

VẤN ĐẠO
NGÀI MAHASI

Hòa thượng Kim Triệu
hiệu đính
Sư Khánh Hỷ
soạn dịch

VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

1. Bạch Ngài, có cần phải có đầy đủ đức tin vào việc hành thiền Minh Sát mới có thể khởi đầu hành thiền không?

Điều đó không cần thiết, không cần phải có đức tin trọn vẹn trước khi hành thiền. Bởi vậy tôi không bao giờ bắt buộc hay khiển trách một ai về việc không có đức tin về việc hành thiền khi họ khởi đầu. Sở dĩ họ chưa có đức tin vào việc hành thiền, bởi vì họ chưa có kinh nghiệm hay có rất ít kinh nghiệm về việc thực hành. Vào năm 1931, tôi chỉ mới có tám hạ, còn có rất nhiều tò mò và lẫn lộn. Lúc bấy giờ Ngài Mingon Zetawin dạy tôi: hãy ghi nhận chánh niệm khi đi, ghi nhận chánh niệm khi đứng, ghi nhận chánh niệm khi ngồi, ghi nhận chánh niệm khi nằm. Hoặc là Ngài dạy khi đi ghi nhận đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi ngồi ghi nhận ngồi, khi nằm ghi nhận nằm, khi co ghi nhận co, khi duỗi ghi nhận duỗi. Nghe Ngài dạy như thế, tôi cảm thấy bối rối và hỗn loạn, bởi vì tôi nghĩ rằng Ngài chẳng dạy tôi quan sát chân đế, hay sự vô thường, khổ và vô ngã của thân tâm. Tôi rất thắc mắc là tại sao một thiền sư như Ngài mà chỉ dạy toàn tục đế, nhưng tôi lại nghĩ rằng: “Ngài Hoà Thượng rất tinh thông Tam Tạng kinh điển và là một thiền sư rất nổi tiếng, Ngài dạy thiền sinh bằng chính kinh nghiệm của mình, như vậy việc phán đoán của ta có sớm quá chăng? Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành” Nghĩ như thế tôi yên tâm thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.

(Trích từ bài giảng về Kinh Ariyavasa trang 84).

2. Bạch Ngài, xin Ngài giảng cho con biết nghĩa của chữ Satipaṭṭhāna.

Sātipaṭṭhāna có nghĩa là chánh niệm hay luôn luôn ghi nhớ. Thiền sinh phải luôn luôn ghi nhớ rằng: Ta phải luôn luôn tinh tấn ghi nhận chánh niệm mỗi hiện tượng vật chất và tâm đang xảy ra.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sātipaṭṭhāna)

3. Bạch Ngài, con tin rằng khi hành thiền, Ngài tiến bộ rất nhanh chóng và Ngài đạt được hết tuệ giác này đến tuệ giác khác. Có phải vậy không?

Không, trong ba bốn tuần đầu việc hành thiền chẳng đem lại kết quả, bởi vì tinh tấn của tôi chưa đủ. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây, họ cố gắng phát triển định tâm và chánh niệm nên chỉ sau một tuần lễ họ đã khởi đầu thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Riêng tôi, cả tháng trời, chưa tiến bộ, nói chi đến việc chỉ hành thiền bốn năm ngày. Hơn tháng trời, việc tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Bởi vì tôi không tin vào việc hành thiền và không chịu cố gắng. Vì đức tin không mạnh, vì thiếu nỗ lực tinh tấn, nên tôi không tiến bộ. Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ; và chính sự nghi ngờ này đã khiến tôi không tiến bộ. Do đó, các tuệ giác cũng như đạo quả không khởi

sanh. Tôi đã phí thì giờ vì nghi ngờ và phân tích. Thế nên, **điều quan trọng của người hành thiền là loại trừ hoài nghi**. Lúc đó tôi nghĩ rằng: “Phương pháp thực hành chỉ chú ý đến tục đế, chỉ quan sát đối tượng như đi, ngồi, co, duỗi... điều mà Ngài Hoà Thượng Thiền Sư dạy tôi chỉ là một căn bản bước đầu”. Vì có nghi ngờ như thế nên tôi không phát triển được tuệ giác. Dĩ nhiên, tôi nghĩ rằng sau này chắc chắn Thiền Sư sẽ dạy cho tôi làm thế nào để phân biệt giữa thân và tâm. Do đó, tôi tiếp tục tinh tấn thực hành. Không bao lâu sau, nhờ tin tưởng và thực hành đúng những lời hướng dẫn của thiền sư, tôi nhận ra rằng, sự thực đây chẳng phải là những bài tập căn bản bước đầu mà là sự ghi nhận các trạng thái, các hiện tượng vật chất và tâm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... Và chính đây là sự hướng dẫn có phương pháp giúp người đi từ thấp đến cao. Tất cả những điều mà tôi cần phải làm là quán sát và ghi nhận một cách tinh tấn theo lời chỉ dẫn của thiền sư.
(Trích từ bài giảng về Kinh Ariyavasa Vatta)

4. Bạch Ngài, phải chăng chỉ cần quán sát sự đi, theo tục đế thôi là có thể kinh nghiệm được các hiện tượng của sự vật theo chân đế?

Bạn cần biết có ba loại tôi:

- a. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một con người hay một tự ngã, đó là dùng chữ tôi với tà kiến.
- b. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một cái gì quan trọng, đó là dùng chữ tôi với ngã mạn.
- c. Dùng chữ tôi trong ngôn ngữ thông thường để mà nói chuyện.

Khi bạn ghi nhận “đi là đi” thì chữ tôi đó nằm trong trường hợp thông thường. Ngay chính Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng dùng chữ tôi trong khi nói chuyện với mọi người và chữ tôi của các Ngài dùng chẳng có tà kiến hay ngã mạn gì cả. Tôi đã hướng dẫn thiền sinh bằng ngôn ngữ thông thường hằng ngày khi ghi nhận từng giai đoạn của mỗi bước đi. Mặc dầu dùng ngôn ngữ chế định, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát để kinh nghiệm các hiện tượng vật chất và tâm theo chân đế, và khi tâm định đủ mạnh thì thiền sinh sẽ vượt qua ý niệm tục đế để thấy chân đế. Chẳng hạn, trong khi đi thiền sinh sẽ thấy được ý định thực hiện một bước đi, sự cứng, sự căng và sự chuyển động bao gồm trong các bước đi, và cũng thấy được sự luôn luôn biến đổi của chúng. Thiền sinh sẽ không còn thấy một khối hình dáng mà thấy được các hiện tượng khởi sinh rồi hoại diệt theo đường lối của nó. Dần dần thiền sinh sẽ thấy được rằng không những đối tượng quán sát, mà ngay cả tâm quán sát đối tượng đó khởi sinh và hoại diệt tức thời. Nếu bạn không tin, cứ thử hành thiền đi thì sẽ biết. Tôi bảo đảm với các bạn rằng, nếu các bạn nghe theo lời chỉ dẫn của tôi thì chắc chắn chính các bạn sẽ kinh nghiệm điều này.

(Trích từ bài giảng về Kinh Ariyavasa Vatta)

5. Bạch Ngài, khi bắt đầu hành thiền chúng con phải ghi nhận những gì, chúng con có phải ghi nhận cả thân lẫn tâm hay sao?

Yathā pakatam vipassanā bhiniveso

Trong phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo có viết: Minh sát là quán sát các đối tượng nổi bật nhất. Như vậy, đối với người mới bắt đầu hành thiền thì phải ghi nhận đối tượng nào nổi bật và rõ ràng nhất. Vì đối tượng nổi bật là đối tượng dễ ghi nhận. Đừng khởi đầu việc hành thiền bằng cách quán sát các đối tượng thật vi tế hay khó khăn và có ý nghĩ sai lầm rằng phải quán sát các đối tượng vi tế khó khăn mới đạt được thành quả mau chóng. Chẳng hạn, một học sinh mới bắt đầu vào học thì phải được học những bài học dễ trước. Học sinh mới đi học không thể cho bài khó được. Cũng vậy, khởi đầu hành thiền bạn phải quán sát những đề mục dễ nhất trước. Đức Phật dạy một phương pháp thật dễ “khi đi hãy ghi nhận đi”, “khi ngồi phải ghi nhận ngồi”. Thế thôi.

(Trích từ bài giảng về Kinh Ariya Vatta trang 207)

6. Phải chăng, Ngài là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xệp của bụng trong khi thở?

Không, tôi không phải là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xệp. Thật ra đó là phương pháp của Đức Phật bởi vì Ngài đã dạy chúng ta quán sát yếu tố gió “vayo dhatu” trong ngũ uẩn. Sự phòng và xệp được tạo nên bởi yếu tố gió. Thoạt đầu, nhiều người đặt vấn đề về phương pháp quán sát sự phòng xệp của bụng. Tuy nhiên, nếu được bạn bè khuyến khích và họ cố gắng hành thiền thì chính họ sẽ thấy được và tán thán phương pháp mà trước đây họ chỉ trích thậm tệ. Tôi bảo đảm rằng người nào cố gắng thực hành thì sẽ tán thán phương pháp này qua chính kinh nghiệm của mình, giống như chỉ có nếm vị đường thì mới biết đường là như thế nào.

7. Bạch Ngài, có thể ghi nhận đề mục sau khi đề mục đã xuất hiện không?

Dĩ nhiên là không, mặc dầu khi mua một vật gì, bạn có thể mua chịu và trả tiền sau. Nhưng đối với việc hành thiền minh sát thì không. Bởi thế thiền sinh phải ghi nhận đề mục ngay khi đề mục xuất hiện để khỏi dính mắc vào đề mục.

(The discourse on the basic of Vipassana p.84)

8. Khi thực hành một cách tích cực thì có hại cho sức khoẻ không?

Trong một câu kinh Pali có ghi “Kaye ca jivite ca anapekkhatam upatthapeti”. Hãy tinh tấn hành thiền, dầu cho tánh mạng hay tay chân có bị huỷ hoại cũng không màng. Đây là câu khuyến khích thiền sinh nỗ lực thực hành dầu cho phải hy sinh cả tánh mạng hay tay chân. Nhiều người nghĩ rằng “kinh khủng thay việc hành thiền

này"! Thật ra, chẳng có ai chết do nỗ lực tinh tấn hành thiền và cũng chẳng ai vì hành thiền mà hao mòn sức khỏe. Có rất nhiều bằng chứng cho thấy một số người nhờ hành thiền tích cực đã tự chữa khỏi một số bệnh kinh niên.

(Trích từ bài giảng về Kinh Ariyavasa Vatta trang 118)

9. Bạch Ngài, trong khi hành thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, như niệm chữ phòng xep ...không?

Tên gọi, dầu đó là một từ chuyên môn hay trong ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhất là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận: phòng và xep của bụng. Trong thực hành chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm thì thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc nói lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, thiền sinh cũng gặp phải khó khăn khi không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xep) khi thực hành.

10. Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng bạn chỉ niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Điều này thật khó khăn vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng ghi nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra đúng lúc. Như vậy khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xep như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm

(Trích từ Thiền Minh Sát Yếu Lược, trang 55)

11. Bạch Ngài, khi không niệm thầm các đề mục như phòng xệp, ngồi, đứng, đi... thì có thiệt hại hay bất tiện không?

Dĩ nhiên có, có nhiều sự thiệt hại khi không niệm thầm các đề mục hành thiền. Thiền sinh sẽ không ghi nhận được một cách chính xác các diễn biến đồng thời của tâm và đề mục hành thiền, Thiền sinh sẽ chánh niệm một cách hời hợt bề mặt, không đi sâu vào đối tượng. Tinh tấn bị suy giảm.

(Trích từ Mục Đích của hành thiền, 27)

12. Bạch Ngài, nếu ghi nhận “ngồi, ngồi” trong khi ngồi sẽ đạt được mục đích tốt đẹp, thì tại sao thiền sinh được dạy là phải ghi nhận phòng xệp khi ngồi?

Dĩ nhiên ghi nhận “ngồi, ngồi” thì đạt được mục đích, nhưng nếu thiền sinh chỉ ghi nhận có một đề mục trong một thời gian dài, thì thiền sinh sẽ gặp phải sự bất quân bình do có ít tinh tấn và quá nhiều định tâm, điều này dẫn đến dã dượi buồn ngủ và chánh niệm cạn kiệt yếu kém. Chỉ ghi nhận ngồi ngồi cũng khó thấy được diễn biến trong khi ngồi vì thiền sinh dễ rơi vào chỗ ghi nhận tư thế ngồi một cách tổng quát nên không thấy được các đặc tính bên trong sự vật. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải quán sát chuyển động phòng xệp và lấy chuyển động phòng xệp làm đề mục chính trong khi ngồi.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sīla Vanta)

13. Làm thế nào thiền sinh có thể cân bằng được định và tinh tấn bằng cách ghi nhận phòng xệp?

Khi hành thiền cần phải cân bằng định và tinh tấn. Định tâm sẽ quá nhiều khi chỉ có một đề mục ghi nhận. Và tinh tấn sẽ quá nhiều khi có nhiều đề mục ghi nhận. Khi ghi nhận phòng xệp, thì ta chỉ ghi nhận hai đề mục, đó là phòng và xệp, nhờ thế tinh tấn và định được quân bình.

14. Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?

Đi nhiều thì tinh tấn nhiều, nhưng định tâm ít, và đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ. Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho định tâm và tinh tấn quân bình.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sīla-Vanta)

15. Bạch Ngài, khi thiền sinh ghi nhận phòng và xẹp, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phòng và xẹp mà chẳng thấy thêm gì cả?

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú ý vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền đừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là tuệ giác phân biệt được vật chất và tâm cũng đừng mong ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm để ngăn ngừa các chướng ngại, nhất là tâm lang bạc đây đó. Chỉ khi nào các chướng ngại: tham, sân, bất an, giao động, đã dượt buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian; tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm trong sự phòng xẹp như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc vào hình dáng hay tư thế của bụng.

(Trích từ bài giảng về Kinh Ariyavasa Vatta)

16. Bạch Ngài, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?

Có nhiều cách ngồi:

- a. Ngồi kiết già: hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gan bàn chân ngửa lên trời.
- b. Ngồi bán già, chân này đặt trên chân kia.
- c. Ngồi theo kiểu Miến Điện, hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời, chân này đặt trước chân kia.

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nơi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông.

Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.

(Bài nói chuyện tại Yangon University, trang 73)

17. Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện. Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết. Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết. Phải có ý thức sáng suốt trong khi nói, biết nói những gì cần nói, nói những gì đem đến lợi ích. Ngay trong đời sống hằng ngày hay trong khi đang cố gắng phát triển tinh thần, sự điều hòa trong việc nói năng cũng đem lại lợi ích tốt đẹp.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha)

18. Bạch Ngài, khi một thiền sinh được nghe bài pháp về “sự tiến bộ trong Thiền Minh Sát” phải chăng điều đó chứng tỏ rằng Ngài đã xác nhận rằng thiền sinh đó là Tu Đà Hườn?

Không, chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận tình trạng tiến bộ tinh thần của một thiền sinh. Khi chúng tôi biết chắc rằng một thiền sinh đã đạt được yêu cầu trong việc hành thiền thì chúng tôi sẽ cho thiền sinh ấy nghe một bài pháp của một trong các vị thầy của chúng tôi; bài pháp nói về những tiến triển trong Thiền Minh Sát, những tuệ giác đưa đến giác ngộ đạo quả. Mục đích của chúng tôi là giúp cho thiền sinh có thể tự đánh giá mức độ tinh thần của mình bằng cách xem xét lại các kinh nghiệm mà mình đã đạt được. Thêm vào đó, đây cũng là dịp giúp thiền sinh hoan hỷ với những gì mình đã đạt được khiến họ hành thiền tích cực hơn để tiến xa hơn nữa. Cho thiền sinh nghe những bài pháp về sự tiến triển trong các tuệ giác không phải là để xác nhận họ đã đến mức nào mà để họ tự đánh giá các kinh nghiệm mà mình đã đạt được độ thôi.

(The discourse on Sallekha, trang 193)

19. Bạch Ngài, trong khi dạy thiền minh sát, Ngài có gặp những trở ngại nào không?

Tôi bắt đầu dạy thiền Minh Sát năm 1939 tại quê tôi, làng Saik Khon. Một số nhà Sư và cư sĩ chống đối, nhưng tôi không phản ứng và vẫn tiếp tục hướng dẫn thiền. Dần dần nhiều người đến hành thiền với tôi và có tiến bộ thật sự qua kinh nghiệm của chính họ. Điều này cho thấy những điều tôi hướng dẫn là đúng và nhiều người đến học hơn. Nhưng khi tôi đến dạy thiền tại Yangoon, một tờ báo viết một loạt bài chống đối tôi. Tôi giữ thái độ im lặng và tiếp tục hướng dẫn thiền. Rồi một cuốn sách ra đời, dùng những lời lẽ gắt gao để chỉ trích tôi. Tôi vẫn tiếp tục dạy dỗ, và quan niệm rằng: Tôi hướng dẫn thực hành thiền Minh Sát theo những lời dạy của Đức Phật, ai muốn đến học thì học, ai không muốn đến với tôi thì đến với những vị thầy khác. Thế rồi mọi chuyện cũng qua đi. Nhiều người đến hành thiền và đạt kết quả tốt đẹp. Tôi mở Thiền Viện này năm 1950 với 25 thiền sinh. Bây giờ vào mùa hè có trên một ngàn thiền sinh đến hành thiền. Vào mùa đông có ít người đến tham dự, nhưng số thiền sinh cũng hơn hai trăm.

(Pháp thoại về kinh Tuvataka Sutta, trang 237-8)

20. Chúng ta đạt được những phước báu gì khi hành thiền minh sát?

Giả sử trong một giây ta ghi nhận chánh niệm một lần, như vậy một phút ta ghi nhận được 60 lần, một giờ ta ghi nhận được 3600 lần. Mỗi ngày 24 tiếng, trừ 4 giờ để ngủ, thiền sinh hành thiền 20 tiếng, vị chi 72.000 lần ghi nhận chánh niệm. Một khối phước báu khổng lồ.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sakka-panha)

21. Bạch Ngài, trong khi ăn chúng tôi ghi nhận bao nhiêu lần?

Khi ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và tinh tế. Bạn có thể ghi nhận từ 50 đến 60 lần trong khi ăn một muỗng cơm. Như vậy, bạn cần phải bỏ ra khoảng một tiếng đồng hồ để dùng một bữa ăn. Tuy nhiên, khi bạn ăn chung với nhiều người, bạn không thể ăn chậm và ghi nhận như thế. Bạn ghi nhận được càng nhiều càng tốt, chứ không thể kỳ vọng như khi ăn một mình.

(Trích từ bài giảng về Kinh Malukya Putta, trang 144)

22. Trong khi thiền hành, thiền sinh phải chú tâm ghi nhận những gì? Ghi nhận trái phải hay ghi nhận giờ, bước, đạp.

Thiền sinh phải chú tâm vào những diễn biến bên trong chân và cơ thể. Theo từ chuyên môn thì thiền sinh phải chú ý vào vayo dhātu - yếu tố gió - biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, chuyển động, rung chuyển. Tejo dhātu (yếu tố lửa) biểu hiện qua nhiệt độ, nóng, lạnh, mát v.v... Pathāvi dhātu (yếu tố đất) biểu hiện qua sự cứng mềm, trơn, nhám. Đặc biệt yếu tố vayo dhātu, là yếu tố ưu thế và biểu hiện trong mọi lúc, vì vậy đây là yếu tố dễ ghi nhận.

(Malukya putta sutta tr. 149)

23. Bạch Ngài, khi đứng thiền sinh phải chú tâm niệm những gì?

Khi đứng thì thiền sinh hãy ghi nhận liên tục “*đứng, đứng*”, nếu sự ghi nhận *đứng, đứng* trở thành một điệp khúc và trở thành chỉ có một đề mục thôi, khi đó nên thêm vào điểm tiếp xúc và ghi nhận: *đứng, đứng, đứng đứng*; hoặc nếu thấy chuyển động phồng xẹp mạnh hơn thì chú ý vào chuyển động phồng xẹp.

(Trích từ bài giảng về Kinh Malukaya, trang 149)

24. Khi ngồi hay nằm thì phải ghi nhận chánh niệm như thế nào?

Khi ngồi chỉ ghi nhận *ngồi, ngồi* liên tục. Nếu cảm thấy chán nản khi chỉ ghi nhận một đề mục thì phải thêm vào những điểm đụng có cảm giác nổi bật và ghi nhận: *ngồi, đứng*. Hoặc là có thể ghi nhận sự phồng xẹp của bụng và không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển. Tương tự như vậy thiền sinh chánh niệm vào sự nằm.

(Malukya putta sutta tr.150)

25. Bạch Ngài, thiền sinh phải làm gì khi thấy có những khoảng trống giữa phòng và xệp, giữa xệp và phòng?

Thiền sinh phải thêm vào khoảng hở của chuyển động phòng xệp tư thế ngồi. Chẳng hạn như ghi nhận: *phòng, xệp, ngồi, phòng, xệp, ngồi*. Ngay cả khi có nhiều khoảng trống, thiền sinh cũng chỉ thêm vào những chỗ đưng nổi bật nhất: *phòng, xệp, ngồi, đưng*. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận tương tự: *phòng, xệp, nằm, đưng*; hay *phòng nằm xệp nằm*.

(Phương pháp hành thiền Minh Sát II, trang 12)

26. Bạch Ngài, khi ghi nhận yếu tố lạnh hay nóng là ghi nhận yếu tố nhiệt độ hay khổ thọ?

Thiền sinh chỉ đơn thuần ghi nhận sự nóng. Đó là kinh nghiệm về yếu tố nhiệt độ. Nếu thiền sinh cảm thấy cái nóng hay lạnh này khó chịu. Đó là đã kinh nghiệm được khổ thọ.

(Trích từ bài giảng về Kinh Malukya trang. 165)

27. Muốn thành tựu hoàn toàn các tuệ giác, cần phải thực hành trong thời gian bao lâu?

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố; có người chỉ trong một tuần. Phần lớn phải cần trong một tháng rưỡi hay hai tháng. Cũng có người cần đến ba hay bốn tháng mới hoàn thành. Tuy nhiên, người nào tinh tấn thực hành, tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư trong vòng một tháng thì sẽ đạt đến kết quả. Bởi vậy, thiền sinh được yêu cầu đến trường thiền ít nhất một tháng.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha, trang. 191)

28. Bạch Ngài, phải hành thiền bao lâu mới đạt được tuệ sanh diệt

Phần lớn thiền sinh, nếu tinh tấn hành thiền, đều có thể đạt đến tuệ giác thấy được sự sinh diệt (Udayabbaya - nana). Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, một số thiền sinh có thể đạt được trong vòng ba bốn ngày. Nhưng cũng có người phải mất đến mười hay mười lăm ngày mới đạt được, bởi vì thiếu tinh tấn và quyết tâm. Cũng có một số thiền sinh thực hành hơn một tháng cũng chưa đạt được tuệ giác này bởi vì còn nhiều khiếm khuyết trong việc thực hành. Một thiền sinh thông thường nếu chịu khó cố gắng thì chỉ trong vòng vài tuần là đạt được. Tuy nhiên, nếu thiền sinh thật nỗ lực tinh tấn thì trong vòng một tuần sẽ thấy được sự sinh diệt

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha)

29. Thiền sinh cần phải làm gì để thấy các hiện tượng một cách rõ ràng?

Vào đêm tối, chẳng hạn, ta không thấy được mọi vật chung quanh một cách rõ ràng, nhưng nếu có một cái đèn bấm thì ta có thể phân biệt được vật này hay vật kia. Cũng vậy, định tâm có thể so sánh với ánh sáng. Nhờ định tâm chúng ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng. Nhờ định tâm ta có thể thấy được sự căng cứng, chuyển động... sinh và diệt.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha trang. 113)

30. Bạch Ngài, làm thế nào kinh nghiệm được Yếu tố nước? (Apo dhatu: Yếu tố dính hút, ướt, chảy lỏng)

Thật ra, khó cảm nhận được yếu tố nước. Chúng ta chỉ nhận được yếu tố nước xuyên qua ba yếu tố đất, lửa và gió. Bởi vậy, khi chúng ta cảm thấy nước mắt chảy ra hoặc khi nuốt nước miếng, chúng ta kinh nghiệm được yếu tố chảy lỏng hay sự ướt. Sự cảm nhận này xuyên qua ba yếu tố kia, khi nước mắt trào ra, ta cảm nhận được nước mắt từ mắt chảy dài xuống má. Nhận ra sự chuyển động của giọt nước mắt là gió. Giọt nước mắt nóng, ta cảm nhận được yếu tố lửa. Giọt nước mắt lăn xuống ta cảm thấy nhột nhột, đó là yếu tố đất. Qua ba yếu tố đó ta gián tiếp cảm nhận được sự ướt, sự chảy lỏng. Thật ra, ta không thể quán sát yếu tố nước được, ngay cả mười hai thành phần uế trước của thân gọi là nước, (mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, huyết tương, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu) cũng phải được cảm nhận xuyên qua ba yếu tố kia chứ không thể cảm nhận trực tiếp được.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sellekha)

31. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng. Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian. Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chướng ngại như, phiền não, nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiền sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sellekha)

32. Bạch Ngài, tại sao Ngài dạy những thiền sinh mới phải khởi hành hành thiền bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xệp?

Bởi vì những đề mục vi tế rất khó ghi nhận và đòi hỏi nhiều thời gian để đạt được sự định tâm, trong khi đó những đề mục hiển hiện rõ ràng như chuyển động phòng xệp của bụng có thể đạt được sự định tâm mau hơn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các thiền sinh khởi đầu việc hành thiền của mình bằng cách quán sát các đặc tính căng cứng, chuyển động của sự phòng xệp.

(Trích từ bài giảng về Kinh Dhammacakka trang 172)

33. Bạch Ngài, phải chăng chỉ có hai đề mục để ghi nhận, đó là phòng và xệp?

Vâng, thoát đầu thiền sinh chỉ ghi nhận hai đề mục phòng và xệp; đó là hai đề mục chính. Tuy nhiên, thiền sinh còn phải ghi nhận những tư tưởng khởi sinh trong tâm. Sau khi ghi nhận, lại trở về đề mục chính. Tương tự như vậy đối với sự đau, thiền sinh ghi nhận đề mục đau. Khi sự đau biến mất, thiền sinh trở về với đề mục chính. Nếu ghi nhận sau một khoảng thời gian nào đó mà sự đau vẫn còn hiện diện, thiền sinh hãy trở về đề mục chính. Trong các tác động co duỗi tay chân, thay đổi tư thế thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận như trên. Thiền sinh phải ghi nhận mỗi một tác động hay thái độ bao gồm trong các đề mục rồi trở về đề mục chính. Khi thiền sinh thấy hay nghe mà các đề mục này nổi bật, thiền sinh phải ghi nhận “thấy, thấy”, “nghe, nghe”. Sau khi ghi nhận ba bốn lần thiền sinh phải tinh tấn trở về đề mục chính.

(Dhammacakka tr. 173)

34. Bạch Ngài, phải chăng có một số người chỉ nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả?

Không phải nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả. Muốn đạt đạo quả, điều thiết yếu là phải ý thức sáng suốt và chánh niệm thân, thọ, tâm, và các hiện tượng tổng quát.

(Trích từ bài giảng về Kinh Dhamma-cakka, p.158)

35. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vào khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng. Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn. Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều

phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ vào việc thực hành, giới luật lại trong sạch. Do đó, theo ý của tôi, dầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

(Trích từ bài giảng về Kinh Hemavatta, trang 320)

36. Bạch Ngài, phải chăng chỉ đơn thuần quán sát những đề mục như trái bưởi, phải bưởi – như sự luyện tập trong quân đội mà mọi người ai cũng biết – lại có thể đạt được các tuệ giác sao?

Chỉ trích rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển do chú tâm vào trái phải, và cho rằng chú tâm vào trái phải chẳng khác nào sự huấn luyện trong quân đội nhằm mục đích thể dục và sức khỏe; đó là sự chỉ trích sai lầm. Chú tâm vào trái phải trong hành thiền Minh Sát khác hẳn với sự huấn luyện trong quân đội. Sự chú tâm ghi nhận trái phải trong khi hành thiền Minh Sát là để phát triển niệm, định, tuệ. Nếu bạn chối bỏ, chỉ trích sự thực này có nghĩa là bạn đã chối bỏ lời dạy của Đức Phật.

(Trích từ bài giảng về Kinh Dhamma dayada, p.83)

37. Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?

Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm vào đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

(Trích từ bài giảng về Nibbana trang. 216)

38. Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát. Bởi thế, tôi thường khuyên các bạn khởi đầu thực hành bạn phải làm mọi tác động một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, vào lúc đầu, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm không thể bắt kịp.

(The talk on the Silver Anniversary, p.86)

39. Tại sao những người đạt được các tầng thiền chỉ, không thấy thân tâm là vô thường?

Vì không quán sát các hiện tượng vật chất và tâm hiển lộ thật sự trong mỗi một sát na khi đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng; nên họ không thấy được thân và tâm vô thường.

(Silver anniversary trang. 86)

40. Bạch Ngài, phải chăng định và niệm của chúng ta sẽ khác biệt lúc bình thường và lúc đau?

Khi niệm và định của bạn chưa mạnh mẽ thì sự đau của bạn càng gia tăng. Khi bạn đang ghi nhận đau, cứng, nóng thì dầu cảm giác đau, cứng, nóng có trầm trọng đến đâu đi nữa bạn cũng hãy tiếp tục ghi nhận bền bỉ. Khi niệm và định đủ mạnh, đôi lúc trong khi đang ghi nhận sự đau bạn sẽ thấy rõ cơn đau biến mất tức khắc, và cảm giác đau này chẳng bao giờ trở lại nữa.

(The discourse on Anatta-lakkhana sutta)

41. Bạch Ngài, phải chăng đạo và quả không thể chứng nghiệm trong thời đại này dầu ta có cố gắng đến đâu đi nữa?

Những người nào có tư tưởng như thế thì chắc chắn sẽ thất bại trong việc hành thiền, nói chi đến việc đạt đến đạo quả. Đây là một loại tư tưởng tạo chướng ngại trên đường thực hành để đạt đến đạo quả.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha)

42. Bạch Ngài, đàn ông với đàn bà người nào hành thiền tiến bộ mau hơn?

Thường thì đàn bà chịu khó tinh tấn, có nhiều đức tin và tuân theo những lời chỉ dẫn của thầy hơn. Kết quả là họ phát triển định tâm sớm, và nhờ thế, họ đạt đến tuệ giác nhanh hơn. Thật vậy, tôi thường thấy đàn bà hành thiền tiến bộ nhanh hơn đàn ông. Tuy nhiên, tôi cũng thấy một số phụ nữ đã phí thì giờ vào việc suy nghĩ lung tung nên không tiến bộ. Có nhiều lý do khiến họ không tiến bộ hay tiến bộ rất ít, đó là làm biếng, tuổi già, sức khỏe kém... Dĩ nhiên, cũng có những nam thiền sinh và các nhà sư tiến bộ rất nhanh khi họ nghiêm túc thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

(Trích từ bài giảng về Kinh Salekha trang. 124)

43. Bạch Ngài, ngay trong kiếp sống này chúng ta có thể đạt được đạo quả không?

Sao không? Nếu bạn có một công thức để làm thuốc thì bạn có thể làm được thuốc và uống thuốc ấy để trị bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật cũng giống như công thức đang có trong hiện tại đây và bạn cũng đã có sẵn thái độ tinh thần tốt để hành thiền. Điều quan trọng là bạn phải thực hành, và bạn chắc chắn sẽ đạt được

đạo quả. Hãy nhớ kỹ điều đó. Hơn nữa không có cuốn kinh Pali nào nói rằng trong thời đại này không thể đạt được đạo quả. Kinh điển xác định rõ rằng: ngày nay người ta có thể đạt được đạo quả Alahán với tam minh: túc mạng minh, sinh tử minh và lậu tận minh. Ngay trong chú giải của Luật Tạng còn nói rằng nếu không đạt đạo quả A La Hán thì ít nhất cũng đạt được quả thánh thứ ba. Lúc gần Niết Bàn, Đức Phật còn nói với Subhada, người học trò cuối của Ngài rằng: *“Bao lâu còn có nhà sư thực hành một cách đúng đắn thì thế gian không thiếu vắng A La Hán”*. Hiện nay, chúng ta còn tìm thấy những thiên sinh tích cực thực hành theo lời hướng dẫn đúng đắn. Bởi thế tôi chắc chắn rằng ngay cả bây giờ, thế gian này không thiếu vắng thánh nhân, không thiếu vắng A La Hán.

(Trích từ bài giảng Maha Satipatthana trên đài phát thanh)

44. Bạch Ngài, những người đã đạt được đạo quả kinh nghiệm như thế nào?

Một người đạt được đạo quả thì tâm họ lúc bấy giờ tức khắc thay đổi một cách kỳ diệu. Họ cảm thấy như vừa mới tái sinh. Đức tin của họ hoàn hảo. Đó là kết quả của hỷ lạc và hạnh phúc tuyệt diệu. Đôi lúc trạng thái tâm này hiển lộ mạnh mẽ đến độ thiên sinh không thể xuyên thấu vào đối tượng như trước đây, dầu cho họ hết sức chú tâm vào đề mục. Tuy nhiên, vào một vài giờ sau, hay vào một vài ngày sau đó, trạng thái tâm này dịu bớt, thiên sinh có thể hành thiền một cách tốt đẹp trở lại. Một số người, cảm thấy đạt được một sự thư giãn tốt đẹp. Một số không muốn thực tập nữa, có thể vì thấy đến đây là đủ, đã thoả mãn những gì đã đạt được và không muốn đạt thành quả cao hơn.

(Trích từ bài giảng Phương Pháp Hành Thiền Minh Sát, trang 155)

45. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành. Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi. Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng vào sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiên sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

(The progress of Vipassana, p.107)

46. Bạch Ngài, có sự khác biệt giữa một người hành thiền và người không hành thiền khi họ phải đương đầu với cơn bệnh nặng chẳng?

Dĩ nhiên là có sự khác nhau, người không hành thiền chỉ nhớ đến việc xin giới, nghe tụng kinh Paritta, cúng dường y bát và thực phẩm cho chư Tăng. Thật đáng thương làm sao! Họ chỉ biết làm phước và giữ giới thôi. Đối với người hành thiền, họ cố gắng thực hành để đạt những tuệ giác cao hơn, cho đến khi giác ngộ đạo quả, bằng cách chánh niệm ghi nhận khẩn khít vào đề mục, vào chính cảm giác đau đớn khó chịu từng sát na một.

(Talk as a greeting to Shwe Bo)

47. Bạch Ngài, phải chăng có những loại đau khổ, không thoải mái do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn.

.. Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

(How to practice Vipassana II, p.19)

48. Bạch Ngài, khi sự phòng xep biến mất, thiền sinh phải ghi nhận những gì?

Khi sự phòng xep biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngồi, đứng hay nằm, đứng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đứng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngồi, đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân phải; sau đó niệm ngồi đứng và chú tâm vào điểm đứng ở chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đứng này sang điểm đứng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm vào bốn, năm hoặc sáu điểm đứng xen kẽ.

(How to practice Vipassana II, p.47)

49. Bạch Ngài, khi không có đầy đủ Ba La Mật thì chúng ta có thể hành thiền để đạt đạo quả không?

Nếu bạn không hành thiền thì làm sao vun bồi được Ba La Mật. Ngay cả khi Ba La Mật đã tích tụ đầy đủ, bạn cũng không thể giác ngộ nếu không hành thiền. Mặt khác, nếu bạn hành thiền thì Ba La Mật sẽ được vun bồi và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm được Niết Bàn sớm hơn. Nếu Ba La Mật của bạn được phát triển trọn vẹn thì bạn sẽ được giác ngộ ngay trong kiếp sống này, hoặc ít ra cũng sẽ tạo được mầm mống cho việc giác ngộ trong tương lai.

(How to practice vipassan, tr 47)

50. Bạch Ngài, xin Ngài hãy kể ra một vài người mà Ngài tin rằng họ đã kinh nghiệm Niết Bàn.

Vâng tôi sẽ kể, trong số những người đầu tiên hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi có U. Pho Chon, anh em chú bác của tôi, là người có trí tuệ nhạy bén. Khi ông ta đạt được tuệ diệt thì ông bắt đầu thấy cây cối và con người tan rã, ông ta nghĩ rằng cặp mắt ông ta có cái gì không ổn đây, bởi vì ông ta đã được học từ một vị thầy rằng: Những sự vật như cây cối, khúc gỗ, đá, thân thể con người, tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện như nghiệp và tâm và các điều kiện khác mà biến đổi một cách nhanh chóng. Sinh ra chúng chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn rồi biến mất. Nhưng ở đây lạ quá, ông không thấy sự vật sinh diệt mà chỉ thấy sự vật tan biến. Ông đến gặp tôi và hỏi tại sao có hiện tượng như vậy. Tôi khích lệ ông ta và nói rằng chẳng có gì sai lầm đối với sự nhìn của ông ta cả. Đó là *tuệ thứ năm*, ở tuệ này ông ta có thể thấy sự vật diệt mất một cách nhanh chóng, tức thì. Vài ngày sau đó, ông ta diễn tả một cách rõ ràng cho tôi biết kinh nghiệm Niết Bàn, kinh nghiệm về sự chấm dứt của vật chất và tâm của ông.

(To protect the Buddha's sasana from danger, p.75)

51. Bạch Ngài, những người mà Ngài nghĩ rằng đã đạt Niết Bàn, họ mô tả Niết Bàn như thế nào?

Những người mà tôi tin rằng họ đạt Niết Bàn, đã mô tả lúc họ chứng nghiệm Niết Bàn như sau:

Tôi thấy đối tượng ghi nhận, và tâm ghi nhận ngưng bật một cách đột ngột.

.....

(How to practice Vipassana II, p.38)

52. Bạch Ngài, có bao nhiêu thiền sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiền sinh, chỉ thúc hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ đầu tiên là sự phân biệt thân và tâm. Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư nên có định tâm mạnh mẽ. Cũng có hàng ngàn thiền sinh thấy được liên hệ nhân quả, thấy rõ vô thường, khổ và vô ngã của vật chất và tâm. Và cũng có hàng ngàn thiền sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sakkha-panha)

53. Phải chăng thấy được vô thường là khi ta thấy một vật gì đang bị hủy hoại như cái bình bị bể chẳng hạn, hoặc sẽ thấy khổ khi bị một cái gai đâm vào da thịt?

Đôi khi bạn thấy được sự vô thường khi nhìn thấy bình bể, thấy được khổ khi bị gai nhọn đâm vào da thịt. Nhưng ý niệm vô thường và khổ đó chỉ là trí tuệ hiểu biết về vô thường và khổ theo tục đế, không giúp cho bạn thấy rõ được vô ngã qua chân đế. Mặt khác, một thiên sinh chỉ thấy được vô thường khi họ thấy các hiện tượng trong hiện tại sinh và diệt liên hồi và thấy được khổ khi họ thấy thân tâm trong hiện tại bị đàn áp bởi sự hủy hoại, chỉ khi đó thiên sinh mới thực sự thấy vô ngã đúng theo chân đế.

(Trích bài giảng về Bát Chánh Đạo, trang 177)

54. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ vô ngã qua chân đế là như thế nào?

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được vô ngã khi bạn mất cái ý niệm về hình dáng do thấy được những yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy vô ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc. Những người ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy vô ngã đâu. Chỉ khi nào thiên sinh quan sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ, chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng, mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiên sinh mới thấy rõ vô ngã qua chân đế

(Trích từ bài giảng về kinh Sila-vanta, trang 142)

55. Làm thế nào để thấy được vật chất và tâm là vô thường?

Nếu bạn chánh niệm khấn khít thân tâm từng giây phút một thì bạn sẽ thật sự thấy rõ bản chất của các hiện tượng và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc.

(Bát Chánh Đạo, trang 171)

56. Chúng tôi phải ghi nhận hay niệm những điểm đưng hay điểm tiếp xúc nào?

Điểm đưng hay điểm tiếp xúc nào cũng ghi nhận hay niệm được: chẳng hạn điểm đưng nơi hông, nơi chân, nơi đầu gối... Tất cả nơi nào chú tâm đến đều ghi nhận: *đưng, đưng hay tiếp xúc, tiếp xúc.*

(Trích từ bài giảng về Kinh Vammika, p. 180)

57. Phải chăng muốn thấy đặc tính của sự vật khi đi, phải chú ý vào sự cứng, sự chuyển động?

Đức Phật dạy thầy tỳ khưu phải: *ý thức chánh niệm vào sự đi khi đi.* Khi chúng ta đi thì yếu tố gió được hiển lộ. Kinh nghiệm được yếu tố gió là khi chúng ta thấy rõ sức ép, sự nâng đỡ, sự chuyển động, sự đẩy. Khi kinh nghiệm được sức ép, sự nâng đỡ là thấy được đặc tính của yếu tố gió. Khi kinh nghiệm được sự chuyển động là thấy được chức năng của yếu tố gió. Tuy nhiên, Đức Phật không bảo ta phải ghi nhận: sức ép, nâng đỡ, chuyển động hay đẩy... Đức Phật chỉ dạy rằng khi đi phải ý thức đến sự đi. Chỉ thế thôi. Sở dĩ Ngài dạy như thế bởi vì Ngài muốn cho ta dễ hiểu. Ghi nhận bằng ngôn ngữ tục đế là phương pháp dễ dàng, và hầu như ai cũng làm được.

(Trích từ bài giảng về Kinh Vammika, p.192)

58. Bạch Ngài, phải chăng thấy được vô thường thì tức khắc thấy được khổ và vô ngã?

Đúng vậy, cái gì vô thường thì cái đó khổ và vô ngã.

(Trích từ bài giảng về Kinh Vammika, p. 257)

59. Bạch Ngài, tại sao các thiên sư không thể xác nhận sự giác ngộ của một thiên sinh?

Đúng vậy, thiên sư không thể xác nhận một thiên sinh nào đã đắc quả. Chỉ có Đức Phật mới xác nhận sự chứng đắc Đạo Quả của thiên sinh, người nào đã đắc quả gì: Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm v.v... Ngay cả Ngài Sariputta cũng chẳng bao giờ xác nhận ai đắc quả gì. Chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận sự chứng đắc của một thiên sinh nào. Đó là đường lối thích ứng theo truyền thống Phật giáo.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha)

60. Bạch Ngài, nếu chỉ hành thiền trong vòng một tháng mà thiên sinh đã có thể diễn tả kinh nghiệm chứng đắc đạo quả của mình sao? Như vậy có quá sớm chăng?

Không quá sớm đâu, Đức Phật đã dạy rằng: phương pháp hành thiền của Ngài là phương pháp tuyệt hảo có thể giúp thiền sinh tinh tấn hành thiền đạt quả thánh thứ ba trong vòng một tháng. Nếu có người nào nói rằng không thể giác ngộ chỉ trong vòng một tháng đâu cho có hành thiền tích cực đến đâu đi nữa thì người đó đã chê trách những lời dạy của Đức Phật và đã cản trở việc hành thiền của mọi người.

(Trích từ bài giảng về Kinh Sallekha)