

Thiền Vipassana

khóa 1



Bài 1:

Thiền Vipassana giúp người thực tập thực nghiệm trên chính bản thân mình một cách cụ thể bốn chân lý của Phật dạy.

4 điều giữ vững:

1. Giữ giới (Giới – định – tuệ : 5 giới phải được giữ gìn khi thực tập ngày tu Vipassana)

2. Quán sát hơi thở:

- Theo dõi hơi thở và cảm giác **chung quanh mũi (1)**
- tập trung quán sát ở **phần môi trên (2)** vì đây là trung tâm thần kinh rất nhạy cảm của cơ thể. Việc tập trung ở môi trên giúp cho việc thiền quán dễ dàng hơn.
- không tìm sự an lạc tạm thời: không tụng niệm.v.v.v
- thực tập theo dõi hơi thở để thanh lọc tâm ý, hài hoà nội tâm thực sự, đi vào các tầng sâu nhất của thiền
- các quá trình quán sát hơi thở: nặng trợt, thô thiển, thờ dốc, cấp bách, dứt hơi
- theo dõi hơi thở một cách bình thường, mỗi lần phóng tâm thì **theo dõi trở lại mà không phản ứng (3)**
- quán sát tinh tế hơi thở tinh tế hơn từng ngày, nơi xúc hạm vào ra ở **2 cánh mũi để cảm nhận hơi thở vào, hơi thở ra nóng ấm (4)**
- không ép hơi thở, chỉ quán sát và cảm nhận sự biến đổi

3. Đi sâu vào các lĩnh quán niệm cảm thọ bên trong mình

- tâm ý: phóng tâm, suy nghĩ lung tung, gián đoạn quán sát hơi thở, hôn trầm
- phải hạ **quyết tâm chết không bỏ cuộc (5)**, chấp hành ý thức cao khi tham dự khoá thiền tích cực một ngày một cách nghiêm chỉnh tại tu viện.
- tu tập là một quá trình chuyển hoá từng ngày và không ai giống ai nên không thể so sánh
- **không đánh mất sự quán sát hơi thở và cảm giác (6)** nơi chính bản thân nơi hiện tại: ngứa, lạnh...
- quán sát cảm giác cũng đồng thời là quán thân, tâm và đối tượng của tâm
- Giữ sự **quân bình cảm giác (7)** trước mọi đối tượng, không phản ứng lại với sự thay đổi.

4. Thực hành từ bi quán:

- Khi chúng ta **quán những cảm giác này mà không phản ứng thì nghiệp lực được tiêu trừ dần (8)**
- Ai nghiệp lực nặng thì cảm giác đau đớn khó chịu có thể kéo dài hơn người bình thường.
- Sankara (nghiệp lực) như tham sân si được biểu hiện trôi lên và chúng ta có cơ hội nhận thấy trên mặt tâm thức để thực tập **nhân diện, ôm ấp và chuyển hoá chúng (9)**

Sáng khi ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ nghe **bài rải tâm từ trước giờ ngồi thiền**

Bài 2:

- Tứ niệm xứ (Satipatthana): “Đây là con đường độc nhất để tự thanh tịnh hóa, để chấm dứt khổ đau và chứng ngộ Niết bàn”
- Hành thiền đều đặn mỗi ngày thì thiện nghiệp phát sanh dẫn đến bình an và hạnh phúc.

QUÁN THÂN: quan sát thân thể

- Quán sát hơi thở thuần túy trở nên nhẹ nhàng, cảm nhận khoảng cách và chuyển động hơi thở. Hiện tượng khinh an bắt đầu xuất hiện
- Không nắm bắt các tầng thiền vì chúng vô thường đến rồi đi.
- Khi tâm định tĩnh, tư tưởng không còn phát sinh và hơi thở dừng lại thì thân thông có thể biểu hiện một cách tự nhiên. Luôn nhớ thân thông và định lực đều là vô thường nó không phải là mục đích cuối cùng của giải thoát.
- Một số biểu phát sinh : bông hoa ngôi sao, màu sắc, ánh sáng, âm thanh.v.v.v. Đừng để ý đến chúng mà hãy tiếp tục công việc thiền quán hơi thở của mình.
- Hãy cố gắng quan sát cái tâm tham đắm để không dính mắc vào tầng thiền này và tiếp tục quan sát hơi thở cho đến khi dừng lại .

QUÁN PHÁP : quan sát tư tưởng.

- Quán Pháp thì các bạn sẽ kinh nghiệm là các tư tưởng này đều không đầu, không đuôi ,
- không cần quán pháp trong lúc ngồi thiền vì các tư tưởng này là vô thường, nó sinh ra là để diệt đi. khi trạo cử thì quán pháp trong lúc ngồi thiền là trợ giúp cho định phát sinh.
- Việc quán pháp trong đời sống hàng ngày giúp các bạn không chạy theo các tư tưởng bất thiện và giữ giới ngày một tốt hơn.
- Quán pháp giúp cho bạn chánh niệm tốt hơn.
- Thiện pháp tăng trưởng, ác pháp biến mất.

May 3, 2016

Bài 3:

QUÁN TÂM:

- 6 căn tiếp xúc với 6 trần sinh ra nghiệp thức mới
- Quán sát hành động của tâm qua cử chỉ và hành động có suy nghĩ hay theo quán tính
- Quán sát cái tâm ưa thích hay ghét bỏ về: sắc thanh hương vị xúc pháp
- Giữ tâm bình thản và quan sát thực tướng của chúng: thiện hay bất thiện
- Kiên định thực tập giới bằng cả tim, ý chí đem tới tự do và bình an

- Đức Phật đã dạy : những gì xảy ra trong Tâm đều đi kèm với cảm giác trên cơ thể .
- Do đó khi chúng ta quan sát cảm giác trên cơ thể khi ngồi thiền là chúng ta đang theo dõi tâm mình .

QUÁN THO :

- Chúng ngộ các tầng thiền thì nghiệp mới không tạo nhưng nghiệp quá khứ vẫn còn âm thầm ngủ.
- Đức Phật đã ngồi thiền nhập định cực kỳ *định tĩnh, trong sáng, tư tưởng không còn xuất hiện, hơi thở dừng lại và tất cả các giác quan đều ngưng hoạt động.* Ngài tiếp tục quan sát sắc bén để cảm nhận sự rung động cực kỳ vi tế và đó là điều mà Đức Phật đã khám phá và công hiện cho nhân loại: **CẢM GIÁC.**
- Ngài tuyên bố: ta đã vượt qua mọi tư tưởng, mọi cảm xúc, mọi cảm giác và trở thành một vị Phật toàn giác .
- Tầng thiền này rất khó đạt vì nó xuất hiện không phải do nhiếp tâm mà do quá trình quan sát liên tục về vô thường (sự thay đổi liên tục của những rung động cực kỳ vi tế).
- Sau đó sự an lạc có suy tư và ý tứ cũng sẽ biến mất, và tiếp theo là những cảm giác cực kỳ vi tế xuất hiện trên khắp châu thân. Bạn sẽ kinh nghiệm một sự hỷ lạc vô bờ bên do các cảm giác này mang lại.
- Sau đó tất các cảm giác này cũng biến mất, chỉ còn lại một sự an bình. Bạn vẫn tiếp tục thiền trong trạng thái này cho đến khi bạn phát hiện ra rằng tầng định này cũng không phải là niết bàn. Nếu bạn nhận biết được sự rung động vi tế này và vẫn không phản ứng, giữ được bình tâm và buông xả, thì bạn đang thanh lọc tâm mình ở tầng lớp sâu thẳm nhất.
- Giữ giới một cách cẩn thận, hành thiền mỗi ngày, luôn quan sát thân và tâm mình trong đời sống hàng ngày để không tạo ra nghiệp mới đồng thời tham gia các khóa thiền dài hạn để thanh lọc tâm trong tầng lớp sâu thẳm nhất thì chắc chắn bạn có thể khẳng định: Bình an, hạnh phúc, hài hòa , tình thương là có thật, thần thông định lực là có thật, giải thoát và trí tuệ là có thật...

Nội Quy Ngày Tu Tích Cực tại Tu Viện Thanh An Ngày 10 tháng 5 năm 2016

05:00 – 07:00	Ngồi thiền
07:30	Ăn sáng (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
08:30 – 11:30	Ngồi thiền
12:00	Ăn trưa (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
14:30 – 16:30	Ngồi thiền
16:30 – 17:00	Chia sẻ, hỏi hướng kết thúc

May 24, 2016

Bài 4:

1. Thêm một kinh nghiệm mới về giữ giới, tịnh khẩu
2. Thiền định cộng với quá khứ ruộng phước sẽ vén lớp màn vô minh để ánh sáng hé lộ.
3. Thiền định giúp cân bằng tâm thái thư giãn, sinh hy lạc. Ngoài ra để trả nghiệp cũ. Phát triển tình thương và tỉnh thức trước mọi nghịch cảnh của cuộc đời.
4. Vipassana là nếp sống giải thoát, càng định tĩnh thì dễ tháo gỡ được dần tham sân si.

5. Nghiệp lực ngăn che và dẫn khởi ý niệm để làm mình toán loạn tâm dẫn đến phiền não. Nhớ trở về để duy trì hơi thở và sự quán sát cảm giác.

6. Ở tầng thiền này Bạn kinh nghiệm được điều Phật dạy: lửa tham – sân - si đang thiêu đốt chúng sinh từng giây từng phút. Đức Phật: ví dụ như ba đứa trẻ em chơi đùa trong ngôi nhà đang cháy hừng hực mà không biết mình sắp bị lửa thiêu sống.

7. Thanh lọc tâm ý để nhận biết rõ tâm hành Tham, sân, si khi chúng khởi hiện để nhận diện ôm ấp.

8. Trong ngày tu tích cực cảm giác cực kỳ khó chịu, nặng nề, đau đớn khi ở những thời thiền về chiều. Nhưng khi quen dần ở những khóa sau thì định lực giúp mình vượt qua rào cản dễ dàng.

9. Càng thực tập thì mình càng thấy rõ sự quan sát tất cả cảm giác xảy trên cơ thể của mình mà không phản ứng thì mình đang rửa những nghiệp cũ liên quan đến Sân hận. Hãy quan sát với một tâm thái bình thản không sợ hãi thì mình đang làm công việc chuyển hóa rác một cách triệt để trong chiều sâu vô thức.

10. Tâm ngày càng tách khỏi thế giới bên ngoài và nhập sâu vào phần vô thức.

May 31, 2016

Bài 5:

5 triền cái: Chương ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát tuệ giải thoát Tham dục Sân hận - Hôn trầm - Trạo cử - Hoài nghi

Sự nhận thức về Vô ngã

1. Toàn thân bạn chỉ là sóng và năng lượng. Tình trạng mà thân thể không còn là một khối chắc đặc, chỉ là một luồng năng lượng không ngừng chuyển động được gọi là Baṅga.
2. Thân của bạn vốn dĩ chỉ là sự kết hợp và cấu tạo bởi những phân tử nhỏ bé mà đạo Phật gọi là kalāpa (khoa học gọi là particle) và cảm giác của bạn chỉ là một hiện tượng tự nhiên, vô thường, thay đổi liên tục, không ngừng xuất hiện và biến mất, xuất hiện rồi biến mất.
3. Bạn sẽ hiểu rõ thế nào là Không bất thị sắc, Sắc bất thị không và thân thể này là vô thường, không có thật, nó chỉ là sự kết hợp giữa sóng và năng lượng.
4. Tình trạng Baṅga xuất hiện một vài phút, một vài giờ. Sau đó hiện tượng này cũng biến mất vì chính nó cũng là vô thường.

Sự nhận biết về Vô thức

1. Về thân: tồn tại nhờ nấp và tích trữ để tự nuôi sống nó. Chỉ khi nào sự dự trữ hết thì cơ thể mới chết.
2. Về tâm: tồn tại nhờ nấp và tích trữ để tự nuôi sống nó nhờ năng lượng của sự suy nghĩ thì dòng chảy của Tâm thức được tiếp tục. khi công việc này chấm dứt thì họ lại tìm ra một công việc khác để làm. Họ không lúc nào ở không được vì bản chất của tâm là động. Nhờ có năng lượng của động mà dòng chảy của Tâm được tiếp tục.
3. triền cái: tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi ngờ cũng vận hành như trên tồn tại nhờ nấp và tích trữ để tự nuôi sống nó

Bài 6:**Sự chứng nghiệm về các tầng thiền.**

1. Có hai lý do chính cảm giác thô thiền, đau đớn khó chịu vẫn còn làm cho thiền sinh không tiến vào định được: lý do thứ nhất là nghiệp lực của vị đó quá sâu dày và những ba la mật (pāramī) của vị ấy chưa được phát triển. Lý do thứ hai là sự hành thiền Tứ niệm xứ của họ bị kiểm duyệt.

2. Hãy thành thật và xem xét lại chính mình. Bạn có giữ giới nghiêm túc không? Bạn có thực hành thiền đều đặn không? Bạn có thực hành quán pháp trong đời sống hàng ngày và kiểm soát được các tư tưởng bất thiện không? Hay là bạn vẫn thường xuyên bị các tư tưởng nay không chế và phạm giới? Bạn có luôn theo dõi tâm mình hay không? Bạn đã nhận diện được tâm tham đắm và tâm sân hận khi nó xuất hiện chưa?

3. Nếu các bạn thực hành đúng như lời dạy của Đức Phật thì các bạn chắc chắn sẽ thành công. Khi nợ đã trả xong thì nghiệp lực sẽ yếu dần và các tầng định sẽ lần lượt xuất hiện.

4. Họ có thể bắt đầu bằng cách tập trung vào hơi thở trên môi trên. Khoảng chừng năm mươi phút là tâm họ đã nhập định và ở trong tình trạng an lạc này một vài tiếng đồng hồ. Sau đó họ xuất định giữ tâm quân bình và quan sát các giảm giác. Đến một lúc nào đó, cơ thể họ chỉ là năng lượng và sóng

5. Hãy thiền một cách thông minh, xen kẽ giữa thiền định và thiền quán và đừng chen vào công việc của tâm. Bạn chỉ là người quan sát. Hãy quan sát một cách thực tế và khách quan. Mặc kệ tâm, để nó muốn làm gì thì làm. Nếu tâm muốn nhập định Samādhi trước cứ để nó tự nhiên, nếu tâm muốn nhập Passaddhi trước hãy theo dõi nó. Nếu tâm không muốn làm gì, cũng hãy quan sát nó.

6. Điều duy nhất mà bạn làm được ở đây là quan sát với tâm quân bình và xả bỏ, và đừng phản ứng lại nếu tâm đang làm những gì bạn không thích.

7. Một tâm quân bình, luôn luôn tỉnh thức mới đối phó được với các chuyển biến sâu xa của tâm. Với tâm định tĩnh, trong sáng, quân bình và tỉnh thức thì bạn mới đối diện với các tầng thiền tiếp theo được. Nếu không bạn sẽ bị các tầng thiền này cuốn hút và bạn sẽ bị chìm trong đại định.

Tâm từ rộng mở Do công lao ngời thiền chăm chỉ, mà tâm từ bi xuất hiện dưới dạng năng lượng để bạn kinh nghiệm được nó. Bạn cảm nhận được rằng bản chất của Tâm trong sạch là tình yêu thương, là từ bi và lòng thương xót. Giống như hình ảnh của Đức Quán Thế âm bồ tát đang cầm bình bông và rải nước cam lồ cho chúng sinh. Năng lượng tình thương tuôn chảy dạt dào trong tâm bạn cũng y như vậy.

**Nội Quy Ngày Tu Tích Cực tại Tu Viện Thanh An
Ngày 14 tháng 6 năm 2016**

05:00 – 07:00	Ngồi thiền
07:30	Ăn sáng (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
08:30 – 11:30	Ngồi thiền
12:00	Ăn trưa (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
14:30 – 16:30	Ngồi thiền
16:30 – 17:00	Chia sẻ, hồi hướng kết thúc

Bài 7:

1. Tâm của thực vật và động vật rất đơn giản, có thể hiểu được và quan sát được. Còn tâm con người thì cực kỳ khó hiểu khi vui khi buồn khi thiện khi ác không biết đâu mà lường. Mỗi một thời khắc tùy theo nghiệp lực tại thời điểm đó mà một tâm hiện lên kéo dài rồi biến mất nhường chỗ cho một tâm khác xuất hiện.

2. Để thuần hóa dã thú thường thường người ta bỏ đói chúng trong một thời gian dài, sau đó những huấn luyện viên bắt đầu dùng thức ăn để nhử chúng và dạy dỗ chúng từ từ. Chỉ khi nào bị bỏ đói thì dã thú mới hết lòng lộn, tuân phục và nghe lời. Tương tự như vậy với tâm. Khi chúng ta quán cảm giác và không phản ứng thì tâm bị bỏ đói, nó không có gì để ăn.

3. Tương tự như vậy, các giấc mơ về tình dục xuất hiện dày đặc và nếu bạn là nam giới thì những mỹ nữ đẹp như thiên thần sẽ hiện ra để xúi dục bạn phạm giới. Điều đó giải thích tại sao những nam giới không quan hệ tình dục trong một thời gian dài hoặc các vị sư diệt dục thỉnh thoảng bài tiết chất hữu cơ. Hiện tượng này cũng bình thường vì tâm làm đủ kiểu, đủ cách để làm đầy lại phần dự trữ của nó.

KINH NGHIỆM VỀ GIỚI LUẬT:

1. Thiên sinh kinh nghiệm chẳng những giới luật là nền tảng để tu tập thiền định và phát triển trí tuệ về vô thường mà còn là một bức tường thành để ngăn chặn đau khổ phát sinh. Tham sân si nhân lên trong tâm không bao giờ ngừng và kéo chúng ta xuống những thế giới thấp kém hơn. Cho nên giới luật bảo vệ chúng ta không rơi vào những thế giới này.

2. Khi bạn thiền tâm bạn đã đủ định tĩnh và trong sáng để kinh nghiệm nhiều loại chấn động lực xảy ra trong thân và tâm của mình. Do luật “đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu”. Đầu tiên là bạn cảm nhận được những chấn động lực (vibration) thô thiển của những thế giới thấp kém. Những chấn động lực ngày càng trở nên vi tế và bạn kinh nghiệm những thế giới cao hơn.

3. Thế giới của chúng ta là thế giới vật chất, có ba chiều không gian và một chiều thời gian. Mỗi thế giới được tạo nên bằng năng lượng và độ rung (vibration). Các thế giới này đều riêng biệt và được chia ra. Muốn đi từ thế giới này sang thế giới khác, chúng ta cần phải có một số năng lượng nào đó. Chẳng hạn như chúng ta muốn đi ra khỏi trái đất và du hành một hành tinh nào đó, chúng ta cần một năng lượng để thắng sức hút của Trái Đất, sau đó chúng ta mới bay được và thăm viếng các hành tinh khác như sao Hoả, sao Mộc... Tương tự như vậy tâm ta phải đủ năng lượng của sự trong sạch để kinh nghiệm những thế giới này.

4. Trên phương diện vật chất, do năng lượng và độ rung, mà vật chất được hình thành. Nếu độ rung càng cao, năng lượng càng mạnh và vật chất được tạo thành rất vi tế, bé nhỏ khó nhận biết, nếu độ rung thấp, vật chất được tạo nên sẽ thô thiển, mộc mạc.

5. Đi cùng với vật chất là tâm. Thân và Tâm gặp nhau tạo ra cảm giác cho chúng ta kinh nghiệm. Vật chất và tâm tạo ra sự sống, tạo ra thế giới. Cũng như vật chất, tâm có một từ trường riêng của nó và ảnh hưởng ra môi trường xung quanh. Khi chúng ta thiền chúng ta nhận ra tâm chỉ là tập hợp của tham sân

si. Tâm bị sai khiến bởi những thói quen, những nghiệp lực tích tụ từ nhiều đời nhiều kiếp.

6. Mỗi một thời khắc, một tâm tương ứng trỗi lên tìm kiếm và đòi hỏi thức ăn cho nó dưới dạng cảm giác. Nếu bạn vô minh và phản ứng với những cảm giác này thì vô tình bạn cung cấp thức ăn cho tâm và tâm này lại lặn xuống sâu hơn và nương chỗ cho một tâm khác xuất hiện.

7. Thật là khủng khiếp khi bạn kinh nghiệm điều này. Nghiệp lực bảo phủ Tâm như một đám ký sinh trùng đen kịt trùng trùng lớp lớp và lúc nào đám ký sinh trùng này cũng trong tình trạng đói khát và đòi cung cấp thức ăn liên tục. Khi con ký sinh trùng này được thỏa mãn thì con khác lại trỗi lên làm cho Tâm lúc nào cũng trong tình trạng đau khổ, bất an và bất toại nguyện.

Mỗi một thế giới có nhiều đẳng cấp khác nhau và được ngự trị bởi những qui luật khác nhau.

June 28, 2016

Bài 8:

1. Thế giới súc vật

- Thế giới súc vật là một thế giới mà ta có thể thấy được bằng mắt. Có nhiều thế giới bé nhỏ hơn như thế giới của những siêu vi khuẩn, chúng ta cần phải có kính hiển vi hay sử dụng một số năng lượng nào đó mới thấy được.

- Thế giới súc vật là thế giới của vô minh, bị vô minh ngự trị. Vậy luật cá lớn nuốt cá bé là định luật dùng cho thế giới vô minh.

2. Thế giới của tham lam

- Trong kinh Phật, thế giới này được gọi là thế giới ngã quỷ, hay là quỷ đói. Cũng như súc vật có nhiều loại khác nhau, quỷ cũng có nhiều loại khác nhau. Thế giới này là thế giới của lòng tham.

- Trong thế giới của lòng tham, chúng sinh sống rất đói khổ vì chẳng ai đoái hoài đến ai, mà cũng chẳng ai cho ai gì cả vì họ đều tham như nhau. Họ bị trói buộc vào thế giới này do chính lòng tham của chính họ. Họ sống ở đây cho đến khi tâm của họ biến chuyển (cũng do luật vô thường), chấn động lực của họ sẽ thay đổi và họ được đi qua một thế giới khác khi nghiệp lực hết.

3. Thế giới của sân hận

- Trong kinh Phật, thế giới này được gọi là Atula (Asura yoni), thế giới của những người sân hận.

- Họ bị trói buộc vào thế giới này do chính lòng sân hận của chính họ. Họ sống ở đây cho đến khi tâm của họ biến chuyển (cũng do luật vô thường), chấn động lực của họ sẽ thay đổi và họ được đi qua một thế giới khác khi nghiệp lực hết.

4. Thế giới của con người

- Là thế giới của tham sân si. Thế giới của chúng ta cao hơn ba thế giới vừa kể trên vì ở đây tham sân si yếu hơn và không hoàn toàn ngự trị. Tùy theo nghiệp lực của mỗi người, tham sân si sẽ yếu hay mạnh. Trong thế giới này con người có ý thức (conscience), có sự lựa chọn, thông minh và sự sáng tạo. Nhưng đừng quên rằng tham sân si yếu nhưng vẫn hiện hữu, nó chỉ chờ cơ hội, bạn không cảnh giác một chút, là nó kéo bạn xuống thế giới của nó ngay.

- Ở trong thế giới này, con người thường tự hỏi ta từ đâu đến? Lý do nào ta lại được sinh ra? Ý nghĩa của cuộc sống là gì? ...

Khi chúng ta thiền theo phương pháp mà Phật đã chỉ dạy, định luật này sẽ phơi bày một cách rõ ràng, Vô Minh (avijjā) sẽ không còn ngự trị chúng ta.

- Hãy quan sát những cảm giác này một cách tỉ mỉ và không đồng hoá bạn với chúng. Giữ thân thể của bạn bất động, vì nếu bạn nhúc nhích khi bạn đang thiền nghĩa là bạn đang phản ứng. Hãy giữ chánh niệm và sự quân bình của tâm, không phản ứng và quan sát những cảm giác trên người bạn một cách khách quan và trung thực. Không phán đoán, không chê bỏ, không tham lam. Rồi từ từ những cảm giác này sẽ yếu dần đi và biến mất. Chấn động lực của những thế giới thấp kém không còn ảnh hưởng bạn được nữa. Bạn được giải thoát và tiến lên những thế giới cao hơn.

- Đức Phật đã ca khúc khải hoàn để diễn tả sự chiến thắng và giải thoát này như sau:

*“Ta thăng thang đi mãi trên con đường vô định của luân hồi
Ta tìm mãi mà không gặp người thợ xây cái nhà này
Nhà người thợ làm nhà, ta đã tìm được người
Từ đây, người không còn cất nhà cho ta được nữa
Tất cả nguyên liệu mà người dùng để xây nhà đã bị phá tan.
Ta đã rửa sạch mọi nghiệp chướng và giải thoát.”*

5. Các thế giới khác:

- Tất cả các thế giới đều được ngăn cách bởi một tầng năng lượng. Nghĩa là khi bạn muốn đi từ thế giới này sang thế giới kia, bạn phải tu tập để có đủ năng lượng để vượt lên một thế giới cao hơn.

Chẳng hạn muốn rời bỏ địa cầu để lên một hành tinh khác, phi thuyền phải có đủ năng lượng để vượt qua sức hút của Trái Đất.

Cũng như vậy, bạn đang ở đẳng cấp con người (ngay con người cũng đã có nhiều đẳng cấp khác nhau, người thì hung dữ, kẻ thì tham lam, lại có người giàu lòng vị tha, ...).

- Thông thường muốn nhảy lên một đẳng cấp cao hơn đòi hỏi một sự tu hành bền bỉ qua nhiều đời, nhiều kiếp.

Đi lên là chuyện khó, nhưng rớt xuống là chuyện rất dễ. Chỉ cần chúng ta không cảnh giác, là vô minh, tham sân si chiếm chỗ ngay. Sự thu hút của những tầng chấn động lực thấp kém này rất mạnh. Nó không ngừng lôi kéo chúng ta, nên Phật nói làm kiếp người rất khó. Chúng ta luôn bị vô minh và tham sân si cám dỗ và kéo chúng ta xuống những đẳng cấp thấp kém hơn. Nhưng cũng không có nghĩa là nếu bạn làm ác thì kiếp sau bạn sẽ bị rớt xuống Địa ngục liền như trong kinh điển tả đâu. Nếu bạn không giữ giới nghiêm túc thì đẳng cấp của bạn bị thoái hóa từ từ, từ kiếp này sang kiếp khác cho đến khi Ý thức của bạn bị hoàn toàn lấn át và ngự trị bởi Tham sân si thì bạn mới rơi vào một trong ba thế giới kể trên.

- Khi chúng ta bắt đầu thiền quán, chúng ta kinh nghiệm những đẳng cấp thấp trước. Khi tập luyện lâu dài, tâm của chúng ta sẽ trở nên trong sạch và ta có thể chứng ngộ những đẳng cấp cao hơn.

- Lúc tâm chúng ta định, chúng ta có thể kinh nghiệm những thế giới này qua những chấn động lực mà những thế giới này tạo ra dưới dạng ánh sáng hoặc âm thanh. Khi thiền các bạn phải coi chừng những ánh sáng hoặc âm thanh này, tại vì lúc bắt đầu thiền, đẳng cấp của bạn chưa cao, nên những gì mà bạn chứng nghiệm đều rất là thấp. Đừng chạy theo những âm thanh hoặc ánh sáng này rất là nguy hiểm. Hãy tiếp tục tu theo đường lối của Phật đã chỉ trong kinh Tứ niệm xứ: thiền theo hơi thở để đi vào định. Sau khi định, dùng tâm định tĩnh để cảm nhận tất cả những cảm giác lạc thọ và khổ thọ đang xảy ra trên người bạn. Nhận biết chúng là vô thường, nên bạn xả bỏ và giải thoát. Đừng để ý đến những gì khác ngoài cảm giác và tư tưởng của bạn, nếu không bạn sẽ đi sai đường.

6. Thế giới của Đức Phật A di đà

- A di đà nghĩa là vô lượng quang, vô lượng thọ. Thế giới này là thế giới của ánh sáng trong sạch, thuần khiết và vô lượng. Nó thật là đẹp đẽ, huy hoàng và tráng lệ nhưng không phải bằng vàng, ngọc hoặc pha lê hoặc có người sống ở đó như kinh điển ghi chép đâu. Thật ra con người không thể sống ở đất nước của đức Phật A di đà vì sẽ bị đốt cháy ngay do năng lượng của ánh sáng phát ra ở đây quá lớn. Những thiên thể (tạm gọi là các vị Bồ tát) ở đây chỉ là ánh sáng thuần khiết do tâm họ hoàn toàn trong sạch.

Những chấn động lực của những thiên thể này khó nghĩ bàn, vì nó quá lớn.

- Đức Phật Gotama (Phật Thích Ca) đã tả lại thế giới này như sau: ta là giáo chủ của 10.000 (mười ngàn) tiểu thiên thế giới, nghĩa là ánh sáng do đức Phật Gotama (Phật Thích Ca) tỏa ra bao trùm 10.000 tiểu thiên thế giới. Nói một cách khác, chấn động lực hay là từ trường của ngài xuyên thủng qua 10.000 thế giới này.

- Còn đức Phật A di đà là Giáo chủ của 10.000 (mười ngàn) đại thiên thế giới. Mỗi đại thiên thế giới là 10.000 tiểu thiên thế giới (10.000 đại thiên thế giới = 10.000 x 10.000 tiểu thiên thế giới = 100.000.000 tiểu thiên thế giới). Chấn động lực của ngài phát ra quả thật là kinh khủng, không có gì có thể đo lường được, vì vậy người ta kêu ngài là Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ Phật, là A di đà Phật. Những nhà tu hành, giữ giới cực kỳ cẩn thận, tu theo pháp môn tịnh độ hoặc những thiền sinh tu thiền Vipassana đều có thể thể cảm nghiệm được ánh sáng này.

- Nhờ công phu thiền quán, các bạn có đủ lực lượng để cảm nghiệm những thế giới vi tế này. Các bạn hiểu ra rằng niệm Phật là bước đầu giúp bạn tĩnh tâm, nó là một công cụ rất tốt. Nhiệm vụ của chúng ta là tiếp tục bước những bước tiếp theo, hành thiền để thanh lọc tâm. Khi tâm của chúng ta trong sạch, tự nhiên nó kinh nghiệm được những thế giới vi tế này. Điều quan trọng là bạn niệm hồng danh của Đức Phật A di đà như một phương pháp tĩnh tâm nhưng không phát tâm cầu mong sinh về Thế Giới của Ngài vì nếu làm vậy, các bạn đang làm tăng trưởng lòng tham của mình. Khi lòng tham nổi dậy, tâm của bạn sẽ bị vẩn đục, bạn sẽ không thể kinh nghiệm được những thế giới này khi tâm bạn bị lòng mong cầu ngự trị làm mất đi sự quân bình và sáng suốt.

Bài 9:**KINH NGHIỆM VỀ LUẬT NHÂN QUẢ**

1. Giới luật là thành trì cuối cùng của đẳng cấp con người. Không giữ giới luật bạn sẽ mất tất cả. Giữ vững giới luật thì đẳng cấp của bạn được thăng hoa và những thế giới huy hoàng, tráng lệ sẽ lần lượt xuất hiện cho bạn kinh nghiệm như một món quà của Dhamma. Bạn kinh nghiệm rằng nếu giới luật bị xâm phạm thì cánh cửa địa ngục ngày càng mở rộng và bạn chắc chắn sẽ bị rơi xuống.
2. Bạn hiểu rõ vì sao Đức Phật nói là Tâm vô thường và không có thực thể. Nó không có thực thể vì nó không phải là một thứ gì đồng nhất mà là một tập hợp tạp nhạp của những tâm khác nhau. Nó được hình thành do nghiệp lực và hành động mù quáng theo những thói quen tích tụ sẵn có. Nó không nghe lời bạn và không tuân thủ theo một luật lệ nào. Nó luôn thay đổi, trôi chảy vô thường.
3. Bạn cũng hiểu vì sao Thiên chúa giáo lại chủ trương có một linh hồn vĩnh cửu. Nếu chúng ta coi tâm này như một linh hồn đầu thai từ kiếp này sang kiếp khác thì thật tình nó vĩnh cửu thật. Cái khác biệt ở đây là tâm đi đầu thai khác tâm ở kiếp trước do nó đã tích lũy thêm một số nghiệp mới. Cho nên nếu chúng ta nói tâm là vĩnh hằng cũng đúng mà tâm là vô thường cũng đúng.
4. Mục đích của Tâm là tiếp tục trôi chảy, sống còn và hiện hữu bằng cách ép buộc, đòi hỏi thân phục vụ liên tục thức ăn tham sân si cho nó. Chúng ta vô minh nên chúng ta không nhận ra thực sự về Tâm, chúng ta hành động bất kể luân thường đạo lý để phục vụ cho nó và làm tưởng nó là mình. Chúng ta là nô lệ mà chúng ta không biết vì bầy của Tâm giăng ra quá tinh vi, quá hiểm độc.
5. Pháp môn “pháp môn bỏ đời Tâm”. Khi chúng ta tu tập pháp môn này thì tâm mới chịu xuất đầu lộ diện, nhe nanh múa vuốt làm đủ cách để chúng ta tiếp tục cung cấp thức ăn cho nó. Đây là lần đầu tiên bạn nhận ra bản chất thật của Tâm và kinh nghiệm rằng Tâm không phải là mình và mình chỉ là nô lệ cho Tâm. Bạn chỉ là một con rối không hơn không kém, chỉ chờ Tâm giật giây, bấm nút thì bạn lại hành động một cách máy móc theo mệnh lệnh của Tâm. Bạn chỉ là một con robot, một người máy thông minh mà thôi .
6. Cho dầu bạn là một nhà thông thái và hiểu biết rất sâu rộng về Tâm, bạn có tài diễn thuyết thao thao bất tuyệt và biết có bao nhiêu loại Tâm tất cả, hoặc là bạn tri giới, tu tập thiền định và đạt rất nhiều thần thông, hay là bạn chuyên gia thiền về pháp môn Niệm Tâm và nhận ra nó không phải là mình thì bạn cũng chỉ thay đổi được bề mặt của Tâm và không gây ảnh hưởng gì được tới Tâm chìm sâu trong phần Vô Thức này. Chỉ khi nào Tâm bị bỏ đời liên tục thì nó mới xuất đầu lộ diện để cho bạn kinh nghiệm và chỉ có lúc đó thì bạn mới mất đi ảo tưởng tâm đó là mình, mình là chủ. Tâm rất sợ hãi khi bạn tu tập theo pháp môn này và tìm mọi cách xúi dục bạn để bạn ngừng tu tập hoặc theo một pháp môn khác. Ma vương (Māra) là kẻ nhút nhát, chỉ hành động trong bóng tối nên rất sợ hãi khi chúng ta nhận diện được nó, không tuân theo lệnh của nó và bỏ đời nó.
7. Mỗi khi một ý tưởng bất thiện hoặc một cảm giác nổi lên bạn chỉ cần nhìn thẳng vào nó và nói thầm:

Ma vương (Māra) ta đã nhìn thấy mi thì ma vương sẽ biến mất .

8. Nhiều trường phái quan niệm “Kiến tánh thành phật”, hoặc Đại Giác ngộ: ‘Satori’ là đặc quả. Không có chuyện đó đâu. Nhìn ra tâm chỉ mới là bước đầu trên con đường tu tập mặc dù trình độ này là một trình độ khá cao đòi hỏi nhiều năm công phu tập luyện.

PHẦN KẾT

1. Khi trở thành người quan sát và nhận ra bản chất thật của Tâm, biết nó không phải là mình thì bạn sẽ không còn than thân trách phận vì bạn đã hiểu rõ nhân nào thì quả đó. Nhờ định lực này mà thiền sinh có thể duy trì sự quan sát liên tục hiện tượng vô thường sinh ra và diệt đi của các cảm giác hạnh phúc hoặc khổ đau (lạc thọ hoặc khổ thọ). Thiền sinh phát triển trí tuệ khi chứng ngộ hiện tượng vô thường của các cảm giác trên thân và bản chất của Tâm. Tất cả những gì phát sinh trong Tâm đều đi cùng với một cảm giác trên cơ thể. Đức Phật đã khẳng định như vậy và thiền sinh cũng kinh nghiệm được điều này thông qua việc thiền quán của họ. Khi đang quan sát các cảm giác trên cơ thể là thiền sinh đang theo dõi tâm mình một cách trực tiếp .

2. Vậy thì giới giúp định lực phát sinh. Định làm phát triển trí tuệ (paññā) về vô thường (anicca) thông qua kinh nghiệm cảm nhận được sự thay đổi cực kỳ mau lẹ của các cảm giác vi tế. Phật đã dạy: trong các Pháp, quán vô thường là hơn tất cả. Với tâm định tĩnh, trong sạch, quân bình và được thuần hóa mà thiền sinh kinh nghiệm được những sự thay đổi cực kỳ mau lẹ và vi tế của các cảm giác. Sự thay đổi liên tục của các cảm giác này tương ứng với những thay đổi cực kỳ chớp nhoáng của Tâm vô thức. Thiền sinh bắt kịp sự thay đổi của Tâm muôn hình vạn trạng và không còn đồng hóa mình với nó. Thiền sinh có khả năng tách khỏi Tâm vô thức, quan sát tâm này và bắt đầu thoát khỏi tình trạng làm nô lệ cho Tâm.

3. Thiền sinh biết họ từ đâu đến vì họ đã thực tình kinh nghiệm rằng mọi hiện tượng đều do Tâm tạo ra. Tất cả đau khổ đều bắt nguồn từ Tâm này và họ biết tại sao họ vẫn mãi trôi nổi trong luân hồi. Thiền sinh kinh nghiệm một cách rõ ràng những gì Đức Phật đã giảng dạy và những gì Ngài đã trải qua. Thiền sinh phát lòng tri ân sâu xa Đức Phật đã rửa lòng từ bi và thương xót để lại tấm bản đồ chỉ đường một cách cực kỳ tường tận.

4. Tứ Diệu Đế, Bát chánh đạo, Thập nhị Nhân duyên, Ba mươi bảy phẩm trợ đạo được giảng dạy đều phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp qua việc thiền quán của Đức Phật chứ không phải qua lý thuyết. Và Phật đã giảng dạy các điều này vì Ngài muốn các bạn thực tập như Ngài, kinh nghiệm những khó khăn mà Ngài đã trải qua. Ngài đã tả lại các kinh nghiệm hành thiền của Ngài một cách rất chi tiết để giúp đỡ bạn khỏi các ma chướng mà bạn gặp phải khi hành thiền.

Nội Quy Ngày Tu Tích Cực tại Tu Viện Thanh An Ngày 12 tháng 7 năm 2016

05:00 – 07:00	Ngồi thiền
07:30	Ăn sáng (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
08:30 – 11:30	Ngồi thiền
12:00	Ăn trưa (Thực dưỡng các loại đậu và gạo lức)
14:30 – 16:30	Ngồi thiền
16:30 – 17:00	Chia sẻ, hồi hướng kết thúc