa thì chúng mới được hạnh phúc. Cũng như thế chỉ khi nào sáu căn được thuần lương bởi chân lý Phật, thì chừng đó con người mới thật sự có hạnh phúc.

Quán Lục Trần: Quán rằng sáu trần sanh ra bởi sáu căn và sáu đối tượng của căn là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Quán Thập Bát Giới: Thứ Nhất Là Quán Lục Căn: Quán sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng lục căn hay lục chúng sanh giống như những con thú hoang bị nhốt và lúc nào cũng muốn thoát ra. Chỉ khi nào chúng được thuần hóa thì chúng mới được hạnh phúc. Cũng như thế chỉ khi nào sáu căn được thuần lương bởi chân lý Phật, thì chừng đó con người mới thật sự có hạnh

phức. *Thứ Nhì Là Quán Lục Cảnh*: Quán sáu cảnh đối lại với lục căn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý là cảnh trí, âm thanh, vị, xúc, ý tưởng cũng như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm phân biệt. *Thứ Ba Là Quán Lục Thức*: Quán sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức.

Quán Tứ Diệu Đế: Quán bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Thứ nhất là Khổ Đế hay sự thật về khổ. Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vãn vãn. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Thứ nhì là Tập Đế hay sự thật về căn nguyên của cái khổ. Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hễ ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham). Thứ ba là Diệt Đế hay chân lý diệt khổ. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Thứ tư là Đạo Đế hay chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.”

Quán Thập Nhị Duyên Khởi: Quán một trong những giáo pháp căn bản của Phật giáo, thập nhị nhân duyên. Quán sự kiện của mười hai móc nhân quả, những sự kiện giải thích trạng thái luân hồi sanh tử của chúng sanh. Mười hai nhân duyên gồm có: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, và lão tử. Vì vô minh mà tâm nảy vọng động. Vọng động là mắc xích thứ hai. Nếu tâm vọng

động, mọi thứ vọng động từ từ sinh khởi là Hành. Do Hành mà có Tâm Thức, mắc xích thứ ba. Do Thức mà có Cảnh, là mắc xích thứ tư. Do cảnh mà khởi lên mắc xích thứ năm là Danh Sắc. Danh sắc hợp nhau lại để thành lập mọi thứ khác và dĩ nhiên trong thân chúng sanh khởi lên sáu căn. Khi sáu căn này tiếp xúc với nội và ngoại trần thì mắc xích thứ sáu là Xúc khởi dậy. Sau Xúc là mắc xích thứ bảy Cảm Thọ. Khi những vui, buồn, thương, giận, ganh ghét, vân vân đã được cảm thọ thì mắc xích thứ tám là Ái sẽ khởi sinh. Khi luyến ái chúng ta có khuynh hướng giữ hay Thủ những thứ mình có, mắc xích thứ chín đang trỗi dậy. Chúng ta luôn luôn nắm giữ sở hữu chứ không chịu buông bỏ, mắc xích thứ mười đang cột chặt chúng ta vào luân hồi sanh tử. Do Hữu mà có Sanh (mắc xích thứ mười một), Lão, Bệnh, Tử (là mắc xích thứ mười hai).

Quán Những Thứ Thanh Tịnh Khác: Thứ Nhất Là Quán Thất Chứng Thanh Tịnh: Quán bảy sự thanh tịnh cho chư Tăng Ni: nói năng, suy nghĩ, đi, đứng, nằm, ngồi, và ngủ nghỉ đều thanh tịnh. ***Thứ Nhì Là Quán Thanh Tịnh Giới Đức:*** Quán giới đức thanh tịnh là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả tu thiền chơn thuần nhất định phải có giới hạnh trang nghiêm. Thước đo của sự tiến bộ trong thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Nhờ thanh tịnh giới đức và đạo hạnh mà hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không cần thiết phải lui vào rừng sâu núi thẳm, xa lánh mọi người. Thật vậy, lúc chung sống trong cộng đồng, chúng ta mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Như vậy, người sơ cơ tu tập thiền định trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi rút vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu hơn. Nghĩa là bên cạnh tu tập tọa thiền, chúng ta phải luôn cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Có người nói ‘tu thiền chẳng cần hành thiện tránh ác’. Những ai dám nói như vậy, quả thật họ chẳng phải là Phật tử chân thuần. Ngược lại, có rất nhiều tế hạnh mà chúng ta phải chuẩn bị trước cũng như trong khi tu tập thiền định. Cái mà chúng ta gọi là tế hạnh, nhưng kỳ thật những thứ này ảnh hưởng rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác khổ đau, chúng ta khởi tâm thương xót và cảm thông. Khi thành công, mình phải luôn giữ tâm khiêm cung. ***Thứ Ba Là Quán Tri Kiến Thanh***

Tịnh: Quán tri kiến thanh tịnh là quán tri thức không bằng lời nói. Tri kiến không phân biệt và không lời, đối lại với động trí được diễn tả bằng lời. *Thứ Tư Là Quán Tâm Thanh Tịnh*: Quán Tâm Thanh Tịnh hay sự thanh tịnh trong tâm. Trong lần chuyển pháp luân thứ ba, đức Phật giảng về tâm thanh tịnh hay cái không của mọi thứ, nhưng cái không ở đây không phải là hoàn toàn trống rỗng vì nó là sự quang minh chói rạng trong tịch tĩnh hay tịch chiếu. Tịch chiếu là sự trong sáng cho phép mọi hiện tượng hiện ra và đây cũng là đặc tính của 'không'. *Thứ Năm Là Quán Đoạn Nghi Thanh Tịnh*: Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng tánh hay nghi hoặc che lấp mất tâm thức, khiến không thấy được chân lý, không thực hành được thiện nghiệp, đây là một trong năm triền cái. *Thứ Sáu Là Quán Đạo Phi Đạo Thanh Tịnh*: Quán sự thanh tịnh của cả dòng sanh tử và đường Bồ đề hoặc giác ngộ dẫn đến Niết bàn. *Thứ Bảy Là Quán Kiến Hành Thanh Tịnh*: Thiền là một pháp môn tu tập rất thực tiễn, nên hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ phương cách tu tập 'Kiến Hành' của chư Tổ ngày trước. Kiến có nghĩa là thấy hay quan sát; và hành có nghĩa là thực hành hay công phu. Trong Phật giáo, 'kiến' ngụ ý sự hiểu biết toàn diện và triệt để giáo lý của đức Phật; tuy nhiên, trong Thiền, kiến không những biểu thị sự hiểu biết các nguyên tắc và chân lý Thiền, mà nó còn ngụ ý cả cái nhìn tỉnh thức phát xuất từ kinh nghiệm giác ngộ. 'Kiến' theo nghĩa này có thể được hiểu là 'thấy thực tại' hoặc 'một cái nhìn về thực tại'. Nhưng trong khi 'kiến' có nghĩa là nhìn thấy thực tại, nó không hàm ý 'sở hữu', hay 'khắc phục' thực tại. Một châm ngôn Thiền nói: "Lý tuy đốn ngộ, sự phải tiệm tu." Nói cách khác, sau khi đã đạt ngộ hành giả vẫn phải tu tập cho đến khi nào cái ngộ đó chín muồi, cho đến khi nào hành giả đạt được đại cơ đại dụng. Những nỗ lực tìm kiếm phương cách tu tập trước khi đạt ngộ cùng với sự tu tập sau khi ngộ này là cái mà nhà Thiền gọi là 'hành' hay 'công phu'. Như vậy, tham Thiền gồm hai phương diện. 'Kiến' và 'Hành', và cả hai phương diện này đều cần thiết. Cổ đức dạy: "Để thấy được tánh, người ta phải leo lên tận đỉnh núi và nhìn từ đó; để bắt đầu cuộc hành trình Thiền để đi đến giác ngộ, hành giả phải xuống tận đáy biển, và bắt đầu đi từ đó." Mặc dầu toà nhà Thiền được chống đỡ bởi hai trụ cột chính là 'Kiến' và 'Hành', nhưng giáo lý Thiền phần lớn nhấn mạnh vào 'Kiến' hơn. Điều này đã được chứng thực bởi đại thiền sư Qui Sơn, sư dạy: "Cái kiến của ông chứ không phải cái hành, chính là điều mà ta quan tâm." Đó cũng là lý

do tại sao các thiền sư chỉ toàn nhấn mạnh vào 'ngộ' và dồn hết nỗ lực để đem đệ tử của họ trực tiếp đến 'ngộ'. Như trên đã nói, Thiền là một giáo lý thực tiễn và trực chỉ nhất, Thiền tìm cách gạt qua một bên tất cả những vấn đề và những thảo luận thứ yếu mà chỉ thẳng vào 'Kiến', tức là cái thấy hay cái nhìn thực tại. Điều này được biểu thị trong toàn bộ truyền thống nhà Thiền. Cuối cùng, sự nhấn mạnh vào 'Kiến' được thị chứng bởi vô số công án Thiền hay ngôn cú Thiền. Trong số này có lẽ lời của thiền sư Bách Trượng là đầy ý vị nhất: "Nếu một đệ tử có thị kiến ngang với thầy mình, y chỉ có thể, nhiều nhất là, thành tựu được có một nửa những gì mà ông thầy đã thành tựu. Chỉ khi nào một đệ tử có thị kiến vượt trội hơn thầy, người ấy mới xứng đáng được thầy truyền thụ."

(D) Tu Tập Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này

I. Tổng Quan Về Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này Trong Tu Tập Phật Giáo:

Tứ niệm xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ có nguồn gốc từ thời Đức Phật. Phật giáo nguyên thủy gọi những phương pháp này là “nghịệp xứ” (kammattana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. Có lối bốn mươi pháp Thiền như vậy được liệt kê trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) bao gồm Tứ Vô Lượng Tâm, Mười Bất Tịnh, Bốn Vô Sắc, Mười Biến Xứ, Mười Niệm, Một Tưởng và Một Tưởng. Theo Phật giáo, niệm xứ có nghĩa là dùng trí để quán sát cảnh. Niệm xứ là nền tảng suy nghĩ hay dùng trí để quán sát cảnh. Theo Kinh Trung A Hàm: “Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ Thế Tôn ở xứ Câu Lô, Kiềm Ma Sát Đàm là đô thị của xứ Câu Lô. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ Kheo: ‘Này các Tỷ Kheo.’ Các Tỷ Kheo vâng đáp Thế Tôn: ‘Bạch Thế Tôn!’ Thế Tôn thuyết như sau. Này các Tỷ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ. Thế nào là bốn? Này các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm cảm thọ

trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm tâm thức trên tâm thức, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp (hay đối tượng của tâm thức nơi các đối tượng tâm thức), nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.” Đức Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Quán bất tịnh ngay trên thân của chính mình hay của người khác. Đây là giai đoạn cuối cùng trong chín giai đoạn quán tưởng về thân xác, nhằm diệt trừ tham dục. Quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Quán tâm nghĩa là quán sát tâm tính. Tâm là chủ muôn pháp, không có một sự nào ở ngoài tâm cả. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt... Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Quán Pháp

có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc ngay trong kiếp này. Nói cách khác, tu tập Tứ Niệm Xứ là con đường khả dĩ dẫn đến Niết bàn ngay trong kiếp này.

Theo Phật giáo, Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào

bên ngoài như thế cả.” Trong khi đó, tu tập tỉnh thức về thân quan hệ tới việc tu tập tỉnh thức về sự thở vào và thở ra, những uy nghi đi, đứng, nằm, ngồi, vân vân, quán tưởng những phần khác nhau của thân chỉ là một tổng hợp của nhiều yếu tố làm thành. Tỉnh thức về thọ chỉ sự tu tập tỉnh thức về vui, buồn, không vui không buồn, và chấp nhận bản chất tạm thời của chúng. Tu tập tỉnh thức về tâm bao gồm tỉnh thức những niệm khởi lên rồi biến đi, phân loại chúng như mê mờ, không mê mờ, phiền não, không phiền não. Cuối cùng là tỉnh thức về pháp tức là tu tập tỉnh thức bản chất của vạn hữu, chúng khởi lên và biến đi thế nào, và thông hiểu thành phần của chúng. Trong tu tập Phật giáo, sự tỉnh thức về thân, thọ, tâm và pháp được phối hợp với thiền tập để nhận biết tất cả những thứ ấy đều không có thực tánh hiện hữu. Nói tóm lại, nhờ tu tập Tứ Niệm Xứ mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu về thân, về thọ, về tâm, và về các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc ngay trong kiếp này. Nói cách khác, tu tập Tứ Niệm Xứ là con đường khả dĩ dẫn đến Niết bàn ngay trong kiếp này.

II. Khởi Nguồn Của Tứ Niệm Xứ: Bấy Nơi Đức Phật Thiên Định Trong Khi Và Sau Khi Đại Giác:

Sau khi giác ngộ, người ta nói Đức Phật đã tắm trong hồ Đế Thích (Sakra). Hai cái hồ vẫn còn tồn tại cho tới ngày nay, một nằm trong thôn Pipal Pati, và cái khác tên Muchilinda nằm trong thôn Tikahigha, nằm về phía Đông của cái kia. Sau khi tắm trong hồ Đế Thích, Đức Phật lại ngồi kiết già dưới chân cội Bồ Đề, ngắm nhìn cây Bồ Đề này trong suốt 7 ngày trong hạnh phúc Niết Bàn. Tuần lễ thứ nhì Ngài đi tới đi lui gần cây Bồ Đề. Vị trí nơi Đức Phật đi ngày nay được biết đến như là khu kinh hành Điện Châu Bảo, nằm dọc phía Bắc của Tháp Đại Giác. Những dấu chân của Phật được tiêu biểu bằng những hoa sen trên một cái bục được xây hẹp, dài khoảng 18 mét (53 bộ Anh), rộng khoảng trên 1 thước (3,6 bộ Anh) và cao cũng hơn 1 mét. *Thứ nhất là Kim Cang Tòa:* Kim Cang Tòa tọa lạc giữa cây Bồ Đề và Tháp Đại Giác. Tòa được xây bằng đá, dài khoảng 2,5 mét (7,6 bộ Anh), rộng khoảng 1,6 mét (4,10 bộ Anh), và cao khoảng 1 mét, nơi Thái Tử Tất Đạt Đa đã thành Phật và cũng là nơi thiêng liêng nhất trong các thánh tích đối với thế giới Phật giáo. Người ta nói Kim Cang Tòa là vị trí

không thay đổi cho sự giác ngộ của chư Phật và cũng là cái nôi của thế giới. Không có nơi nào có thể chịu được sức giác ngộ của Đức Phật và không ai có thể bay ngay trên Kim Cang Tòa, ngay cả vị trời Đế Thích.

Thứ nhì là tháp Animeshalocana: Tháp Animeshalocana tọa lạc trong sân Tháp Đại Giác tại Bồ Đề Đạo Tràng. Đây là một ngôi tháp nhỏ được dựng lên tại nơi Đức Phật đã đứng trong suốt tuần lễ thứ ba để cảm niệm ân đức của cây Bồ Đề đã che nắng che mưa cho Ngài trong suốt thời gian Ngài thiền định để đạt đến đại giác. Tháp được xây bằng gạch, một số được chạm khắc. Nền tháp hình vuông, nhọn về hướng đỉnh, với chiều cao khoảng 55 bộ Anh.

Thứ ba là tháp Chankramana: Tháp Chankramana nằm tại vị trí được đánh dấu bằng một cái bục cao nằm dọc theo hướng Bắc của Đại Tháp Giác Ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng. Chính tại nơi này, Đức Phật đã trải qua một tuần lễ thiền hành đi lên đi xuống. Bục cao khoảng 1 mét (3 bộ Anh) và dài khoảng 20 mét (60 bộ Anh). Những dãy cột vẫn còn đến ngày nay, cho thấy đường kinh hành dọc theo những chiếc cột bằng đá có lẽ được dùng để nâng mái nhà bên trên. Trên bục có những hoa sen chỉ những dấu chân Phật trong khi kinh hành. Thứ tư là tháp Ratanagraha Chaitya là một ngôi tháp thờ không có nóc, đánh dấu nơi Đức Phật đã trải qua tuần lễ thứ tư sau khi Ngài đạt được đại giác. Tại đây Ngài đã thiền định và tụng kinh “Samants Pathana.” Trong khi thiền định, những ánh sáng sắc xanh, vàng, đỏ, trắng, cam... từ kim thân của Ngài chiếu tỏa ra. Lá cờ Phật giáo tại Ấn Độ và Tích Lan được phác họa ra từ những màu sắc này.

Thứ năm là cây Rajayatana: Dưới gốc cây Rajayatana này Đức Phật đã trải qua suốt tuần lễ thứ bảy sau khi Ngài đạt được đại giác. Chưa ai biết địa điểm chính xác. Người ta nói Đức Phật ngồi trên một phiến đá trôi lên từ dưới đất, và chính tại nơi này Ngài đã quy-y cho Tapussa và Balluka, hai thương nhân từ Utkala, bây giờ là Orissa. Từ cây Rajayatana, mà vị trí cũng chưa được xác định, Đức Phật đã đi trở lại cây Bồ Đề và sau đó đi về hướng Vườn Lộc Uyển ở Ba La Nại, bây giờ là Isipatana.

Thứ sáu là cây Ajapala Nigrodha: Ngay dưới cây Ajapala Nigrodha này, nàng Sujata đã dâng bát cháo sữa cho Đức Phật trước khi Ngài đi đến Bồ Đề Đạo Tràng. Người ta nói Đức Phật đã trải qua tuần lễ thứ 5 tại đây sau khi Ngài đạt được đại giác. Vị trí chính xác chưa được xác định, nhưng người ta chỉ lại là vị trí cây đứng tại ngôi đền Ấn giáo trong làng Bakraur, nằm về phía Đông bờ sông Ni Liên Thiền. Vị trí ngôi nhà của nàng Sujata cũng ở

gần đó. *Thứ bảy là hồ Muchilinda:* Hồ Muchilinda là một cái hồ nổi tiếng ở Bồ Đề Đạo Tràng, khoảng 2 cây số về phía Nam của hồ Hoa Sen, nơi Đức Phật đã trải qua tuần lễ thứ sáu sau khi Ngài đạt được đại giác. Trong khi Đức Phật đang tọa thiền gần hồ thì một cơn giông tố lớn xảy ra. Thấy Đức Phật bị ướt, Long vương của hồ là “Calinda” xuất hiện bao bọc quanh Đức Phật và đầu phùng ra bên trên Đức Phật.

III. Tu Tập Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này:

Thiền và Sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này: Mọi Người Chúng Ta Lúc Nào Cũng Nên Tỉnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Giây Phút Này: Tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi.

Thiền Giúp Chúng Sanh Giải Thoát Mọi Khổ Đau Phiền Nã Của Con Người Ngay Trong Đời Vây: Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn

như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mật Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi.

Những Giây Phút Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Chúng Ta Có Trong Cuộc Sống Đây: Hành giả nên luôn nhớ rằng trên đời này không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi chốn nào để tới, cũng chẳng có việc gì khác để làm. Chỉ có những giây phút hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta có được trong cuộc sống này. Thiền là biết thông thả sống trong giờ phút hiện tại, thế thôi! Vì thế trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta nên giữ cho tâm ý mình thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Việc duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục này sẽ giúp cho công phu thiền quán của chúng ta ngày càng được thâm sâu, nhờ vậy mà cuộc sống của chúng ta ngày càng an lạc hơn.

Muốn Có Được Sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này Hành Giả Nên Chấp Nhận Mọi Sự Như Nó Là: Thiền tập sẽ giúp chúng ta có được một cuộc sống thoải mái hơn. Người sống thoải mái là người sống trọn vẹn với đời sống hiện tại của chính mình, chứ không phiêu lưu mộng tưởng dù trong bất kỳ tình huống nào; dầu tốt, dầu xấu, dầu khoẻ mạnh hay dầu bệnh hoạn, dầu phiền não hay dầu vui vẻ, tất cả đều không khác gì cả. Hành giả luôn chú tâm và hòa nhập theo dòng sống chứ không để tâm phiêu lưu. Mà thật vậy, nếu chúng ta có thể chấp nhận mọi sự như nó là, thì chúng ta sẽ không còn bị xáo trộn bởi bất cứ thứ gì nữa; và nếu có, thì sự xáo trộn đó sẽ qua đi mau chóng. Như vậy, tất cả những gì mà hành giả tu thiền nên làm là hòa nhập vào những gì đang xảy ra. Mà thật vậy, khi tâm của chúng ta bị trôi dạt khỏi hiện tại, chúng ta sẽ cố lắng nghe tất cả những gì đang xảy ra quanh mình (dầu là âm thanh hay tiếng động), chứ không bỏ qua bất cứ thứ gì. Hậu quả là chúng ta sẽ không thể nào có được sự tập trung tốt được. Vậy thì một trong những việc quan trọng nhất mà hành giả phải làm là rời bỏ cơn mộng để trở về với thực tại như thực này.

Lời Phật Dạy Về Việc Giải Thoát Hết Thảy Khổ Đau Phiền Não Ngay Trong Đời Này Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương: Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trước, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bị giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi cá nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi

Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

Tu Tập Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này: Những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Đặc biệt, tu tập Tứ Niệm Xứ, con đường khả dĩ giúp dẫn hành giả đến Niết Bàn ngay trong kiếp sống này. Thật vậy, tất cả những lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiện chí thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật,

như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi. Dù có những lời giáo huấn đầy ý nghĩa đó, một số đệ tử của Ngài đã nảy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng hợp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lâu Na là một thí dụ, vị này sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lâu Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: “Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế. Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi.” Vậy chúng ta có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

Pháp hành thiền là trung tâm điểm và nòng cốt của giáo pháp mà đức Phật truyền dạy. Đề tài mà Ngài đã chỉ dạy thì mênh mông, nhưng một trong những chủ đề quan trọng nhất là tứ niệm xứ. Đây là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Đức Phật đã luôn nhắc nhở tứ chúng rằng tu tập Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất và khả dĩ có thể đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Trong cuộc tu hành này, hành

giả sống quán niệm thân thể trên thân thể, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm tâm thức trên tâm thức, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp (hay đối tượng của tâm thức nơi các đối tượng tâm thức), nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Quán Thân Bất Tịnh Trong Tu Tập Của Phật Giáo: Sơ Lược Về Quán Sát Sự Bất Tịnh Nơi Thân Trong Kinh Niệm Xứ: Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy: Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tửu, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.” Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tửu, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Này các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại.” Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.’ Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa

địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Nay các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Chín Loại Tưởng Quán Về Thân Thể: Đức Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Quán bất tịnh ngay trên thân của chính mình hay của người khác. Chín loại thiền quán về thân thể giúp ta thoát được luyến ái về thân: *Thứ nhất* là quán xác sinh lên (Vyadhmatakasamjna (skt). Tưởng thấy vừa mới chết và bắt đầu

sinh lên. *Thứ nhì* là quán xác đổi sắc bầm tím (Vinilakas (skt) hay tướng thầy chết đổi sắc bầm xanh tím. *Thứ ba* là quán xác rút nhỏ lại (Vipadumakas (skt) hay tướng thầy đang hoại diệt. *Thứ tư* là quán xác rỉ máu (Vilohitakas (skt) hay tướng thầy sinh bấy nước rã và rỉ máu. *Thứ năm* là quán xác bị phủ đầy máu mủ (Vipuyakas (skt). Tướng thầy chết sinh lên đầy dẫy máu mủ và sấp rã. *Thứ sáu* là quán xác bị thú ăn (Vikhaditakas (skt). Tướng thầy rã ra từng khúc, làm mồi cho chim thú. *Thứ bảy* là quán xác bị rã ra từng phần (Viksiptakas (skt). Tướng thầy đang tan rã ra từng phần. *Thứ tám* là quán xác chỉ còn lại xương trắng (Asthis (skt). Tướng nặng chan mưa gội, thầy nay chỉ còn trở lại một bộ xương trắng. *Thứ chín* là quán tro còn lại (Vidagdhakas (skt). Tướng xương tiêu diệt theo thời gian, nay chỉ còn trở lại một nhúm tro.

Quán Sát Mười Đề Mục Bất Tịnh Nơi Một Tử Thi: Theo Vi Diệu Pháp, có mười loại tử thi, bất tịnh, hay mười giai đoạn tan hoại của tử thi. Đây là những đề mục hành thiền được đề nghị cho những người ham mê sắc dục: tử thi sinh (Uddhumataka (p), tử thi đã đổi màu (Vinilaka (p), tử thi đã tan rã chảy nước (Vipubhaka (p), tử thi bị đứt lìa (Vicchiddaka (p), tử thi bị đục khoét (Vikkhayitaka (p), tử thi bị văng vụn ra thành từng mảnh (Vikkhittaka (p), tử thi rã rời vung vẩy tản mát (Hata-vikkhittaka (p), tử thi đầy máu (Lohitaka (p), tử thi bị dòi tửa đục tan (Pulavaka (p), và bộ xương (Atthika (p).

Nói tóm lại, hành giả nên luôn nhìn thân mình như một cỗ xe, và biết rằng nó sẽ hư mòn với thời gian. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy rằng thân này già đi và hư hoại, nhưng chánh pháp không thể như thế. Là đệ tử Phật, chúng ta phải tin tưởng nơi đức Phật, và hãy sống với chánh pháp bất diệt bằng tất cả thân tâm của mình. Dầu Phật giáo khuyên hành giả nên luôn quán chi tiết về sự bất tịnh của thân, nhưng đức Phật vẫn luôn nhấn mạnh rằng kiếp nhân sinh thật vô cùng quý giá cho công cuộc tu tập. Hãy tu tập đúng đắn và liên tục, chứ đừng để phí một ngày nào trong đời này. Cái chết có thể đến với chúng ta trong đêm nay hay ngày mai. Thật sự, cái chết đang gặm nhấm chúng ta trong từng khoảnh khắc; nó hiện diện trong từng hơi thở của chúng ta, và nó không cách biệt với đời sống. Hành giả nên luôn quán chiếu vào tâm, liên tục xem từng hơi thở và hãy nhìn thấy cho bằng được cái vượt qua vòng luân hồi sanh tử. Hành giả nên luôn nhớ rằng thiền quán quan trọng nhất về sự bất tịnh của thân là quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh, một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh

Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Hành giả chân thuần nên quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Vì điên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân này quý báu hơn hết. Nên thân này cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, tỵ hiềm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân này là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da nhơ nhớp, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân này, nếu không được tắm rửa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân này đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân này là cái gì nếu không phải là cái thân ma? Ngày đầu thì thân ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thân thấy ra mùi hôi thối khó chịu. Lúc này, dù là thân của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân này đều giống nhau cho mọi loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó

cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Hành giả luôn quán thân trên thân, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Quán Thọ Thị Khổ Trong Tu Tập Phật Giáo: Sơ Lược Về Thọ Uẩn Trong Giáo Thuyết Phật Giáo: Trong giáo thuyết Phật giáo, Thọ là một trong năm uẩn. Thọ phát sanh tùy thuộc nơi xúc. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật gì đó, nhận thức một ý niệm hay một tư tưởng, con người cảm nhận một trong ba loại thọ vừa nói trên. Chẳng hạn, khi mắt, hình sắc, và nhãn thức gặp nhau, chính sự tương hợp của ba yếu tố này được gọi là xúc. Xúc nghĩa là sự kết hợp của căn, trần, và thức. Khi ba yếu tố này cùng có mặt thì không có sức mạnh hay lực nào có thể ngăn được Thọ phát sinh. Hành giả tu Phật quán và đạt được toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Quán Sát Cảm Thọ Dẫn Đến Khổ Đau Trong Kinh Niệm Xứ: Quán thọ hay quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng

cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phẫn chán khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.”

Hành giả chân thuần nên luôn quán và toàn chứng được rằng những cảm thọ dẫn tới khổ đau, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy

nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngắn ngủi, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn dễ nhận ra để đề phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vướng bẫy. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thì khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thì khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Khi hành giả quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Nói tóm lại, hành giả quán thọ trên các cảm thọ; thọ thì khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Quán Tâm Vô Thường Trong Tu Tập Phật Giáo: Sơ Lược Về

Quán Niệm Nơi Tâm: Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

Quán Tâm Vô Thường Theo Kinh Niệm Xứ: Quán tâm vô thường là quán sát về sự giả tạm của tâm. Quán Tâm Vô Thường hay tâm niệm xứ hay quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Theo Kinh Niệm Xứ, trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy về ‘quán tâm’ như sau: Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm

thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.

Hành giả nên luôn quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Quán thấy tâm ngắn ngủi vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lơ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chột có chột không, chột còn chột mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điện chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Nói tóm lại, hành giả nên luôn quán tâm trên tâm, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Chúng Ta Phải Quán Cái Tâm Nào?: Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi.” Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ

này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.”

Quán Pháp Vô Ngã Trong Tu Tập Phật Giáo: Sơ Lược Về Quán Pháp Trong Tu Tập Phật Giáo: Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian.

Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Quán pháp vô ngã hay quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây hành giả quán pháp trên các pháp, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Quán Pháp Vô Ngã Theo Kinh Niệm Xứ: Người tu Phật chơn thuần phải nên luôn nhớ rằng vạn pháp trong vũ trụ đều không có tự ngã. Nếu thấy được như vậy thì chúng ta sẽ luôn có một cái nhìn đúng đắn về pháp. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Vào thời đức Phật còn tại thế, ngài đã thường khuyên chúng đệ tử nên cố gắng xuất ly ngũ uẩn bằng cách tu tập tỉnh thức nơi pháp.

Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ như sau: *Thứ Nhất Là Quán Niệm Pháp Trên Năm Triền Cái*: Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên năm triền cái như sau: Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và nầy các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp. a) Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. b) Nầy các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. c) Khi nội tâm có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. d) Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối

hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. e) Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy.

Thứ Nhì Là Quán Niệm Pháp Trên Năm Uẩn: Ngũ Uẩn được dịch từ thuật ngữ Bắc Phạn “Skandha” có nghĩa là “nhóm, cụm hay đồng.” Theo đạo Phật, “Skandha” có nghĩa là thân cây hay thân người. Nó cũng có nghĩa là năm nhóm, năm hiện tượng hay năm yếu tố kết thành sự tồn tại của chúng sanh. Theo triết học Phật giáo, mỗi hiện hữu cá nhân gồm năm thành tố hay uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và vì chúng luôn thay đổi nên những ai cố gắng luyến chấp vào chúng sẽ phải chịu khổ đau phiền não. Tuy những yếu tố này thường được coi như là “sự luyến ái của các uẩn” vì, dù chúng là vô thường và luôn thay đổi, phàm phu luôn luôn phát triển những ham muốn về chúng. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nhóm cấu thành một con người (ngũ uẩn). Ngũ uẩn là năm thứ làm thành con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: “Sắc tương đồng với một đồng bọ biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng. *Sắc Uẩn* là tính vật thể gồm bốn yếu tố, rắn, lỏng, nhiệt và di động; các giác quan và đối tượng của chúng. Sắc uẩn là hình tướng của vật chất. Có nhiều loại sắc: vật chất, hình thể, hay hình dáng vật thể. Sắc là hình thể, nhưng thường dùng theo nghĩa thể chất, có một vị trí trong không gian, và ngăn ngại với những hình thể khác. Vậy, sắc có thể tích, do đó có hạn cuộc, bị tùy thuộc.

Sắc phát hiện khi hội đủ những nhân duyên nào đó, và tùy những nhân duyên ấy mà trụ một thời gian, rồi tiêu diệt mất. Sắc vốn vô thường, lệ thuộc, hư giả, tương đối, nghịch đảo và sai biệt. Có hình tướng thì gọi là sắc. Sắc cũng có nghĩa là đủ thứ sắc đẹp, hay loại nhan sắc khiến cho chúng ta mê mị. Thói thường mà nói, mắt thấy sắc thường bị sắc trần mê hoặc, tai nghe âm thanh thì bị thanh trần mê hoặc, mũi ngửi mùi thì bị hương trần mê hoặc, lưỡi nếm vị thì bị vị trần mê hoặc, thân xúc chạm thì bị xúc trần mê hoặc. Trong Đạo Đức Kinh có dạy: “Ngũ sắc linh nhân mục manh; ngũ âm linh nhân nhĩ lung; ngũ vị linh nhân khẩu sảng”, có nghĩa là năm sắc khiến mắt người ta mù, năm âm khiến tai người ta điếc, và năm vị khiến lưỡi người ta đờ. Những thứ này đều do bởi sắc uẩn mê hoặc. Có hai Loại Sắc: Nội sắc (những căn của giác quan như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân). Ngoại sắc (những trần cảnh bên ngoài như màu sắc, âm thanh, mùi thơm, hương vị, sự xúc chạm). Lại có ba loại sắc: Khả kiến hữu đối sắc (các sắc trần, trắng, xanh, vàng, đỏ, v.v.). Bất khả kiến hữu đối sắc (thanh, hương, vị, xúc). Bất khả kiến vô đối sắc (những vật thể trừu tượng). Lại có mười loại sắc (Thập Sắc): Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật cũng dạy: “Sắc Tức Thị Không, Không Tức Thị Sắc. Thế giới hiện tượng hay sắc tướng này là không, và không quả thực là thế giới hiện tượng. Không không khác với thế giới hiện tượng hay Sắc, thế giới hiện tượng hay Sắc không khác với Không. Cái gì là thế giới hiện tượng thì cái đó là Không, cái gì Không thì cái đó là thế giới hiện tượng”. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bản chất của sắc hay vật chất là che đậy và làm cho chúng sanh mê muội (Sắc Cái). Cái giả luôn luôn che đậy cái thật (Sắc Cái). Tất cả các cảnh giới đều có hình sắc (các pháp xanh, vàng, đỏ, trắng đều là cảnh giới đối với nhãn căn). Bên cạnh đó, Sắc Tướng (Rupalakshana--skt) hay tướng mạo sắc thân bên ngoài, có thể nhìn thấy được hay các đặc trưng của cơ thể và Sắc Vị là hương vị của sự hấp dẫn dục tình. *Thọ Uẩn* là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay đứng dừng (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Thọ là lãnh thọ, phát sanh cảm giác. Khi cảnh giới đến, chẳng cần suy nghĩ, liền tiếp thọ, phát ra cảm giác. Như ăn món gì thấy ngon, là thọ. Mặc áo đẹp thấy thích, là thọ. Ở nhà tốt, cảm thấy thích, là thọ. Đi xe tốt, có cảm giác êm ái, là thọ. Khi thân xúc chạm bất cứ thứ gì với cảm giác ra sao, cũng là thọ.

Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy dửng dưng. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác, Phật giáo gọi đó là “thọ” và Phật khẳng định trong Thập Nhị nhân duyên rằng “thọ” tạo nghiệp luân hồi sanh tử. Hành giả tu Phật nên xem “Thọ” như những đối tượng của thiền tập. Quán chiếu những loại cảm thọ như lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ. Thấu hiểu những thọ nầy đến đi thế nào. Quán chiếu thọ chỉ nầy sanh khi nào có sự tiếp xúc giữa những giác quan mà thôi (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Quán chiếu những điều trên để thấy rõ rằng dù thọ vui, thọ khổ hay thọ trung tính, hậu quả của chúng đều là “khổ”. Thân Thọ là những thứ lãnh nạp nơi thân hay tam thọ (khổ, lạc, phi khổ phi lạc). Tâm Thọ là những thứ lãnh nạp nơi tâm như ưu và hỷ. Tính tri giác gồm tất cả các loại cảm giác sung sướng, khó chịu hay dửng dưng. Có năm thọ uẩn: Thuộc về tinh thần có ưu thọ hay sầu bi, và hỷ thọ có nghĩa là vui mừng do có sự phân biệt. Thuộc về cảm giác bao gồm khổ thọ hay đau khổ và lạc thọ hay sung sướng không có sự phân biệt. Thuộc về cả tinh thần lẫn cảm giác bao gồm xả Thọ hay trung tính, không khổ không lạc. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu thọ nơi thân: Thứ nhất là Nhãn xúc sở sanh thọ. Thứ nhì là Nhĩ xúc sở sanh thọ. Thứ ba là Tỷ xúc sở sanh thọ. Thứ tư là Thiệt xúc sở sanh thọ. Thứ năm là Thân xúc sở sanh thọ. Thứ sáu là Ý xúc sở sanh thọ. Hành Giả tu Phật nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về ‘Ba Loại Cảm Thọ’. Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự tu hành của hành giả tu thiền và ‘Ba Loại Cảm Thọ’, Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: “Có ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và bất lạc bất khổ thọ. Thế nào lạc thọ? Thế nào là khổ thọ? Thế nào là bất lạc bất khổ thọ? Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách khoái lạc khoái cảm là lạc thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách đau khổ không khoái cảm là khổ thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm không khoái cảm cũng không đau khổ là bất lạc bất khổ thọ. Đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ; đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. Đối với bất lạc bất khổ thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. Trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong bất lạc bất

khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Tuy nhiên, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Muốn được như vậy, trong lạc thọ, tham tùy miên phải được từ bỏ; trong khổ thọ, sân tùy miên phải được từ bỏ; và trong bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên phải được từ bỏ. Khi hành giả ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên ở đây. Hành giả suy nghĩ ‘chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà các vị Thánh đang an trú.’ Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giới vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây. Khi hành giả xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước đây, thì sẽ chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại nơi đây.” Hành giả tu thiền nên nhớ, tham dục nằm ngay trong lạc thọ và lạc thọ nằm ngay phía bên kia của khổ thọ. Sân hận nằm ngay trong khổ thọ và khổ thọ lại cũng nằm ngay phía bên kia của lạc thọ. Cái gì nằm phía bên kia của bất lạc bất khổ thọ? Vô minh nằm phía bên trong của bất lạc bất khổ thọ. Tuy nhiên, sự sáng suốt và giải thoát nằm ngay phía bên kia bờ của vô minh. *Tưởng Uẩn* là ý thức chia các tri giác ra làm sáu loại (sắc, thính, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần). *Tưởng uẩn* tức là tư tưởng, ý niệm. Vì nắm căn tiếp xúc, lãnh thọ cảnh giới của năm trần nên phát sanh ra đủ thứ vọng tưởng, đủ thứ ý niệm. Chúng thoát sanh thoát diệt, khởi lên suy nghĩ đến sắc và thọ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy loại tưởng: Vô Thường Tưởng, Vô Ngã Tưởng, Bất Tịnh Tưởng, Hoạn Nạn Tưởng, Đoạn Tưởng, Ly Tham Tưởng, và Diệt Tưởng. *Hành Uẩn* là khái niệm hay hành động bao gồm phần lớn những hoạt động tâm thần, ý chí, phán xét, quyết tâm, vân vân. Hành có ý nghĩa dời đổi, lúc đến lúc đi, chẳng khi nào ngừng nghỉ, trôi mãi không ngừng. Động cơ làm thiện làm ác ở trong tâm, nhưng do vọng tưởng, suy tư chi phối và phản ảnh qua những hành vi, cử chỉ của thân, khẩu, ý. Tất cả những hành vi này đều thuộc về hành uẩn. *Thức Uẩn* hay nhận thức bao gồm sáu loại ý thức nảy sinh từ sự tiếp xúc của giác quan tương ứng với một đối tượng tri giác. Thức có nghĩa phân biệt; cảnh giới đến thì sanh tâm phân biệt. Thí dụ như thấy sắc đẹp thì sanh lòng vui thích, nghe lời ác

thì sanh lòng ghét bỏ, vân vân. Tất cả những phân biệt như thế này đều là một phần của thức uẩn. Phạm phu không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bẩm sinh của chúng ta ch những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái “Ngã” quan trọng của chúng ta. Đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana: “Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Và Đức Phật dạy tiếp trong Kinh Lăng Già: “Như Lai không khác cũng không phải không khác với các uẩn.” Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên năm uẩn như sau: Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: a) Đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt. b) Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. c) Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. d) Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. e) Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.

Thứ Ba Là Quán Niệm Pháp Trên Sáu Nội Ngoại Xứ: Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên sáu nội ngoại xứ như sau: Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? a) Vị ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. b) Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi.

Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh, nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. c) Vị ấy ý thức về lỗ mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và những ràng buộc tạo nên do lỗ mũi và mùi hương. Vị này ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. d) Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. e) Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. f) Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa.

Thứ Tư Là Quán Niệm Pháp Trên Thất Giác Chi: Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên thất giác chi như sau: Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? a) Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. b) Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. c) Khi nội tâm có tinh tấn

giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tỉnh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tỉnh chuyên. Khi nội tâm không có sự tỉnh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tỉnh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tỉnh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự tỉnh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. d) Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. e) Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. f) Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. g) Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến sự thành tựu viên mãn.

Thứ Năm Là Quán Niệm Pháp Đối Với Bốn Thánh Đế: Bốn Thánh Đế là bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” *Thứ nhất là Khổ Đế hay sự thật về khổ:* Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vãn vãn. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh,

hành động, tri thức). *Thứ nhì là Tập Đế hay sự thật về căn nguyên của cái khổ*: Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hề ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham). *Thứ ba là Diệt Đế hay chân lý diệt khổ*: Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịch tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). *Thứ tư là Đạo Đế*: Còn gọi là chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.” Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên bốn Thánh đế như sau: Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

Thứ Sáu Là Quán Niệm Pháp Trên Nội Pháp & Ngoại Pháp: Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ trên nội pháp và ngoại pháp như sau: Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế.

Hành giả chân thuần quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Hành giả tu thiền phải quán sát để thấy rằng chư pháp vô ngã và không có thực tướng. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời này đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể này chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn. Thật vậy, vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên

vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Nói tóm lại, quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc.

Cũng trong Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy: Nầy các Tỳ Kheo, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì cũng đạt được quả vị Bất Hoàn (không còn tái sanh nữa). Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn.

Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến nửa tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ứ, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

***(E) Thay Lời Kết Cho Bài Viết Có Tựa Đề
“Yếu Lược Về Thiền Lý & Thiền Tập Theo
Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy”***

Để kết luận, tưởng cũng nên nhắc lại, Phật Giáo Nguyên Thủy (Thượng Tọa Bộ) là trường phái mà giáo lý dựa và Kinh A Hàm. Giáo lý nầy cho rằng bản ngã không có tự tánh, những yếu tố hay chư pháp là thật, và Niết bàn không là hoại diệt hoàn toàn. Nam Phương Phật Giáo đối lại với Bắc Phương Phật Giáo. Nam phương Phật giáo là Phật giáo truyền từ vùng nam Ấn Độ như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cao Miên và Lào. Về giáo lý thì Nam phương Phật giáo lấy từ Vi Diệu Pháp. Nam phương Phật giáo cũng được biết đến như là Phật giáo Nguyên Thủy, hay Phật giáo hệ ngữ Pali. Pali ở đây muốn nói là ngôn ngữ ghi lại kinh điển cho Nam phương Phật giáo. Pali cũng là ngôn ngữ thông dụng dùng trong truyền thông cho các Tăng sĩ khi hệ phái Nguyên Thủy phát triển từ Tích Lan qua Miến và Thái. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn.

Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy chân lý hay thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm. Ngay trong lúc này đây, hành giả nên quán chiếu để thấy được thực tại hay quán chiếu tinh túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Mỗi khi quán chiếu thực tại, Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chúng ta không thể nào nhận ra hết được tính phức tạp không lường của bản thân thực tại. Nếu không như vậy, chúng ta sẽ bị mắc bẫy bởi cái gọi là khái niệm của sự lừa dối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu sự việc luôn luôn xảy ra giống như chúng ta mong đợi thì sẽ không bao giờ có những thứ được gọi là ảo tưởng hay sai lầm. Dĩ nhiên hành giả tu Phật nên đọc và nên hiểu biết về kinh điển Phật giáo, nhưng phải dùng trí tuệ để biết được thực nghĩa của mọi thứ. Sau khi quán triệt Phật pháp trong kinh điển, người ta quán chiếu thực nghĩa của nó qua thực hành. Phần thứ nhì của Bát Nhã Ba La Mật hay trí tuệ đạt được qua tu tập. Đây là một trong ba loại Bát Nhã, lấy trí tuệ quán chiếu cái lý thực tướng hay nhờ thiền quán mà giác ngộ được chân lý. Ngoài ra, nhờ quán chiếu vô thường mà chúng ta có khả năng thấy được bộ mặt thật của những dục vọng trong nhà lửa tam giới. Lại cũng nhờ quán chiếu vô ngã mà chúng ta không lầm chấp vào cái ngã ảo huyền. Nói về chúng sanh, hành giả quán sát chúng sanh như người trí thấy trăng dưới nước, thấy mặt trong gương, như ánh nắng dọi, như âm vang của tiếng, như mây giữa hư không, như bọt nước, như bóng nổi, như lõi cây chuối, như ánh điện chớp, vân vân...

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người tu tập thiền như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người

học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trước, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bị giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

Bài viết này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về triết thuyết của truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy, mà nó chỉ yếu lược về Thiền Lý & Thiền Tập của Phật Giáo Nguyên Thủy và pháp tu đặc biệt của truyền thống này. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mục đích cuối cùng của người tu Phật là giác ngộ và giải thoát, nghĩa thấy được cách nào để thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử ngay trong kiếp này. Đường tu tập còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn bài viết với tựa đề “Yếu Lược Về Thiền Lý & Thiền Tập Của Phật Giáo Nguyên Thủy” song ngữ Việt

Anh nhằm giới thiệu giáo lý và sự tu tập thiền theo truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi này sẽ mang lại lợi lạc cho những muốn hiểu biết thêm về Thiền trong Phật giáo và biết làm thế nào để có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Mục Lục

Lời Tựa	1
(A) Đức Phật & Sự Khai Sanh Của Thiền Định	2
I. Sự Khai Sanh Của Thiền Định Trong Đạo Phật	2
II. Đạo Phật Là Đạo Của Trí Tuệ Giải Thoát Và Thiền Quán Trong Phật Giáo Hướng Tới Cái Trí Tuệ Giải Thoát Đó	3
III. Kỳ Thật, Danh Xưng “Phật” Đã Nói Lên Hết Ý Nghĩa Của Thiền	4
(B) Sơ Lược Về Thiền Quán Trong Giáo Thuyết Phật Giáo	5
I. Đại Cương Về Thiền Quán Trong Giáo Thuyết Phật Giáo	5
II. Tổng Quan Về Hướng Thiền Trong Giáo Điển Hướng Dẫn Tu Tập Phật Giáo	8
(C) Thiền Lý & Thiền Tập Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy	12
I. Tổng Quan Về Phật Giáo Nguyên Thủy	12
II. Khái Niệm Về Đức Phật Đối Với Hành Giả Tu Thiền Trong Phật Giáo Nguyên Thủy	14
III. Sơ Lược Về Thiền Minh Sát Trong Phật Giáo	15
IV. Tu Tập Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy	18
V. Những Loại Quán Chiếu Trong Thiền Minh Sát	21
VI. Những Trạng Thái Tâm Trong Tu Tập Thiền Minh Sát	25
VII. Phép Tu Quán Trong Thiền Phật Giáo Nguyên Thủy	28
(D) Tu Tập Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này	33
I. Tổng Quan Về Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này Trong Tu Tập Phật Giáo	33
II. Khởi Nguồn Của Tứ Niệm Xứ: Bảy Nơi Đức Phật Thiền Định Trong Khi Và Sau Khi Đại Giác	36
III. Tu Tập Tứ Niệm Xứ, Con Đường Khả Dĩ Dẫn Đến Niết Bàn Ngay Trong Kiếp Này	38
(E) Thay Lời Kết Cho Bài Viết Có Tựa Đề “Yếu Lược Về Thiền Lý & Thiền Tập Theo Truyền Thống Phật Giáo Nguyên Thủy	66
Mục Lục	71
Tài Liệu Tham Khảo	149

Essential Summaries of Zen Theories & Practices in the Tradition of The Theravada Buddhism

Thiện Phúc

Theravada Buddhism or Southern Buddhism, in contrast with Northern Buddhism (Mahayana: Bắc phương Phật giáo). Southern Buddhism is the Buddhism of Sri Lanka, Burma, Thailand, Cambodia, and Laos. Doctrinally derived from Abhidharma Buddhism, it is generally known as Theravada, or Pali Buddhism. Pali, meaning “scriptures” refers to the language in which the canon of Southern Buddhism was recorded. Pali is also a common language for communication among monks as Theravada spread from Sri Lanka to Burma and Thailand. The initial transmission of Buddhism beyond India was to Sri Lanka in the third century B.C., during the time of emperor Asoka, who then ruled almost the entire subcontinent. Emperor Asoka was a devout Buddhist, he was eager to propagate the religion beyond India. Missionaries were sent to nine different places. In Sri Lanka, Buddhism prospered with the protection and active support of a succession of rulers and is still virtually the national religion.

In the Theravada practice, this is done by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Special insight is also developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one

is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions.

This writing is not a profound philosophical study of the Theravada Buddhism, but a writing that essentially summarizes Zen theories and practices of the tradition of the Theravada Buddhism and its methods of cultivation. Devout Buddhists should always remember the ultimate goal of any Buddhist cultivator is to attain enlightenment and emancipation, that is to say to see what method or methods to escape or to go beyond the cycle of births and deaths right in this very life. The path of cultivation still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this writing titled “Essential Summaries of Zen Theories & Practices in the Tradition of the Theravada Buddhism” in Vietnamese and English to introduce basic things theories and practices of the tradition of the Theravada Buddhism to all Buddhist followers in all levels, especially Buddhist beginners. Hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand Buddhist Zen and to know how to achieve a life of peace, mindfulness and happiness.

(A) The Buddha & the Birth of Meditation

I. A Summary of the Birth of Meditation in Buddhism:

After Prince Siddhartha Gautama decided to leave behind His princely life. After his groom Chandala saddled His white horse, He rode off the royal palace, toward the dense forest and became a wandering monk. First, He studied under the guidance of the leading masters of the day such as Alara Kalama and Uddaka Ramaputta. He learned all they could teach Him; however, He could not find what He was looking for, He joined a group of five mendicants and along with them, He embarked on a life of austerity and particularly on starvation as the means which seemed most likely to put an end to birth and death. In His desire for quietude, He emaciated His body for six years, and carried out a number of strict methods of fasting, very hard for ordinary men to endure. The bulk of His body was greatly reduced by this self-torture. His fat, flesh, and blood had all gone. Only skin and

bone remained. One day, worn out He fell to the ground in a dead faint. A shepherdess who happened to pass there gave Him milk to drink. Slowly, He recovered His body strength. His courage was unbroken, but His boundless intellect led Him to the decision that from now on He needed proper food. He would have certainly died had He not realized the futility of self-mortification, and decided to practice moderation instead. Then He went into the Nairanjana River to bathe. The five mendicants left Him, because they thought that He had now turned away from the holy life. He then sat down at the foot of the Bodhi tree at Gaya and vowed that He would not move until He had attained the Supreme Enlightenment. After 49 days, at the beginning of the night, He achieved the “Knowledge of Former Existence,” recollecting the successive series of His former births in the three realms. At midnight, He acquired the “Supreme Heavenly Eye,” perceiving the spirit and the origin of the Creation. Then early next morning, He reached the state of “All Knowledge,” realizing the origin of sufferings and discovering the ways to eliminate them so as to be liberated from birth-death and reincarnation. He became Anuttara Samyak-Sambodhi, His title was Sakyamuni Buddha.

II. Buddhism Is a Religion of Wisdom of Emancipation, and Meditation in Buddhism Is Aiming At That Wisdom:

Many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. Therefore, the final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. The contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and

afflictions. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term “bhavana” which literally means ‘development’ or ‘culture,’ that is development of the mind, culture of the mind, or ‘making-the-mind become.’ It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it’s impossible to see anything clearly. Similarly, if we don’t meditate correctly, we can’t never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

III. As a Matter of Fact, the Title “Buddha” Speaks Out All the Meanings of Meditation:

The word Buddha is not a proper name, but a title meaning “Enlightened One” or “Awakened One.” Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened; however, efforts after efforts, he became enlightened. Any beings who sincerely try can also be freed from all clings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being. Like us, he was born a man. The difference between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, whether we are awakened or deluded, the Buddha nature is equally present in all beings. Therefore, the term “Buddha” is an epithet of those who successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. The word “Buddha” derived from the Sanskrit root budh, “to awaken,” it refers to someone who attains Nirvana through meditative practice and the cultivation of such qualities as

wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, buddhas have eliminated all craving, and defilements. The Buddha of the present era is referred to as “Sakyamuni” (Sage of the Sakya). He was born Siddhartha Gautama, a member of the Sakya clan. The Buddha is One awakened or enlightened to the true nature of existence. The word Buddha is the name for one who has been enlightened, who brings enlightenment to others, whose enlightened practice is complete and ultimate. The term Buddha derived from the Sanskrit verb root “Budh” meaning to understand, to be aware of, or to awake. It describes a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. In the Ratana Sutta, Khuddakapatha, volume 6, the Buddha taught: “What the excellent Awakened One extolled as pure and called the concentration of unmediated knowing. No equal to that concentration can be found. This, too, is an exquisite treasure in the Dhamma. By this truth may there be well-being.”

(B) A Summary of Meditation and Contemplation In Buddhist Teachings

I. An Outline of Meditation and Contemplation in Buddhist Teachings:

When looking into the origins of Zen, we find that the real founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation, the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we seek to turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below,

we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Thus, we can not take Zen out of Buddhism. According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy, Zen Practice”, some people believe that Zen Buddhism is a religious phenomenon peculiar to Japan. This is especially the case with many Western World who first learned about Zen through the work of the great Japanese scholar D.T. Suzuki. But while Zen may truly be the flower of Japanese civilization, the Zen school of Buddhism has not been confined to Japan but has flourished in other countries as well. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding. The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12th century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch’an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is “Dhyana” which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch’an tradition arose from some practitioners’ wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all being have Buddha nature, the seed of

intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different. Zen is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings.

In English, Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word "Ch'an" which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. The distinctive characteristic of the Buddha's practice at the time of his enlightenment was his inner search. For this reason, many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by

means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of 'Enlightenment', the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature, or Buddha-nature. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight. The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

II. An Overview of the Fragrance of Zen in Guiding Scriptures for Buddhist Cultivation:

When talking about Buddhist meditation, we cannot skip talking about the days just before the Buddha's enlightenment more than twenty-six centuries ago. One day, after taking a bath in the Nairanjana River, Prince Siddhartha went up straight to the river bank, sat under the Bodhi Tree and made a vow to himself: "Even if my blood dries up and my muscles shrink leaving me with bones and skin only, I will not leave this seat until I finally and absolutely achieve the goal of finding for myself and all mankind a way of deliverance from the suffering of the turning round life and death." Then Prince Siddhartha firmly sat there until he had attained enlightenment. From that time on, Prince Siddhartha concentrated his will and aroused his mind to ward off the disturbances coming from nature and to cast away the memory of the illusory joys of the past. He completely detached himself from all worldly thoughts and devoted his whole mind to the search for the ultimate truth. In his searching and reflection, he asked himself: "How does all suffering arise? How can one detach himself from suffering?" During that period of time, a lot of phantoms always tried to distract Prince Siddhartha's mind, enticing him to linger on the pleasures of the past and even arousing his desire to return to the royal palace to enjoy the sensual life of his former days. But then, his resolute vow reminded him to resist these temptations with firm mental efforts. Finally, he succeeded in completely dispersing all the illusory thoughts that were disturbing him. His mind became calm and tranquil like pond water on a breezeless day. He was in deep samadhi. In this tranquility of samadhi, he tried to find the source of his own life, and acquired the power of being aware of all his previous lives. Through further insight, he also acquired the divine vision, the power to see all things and know the future rebirths of all beings. He thus came to realize that the unceasing cycle of death and rebirth of all beings is solely a manifestation of one's karma; that is one's thoughts and deeds. Some people could be born to a better life than they presently enjoyed, encountering all sorts of happiness because they had done good deeds. Some, on the other hand, could be born to a condition worse than their present ones and suffer very much because they had done bad deeds. Finally, he observed that the ultimate cause of the turning round of

birth and death in the vast sea of worldly suffering, that all sentient beings are involved in is ignorance and the attachment to transient and illusory pleasures. And for those who are unwilling to remain in the cycle of death and rebirth, there is only one way to escape; that is , by the complete destruction or elimination of all lustful desires. Then, Prince Siddhartha acquired the extinction of outflows. At this time, he knew that he had delivered himself from all passions and delusions, that he had discovered the cause of and the method of elimination of all suffering. He attained Great Enlightenment. Prince Siddhartha became the Buddha from that very moment. **Till today, the fragrance of meditation of those early days, at the time of the Buddha, still remains boldly in most guiding scriptures for Buddhist cultivation.**

As mentioned above, through almost all most guiding scriptures for Buddhist cultivation, we can see the Zen fragrance is wafting everywhere. In fact, almost 26 centuries ago, after experiencing a variety of methods of cultivation without success, the Buddha decided to test the truth by self purification of his own mind. He sat cross-legged for 49 days and nights under the bodhi-tree and reached the highest meditative attainments which are now known as enlightenment and deliverance. He gradually entered the first, second, and third Jhanas. So, Zen originated from the very day of the Buddha and Buddhist meditation forms the very heart and core of the Buddha's teaching. Zen in China and other Eastern Asian countries formed after Bodhidharma went to China and nowadays Zen becomes so popular that not only Buddhists practise it, but even people from all countries including Christians and Muslims have been trying to practise Zen in their daily activities to improve their life. However, meditation in Buddhism does not stop at seeking to improve life, but it also help mankind attain enlightenment through the spontaneous understanding of the nature of reality, which it believes cannot be communicated through rational thought, but rather found in a simple brush stroke or a hearty laugh. Nowadays, Buddhist Zen has spread to the Western World and has been becoming so widely known that almost everyone knows about Zen. Zen leads the mind away from the mind until the spark of direct insight appears in a simple brush stroke. Meditation is not a practice of today or yesterday. From time immemorial people have been practicing meditation in diverse ways. There never was, and

never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which Siddhartha Gotama, the Buddha, gained supreme enlightenment. Meditation is not only for Indian, not for the country of India, or not only for the Buddha's time, but for all mankind, for all times and all places in the world. The boundaries of race and religion, the frontiers of time and space, are irrelevant to the practice of meditation.

Zen fragrance has the ability to help us gain a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes concentrated and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. We should always have Zen fragrance just similar to the case of Zen that should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now, in this very life. It is not separated from the daily activities. It is part and parcel of our life. In Zen, we are living a Zen life whenever we are wholly in the present without our usual fears, hopes and distractions. With mindfulness we can find Zen in all activities of our daily life. Zen cannot be found by uncovering an absolute truth hidden to outsiders, but by adopting an attitude to life that is disciplined. People seek enlightenment by striving; however, most of us forget that to become enlightened we must give up all striving. This is extremely difficult for all of us because in our daily life we always strive to achieve things. Once we can smell the Zen fragrance, we are able to live with our precious presence and forget about yesterdays and tomorrows for yesterdays have gone and tomorrows do not arrive yet. In Zen, we should have everyday enlightenment with nothing special. Everything is just ordinary. Business as usual, but handling business with mindfulness. To start your day, brush your teeth, wash your face, relieve your bowels, take a shower, put on your clothes, eat your food and go to work, etc. Whenever you're tired, go and lie down; whenever you feel hungry, go and find something to eat; whenever you do not feel like to talk, don't talk; whenever you feel like to talk, then talk. Let circumstances come and go by themselves, do not try to change them for you can't anyway. Zen teaches us to cut off all discriminating thoughts and to understand that the truth of the universe is ultimately our own true self. All of us should meditate very deeply on this, for this thing is what we call the 'self'? When we understand what it is, we will

have automatically returned to an intuitive oneness with nature and will see that nature is us and we are nature, and that nature is the Buddha, who is preaching to us at every moment. We all hope that all of us will be able to hear what nature is saying to us, so that we can return to the peaceful realm that we once separated. In this world, ordinary people can only enjoy the smell of ordinary flowers; while true Buddhist cultivators can enjoy both the smell of ordinary flowers and the smell of liberation from Zen fragrance.

(C) Zen Theories & Practices in the Tradition of Theravada Buddhism

I. An Overview of Theravada Buddhism:

The Buddha did not appoint a successor, and after his final extinction Buddhism never again had a central authority. With the passage of time and the tradition's geographical expansion, it was inevitable that different visions of the Buddhist path developed. However, such divergences have never constituted a schism, because varying views are, and always have been, permissible in Buddhism. Only by changing the rules of monastic practice, and thereby splitting the Sangha, would a schism be created. In the Pali Nikayas it is said that before his final extinction the Buddha urged his followers to make themselves and the Dharma their only "island" and sole refuge. Accordingly, after his death the members of the Sangha gather in Rajagriha, present day Rajgir, to recite the Buddha's discourses. This event is referred to as the First Council. As the Sangha spread and Buddhist thought developed, it was inevitable that disputes would arise. By the time the Second Council was called at Vesali, around 330 B.C., there were many factions in the Sangha pulling in different directions. The most conservative form of Buddhism, the Theravada or Teaching of the Elders, is the dominant form practiced today in such places as Sri Lanka, Burma, Thailand, Cambodia, and Laos. Theravadins emphasize the importance of the last "historical" Buddha, Siddhartha Gautama, and claim to preserve his authentic teaching. This teaching is canonized as the "Three Baskets," a group of texts dating probably from the first century B.C. and written in Pali, a middle Indian

language akin to the language the Buddha himself would have spoken. Classical Theravada recognizes that there are different goals for different followers. However, its ideal is the “Arhat,” the disciple who gains enlightenment through meditation on the Buddha’s Dharma, and is released from the cycle of rebirth. The small or inferior vehicle as compared with the greater teaching (Đại thừa). Hinayana is the form of Buddhism which developed after Sakyamuni’s death, at about the beginning of the Christian era, when Mahayana doctrine were introduced. Hinayana, name of the earliest system of Buddhist doctrine, opposed to the Mahayana. This is the term which the Mahayana utilizes to refer to the those who follow Theravada for they have own liberation s goal rather than that of all beings. In fact, Hinayana developed between the death of Buddha and the 1st century BC and it represented the original and pure teaching as it was taught by the Buddha. The essence of the teaching is expressed in the four noble truths, the doctrine of dependent arising, the teaching of the ego, the law of karma and the eightfold noble path. Although according to Indian Buddhist legends, there were many Hinayana schools since early Buddhism, but only eighteen were mentioned in the records. Although many of these schools developed their own Abhidharma and Vinayas, but they shared a great deal in common, particularly the “four noble truths,” the “dependent arising,” and the “ideal of individual liberation.” Today the only “Hinayana” school that survives is Theravada; however, they reject the label “Small Vehicle.” This is the term which the Mahayana utilizes to refer to the those who follow Theravada for they have own liberation s goal rather than that of all beings. In fact, Hinayana developed between the death of Buddha and the 1st century BC and it represented the original and pure teaching as it was taught by the Buddha. The essence of the teaching is expressed in the four noble truths, the doctrine of dependent arising, the teaching of the ego, the law of karma and the eightfold noble path. The goal of seeking for Buddhahood is Mahayana, but seeking for arahathood, sravakas or pratyeka-buddhahood are Hinayana. Nowadays, there exists only one school named “Theravada”; however, Buddhists in this school do not except the label “Hinayana” given to them by the Mahayanists. The Theravada tradition was widely practiced in India after the Buddha’s passing away. By the third century B.C., it was

established in current day Pakistan and Afghanistan, and took root in Central Asia in the early century A.D. However, Muslim invasion in the 11th and 12th centuries virtually extinguished the religion in the Indian sub-continent and in Central Asia. In the third century B.C., King Asoka of India sent missionaries to Ceylon, now Sri Lanka, where Buddhism became firmly established. The Theravada tradition still flourishes there. From India and from Ceylon, it spread to Southeast Asia, and is presently strong in Thailand, Burma, Cambodia and Laos. In recent years the Theravada tradition has become more widely practiced in Malaysia and Singapore. In the 19th century, Western intellectuals became interested in the Theravada tradition. Nowadays, it attracts people from all walks of life and Theravada monasteries, Dharma centers and retreat sites have been established throughout the West. Based on the Pali Canon, the Theravada tradition presents Buddha's teachings by first explaining the four noble truths, the three higher trainings and the noble eightfold path. The Theravada tradition states that the number of people who can become Buddhas are very few. In our eon, there will be 1,000 Buddhas, of which Sakyamuni Buddha is the fourth. The 996 Buddhas-to-be are now Bodhisattvas. Thus, as the rest of us won't become Buddhas, we should aim to become Arhats, those who are free from cyclic existence and have attained Nirvana. Theravada Buddhism may have programs of cultivation for both laypeople and monks; however, according to the Theravada Buddhism, the household life is not suitable for the pursuit of the cultivation of emancipation; left-home life is the better way to attain the ultimate goal of liberation. This tradition believes that morality is a condition to help make life better, but morality is only a means not an end itself. Although morality is absolutely necessary in Buddhism, it alone does not lead to one's emancipation or perfect purity. Morality is only the first step of the path or purification. Theravadan practitioners must try to practice meditation to attain liberation. To understand Theravada Buddhism and its ethical feature, one must carefully read the primary texts like Dhammapada Sutta, Sigalovaka Sutta, Metta Sutta, Vasala Sutra, Mangala Sutta, Parabhava Sutta, Ratana Sutta; as well as the Abhidhamma and the Visuddhi-Magga.

II. The Concept of Buddha for Zen Practitioners in Theravada Buddhism:

According to Buddhist teachings, Buddha is an epithet of those who successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. The word “Buddha” derived from the Sanskrit root *budh*, “to awaken,” it refers to someone who attains Nirvana through meditative practice and the cultivation of such qualities as wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, buddhas have eliminated all craving, and defilements. The Buddha of the present era is referred to as “Sakyamuni” (Sage of the Sakya). He was born Siddhartha Gautama, a member of the Sakya clan. With Zen practitioners, the problem of emancipation is important, but the still more important one is, “Who or what is the Buddha?” When this is mastered, practitioners have rendered their full services. The following short story shows what the Indian philosophers think of the Buddha: “There was an old lady who lived at the time of the Buddha. She was born at the same time as the Buddha himself and lived in the eastern part of the city. She has a singular aversion against the Buddha and never wished to see him. Whenever he passed by she would run away. But whichever way she turned she would encounter him, east or west. So she covered her face with her hands, but she still saw the Buddha between her fingers. His face is so beautiful and illuminating.” According to the Theravada Buddhism, Buddha is a man who has perfected himself by realizing his “self” to the highest degree as is possible for a human being. He is the only discoverer of a lost teaching. His greatness was that he found out what his contemporaries could not discover at all or discovered only incompletely. He was a genius by birth who achieved the highest state possible for a man. So literally, according to the Theravada Buddhism, Buddha means “Enlightened One.” The Buddha was simply a human being who by his own effort became enlightened and divine. In Mahayana, it is divinity itself that incarnates itself in a Buddha and descends to earth to impart the highest teaching about man’s destiny and the ultimate liberation.

III.A Summary of Meditation on Insight in Buddhism:

An Overview of Vipassana: There are many techniques of Vipassana; however, each method concentrates on one or more of the four foundations of mindfulness. Zen practitioners should remember that practicing any of these four foundations of mindfulness will serve the purpose of bringing the mind to a state of clarity of vision and balance. Depending on different circumstances and conditions, different techniques might suit different people. Devout practitioners should not be clung to techniques; but remember what is important is the mindfulness which is being cultivated. The practice of special insight or “Vipassana” helps develop an acutely perceptive and discerning state of mind that can directly perceive the ultimate reality, selflessness or lack of a solid self-identity. In the Theravada practice, this is done by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Special insight is also developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions.

The Meanings of “Vipasyana”: Vipasyana means to contemplate (examination or to look into) and mentally enter into truth. Vipassana means to reflect or to be enlightened or to enlighten as a result of insight (intelligent) contemplation. Visualization means intuition vision or wisdom or penetrative insight achieved through meditation. To do Vipassana, we must first relax, calm down and settle the defilements.

“Vipasyana” is a Sanskrit term for “meditative practice involving analysis of a meditative object,” which aims at directly realizing the real nature of all things. In vipasyana, wisdom or penetrative insight achieved through meditation. In Theravada, this practice involves becoming aware of the object as being characterized by the three characteristics: impermanence, suffering, and no-self. In Mahayana, Vipasyana emphasizes “emptiness” of inherent existence. The word “Vipassana” means by derivation, seeing in an extraordinary way. Vipassana is originated from the word “Passati” which means “to see”, and the prefix “Vi” which means “special or particular”. “Vipassana, therefore, means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances but things as they really are, which means seeing the three characteristics of all phenomenal existence. It is this insight, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements and see Reality-Nibbana. Insight meditation (Vipassana-bhavana), therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, a unique experience of the Enlightened One, and was not in existence prior to the advent of the Buddha. The calm and insight (samatha-vipassana) go together and they occur simultaneously. On the one hand, samatha is the calming of the mind; on the other hand, vipassana is the keen investigation. According to Bhikkhu Soma in “The Way of Mindfulness”: “Here the development of penetrative insight (vipassana) combines with that of tranquilizing concentration (samatha), and each function in a way that does not outstrip the other. Both gain uniformity of force. Through the overdoing of analysis there can be flurry. And indolence creeps in through too much tranquility.”

Vipasyana Means to See Everything with the Eyes of Wisdom: As mentioned above, vipasyana or insight meditation or positive achievement originally means the intuitive cognition of the three marks of existence, namely, the impermanence, suffering, and no-self of all physical and mental phenomena. The practice of special insight or “Vipassana” helps develop an acutely perceptive and discerning state of mind that can directly perceive the ultimate reality, selflessness or lack of a solid self-identity. To explain clearly, “Vipasyana” is made up of two parts. The first part, “Vi”, is short for “Visesa”, which means ‘special’, ‘superior’, or ‘particular’. The second part, “Pasyana”, means

to 'see' or 'to look'. So "Vipasyana" means to look at things in a very direct way, in an especially clear way. It is seeing with the eyes of wisdom. The essence of "Vipasyana" is seeing all things undistractedly and very clearly. This discriminating wisdom sees relative phenomena as being relative. With discriminating wisdom we can see the actual, true nature of mind, just as it is. But before this can happen, our mind must be workable, which means that we can do whatever we want with the mind. If we want to send it to somewhere, it will go. If we want to leave it in a particular spot, it will stay there. As we know from experience, our mind normally acts as if it belongs to someone else, and it just wanders off somewhere by itself. So we need to have complete control of our mind in order to see nature of things with the understanding of "Vipasyana". According to Santideva, a great scholar and Teacher of Ancient Indian Buddhism, we need to have "Vipasyana" which is based on "Samatha" because "Samatha" with a very peaceful state will fully support "Vipasyana".

IV. Cultivation of Vipasyana in the Theravada Buddhism:

Preparatory Stage for Vipasyana Practices: As all other meditation methods, we begin to practice by sitting up straight and paying attention. We can sit on the floor or in a chair. At first, we need not fix our attention on much but simply be mindful of in-and-out breathing. If we find Buddha Recitation helpful, we can recite Buddha Recitation. According to Zen Master Mahasi Sayadaw in the "Practical Vipassana", if you sincerely desire to develop contemplation and attain insight in this present life, you must give up worldly thoughts and actions during training. This course of action is for the purification of conduct, the essential preliminary step towards the proper development of contemplation. You must also observe the rules of discipline prescribed for laypeople, or for monks. For laypeople, these rules comprise the eight precepts which Buddhist devotees observe on the Uposatha and during periods of meditation. An additional rule is not to speak with contempt, in jest, or malice to or about any of the noble ones who have attained states of sanctity. Besides, you must sincerely repent all wrong-doings before practicing meditation, for repentance is an indispensable requisite of religious life. It is to be hoped that all people will repeatedly perform repentance in their daily lives. Thus,

the Buddha taught in the Lotus Sutra: “If, in the future worlds, there be any who practices laws of repentance, know that such a man has put on the robes of shame, is protected and helped by the Buddhas, and will attain Perfect Enlightenment before long.”

Try to Keep Your Mind on the Followings: In Buddhist teachings, vipasyana is cultivated by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Besides, vipasyana can also be developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions. In practicing of vipasyana, practitioners should try to keep the mind on the followings: *First, Keep Your Mind on the Movements of Your Abdomen:* Keep your mind on your abdomen so that you are able to know the movements of rising and falling of the abdomen. If you are a beginner, your ability to concentrate is still weak, you may find it difficult to keep the mind on each successive rising movement and falling movement as it occurs. Simply remember that this is a learning process. The rising and falling movements of the abdomen are always present, and therefore, there is no need to look for them. Never verbally repeat the words “rising” and “falling”, and do not think of “rising” and “falling” as words. Be aware only of the actual process of the rising and falling movement of the abdomen in the course of normal breathing. Avoid deep or rapid breathing for this can cause fatigue that interferes with the practice. *Second, Note Other Mental Activities:* While observing the movements of “rising” and “falling” of the abdomen, other mental activities may

occur. Thoughts or other mental functions, such as intentions, ideas, imaginings, etc, are likely to occur between each mental note of rising and falling. They cannot be ignored; however, we can note each mental note as it occurs. If you simply think of something, mentally note “thinking”. If you reflect, note “reflecting”. If you intend to do something, note “intending”. If your mind wanders from the object of meditation, note “wandering”. If you imagine you are going to a certain place, note “going”. If you imagine you arrive at a certain place, note “arriving”. You can note “meeting,” “speaking,” “arguing,” “seeing,” “swallowing,” “spitting,” “bending,” or “straightening,” and so on and so on. After noting these mental notes, you must go back to notice the movements of the rising and falling abdomen with full awareness. If we can make our mind tranquil like this, wherever we find ourselves, on a chair, in a car, on a boat, and so on, we will be able to fix our attention and enter into a calm state immediately. Thus, we are able to sit for meditation any where and at any time. *Third, Keep the Knowing Mind on the Parts of the Body That Have the Feelings of Fatigue, Pain or Stiffness:* Since you must continue practicing meditation for a long time while in one certain position, either sitting or lying, you are likely to experience an intense feeling of pain or stiffness in the body or in the arms and legs. Should this happen, simply keep the knowing mind on that part of the body where such feeling occurs and move on with the meditation with the notice of “pain” or “stiffness”. These feelings gradually become weaker and weaker and finally cease altogether. Should one of these feelings become more intense until the bodily fatigue or stiffness of joints is unbearable, then change your position. However, do not forget to make a mental note of “intending” before proceeding to change position. Each detailed movement must be contemplated in its respective order. *Fourth, Keep Right Mindfulness on Your Reactions When You Feel Itching:* When you feel itching, keep the mind on that part of the body and make a mental note “itching”. When the feeling of “itching” disappears in the course of full awareness, continue with the exercise of noticing the rising and falling of the abdomen. *Fifth, Let’s Turn Our Tranquil Mind Toward Sights, Sounds, Smells, Touches, Thoughts, Mental Objects, and Mental Factors:* Whatever arises, we notice and investigate. Notice whether we like it or not, whether it pleases or displeases us. We should notice

objectively and should not get involved with it. This liking and disliking are just reactions to the world of appearances. We need have a deeper level of seeing. Gradually, whether something initially seems good or bad, we will see that it is really only impermanent, unsatisfactory and empty of self. Let's consider everything that arises with three natures: impermanent, unsatisfactory and empty of self. No matter what happens, we just notice and never get involved. This is the way of meditation, by which all things are calmed naturally. *Sixth, Some Other Important Points in Vipassana:* In summary, you must contemplate on each mental occurrence, good or bad; on each bodily movement, large or small; on every sensation (bodily or mental feeling), pleasant or unpleasant. One of the most important points in Vipassana is that in this awareness of breathing, we must not force. If we try to control our breathing, that is not correct for it may seem to us that it is too short, too long, too gentle, or too heavy. We may feel that we do not have proper breathing, and we may not feel comfortable during this period of meditation. The best way is just let it settle by itself. Eventually the breath will enter and exit freely and moderately. If you do not have any thing special to contemplate during the course of meditation, you should be fully occupied with attention to the rising and falling of the abdomen. Any kind of mental or bodily activity must be done in your complete awareness. When we become distracted, stop and refocus our attention.

V. Different Kinds of Contemplations in the “Vipasyana”:

Contemplation can be used to dispel distractions and defilements. To consider illusion and discern illusion or discerning the seeming from the real. There are two kinds of contemplation: Contemplation on the external forms and contemplation on the. Contemplation or meditation on the external forms of the phenomenal. The dhyana of or concentration on phenomena. Contemplation or meditation on the real or underlying nature. The dhyana of or concentration on the absolute truth. The dhyana of or concentration on absolute truth free from phenomenal contamination. *First, Contemplation on Love to Dispel Anger:* Contemplate on all sentient beings as the receivers of your loving-kindness, be fortified by your thoughts of loving-kindness and identify yourself with all sentient beings without distinction with these

thoughts: “May I be free from enmity, disease and grief. As I am, so also may my parents, preceptors, teachers, intimate, indifferent and inimical beings be free from enmity, disease and grief. May they be released from suffering and afflictions.” *Second, Contemplation on Appreciation and Rejoicing to Dispel Envy:* Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. According to Buddhism, Buddhists have Four Debts of gratitude: First, the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Second, the debt to our parents and teachers. Third, the debt to our spiritual friends. Fourth, the debt we owe all sentient beings. A sympathetic joy means a heart of joy in progress toward salvation of others. Joy for others’ success or welfare and happiness. Sympathetic Joy, joy in the happiness of other beings. The practice of Mudita helps overcome taking pleasure in others’ misfortunes and to eliminate the sense of separating between self and other. Joy means extreme joy in meditation. Joy is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we renounce all unpleasant things and sorrows in our daily life. *Third, Contemplation on Impermanence and Death Awareness Can Reduce Covetousness:* Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. Practitioners should always contemplate on impermanence for this is the process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Death awareness means mindfulness of the inevitability of death. The recollection of death or the discourse on mindfulness of death. The contemplation on the fact that one’s own death is absolutely certain, that the arrival of death is utterly uncertain, and that when death comes one must relinquish everything. Contemplate on the phenomenon of ever-approaching death. According to Buddhism, life is uncertain, but death is certain, life is precarious, but death is sure. The goal of life is a sure death. There is

birth, disease, suffering, old age, and eventual death. These are all aspects of the process of existence. *Fourth, Contemplation on the Impurity Can Help Reduce Attachment:* Contemplate on the impure nature of the body to assist you to diminish the unwholesome attachment that so many people have for the body. The Buddha advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Meditation on the uncleanness of the human body of self and others. This is the last of the nine stages of disintegration of the dead body. It is a meditation to destroy desire. *Fifth, Contemplation on Non-Ego & Emptiness:* Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. *Contemplation on Non-Self:* Reflection on “No-self” is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not mistakenly attach to an illusive self. Zen practitioners should always remember that the nature of our bodies. Buddhism teaches that human beings’ bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. *Contemplation on Emptiness:* To contemplate on emptiness means to contemplate

(regard) all things as unreal (no fundamental reality). Contemplation on the unreality of ego and phenomena (the meditation on the unreality or immateriality, of the nature of things). Practitioners should always remember that Prakriti is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. In Sanskrit, the term “Sunyata” terminologically compounded of “Sunya” meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix “ta” meaning “ness”. The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as “Emptiness,” “Voidness,” or “Vacuity.” The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one’s understanding of the concept. Zen practitioners should always remember that emptiness or void, a central notion of Buddhism recognized that all composite things are empty (samskrita), impermanent (anitya) and void of an essence (anatamn). That is to say all phenomena lack an essence or self, are dependent upon causes and conditions, and so, lack inherent existence. Thus, a person is said to be empty of being a “self” because he is composed of parts that are constantly changing and entirely dependent upon causes and conditions. However, the concept of emptiness is viewed by Buddhists as a positive perspective on reality, because it implies that everything is constantly changing, and is thus open toward the future. If things possessed an unchanging essence, all beings would be stuck in their present situations, and real change would be impossible. Devout Buddhists should try to attain the realization of emptiness in order to develop the ability to detach on everything, and utilize all the available

time to practice the Buddha-teachings. The more we practice the Buddha's teachings, the more we approach the attainment of wisdom, that is to say the more we are able to reach the "direct realization of emptiness," and we realize the "emptiness of all things," the more we can reach the "perfection of wisdom."

VI. Different States of Minds in Practicing the "Vipasyana":

Mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. A Zen master said: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus; the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world,

each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy." According to Theravada Buddhism, in practicing of vipasyana, practitioners should always have the following states of minds: *First, the Feelings of Piti (p) in the Vipassana*: The feelings of Piti (p) in the Vipassana is also called "Zest". According to the Abhidharma, "Piti" derived from the verb "panayati" meaning "to refresh," may be explained as delight or pleasurable interest in the object. The term is often translated as rapture, a rendering which fits its role as a jhana factor. "Piti" inhibits the hindrance of ill-will (vyapada). Extreme joy in meditation, a pleasurable quality in the mind that reaches full maturity upon the development of the second level of jhana. Joy is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we renounce all unpleasant things and sorrows in our daily life. There are five grades of "piti": 1) Khuddaka Piti (p): Minor zest which is able to raise the hair on the body. 2) Khanika Piti (p): Momentary zest which is like flashes of lightning. 3) Okkantika Piti (p): Showering zest which breaks over the body again and again like waves on the sea shore. 4) Ubbega Piti (p): Uplifting zest which can cause the body to levitate. 5) Pharana Piti (p): Pervading zest which pervades the whole body as a full-air balloon or as an inundation fills a cavern. *Second, "Vitakka" in the Vipassana*: "Vitakka" in the Vipassana means investigation or sustained application. According to Buddhism, "Vitakkeiti" or "Vitarka" means to ponder, or to reflect. In the Buddhist sutras, the words "vitakka" is often used in the loose sense of "thought," but in the Abhidharma it is used in a precise technical sense to mean the mental factor that mounts or directs the mind onto the object. Just as a king's favourite might conduct a villager to the palace, even so "vitakka" directs the mind onto the object. In fact, there is no equivalent for the Pali term "Dhamma-vicaya-sambojjhanga" in English; however, the nearest equivalent term in English is "investigation." We say that our mind is enveloped by darkness, and as soon as insight or wisdom arises, we say that the light has come. This light reveals physical and mental phenomena so that the mind can see them clearly. It is as if you were in a dark room and were given a flashlight. You can begin to see what

is present in the room. The image illustrates “investigation,” the second enlightenment factor in the Bojjhngas. In meditation, investigation is not carried out by means of the thinking process. It is intuitive, a sort of discerning insight that distinguishes the characteristics of phenomena. The word Vicaya in Pali is the word usually translated as “investigation;” it is also a synonym for “wisdom” or “insight.” Thus in meditation practice there is no such thing as a proper investigation which uncovers nothing. When Vicaya is present, investigation and insight coincide. They are the same thing. So, what is it we investigate? What do we see into? We see into Dharma. This is a word with many meanings that can be experienced personally. Generally, when we say “dharma” we mean phenomena, mind and matter. We also mean the laws that govern the behavior of phenomena. When “Dharma” is capitalized, it refers more specifically to the teaching of the Buddha, who realized the true nature of “dharma” and helped others to follow in his path. The commentaries explain that in the context of investigation, the word “dharma” has an additional, specific meaning. It refers to the individual states or qualities uniquely present in each object, as well as the common traits each object may share with other objects. Thus, individual and common traits are what we should be discovering in our practice. “Vitakka” or initial application directs the mind onto the object; “Vitakka” is neither wholesome nor unwholesome. When “vitakka” associates with wholesome deeds, vitakka becomes wholesome; when “vitakka” associates with unwholesome deeds, it becomes unwholesome. In the practice for attaining jhana, vitakka has the special task of inhibiting the hindrance of sloth and torpor.

Third, “Vicara” in the Vipassana: The word “vicara” usually means “examination,” but in Abhidharma it signifies the “sustained application” of the mind on the object. Whereas “vitakka” is the directing of the mind and its concomitants towards the object, vicara is the continued exercise of the mind on the object. In practicing meditation, “vicara” serves to temporarily inhibit the hindrance of doubt. *Fourth, Vicara-Vitakka in the Vipassana:* Vitakka is like a bird’s spreading out its wings to fly, vicara is like the bird’s gliding through the air with outstretched wings. “Vitakka” is like a bee’s diving towards a flower, vicara is like the bee’s buzzing above the flower. Applied attention, interpreted as pondering, investigating; the state of

mind in the early stage of dhyana meditation. According to Keith in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, Vitarka means initial attention, or cognition in initial application, search, or inquiry; in contrasted with Spying out, or careful examination.

VII. Methods of Contemplation in Meditation on Insight in the Theravada Buddhism:

A Summary of Methods of Contemplation in Meditation on Insight in Buddhism: In the teachings of Theravada Buddhism, “vipassana” means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi” denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see the truth or the reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha. At this very moment, practitioners should contemplate to see the reality or reflection on the essence or substance of anything or real state, or reality. When we reflect on reality, Zen practitioners should always remember that our habitual perception of reality is often inadequate. If this were not so, we would be trapped by a so-called concept of deception. Zen practitioners should always remember that if things and events always happened as we expected, there would be no so-called illusions or misconceptions. Of course, Buddhist practitioners should read and understand Buddhist scriptures, but we should utilize the wisdom of perceiving the real meaning of all things. After reading and understanding the Buddhadharma in sutras, one then contemplates and illuminates their meanings through actual practice. Wisdom acquired from cultivation or contemplation, the second part of the Prajnaparamita. This type of contemplation will lead to the real mark

prajna. This is one of the three kinds of Prajna, the prajna or wisdom of meditative enlightenment on reality. Besides, owing to the contemplation on impermanence, we are able to reflect and see the real face of all the desires of the triple world burning house. Also owing to the reflection on no-self, we do not mistakenly attach to an illusive self. Talking about sentient beings, practitioners look at living beings like a wise man looking at the moon's reflection in water; at his own face in a mirror; at the flame of a burning fire; at the echo of a calling voice; at flying clouds in the sky; at foam in a liquid; at bubbles on water; at the (empty) core of a banana tree; at a flash of lightning, etc...

Contemplation on Three Dharma Seals: Contemplation on three marks of existence, or three characteristics of existence that the Buddha declared are common to all phenomena, or the three marks that refers to impermanence (anitya), suffering or unsatisfactoriness (duhkha) and egolessness or anatman. There are three other kinds of dharma seals: impermanence, suffering or unsatisfaction, and nirvana. For Zen practitioners, these three dharma seals are not three different things but rather one thing, that is your life from three different perspectives. So you can appreciate your life from these perspectives and see how easily they overlap. For example, when you understand impermanence, you understand the nature of suffering and no-self. When you understand no-self, that is the peace of Nirvana.

Contemplation on Five Aggregates of Clinging: Contemplation on five aggregates of grasping. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, Zen practitioners should always contemplate on the five aggregates of grasping: aggregate of grasping of body or form (the form aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging), and aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate subject to clinging).

Contemplate on the Six Organs of Sense: Contemplate food for six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Food for the eyes is the sleep; for the ears is the sound; for the nose is the smell; for the tongue is the taste; for the body is the smooth touch; and

for the mind is the dharma. Zen practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth.

Contemplate on the Six Gunas: Six dusts, or the six sense objects. Contemplate that six objects (inherent qualities produced by the objects and organs of sense, i.e. sight or visible objects, sounds, smell, taste, touch, and idea, thought, or mental objects).

Contemplate on the Eighteen Spheres: Eighteen spheres comprise of six senses, their six objects, and corresponding kinds of consciousness. *First, Contemplate on Six Organs of Sense:* Contemplate on the six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Zen practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth. *Second, Contemplate on Six Objects:* Contemplate on the six objective fields of the six senses of sight, sound, smell, taste, touch and idea or thought; rupa, form and colour, is the field of vision; sound of hearing, scent of smelling, the five flavours of tasting, physical feeling of touch, and mental presentation of discernment. *Third, Contemplate on the Six Consciousnesses:* The perceptions and discernings of the six organs of sense. Contemplate on the six ways of knowing: sight consciousness, hearing consciousness, scent consciousness, taste consciousness, body consciousness, and mind consciousness.

Contemplate on the Four Truths: Contemplate on the Four Noble Truths. Contemplate on the fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” First, suffering or the pain. The truth of suffering (all existence entails suffering). All existence is characterized

by suffering and does not bring satisfaction. Second, the truth of accumulation. Truth of the causes of suffering. According to Buddhist tenets, craving or desire is the cause of suffering. It creates dissension in the family and society that degenerates into war between races, nations, and groups of nations in the world. The truth of the origin of suffering or causes of suffering, or its location. All sufferings are caused by ignorance, which gives rise to craving and illusions (craving or grasping the wrong things), i.e. craving for life, for pleasure, for power, for wealth; the more he earns, the more he wants. Third, the truth of the cessation of suffering (its cessation) or the truth of dissolution (extinction of suffering). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. Fourth, the truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure) or the truth of the right way (the way of such extinction). To practice the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths.

Contemplate on the Twelve Links of Causes and Effects:

Contemplate on one of the basic teachings of Buddhism, the twelve links of causes and effects. Contemplate the facts of twelve links of causes and effects, which explain the samsaric state of sentient beings' birth and death. The twelve links of “Cause and Effect” or “Karmic Causality” include: ignorance (unenlightenment), action (moving, activity, conception, disposition), consciousness, name and form, six organs (mắt, tai mũi, lưỡi, thân, ý/eye, ear, nose, tongue, body, mind, contact (touch), feeling or perception (sensation), thirst (desire or craving or attachment), grasping (laying hold of), being (existing or owning or possessing), birth, old age, illness and death. Because of ignorance, the mind is moved. This Moving is the second link. If the mind is moved, it will move everything. So everything else comes into being due to that initial Moving. Subsequent to this Moving, the third link of Consciousness arises. Owing to the consciousness wrong views arise, that's the fourth link. Because of the wrong views, arising the fifth link of Form and Name. Form (visible), Name (invisible) combine themselves together to form everything else and of course there arises the Six Roots or Six Senses. When the six senses come into contact with the internal and external, the sixth link of Contact arises. After the

arising of Contact, Perception or Feeling is brought forth. When happiness, unhappiness, anger, love, jealousy, etc are all perceived, the eighth link of attachment arises. When we attached to our perceptions, we have a tendency to grasp on whatever we have. It's very difficult to detach ourselves from them, the ninth link of Grasping arises. We always grasp our feelings very strongly and never let go what we grasp in hands, the tenth link of Owning or Possessing arises to bind us tightly with the samsara. Subsequent to Owning, there will arise Birth (the eleventh link), Old Age, Illness and Death (the twelfth link).

Contemplate on Other Kinds of Purification: *First, Contemplate on Seven Kinds of Purification:* Contemplate on seven kinds of purification for monks and nuns: purification of speech, thinking, walking, standing, lying, sitting, and sleeping and resting. *Second, Contemplate on Purifying of Morality:* To contemplate on purifying of morality is one of the most important factors in meditation, so, a devout zen practitioner must be a good virtue one. One's meditation progress is valued from his or her behavior toward people around. Through the purification of morality and behavior, zen practitioners always live peacefully and tolerantly with people, not necessarily retreat in deep jungle to be away from people. In fact, while living in the community, we have chances and conditions to improve our morality. Therefore, a zen beginner must be able to live together with everyone before turning into solitude life for deep meditation. That is to say, beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Some people say that they do not need to do good deeds, nor do they need to prevent unwholesome deeds. Those who dare to say so, they are really not devout Buddhists. In the contrary, there are a lot of small virtues need be prepared before and during we practice meditation. The so-called 'small virtues' are, in fact, play a big role on our way of cultivation. We would be happy with other's success and sympathy with other's miseries. We will keep ourselves modest when achieving success. *Third, Contemplate on Immovable or Pure Knowledge:* Pure knowledge is non-distinguished and nonverbal knowledge, in contrast with movable and verbal knowledge. *Fourth, Contemplate on the Serenity of Mind:* To contemplate on the purification of mind or the purity of mind. In the third turning of the wheel, the Buddha's teaching the serenity of mind or everything is

void, but the voidness is not completely empty because it has luminosity. Luminosity or clarity allows all phenomena to appear and is a characteristic of emptiness. *Fifth, Contemplate on the Purity of Cutting Through Doubts:* Zen practitioners should always remember that the overhanging cover of doubt, which prevents sentient beings from seeing and practicing good deeds, one of the five covers or mental and moral hindrances. *Sixth, Contemplate the Purity of the Way and Not-the-Way:* To contemplate the purity of both the way of transmigration by which one arrives at a good or bad existence, and the way of bodhi or enlightenment leading to nirvana through spiritual stages. *Seventh, Contemplate on the Serenity of Seeing and Practicing:* Zen is a very practical method, so Zen practitioners should always remember the method of 'seeing and practicing' from ancient Zen masters. 'To see' or 'to view' means seeing, viewing or observing; and 'to practice' means action or work. In Buddhism, 'to see' implies the over-all understanding of the teachings from the Buddha; however, in Zen, it does not only denote the understanding of Zen principles and truth, but it also implies the awakened view that springs from the enlightenment experience. In this sense, 'seeing' can be understood as 'seeing reality' or 'a view of reality'. But while 'seeing' signifies the seeing of reality, it does not imply the 'possession' or 'mastery' of reality. A Zen proverb says: "Reality can be seen in an abrupt manner, but the matter should be cultivated step by step." In other words, after one has attained enlightenment, he should cultivate it until it reaches its full maturity, until he has gained great power and flexibility. All the pre-enlightenment (before-enlightenment) searching and striving, together with the post-enlightenment (after-enlightenment) cultivation, is what Zen Buddhists call 'the practice' or 'the work'. Thus Zen work consists of two main aspects, the 'View' and the 'Action', and both are indispensable. Ancient virtues taught: "To gain a view, one should climb to the top of a mountain and look from there; to begin the journey of Zen, practitioners should go down to the bottom of the sea, and from there start walking." Although the edifice of Zen is supported by these two main pillars, the 'View' and the 'Action', but Zen teaching lays most of its stress on the 'View'. This is attested by the great master, Kuei-shan, who said, "Your view, but not your action, is the one thing that I care about." That is also the reason why the Zen Masters put all

their emphasis on Enlightenment and concentrate their efforts on bringing their disciples directly to enlightenment. As above mentioned, being a most practical and straightforward teaching, Zen seeks to brush aside all secondary matters and discussions and to point directly to the 'seeing' or 'viewing of Reality'. This is shown in the whole tradition of Zen. The emphasis on the 'View' is witnessed by innumerable Zen koans and sayings. Among them perhaps the most expressive one is Master Pai-chang's remark: "If the disciple has a view equal to his Master, he can, at most, accomplish but half of what his Master has achieved. Only when the disciple has a view surpassing that of his Master is he deserving of the Instruction."

(D) Cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life

I. An Overview of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life in Buddhist Cultivation:

Four meditations, or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment that originated from the time of the Buddha. The original Buddhism calls these practices 'basis of action' (kammathana) which is one of the modes of analytical meditation. Some forty such meditations are given in the Visuddha-Magga: four 'measureless meditations, ten impurities, four formless states, ten universals, ten remembrances, one sign, and one mental reflex. According to Buddhist teachings, the base of mindfulness or the foundation of mindfulness means the presence in the mind of all memories, or the region which is contemplated by memory or objects on which memory or the thought should dwell. "Smṛtyupasthāna" means the presence in the mind of all memories, or the region which is contemplated by memory, or objects on which memory or the thought should dwell. "Smṛtyupasthāna" is a Sanskrit term for "establishments of mindfulness," according to the

Majjhima Nikaya: “Thus, I have heard. On one occasion, the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammasadhamma. There He addressed the Bhikkhus thus: “Bhikkhus.” “Venerable sir,” they replied. The Blessed One said. Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true Way, for the realization of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. What are the four? Here, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. He abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world.” The Buddha advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Meditation on the uncleanness of the human body of self and others. This is the last of the nine stages of disintegration of the dead body. It is a meditation to destroy desire. Contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels. Contemplation of the mind means mental contemplation or contemplation of thought, or contemplation of all things as mind. Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any

staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called "mind" is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called "ego" or "self." Contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation; it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live

mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments right in this very life. In other words, cultivation of the four foundations of mindfulness is a possible path that leads to Nirvana in this very life.

According to Buddhism, Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So, Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release. It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind. In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one’s self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one’s own mind, and no external world as such.” Meanwhile, cultivation of mindfulness of the body involves cultivating awareness of inhalation and exhalation, physical postures such as walking, standing, lying, and sitting, etc., awareness of bodily activities and functions, contemplation of the various parts of the body, and analysis of the elements that make up the body. Mindfulness of feelings refers to cultivating awareness of feelings as pleasant, unpleasant, and neutral, and recognizing their transitory nature. The training in mindfulness of mind consists in becoming aware of the arising and passing away of thoughts and categorizing them as deluded or non-deluded, afflicted nor no-afflicted. The final element refers to cultivating awareness of the nature of the phenomena of experience, how they arise and pass away, and understanding that they are composite. In Buddhist cultivation, mindfulness of body, feelings, mind, and phenomena is combined with meditation that perceives them as being empty of inherent existence. In short, owing to our cultivation on the Four Foundations of Mindfulness, we live mindfully investigating and understanding on the body, on the feelings, on the mind, and on the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world.

Our live is totally free from any attachments right in this very life. In other words, cultivation of the four foundations of mindfulness is a possible path that leads to Nirvana in this very life.

II. The Origination of Four Foundations of Mindfulness: Seven Places of the Buddha's Meditation During and After His Enlightenment:

After Enlightenment, the Buddha is said to have bathed in the Sakra tank. The two tanks which now still exist, one in the Pipal Pati hamlet, south of Buddha Pokhara and the other is the Tikahigha hamlet, east of the former, seem to be the tanks, Sakra and Muchilinda respectively. After taking a bath in the Sakra tank, the Buddha sat cross-legged at the foot of the Bodhi Tree gazing at it for seven days, enjoying the bliss of Nirvana. He spent the second week in walking to and fro near the Bodhi Tree. The site the Buddha's Promenade also known as "Shrine of the Jewel Walk," is along the northern side of the Maha Bodhi Temple. The foot-steps of the Buddha are represented by lotus flowers on a narrow masonry platform about 53 feet long, 3.6 feet broad and a little more than 3 feet high. *First, the Diamond Throne:* The Diamond Throne or Vajrasana is situated between the Bodhi Tree and the Maha Bodhi temple. This seat is made of stone which is 7.6 feet long, 4.10 feet broad and 3 feet high, where Prince Siddhartha sat to become Buddha and which is the holiest of holy places to the Buddhist world. It is said that Diamond Throne is the immutable place for the Enlightenment of all the Buddhas and it is also the navel of the earth. No other place can support the weight of the Buddha's Enlightenment and none can travel in the air immediately above it, not even Sakka or Indra. *Second, Animeshalochana Stupa:* The Animeshalocana stupa is located within the courtyard of the Maha Bodhi Temple in Bodhgaya. This is a small stupa erected at the site where the Buddha stood during the third week, out of gratitude, stood gazing at the Bodhi Tree for giving him shelter, while he attained Supreme Enlightenment. The stupa was built in bricks, some of which are carved. It is square at the base and, tapering towards the top, the height being 55 feet. *Third, Chankramana Chaitya:* The site is marked by a raised platform along the northern wall of the main temple of Maha Bodhi Temple at Bodhgaya. At this place, the Buddha spent one

week walking up and down in meditation. The platform is 3 feet high and 60 feet long. The stumps of pillars, still existing, indicate that the walk was flanked with stone pillars which probably supported a roof over it. On the platform, there are lotuses to indicate the place where the Buddha's feet rested while walking. *Fourth, Ratanagraha Chaitya:* Ratanagraha Chaitya is a small roofless shrine, marks the place where the Buddha spent the fourth week in meditation and recited to himself "Samants Pathana." While in contemplation, the blue, yellow, red, white, and orange rays emanated from his body. The Buddhist Flag of India and Ceylon are designed with these colors. *Fifth, Rajayatana Tree:* The tree under which the Buddha spent the seventh week after his Supreme Enlightenment. The actual site is not known yet. The Buddha is said to have sat on a stone seat which sprang up there from the ground and there he made his first converts, Tapussa and Balluka, two merchants from Utkala, modern Orissa. From the Rajayatana tree, the site of which has not been identified yet, the Buddha returned to the Bodhi Tree and, after sometime, thoughtfully proceeded to the Deer Park at Sarnath, modern Isipatana. *Sixth, the Ajapala Nigrodha Tree:* It was under this tree that Sujata offered milk-rice to the Buddha before he left for the Bodhi Tree. Here he is said to have spent the fifth week after His Supreme Enlightenment. The actual site of this tree has not been identified yet, but a place within the premises of a Hindu temple in the village of Bakraur on the eastern bank of Nerajara River is pointed out as the site where this tree stood. The site of Sujata Kutir is nearby. *Seventh, the Muchilinda Lake:* Muchilinda Lake is a famous lake at Bodhgaya, about 2 kilometers south to the Lotus Tank, is pointed out the spot where the Buddha spent the sixth week. While the Buddha was meditating near the lake, there broke out a severe thunder storm. Seeing that the Buddha was getting drenched and Naga king of the lake called "Calinda" came out from his abode and encircling the body of the Buddha, held his hood over him.

III. Cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life:

Zen and the Liberation in This Very Life: *Everyone of Us Should Always Be Mindful of What Is Happening at This Very Moment:* To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of

attention which is necessary for any practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in meditation is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: “I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on.” And so, we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our meditation sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body.

Meditation Helps Beings Liberating Human Beings’ Sufferings and Afflictions in This Life: All the Buddha’s teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings’ sufferings and afflictions in this life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one’s crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one’s school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha’s Teachings; and the

same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, 'Nirvana,' or 'the state of the fire blown out.' When a fire is blown out, nothing remains to be seen. So, the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?"

The Present Moment Is All That We Have in This Life: Practitioners should always remember that there is no hurry, no place to go, nothing else to do. Just this very moment is all that we have in this life. Zen means knowing how to settle back into this very moment, that's all! Therefore, we should be very mindful in all activities during the day; notice carefully all our movements. The continuity of awareness will help meditation deepens, so we will be more calm and more peaceful.

In Order to Achieve the Liberation In This Very Life, Practitioners Should Have an Acceptance of Being With What Really Is at This Very Moment: Practice will help us to live a more comfortable life. A person who has a more comfortable life is one who is not dreaming, but to be with what really is at this very moment, no matter what it is: good or bad, healthy or unhealthy (being ill), happy or not happy. It does not make any difference. Practitioners are always with life as it is really happening, not wandering around and around. If we can accept things just the way they are, we are not going to be greatly upset by anything. And if we do become upset, it is over quickly. Therefore, all that a practitioner needs to do is to be with what is happening at this very moment (right now, right here). As a matter of fact, when our mind is drifting away from the present, what we will do is to try to listen to whatever is happening (sounds or noises) around us; we will make sure

that there is nothing we miss. Consequently, we cannot have a good concentration. So, one of the most important things that any practitioner has to do is to bring our lives out of dreamland and into the real reality that it is.

The Buddha's Teaching on the Liberation of Sufferings and Afflictions in This Very Life in the Forty-Two Sections Sutra: In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire; nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way." For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings' troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of "self" and "permanence"; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his family and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human

love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual respect. If left-home people and laypeople can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.

Cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life: All the Buddha's teachings recorded in Buddhist scriptures are aimed at liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. Especially, cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the possible path that helps leading practitioners to Nirvana in this very life. In fact, all Buddha's teachings have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one's crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one's school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha's Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, 'Nirvana,' or 'the state of the fire blown out.' When a fire is blown out, nothing remains to be seen. So, the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away,

and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?" In spite of these thoughtful instructions some of his disciples were expressing a dissenting idea even before his funeral. It was natural, therefore, for the mindful elders to think of calling a council of elders in order to preserve the orthodox teaching of the Buddha. They consulted King Ajatasatru who at once ordered the eighteen monasteries around his capital to be repaired for housing the members of the coming Council of Rajagriha. When the time arrived five hundred selected elders met together. Ananda rehearsed the Dharmas (sutras) while Upali explained the origin of each of the Vinaya rules. There was no necessity of rehearsing the Vinaya rules themselves since they had been compiled during the Buddha's lifetime for weekly convocation for confessions. At the council a fine collection of the Dharma and the Vinaya was made, the number of Sutras was decided, and the history of the disciplinary rules was compiled. The result of the elders' activity was acknowledged as an authority by those who had a formalistic and realistic tendency. There were, however, some who differed from them in their opinion. Purana, for instance, was skilled in preaching. Purana was in a bamboo grove near Rajagriha during the council, and, being asked by some layman, is said to have answered: "The council may produce a fine collection. But I will keep to what I heard from my teacher myself. So, we may presume that there were some who had idealistic and free-thinking tendencies.

Meditation method is the very heart and core of the Buddha's teaching. The subject He taught was vast, but one of the most important subjects is the "Satipatthana" or the setting up or application of mindfulness. Four meditations, or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment. The Buddha always reminded his disciples that practicing four meditations is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true Way, for the realization of Nirvana. In this cultivation, practitioners abide

contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. He abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world.

Contemplation on the Impure Body In Buddhist Cultivation: A Summary of Contemplation & Observation on the Impure Body In the Satipatthanasutta: According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught: Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.” Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as white rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: “This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;” so too, a Bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs... and urine.” Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.” Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body... as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.” Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two or three days, dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt

from that fate.” Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews... disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells... bones heaped up, more than a year old... bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Nine Types of Meditation on Corpse: The Buddha advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Meditation on the uncleanness

of the human body of self and others. Nine types of meditation on corpse which helps free us from attachment to the human body: *First*, contemplate on a bloated corpse. *Second*, contemplate on a corpse changing color to dark purple. *Third*, contemplate on a decaying corpse. *Fourth*, contemplate on blood leaking out from a corpse. *Fifth*, contemplate on a corpse covered with pus. *Sixth*, contemplate on a corpse that torn apart by wild birds and wild beasts. *Seventh*, contemplate on the scattered limbs of a corpse. *Eighth*, contemplate on left-over white bones. *Ninth*, contemplate on the bones reduced to ashes.

Contemplation & Observation of Ten Kinds of Foulness of a Dead Body: According to The Abhidharma, there are ten kinds of foulness, impurities, or corpses in different stages of decay. This set of meditation subjects is especially recommended for removing sensual lust: a bloated corpse, a livid or discoloured corpse, a festering corpse, a dismembered or dissected corpse, an eaten corpse, a scattered-in-pieces corpse, a mutilated and scattered-in-pieces corpse, a bloody corpse, a worm-infested corpse, and a skeleton.

In short, practitioners should always see our body as a vehicle, and know that it will wear out over time. The the Dhammapada Sutta, the Buddha teaches that the body grows old and decays, but the dharma does not. Buddhist followers should believe in the Buddha, and live the undying dharma with our whole body and mind. Although Buddhism encourages practitioners should always observe the body in detail and considers its filthiness, but the Buddha always emphasizes that human life is very precious for cultivation. Let's practice the Way correctly and constantly. Do not waste even a day in our life. The death may come tonight or tomorrow. Actually, the death is chewing us in every moment; it is present in our every breath, and is not apart from life. Let's always reflect inwardly, watch our every breath constantly, and see what is beyond the cycle of birth and death. Practitioners should always remember that the most important contemplation of the body is to observe the body in detail and considers its filthiness, one of the four foundations of mindfulness. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, and contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means

that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

Devout practitioners should contemplate on and completely realize the impurity of the body. Due to illusions, most of us think that our body is more valuable than any thing else. So, it needs be provided with better foods and expensive clothes. Therefore, the ‘struggle for life’ has come into play. Life is no longer a peaceful place, but a battle field with greed, hatred, envy, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying. Evil karma is gradually formed as a result. Earnest Buddhists should view the body (eye, ear, skin, hair, nose, tongue, mouth, anus, etc) is unclean (Quán thân bất tịnh) which covered with a bag of skin, inside are flesh, fat, bone, blood, mucus and waste matters of which no one wishes to touch. The body itself, if not being washed frequently with fragrant water and soap, no one wants to stay close to it. In addition, it is prone to decay minute after minute, second after second. If we stop breathing, what is the body called if not a corpse? During the first day, its color is changing. A few days later, it becomes bluish and produces offensive odor. At this time, even if that disintegrated body once was the most beautiful woman or a handsome man, no one wants to be close to it. Earnest Buddhist should always contemplate that the body is unclean. This contemplation is designed to cure greed, attachment, selfishness, and arrogance. Also, when people realize that they are physically and biologically the same, they would easily understand, tolerate and compassionate among themselves and others. The discrimination against the aging, people with disabilities, and the other race would be diminished. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure.

This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are await for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of “Purity.” Practitioner always abide contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

Contemplation on the Sufferings of Sensations in Buddhist Cultivation: *An Overview of the Aggregate of Feeling in Buddhist Teachings:* In Buddhist teachings, sensation is one of the five skandhas. Aggregate of feelings arises dependent on contact. Seeing a form, hearing a sound, smelling an odor, tasting a flavor, touching some tangible thing, cognizing a mental object, either an idea or a thought, man experiences feeling. When, for instance, eye, form and eye-consciousness (cakkhu-vinnana) come together, it is their coincidence that is called contact. Contact means the combination of the organ of sense, the object of sense, and sense-consciousness. When these are all present together there is no power or force that can prevent the arising of feeling. Buddhist practitioners contemplate and attain full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of “Joy.” Here a monk abides contemplating feelings

as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

Contemplation of the Sensation Leading to Sufferings in the Satipatthana Sutta: Contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught “How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: ‘I feel a pleasant feeling;’ when feeling a painful feeling, he understands: ‘I feel a painful feeling;’ when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.’ When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly pleasant feeling;’ when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly pleasant feeling;’ when feeling a worldly painful feeling, he understands: ‘I feel a worldly painful feeling;’ when feeling an unworldly painful feeling, he understands: ‘I feel an unworldly painful feeling;’ when feeling a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;’ when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.’ In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides

contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that ‘there is feeling’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.”

Devout practitioners should always contemplate and completely realize that sensations lead to suffering (to view all the feelings are painful), no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. There are three kinds of feelings: pleasures, pain and neutral ones; however, according to Buddha’s teaching, all feelings are painful because they are impermanent, transcient, ungraspable, and therefore, they are unreal, illusive and deceptive. (Quán thọ thì khổ). Furthermore, when you accept something from others, naturally, you have to do something else for them in return. It might cost you more than what you have accepted. However, we can easily refuse material things, but the hardest thing to escape is our own feelings. Feeling is a form of acceptance that most of us could easily be trapped. It is very subtle, but its effect is so destructible. We usually feel whatever conveyed to us by the six senses. For example, hearing someone bad-mouth on us, we feel angry at once. Seeing something profitable, we readily feel greedy. After all, if we don’t cultivate, greed and angry are two uncontrollable agents which dominate and overwhelm our daily activities. To contemplate all the feelings are painful will gradually assist us to keep the feelings under control as well as to purify our mind; and as a result, provide us the joy and peace. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding, consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of “Joy.” When practitioners

contemplate of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels. In short, practitioners contemplate feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

Contemplation on the Impermanence of the Mind in Buddhist Cultivation: *A Summary of Contemplation of the Mind:* The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: “A wholesome thought has just arisen.” If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

Contemplation of the Impermanence of the Mind in the Satipatthanasutta: Contemplation on the impermanence of mind means contemplation of the mind as transient. Meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). According to the

Satipatthanasutta, in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught about 'contemplation of mind' as follows: How, Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.

Practitioners should always contemplate and have full realization on the evanescence of mind and thoughts. In other words, realization the impermanence of mind and thoughts means contemplating and fully realizing the impermanence of all thoughts; or to view the mind is transcient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds; they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as

pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any “real entity” to itself. It changes from second to second. That’s why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human’s bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging, consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

What Mind Should We Contemplate?: Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and

does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: "Whence is the genesis of thought?" And it occurs to him that "where is an object, there thought arises." Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So, the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called "mind" is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called "ego" or "self."

Contemplation on the No-Self of All Dharmas in Buddhist Cultivation: A Summary of Contemplation of Mind-Objects in Buddhist Teachings: The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation; it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense

desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus, we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. The position of insight into the truth that nothing has reality in itself. Meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). Everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature, or there is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” Here a practitioner abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

Contemplation of the No-Self on Mind-Objects According to the Satipatthanasutta: Devout Buddhist cultivators should always

remember that all things in the universe have no-self of their own. If we can see this, we will always have a right look on all mental objects. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, contemplation of Mental Objects means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation; it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus, we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. At the time of the Buddha, the Buddha often advised his disciples to try to escape the five skandhas through cultivating the mindfulness of the dharma or mental objects.

According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about 'contemplation of mind-objects' on the five hindrances as follows:

First, Contemplation of the Mind-Objects on the Five Hindrances: How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects? Here a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five

hindrances? A Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. a) There being sloth and torpor in him, a Bhikkhu understands: “There are sloth and torpor in me;” or there being no sloth and torpor in him, he understands: “There are no sloth and torpor in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sloth and torpor, and how there comes to be the abandoning of arisen sloth and torpor, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sloth and torpor. b) Here, there being sensual desire in him, a Bhikkhu understands: “There is sensual desire in me;” or there being no sensual desire in him, he understands: “There is no sensual desire in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire. c) There being ill-will in him, a Bhikkhu understands: “There is ill-will in me;” or there being no ill-will in him, he understands: “There is no ill-will in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen ill-will, and how there comes to be the abandoning of arisen ill-will, and how there comes to be the future non-arising of abandoned ill-will. d) There being restlessness and remorse in him, a Bhikkhu understands: “There are restlessness and remorse in me;” or there being no restlessness and remorse in him, he understands: “There are no restlessness and remorse in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen restlessness and remorse, and how there comes to be the abandoning of arisen restlessness and remorse, and how there comes to be the future non-arising of abandoned restlessness and remorse. e) There being doubt in him, a Bhikkhu understands: “There

is doubt in me;” or there being no doubt in him, he understands: “There is no doubt in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt.

Second, Contemplation of the Mind-Objects on the Five Aggregates: Five aggregates are translated from the Sanskrit term “Skandhas” which mean “group or heap.” In Buddhism, Skandha means the trunk of a tree, or a body. Skandha also means the five aggregates or five aggregates of conditioned phenomena (constituents), or the five causally conditioned elements of existence forming a being or entity. According to Buddhist philosophy, each individual existence is composed of the five elements and because they are constantly changing, so those who attempt to cling to the “self” are subject to suffering. Though these factors are often referred to as the “aggregates of attachment” because they are impermanent and changing, ordinary people always develop desires for them. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates (Five Skandhas). The aggregates which make up a human being. The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. The real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: “Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion. *Aggregate of Matter* or *Aggregate of Form* which comprises of four elements of our own body and other material objects such as solidity, fluidity, heat and motion comprise matter). Material or physical factors. The aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs (the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the skin and tangible objects). Matter is form,

appearance, object or material shape. There are several different categories of rupa. Form is used more in the sense of “substance,” or “something occupying space which will resist replacement by another form.” So it has extension, it is limited and conditioned. It comes into existence when conditions are matured, as Buddhists would say, and staying as long as they continue, pass away. Form is impermanent, dependent, illusory, relative, antithetical, and distinctive. Things with shape and features are forms. Forms include all colors which can dim our eyes. Ordinarily speaking, we are confused with forms when we see them, hear sounds and be confused by them, smell scents and be confused by them, taste flavors and be confused by them, or feel sensations and be confused by them. In the Classic of the Way and Its Virtue, it is said: “The five colors blind the eyes; the five musical notes deafen the ears; and the five flavors dull the palate.” There are two kinds of rupa: Inner rupa as the organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body). Outer rupa as the objects of sense (colour, sound, smell, taste, touch). There are three kinds of rupa: Visible objects (white, blue, yellow, red, etc.). Invisible objects (sound, smell, taste, touch). Invisible immaterial or abstract objects. There are also ten kinds of rupa: Eye, ear, nose, tongue, body, color, sound, smell, taste, and touch. In the Heart Sutra, the Buddha also taught: “Matter is just the immaterial, the immaterial is just matter (form is emptiness and the very emptiness is form/rupam eva sunyata, sunyataiva rupam). This phenomenal world or form is emptiness, and emptiness is truly the phenomenal world. Emptiness is not different from the phenomenal world; the phenomenal world is not different from emptiness. What is the phenomenal world that is emptiness, what is emptiness that is the phenomenal world.” Devout Buddhists should always remember that the nature of rupa or matter (character of the visible or material) is concealing and misleading sentient beings. The seeming is always concealing the reality. All visible objects are the realm of vision or form. Besides, Material appearance, external manifestation, the visible or corporeal features and the flavour of form means sexual attraction, or love of women. *Aggregate of Feeling* is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference

(pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). The Aggregate of Feelings refers to the feelings that we experience. For instance, a certain state arises, we accept it without thinking about it, and we feel comfortable or uncomfortable. When we eat some delicious food and its flavor makes us feel quite pleasant, this is what we mean by feelings. If we wear a fine suit and it makes us feel quite attractive, this is also what we mean by feelings. If we live in a nice house that we feel like it, this is a feeling. If we drive a nice car that we love to have, this also a feeling. All experiences that our body accepts and enjoys are considered to be the Aggregate of Feelings. When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this “Feeling” and the Buddha confirmed in the Twelve Nidanas that “Feeling” creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara. Buddhist practitioners should consider “Feelings” as objects of meditation practices. To contemplate various kinds of feelings such as pleasant, unpleasant and neutral feelings. To understand thoroughly how these feelings arise, develop after their arising, and pass away. To contemplate that “feelings” only arise when there is contact between the senses. To contemplate all of the above to have a better understanding of “feelings.” No matter what kinds of feelings, pleasant, unpleasant or indifference, they all lead to sufferings. Sensation of physical objects, or three states of sensation (vedana). Karma of pleasure and pain of the physical body. Sensation of mental objects or Karma of the mental or the mind, i.e. anxiety, joy, etc. Aggregate of feeling or sensation of three kinds pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, either of pleasure, of displeasure or of indifference. The five vedanas or sensations: Limited to mental emotion includes sorrow and joy. Limited to the senses includes pain and pleasure. Limited to both

mental emotion and the senses includes indifference. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six groups of feeling: First, Cakkhu-samphassaja-vedana or the Feeling based on eye-contact. Second, feeling based on ear-contact. Third, feeling based on nose-contact. Fourth, feeling based on tongue-contact. Fifth, feeling based on body-contact. Sixth, feeling based on mind-contact. Buddhist Practitioners should think over carefully the Buddha's Teachings on the 'Three Kinds of Feeling'. In order to provide answers to layperson Visakha on the cultivation of Buddhist practitioners of 'Body-Mouth-Mind', Bhikkhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: "There are three kinds of feeling: pleasant feeling, painful feeling, and neither-pleasant-nor-painful feeling. What is pleasant feeling? What is painful feeling? What is neither-pleasant-nor-painful feeling? Visakha, whatever is experienced physically or mentally as pleasant and gratifying is pleasant feeling. Whatever is experienced physically or mentally as painful and hurting is painful feeling. Whatever is experienced physically or mentally as neither gratifying nor hurting is neither-pleasant-nor-painful feeling. Pleasant feeling is pleasant in remaining, and painful in changing. Painful feeling is painful in remaining and pleasant in changing. Neither-pleasant-nor-painful feeling is pleasant in occurring together with knowledge, and painful in occurring without knowledge. The latent tendency to passion lies latent in pleasant feeling. The latent tendency to irritation lies latent in painful feeling. The latent tendency to ignorance lies latent in neither-pleasant-nor-painful feeling. However, the latent tendency to passion does not necessary lie latent in all pleasant feeling; the latent tendency to irritation does not necessary lie latent in all painful feeling; and the latent tendency to ignorance does not necessary lie latent in all neither-pleasant-nor-painful feeling. To be able to achieve these, the latent tendency to irritation is to be abandoned in pleasant feeling, the latent tendency to irritation is to be abandoned in painful feeling, and the latent tendency to ignorance is to be abandoned in neither-pleasant-nor-painful feeling. When practitioners quite withdraw from sensuality, and withdraw from unskillful qualities, they enter and remain in the first jhana: rapture and pleasure born from withdrawal, accompanied by directed thought and

evaluation. With that they abandon passion. No latent tendency to passion lies latent there. At that time, practitioners will enter and remain in the sphere that those who are noble now enter and remain in. And as they thus nurse this yearning for the unexcelled liberations, there arises within them sorrow based on that yearning. With that he abandons irritation. No latent tendency to irritation lies latent there. There is the case where practitioners, with the abandoning of pleasure and pain, as with the earlier disappearance of elation and distress, they enter and remain in the fourth jhana: purity of equanimity and mindfulness, neither pleasure nor pain. With that they abandon ignorance. No latent tendency to ignorance lies latent there.” Practitioners should remember, passion lies on the side of pleasant feeling, and pleasant feeling lies on the other side of painful feeling. Irritation lies on the side of painful feeling and painful feeling also lies on the other side of pleasant feeling. What lies on the other side of neither-pleasant-nor-painful feeling? Ignorance lies on the side of neither-pleasant-nor-painful feeling. However, clear knowing and emancipation lie on the other side of ignorance. *Aggregate of Thinking*, aggregate of perception or activity of recognition or identification or attaching of a name to an object of experience. Perceptions include form, sound, smell, taste, bodily impression or touch, and mental objects. The Aggregate of Thoughts refers to our thinking processes. When our five sense organs perceive the five sense objects, a variety of idle thoughts arise. Many ideas suddenly come to mind and are suddenly gone: ideas of forms, ideas of feelings. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven perceptions: Perception of impermanence, Perception of Not-Self, Perception of foulness (Asubhasanna (p), Perception of danger, Perception of abandonment, Perception of dispassion, and Perception of cessation. *Aggregate of Mental Formation*, a conditioned response to the object of experience including volition, attention, discrimination, resolve, etc. The Aggregate of Activities refers to a process of shifting and flowing. The Aggregate of Activities leads us to come and go, to go and come without end in a constant, ceaseless, flowing pattern. Our idle thoughts compel us to impulsively do good or do evil, and such thoughts then manifest in our actions and our words. *Aggregate of Consciousness* includes the six types of consciousness (seeing, hearing,

smelling, tasting, touching and mental consciousness). Awareness or sensitivity to an object, i.e. the consciousness associates with the physical factors when the eye and a visible object come into contact, an awareness of a visible object occurs in our mind. Consciousness or a turning of a mere awareness into personal experience is a combined function of feeling, perception and mental formation. The Aggregate of Consciousness refers to the process of discrimination. As soon as a situation appears, we begin to discriminate in our thoughts about that situation. For example, when we see something beautiful, we have thoughts of fondness towards it; and when we hear ugly sounds, we have thoughts of dislike for those sounds. All such discriminations are part of this Aggregate. We, ordinary people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. The Buddha taught in the Sati Patthana Sutra: “If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you will not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.” And the Buddha continued to teach in the Lankavatara Sutra: “The Tathatagata is neither different nor not-different from the Skandhas.” (Skandhebhya-nanyo-nanayas-tathagata).

According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects’ the five aggregates as follows: Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging? Here a Bhikkhu understands: a) Such is material form, such its origin, such its disappearance. b) Such is feeling, such its origin, such its disappearance. c) Such is perception, such its origin, such its

disappearance. d) Such are the formations, such their origin, such their disappearance. e) Such is consciousness, such its origin, such its disappearance.

Third, Contemplation of the Mind-Objects on the Six Internal & External Bases: According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects’ on six internal and external bases as follows: Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases? a) Here a Bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. b) Here a Bhikkhu understands the ear, he understands sounds, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. c) Here a Bhikkhu understands the nose, he understands odours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. d) Here a Bhikkhu understands the tongue, he understands flavours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. e) Here a Bhikkhu understands the body, he understands tangibles, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. f) Here a Bhikkhu understands the mind, he understands mind-objects, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter.

Fourth, Contemplation of the Mind-Objects on the Seven Enlightened Factors: According to the Satipatthanasutta, the Buddha

taught about ‘contemplation of mind-objects’ seven enlightened factors as follows: Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors? a) Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the mindfulness enlightenment factor in me;” or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: “There is no mindfulness enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen mindfulness enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfilment by development. b) Here, there being the investigation-of-states enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the investigation-of-states enlightenment factor in me;” or there being no investigation-of-states enlightenment factor in him, he understands: “There is no investigation-of-states enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen investigation-of-states enlightenment factor, and how the arisen investigation-of-states enlightenment factor comes to fulfilment by development. c) Here, there being the energy enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the energy enlightenment factor in me;” or there being no energy enlightenment factor in him, he understands: “There is no energy enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen energy enlightenment factor, and how the arisen energy enlightenment factor comes to fulfilment by development. d) Here, there being the rapture enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the rapture enlightenment factor in me;” or there being no rapture enlightenment factor in him, he understands: “There is no rapture enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen rapture enlightenment factor, and how the arisen rapture enlightenment factor comes to fulfilment by development. e) Here, there being the tranquility enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the tranquility enlightenment factor in me;” or there being no tranquility enlightenment factor in him, he understands: “There is no tranquility enlightenment factor in me;”

and also understands how there comes to be the arising of the unarisen tranquility enlightenment factor, and how the arisen tranquility enlightenment factor comes to fulfilment by development. f) Here, there being the concentration enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the concentration enlightenment factor in me;” or there being no concentration enlightenment factor in him, he understands: “There is no concentration enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen concentration enlightenment factor, and how the arisen concentration enlightenment factor comes to fulfilment by development. g) Here, there being the equanimity enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the equanimity enlightenment factor in me;” or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: “There is no equanimity enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen equanimity enlightenment factor, and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfilment by development.

Fifth, Contemplation of the Mind-Objects on the Four Noble Truths: The Four Noble Truths, a fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Samath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” *First, suffering or the pain:* The truth of suffering (all existence entails suffering). All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. *Second, the truth of accumulation:* Truth of the causes of suffering. According to Buddhist tenets, craving or desire is the cause of suffering. It creates dissension in the family and society that degenerates into war between races, nations, and groups of nations in the world. The truth of the origin of suffering or causes of suffering, or its location. All sufferings are caused by ignorance, which gives rise to craving and illusions (craving or grasping the wrong things), i.e. craving for life, for pleasure, for power, for wealth; the more he earns, the more he wants. *Third, the truth of the cessation of suffering (its cessation):* The truth of

dissolution (extinction of suffering). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. *Fourth, the truth of the PATH that leads to the cessation of suffering:* The way of cure or the truth of the right way (the way of such extinction). To practice the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths. According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects’ on the four noble truths as follows: Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths? Here a Bhikkhu understands as it actually is: “This is suffering;” he understands as it actually is: “This is the origin of suffering;” he understands as it actually is: “This is the cessation of suffering;” he understands as it actually is: “This is the way leading to the cessation of suffering.”

Sixth, Contemplation of the Mind-Objects on the Internal & External Dharmas: According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects’ on the internal and external dharmas as follows: In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths.

Devout practitioners should always contemplate and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation; it goes with mindfulness in discerning mind objects as

when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus, we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our life is totally free from any attachments. Zen practitioners must contemplate to see that everything is without-self and has no real nature. Everything in the world, either physical or mental, is dependent upon each other to function or survive. They are not free from one another or free to act on their own, on their own will. They do not have a "self." They are not capable of being self-existent. A human body is composed of billions of cells that depend on one another; the matter of one cell dies will effect so many other cells. Similarly, a house, a car, a road, a mountain, or a river all are compounded, not being self-existent. Everything, therefore, is a combination of other things. For instance, without nutritious foods, water, and fresh air, this body will certainly be reduced to a skeleton and eventually disintegrated. Thus, the Buddha taught: "All existents are selfless, empty, and impermanent." Practitioners who always contemplate 'the dharma is without-self,' they should become more humble and more likable. In fact, everything has no real nature, they are only a combination of the four elements,

and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature. There is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless, consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of "Personality." In short, practitioners should always contemplate mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

In short, the contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation; it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus, we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments.

Also in the Satipatthanasutta, the Buddha taught: Bhikkhus, if anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone seven years, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for six years, for five years, for four years, for three years, for two years or for one year, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone one year, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven months, for six months, for five months, for four months, for three months, for two months, for one month or for half a month, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment (achievement) of the true Way, for the realization of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. That is what the Blessed One said. The Bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.

***(E) Conclusion for the Writing Titled “Essential
Summaries of Zen Theories & Practices in the
Tradition of the Theravada Buddhism”***

In conclusion, it should be reminded that Theravada Buddhism or Southern Buddhism, in contrast with Northern Buddhism (Mahayana: Bắc phương Phật giáo). Southern Buddhism is the Buddhism of Sri Lanka, Burma, Thailand, Cambodia, and Laos. Doctrinally derived from Abhidharma Buddhism, it is generally known as Theravada, or Pali Buddhism. Pali, meaning “scriptures” refers to the language in which the canon of Southern Buddhism was recorded. Pali is also a common language for communication among monks as Theravada spread from Sri Lanka to Burma and Thailand. In the teachings of Theravada Buddhism, “vipassana” means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi”

denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see the truth or the reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha. At this very moment, practitioners should contemplate to see the reality or reflection on the essence or substance of anything or real state, or reality. When we reflect on reality, Zen practitioners should always remember that our habitual perception of reality is often inadequate. If this were not so, we would be trapped by a so-called concept of deception. Zen practitioners should always remember that if things and events always happened as we expected, there would be no so-called illusions or misconceptions. Of course, Buddhist practitioners should read and understand Buddhist scriptures, but we should utilize the wisdom of perceiving the real meaning of all things. After reading and understanding the Buddhadharma in sutras, one then contemplates and illuminates their meanings through actual practice. Wisdom acquired from cultivation or contemplation, the second part of the Prajnaparamita. This type of contemplation will lead to the real mark prajna. This is one of the three kinds of Prajna, the prajna or wisdom of meditative enlightenment on reality. Besides, owing to the contemplation on impermanence, we are able to reflect and see the real face of all the desires of the triple world burning house. Also owing to the reflection on no-self, we do not mistakenly attach to an illusive self. Talking about sentient beings, practitioners look at living beings like a wise man looking at the moon's reflection in water; at his own face in a mirror; at the flame of a burning fire; at the echo of a calling voice; at flying clouds in the sky; at foam in a liquid; at bubbles

on water; at the (empty) core of a banana tree; at a flash of lightning, etc...

In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “Those who cultivate meditation are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire; nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.” For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings’ troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of “self” and “permanence”; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his family and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual respect. If left-home people and laypeople can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.

This writing is not a profound philosophical study of the tradition of the Theravada Buddhism, but a writing that essentially summarizes Zen theories and practices of in the Tradition of the Theravada Buddhism and its methods of cultivation. Devout Buddhists should always remember the ultimate goal of any Buddhist cultivator is to attain enlightenment and emancipation, that is to say to see what method or methods to escape or to go beyond the cycle of births and deaths right in this very life. The path of cultivation still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this writing titled “Essential Summaries of Zen Theories & Practices in the Tradition of the Theravada Buddhism” in Vietnamese and English to introduce basic things theories and practices in the tradition of the Theravada Buddhism to all Buddhist followers in all levels, especially Buddhist beginners. Hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand Buddhist Zen and to know how to achieve a life of peace, mindfulness and happiness.

Table of Content

<i>Preface</i>	73
 (A) <i>The Buddha & the Birth of Meditation</i>	 74
I. <i>A Summary of the Birth of Meditation in Buddhism</i>	74
II. <i>Buddhism Is a Religion of Wisdom of Emancipation, and Meditation in Buddhism Is Aiming at That Wisdom</i>	75
III. <i>As a Matter of Fact, the Title “Buddha” Speaks Out All the Meanings of Meditation</i>	76
 (B) <i>A Summary of Meditation and Contemplation in Buddhist Teachings</i>	 77
I. <i>An Outline of Meditation and Contemplation in Buddhist Teachings</i>	77
II. <i>An Overview of the Fragrance of Zen in Guiding Scriptures for Buddhist Cultivation</i>	81
 (C) <i>Zen Theories & Practices in the Tradition of Theravada Buddhism</i>	 84
I. <i>An Overview of Theravada Buddhism</i>	84
II. <i>The Concept of Buddha for Zen Practitioners in Theravada Buddhism</i>	87
III. <i>A Summary of Meditation on Insight in Buddhism</i>	88
IV. <i>Cultivation of Vipasyana in the Theravada Buddhism</i>	90
V. <i>Different Kinds of Contemplations in the “Vipasyana”</i>	93
VI. <i>Different States of Minds in Practicing the “Vipasyana”</i>	97
VII. <i>Methods of Contemplation in Meditation on Insight in the Theravada Buddhism</i>	100
 (D) <i>Cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life</i>	 106
I. <i>An Overview of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life in Buddhist Cultivation</i>	106
II. <i>The Origination of Four Foundations of Mindfulness: Seven Places of the Buddha’s Meditation During and After His Enlightenment</i>	110
III. <i>Cultivation of the Four Foundations of Mindfulness, the Possible Path Leading to Nirvana in This Very Life</i>	111
 (E) <i>Conclusion for the Writing Titled “Essential Summaries of Zen Theories & Practices in the Tradition of the Theravada Buddhism”</i>	 143
 <i>Table of Content</i>	 147
<i>Mục Lục Phần Tiếng Việt</i>	71
<i>References</i>	149

Tài Liệu Tham Khảo

References

- 1) *The Buddha And His Teaching*, Ernest K.S. Hunt, 1992.
- 2) *Buddhist Meditation*, Edward Conze, 1956.
- 3) *Trích trong Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu*, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, 2 Quyển—Extracted from *Let's Learn & Practice Together*, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2021, 2 Volume.
- 4) *The Illustrated Encyclopedia Of Zen Buddhism*, Helen J. Baroni, Ph.D., NY, U.S.A., 2002.
- 5) *An Index to the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
- 6) *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
- 7) *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
- 8) *Meditating With Mandalas*, David Fontana, London, UK, 2005.
- 9) *Meditation*, Eknath Easwaran, Petaluma, CA, U.S.A., 1978.
- 10) *Meditation Now: Inner Peace Through Inner Wisdom*, S.N. Goenka, Seattle, WA, U.S.A., 2002.
- 11) *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
- 12) *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
- 13) *The Mind In Early Buddhism*, Ven. Thich Minh Thanh, NXB Tổng Hợp TP HCM, 2001.
- 14) *Mindfulness, Bliss, And Beyond*, Ajahn Brahm, U.S.A., 1951.
- 15) *Minh Sát Thực Tiễn*, Mahasi Sayadaw, dịch giả Tỳ Kheo Pháp Thông, NXB Tôn Giáo, VN, 2007.
- 16) *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
- 17) *Phật Giáo Tuyển Luận*, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—*Selective Buddhist Essays*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.
- 18) *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)*—*Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
- 19) *Thiền Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ*, H.T. Giới Nghiêm, NXB Tôn Giáo 2009.
- 20) *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
- 21) *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
- 22) *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
- 23) *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
- 24) *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.

- 25) *Vipassana Meditation*, Sayadaw U Janakabhivamsa, Yangon, Myanmar, 1985.
- 26) *Walking with the Buddha*, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.