

Thiền là gì?

Thích Nguyên Đăng

Suốt bốn mươi lăm năm đức Phật chỉ thuyết giảng hai điều: (1) Khổ và (2) con đường đưa đến sự diệt Khổ. Để diệt trừ cái khổ, người ta phải nhận ra bản chất nội tại của vấn đề khổ. Mà để được vậy, trước hết người ta phải cần có một cái tâm an tịnh mà thiền Phật giáo gọi là samatha (thiền chỉ).

Định nghĩa Thiền

Thiền là một từ thực sự khó định nghĩa ở bất cứ ngôn ngữ nào và thường gây bối rối cho độc giả. Vậy nó có nghĩa là gì?

Theo tự điển tiếng anh Oxford, thiền là sự thực hành suy tư sâu sắc trong tĩnh

lặng để cho tâm của người thực hành an tịnh. Còn từ điển Merriam-Webster thì đưa ra hai định nghĩa khác nhau: thứ nhất, thiền là ngâm mình trong sự trầm tư mặc tưởng hay sự phản tỉnh; thứ hai, thiền là tham dự vào việc luyện tâm (như tập trung vào hơi thở hay trì tụng một câu thần chú lặp đi lặp lại nhiều lần[1]) với mục đích hướng đến sự tỉnh thức tâm linh ở một cấp độ cao.

Và theo từ điển Cambridge, thiền là hoạt động hướng sự tập trung của bạn vào một đối tượng (có thể là một hoạt động mang tính chất tôn giáo hoặc một phương thức nào đó để được trầm tĩnh và buông xả).

Nói chung, tất cả những định nghĩa này đều mang cùng một ý nghĩa: đó là sự nỗ lực hết mình để ràng buộc tâm

vào một điểm duy nhất vì dường như người ta không có khả năng tập trung vào hai đối tượng trong cùng một thời điểm.

Suy cho cùng, chúng ta thường có khuynh hướng dùng từ “thiền” để mô tả những sự thực tập có tính trầm tư mặc tưởng hay những sự thực hành phản ánh sự suy nghiệm.

Dựa trên ý nghĩa này, thiền không nhất định mang ý nghĩa tôn giáo. Mà đúng hơn, thiền là một phần tri nghiệm tự nhiên của con người chúng ta, và nó có thể được dùng làm phương thuốc trị liệu để gia tăng sức khỏe cũng như nâng cao hệ miễn dịch trong con người chúng ta.

Bất kỳ ai ngắm nhìn mặt trời lúc hoàng hôn hay chiêm ngưỡng một bức tranh nghệ thuật mà cảm thấy trầm tĩnh và

nội tâm thanh thoát đều ít nhiều thưởng thức gia vị của thiền. Nói như vậy, thiền Phật giáo là gì? Trước hết chúng ta khảo sát thiền Phật giáo theo cách hiểu của người bình thường trước.

Thiền Phật Giáo Theo Quan Điểm Bình Dân

Khi được hỏi về thiền, ai trong chúng ta dường như đều có cùng câu trả lời bất kể chúng ta là ai đi nữa. Người bình thường hay liên tưởng đến thiền Phật giáo theo một trật tự sau đây: thứ nhất, thiền giả phải tìm một nơi thanh vắng như chùa, hay một góc phòng, hay một khóa tu thiền; nghĩa là người ta phải tách mình ra khỏi đời sống thường nhật bận rộn.

Điều tiếp theo họ nên làm là ngồi kiết già, thẳng lưng, và nhắm mắt.

Sau cùng, họ điều chỉnh sao đó để tập trung vào một đối tượng cụ thể.

Tại Vietnam, người Phật tử thường quen với việc Niệm Danh Hiệu của đức Phật A Di Đà. Họ có thể dùng một xâu chuỗi 108 hạt hoặc 18 hạt hay 54 hạt để biết chính xác số lần niệm Phật.

Tuy nhiên, những ai có trí nhớ tốt không nhất thiết phải dùng xâu chuỗi. Hầu như bất kỳ buổi lễ nào liên quan đến Phật giáo, phật tử Việt Nam đều Niệm Phật A Di Đà, và xem việc Niệm Danh Hiệu Phật này là thiên định.

Nói đúng hơn, đây là tịnh độ trong thiên. Theo phật tử Việt Nam, niệm danh hiệu Phật A Di Đà là để tịnh hóa cái tâm khỏi phiền não và vọng tưởng. Chúng ta không rõ quan điểm thiên

trên bình diện chung có hợp với quan điểm thiên của đức Phật hay không? Bởi thế, tôi muốn dành phần tới để bàn về quan điểm thiên của đức Phật.

Thiên Phật Giáo theo quan điểm của đức Phật

Theo Đại Kinh Saccaka (*Mahāsaccaka-Sutta*), câu chuyện về cuộc đời đức Phật tường thuật nhiều tình tiết liên quan đến sự giác ngộ cũng như giáo lý của ngài.

Lúc lên bảy tuổi, ngài theo phụ vương dự lễ Hạ Điền, khi ngài rời cung điện lần đầu tiên, và ngài đã chứng kiến lễ Hạ Điền. Lúc ấy, ngài nhận ra được thực trạng đời sống bên ngoài thế giới nhung lụa. Chứng kiến lễ Hạ Điền mở ra cho Sĩ Đạt Tha (*Siddhartha*) một

viễn cảnh mới lạ về thế giới bên ngoài. Những gì diễn ra trong lễ Hạ Điền này đã tạo trong ngài mỗi ưu tư sâu thẳm. Ngài chứng kiến người nông phu quật liên hồi lên thân trâu đang cày cực nhọc. Tại đây, ngài chứng kiến nhiều sự kiện mà trước đó ngài chưa hề được thấy trong hoàng cung.

Ngài lặng lẽ thoát khỏi không khí buổi lễ và muốn được an trú một mình. Rồi ngài cảm thấy tâm ngài đưa ngài về trạng thái an định. Ngài quán sát tường tận lưỡi cày cứa từng miếng đất trên thửa ruộng. Rồi ngài chứng kiến lưỡi cày nghiền nát côn trùng trên thửa ruộng, và chim chóc mổ xé những sinh vật nhỏ hơn.

Ngài tự hỏi mình: tại sao chúng sinh lại khổ đau như vậy? Ngài liền nghĩ, nếu phụ vương ta không làm lễ Hạ

Điền, ắt hẳn những loài sinh vật này sẽ không bị sát hại như thế.

Ngài liền nhận chân ra mọi thứ đều có mối tương quan chặt chẽ. Mỗi hành động đều đem lại kết quả, điều sau này trở thành giáo lý cốt lõi của ngài.

Sĩ Đạt Tha chuyên chú sâu thẳm vào vấn đề này. Ngài chỉ chuyên tâm vào sự di chuyển của lưỡi cày trên đám ruộng cùng những hậu quả theo sau của nó; và ngài đã chứng đắc *Jhāna*, một trạng thái tâm thức trở thành bước đầu tiên trên lộ trình giác ngộ của ngài. Theo tự điển Pali-Anh, *Jhāna* là một trạng thái hỷ lạc[2].

Điểm liên hệ giữa sự kiện này với Thiên Phật Giáo về sau được hiểu là chuyên nhất trên một đề mục với sự tĩnh lặng. Chúng ta cũng có thể suy ra rằng chính với cái tâm tĩnh lặng, đức

Phật đã khám phá ra một giáo lý quan trọng khác là học thuyết Từ Bi (*metta*) cho thế gian đang khổ đau, khi ngài chứng kiến chúng sinh đấu tranh, sâu xé nhau để tìm kiếm sự sống cho mình, phải sát hại chúng sinh khác.

Một chi tiết quan trọng khác trong cuộc đời đức Phật liên hệ đến thiên là khoảnh khắc trước khi ngài thành đạo. Sau khi từ bỏ cung điện, ngài theo học với hai vị thầy trứ danh lúc bấy giờ là Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Không lâu sau khi nhận họ làm thầy, ngài chứng đến thiên thứ bảy và thứ tám – Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.

Ngài vẫn kết luận rằng đây không phải là con đường đem lại an lạc và giải thoát. Ngài gia nhập nhóm năm nhà tu khổ hạnh và bắt đầu tu tập theo lối khổ

hạnh hành xác như họ. Ngài cố gắng tìm ra chân lý qua sự tu tập ép xác.

Tuy nhiên, con đường giác ngộ vẫn xa lánh người tu sỹ trẻ tuổi. Ngài trở nên ốm yếu và bệnh tật; thân thể còn chỉ như nắm xương. Ngài nhận chân ra rằng không thể tìm cầu giác ngộ bằng lối tu khổ hạnh như thế này.

Ngài quyết định dùng thức ăn trở lại và một cách tự phát ngài nhớ lại sự chứng nghiệm lúc ngài tham dự lễ Hạ Điền.

Sau này Phật kể lại cho Aggivessana như sau: *"Ta biết, trong khi phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích-ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm-phù-đề (jambu), Ta ly dục, ly pháp bất thiện chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ".* Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: "Đạo lộ này có thể đưa

đến giác ngộ chăng?" Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ". Rồi Ta suy nghĩ: "Ta có sợ chăng lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?" Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện"[3].

Sau khi nhớ lại sự kiện thưở ấu thơ, nhà tu sy trẻ tuổi Sĩ Đạt Tha không còn tự ép buộc ngài vào lối tu khổ hạnh hành xác nữa. Ngài bắt đầu quan sát tâm qua sự di chuyển của từng hơi thở đi vào và hơi thở đi ra. Ngài thấy sự cảm thọ hiện hữu khắp thân thể cho đến nơi lỗ mũi theo cách thức dần dần đưa tâm đến tĩnh lặng, an định, buông thư, minh giải và thanh tịnh[4].

Ngài tiếp tục hành thiền lối này, vượt qua tứ thiền rồi thành Phật.

Tóm lại, theo quan điểm của người viết, quan điểm thiền của đức Phật có thể được mô tả theo hai cách sau đây: thứ nhất, hành giả thiền tông phải tìm một nơi thật thanh vắng, gắn chặt tâm trên một đề mục thiền quán thích hợp với tâm tính của họ, như đối tượng quán chiếu của Sĩ Đạt Tha là theo dõi sự di chuyển của lưỡi cày; bước thứ hai là nỗ lực hết mình để an trú tâm trên đối tượng đã được chọn cho đến khi hành giả khiến tâm an tịnh.

Một khi tâm đã an tịnh, hành giả sẽ thể nhập sâu lắng vào bản tính của một hiện tượng nào đó mà họ muốn thấu triệt. Trong trường hợp của đức Phật, khi quán sát lưỡi cày trên thửa ruộng sâu lắng với cái tâm tuyệt đối an tịnh,

ngài nhận chân rằng hữu tình chúng sinh đấu tranh lẫn nhau để sinh tồn và cam chịu khổ đau.

Chúng kiến sự khổ đau của chúng sinh với tâm quán chiếu như vậy, có lẽ đây là điểm khởi thủy để đức Phật thuyết giảng học thuyết về Từ Bi. Từ *Samatha* thường được dịch là *an bình* hay *tĩnh thức* trong tiếng Anh (tranquility or calm), và *Vipassana* được dịch là *quán*[5] có lẽ cũng bắt đầu từ câu chuyện về cuộc đời đức Phật được chép trong Đại Kinh Saccaka.

Điều đáng bàn là quan điểm ban sơ của đức Phật về thiền được phát triển và diễn giảng rộng hơn dựa những bài kinh nói về thiền trong tạng Pāli.

Thiền Trong Kinh Tạng Pāli

Giữa những kinh nói về thiền trong tạng kinh điển Pāli, phải nói rằng Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatthana sutta*) là Kinh tiêu biểu và quan trọng bậc nhất. Có thể nói rằng toàn bộ hệ thống thiền Phật giáo được cô đọng trong kinh này. Những Kinh quan trọng khác về thiền như Kinh Quán Niệm Hơi Thở hay Nhập Tức Xuất Tức Niệm (*Ānāpānasati sutta*), Kinh Thân Hành Niệm (*Kāyagatāsati sutta*), hay Kinh Niệm Xứ (*Satipatthana sutta*) chỉ là những sự diễn giảng rộng thêm dựa trên nền tảng của kinh Kinh Đại Niệm Xứ. Bởi tầm quan trọng của kinh này đối với hệ thống thiền học Phật giáo, người viết xin lấy kinh này để bàn về nội dung của thiền học.

Theo trình tự và cấu trúc của Kinh Đại Niệm Xứ, thiền gồm có bốn thành phần chính yếu: thứ nhất là quán niệm thân (*kāyānupassanā*); thứ hai là quán cảm thọ (*vedanānupassanā*); thứ ba là quán niệm tâm (*cittānupassanā*); và thứ tư là quán niệm pháp (*Dhammānupassanā*).

Quán thân gồm có quán niệm hơi thở ra vào (*anāpāna*), quán bốn hành động của thân – đi, đứng, nằm, ngồi (*iriyāpatha*), liễu tri (*sampajañña*), quán bất tịnh của thân thể (*paṭikulamanasika pabba*), quán các giới – đất, nước, lửa, gió (*dhātumanasika*), quán chín giai đoạn thối rữa của thân thể (*navasivathika*).

Nói ngắn gọn, có tất cả mười bốn thành phần về quán thân.

Quán thọ bao gồm có ba loại: lạc thọ (*sukkha*), khổ thọ (*dukkha*), và bất khổ bất lạc thọ (*adukkhamasukkha*).

Quán tâm bao gồm quán tâm tham và tâm vô tham, tâm sân và tâm vô sân (*dosa and vitadosa*), tâm si và tâm vô si, tâm tán loạn và tâm thâu nhiếp, tâm quảng đại và tâm không quảng đại, tâm hữu hạn và tâm vô lượng, tâm có định và tâm không định, tâm giải thoát và tâm không giải thoát. Có tất cả mười sáu thành phần quán về tâm nhưng chúng thường được xem là một thành phần duy nhất là *quán tâm*.

Quán pháp gồm có quán năm triền cái – tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi (*nīvaraṇa*), năm thủ uẩn – sắc, thanh, hương, vị, và xúc (*khandā*), sáu nội ngoại xứ (*āyatana*), bảy giác chi – niệm, trạch pháp, tinh

tấn, hỷ, khinh an, định, và xả (*bojjhaṅga*), bốn sự thật hay bốn thánh đế - khổ đế, tập đế, diệt đế, và đạo đế (*ariyasacca*). Nói tóm lại, có tất cả năm thành phần về quán pháp (*Dhamma*)[6].

Bài viết này không phải dành riêng để bàn về nội dung của Kinh Đại Niệm Xứ, mà chỉ dựa vào nó để trình bày ngắn gọn phương pháp hành thiền. Theo nhận định của người viết, có hai điểm chính yếu đáng quan tâm trong Kinh Đại Niệm Xứ cũng như trong nền thiền học phật giáo của kinh tạng Pāli.

Thứ nhất, tất cả bốn phép quán (thân, thọ, tâm, và pháp) đều dựa trên nền tảng chính niệm. Hay nói khác, thiền được hiểu là nói đến những sự thực tập nhất định được y cứ bằng việc thiết lập chính niệm. Từ “*satipatthāna*” bắt

nguồn từ tiếp đầu ngữ *sati*, có nghĩa là chính niệm, và tiếp vị ngữ *pathana*, có nghĩa là nền tảng[7].

Một cách rõ ràng, *satipatthāna* mang nghĩa là nền tảng của chính niệm. Chính niệm cấu thành bốn thành phần tu tập đưa đến sự giác ngộ, và nó được nhận thức là kim chỉ nam cho tất cả các phương pháp thực hành thiền định. Bốn thành phần quán niệm không gì khác hơn là quán thân, quán cảm thọ, quán tâm, và quán pháp.

Điều thứ hai người viết muốn nhấn mạnh là, tất cả giáo pháp của đức Phật (*Buddhadhama*) đều có liên đới với thiền định. Những gì được dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ bao hàm tất cả những gì đức Phật đã thuyết giảng trong suốt bốn mươi lăm năm. Kinh Đại Niệm Xứ không chỉ nói về thiền

định mà còn trình bày toàn bộ hệ thống giáo lý của Phật giáo.

Lý do để chúng ta khẳng định điều này là những gì đức Phật thuyết giảng cho thế gian đều bắt nguồn từ sự khám phá, chứng nghiệm, và nếm vị ngọt của chính pháp một cách thực tiễn và thực nghiệm từ bản thân ngài qua sự thực hành thiền định hơn là những học thuyết có tính lý thuyết suông và siêu hình.

Và chúng ta không rõ giáo lý thiền được giải thích như thế nào trong văn học và luận tạng Phật giáo về sau. Do đó, phần tới sẽ được dành để khảo sát thiền dựa theo quan điểm trong Thanh Tịnh Đạo Luận (*Visuddhimagga*) của Buddhaghosa (Phật Âm).

Thiền Phật Giáo trong Luận Tạng

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận, Buddhaghosa trình bày thiền dưới bốn mươi đề mục (*kammaṭṭhāna*).

Đó là *Định Mười Biến Xứ* (10 *kasinas*): đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, không gian, và ánh sáng.

Định Bất Tịnh Quán (10 *asubha*): tướng phình trướng, tướng bầm xanh, thây chảy mủ, tướng nứt ra, tướng bị gặm khới, tướng rã rời, tướng phân tán rã rời, tướng máu chảy, tướng trùng ăn, và tướng bộ xương.

Mười Tùy Niệm (10 *anussati*): niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm chết, thân hành niệm, niệm hơi thở, và niệm an bình.

Các Phạm Trú (4 *Brahmavihāra*): từ, bi, hỷ, và xả.

Các Vô Sắc Xứ (*arūpasamāpatti*): không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, và phi tướng phi phi tướng xứ. Tương về Bất Tịnh trong thức ăn (1) và phân tích Bốn Đại (1).

Giữa bốn mươi đề mục thiền, mười bốn xứ (*kasinas*) được tìm thấy trong tạng kinh (*Suttapiṭka*) thuộc tam tạng hệ Pāli[8]. *Quán Bất Tịnh* được tìm thấy trong Kinh Đại Niệm Xứ, Kinh Niệm Xứ, Kinh Quán Niệm Hơi Thở và Kinh Thân Hành Niệm. *Mười Tùy Niệm* được chép trong Kinh Tăng Chi (Tập I); trong *Bốn Phạm Trú*, Từ và Bi được nói đến trong Kinh Từ Bi (*Metta Suttā*), và trong phần *Vô Ngại Giải Đạo* (*Patisambhidamagga*) thuộc Kinh Tiểu Bộ (*Khuddaka Nikāya*); hỷ và xả được bàn đến trong phần *Thất Giác Chi* (*Bojjhaṅga Pabba*) thuộc

Kinh Đại Niệm Xứ. *Bốn Vô Sắc* được tìm thấy trong kinh Tăng Chi (tập IV); *Tưởng về Bất Tịnh trong Thức Ăn* cũng được tìm thấy trong kinh Tăng Chi (tập IV); và phần Phân Tích Bốn Đại được nói đến trong Đại Kinh Dấu Chân Voi (*Mahāhatthipadopama Sutta*).

Nhìn lướt qua danh sách bốn mươi đề mục thiền, chúng ta thấy rằng Buddhaghosa làm được một công trình rất lớn lao là hệ thống hóa bốn mươi đề mục thiền theo một trình tự có tính học thuật cao.

Cho dù tất cả bốn mươi đề mục đều được tìm thấy trong kinh tạng Pāli, thiền Phật giáo, theo Buddhaghosa, vẫn khác rất nhiều với thiền được đề cập trong kinh tạng Pāli nói chung và kinh Đại Niệm Xứ nói riêng. Không ai

biết chắc rằng tại sao Buddhaghosa lại phân loại bốn mươi đề mục theo cách như vậy. Theo sự mô tả trong Thanh Tịnh Đạo Luận (*Visuddhimagga*), Buddhaghosa gợi ý rằng hành giả thiên tông nên chọn đề mục thiên nào phù hợp với căn tính của họ.

Buddhaghosa nói rằng có sáu loại căn tính khác nhau: đó là tánh tham, sân, si, có niềm tin, thông minh, và phỏng đoán (greed, hate, delusion, faith, intelligence, and speculation)[9]. Đơn cử là, Buddhaghosa tuyên bố rằng những ai có tính khí tham nên quán tưởng bất tịnh và thực hành Thân Hành Niệm; những ai có tính sân nên quán tưởng bốn biến xứ - xanh, vàng, đỏ, và trắng cũng như bốn phạm trú - từ, bi, hỷ, và xả; những ai có tánh si và phỏng đoán nên quán niệm hơi thở; những ai

có niềm tin nên quán tưởng sáu Tùy Niệm – Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, và Niệm Thiên; những ai có tính khí thông minh nên quán niệm an bình, niệm Chết, sự Bất Tịnh trong thức ăn, và bốn đại – đất, nước, lửa, và gió.

Theo nhận xét của người viết, thiền Phật giáo theo quan điểm được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo Luận như sau:

Để mang lại lợi lạc và thành công trong việc hành thiền, hành giả phải nhận ra được tính khí của chính mình. Có lẽ đây là lý do tại sao Buddhaghosa thiết lập và hệ thống hóa bốn mươi đề mục thiền quán. Buddhaghosa cũng giải thích thêm rằng trong trường hợp hành giả không nhận ra căn tính của chính mình, họ phải cần có một thiền sư hay một pháp lữ giỏi và có kinh

nghiệm đề hướng dẫn (*Kalyāṇa Mitta*), yếu tố cũng được nhắc đến trong Thanh Tịnh Đạo Luận.

Theo người viết, hệ thống của Buddhaghosa là một điểm thật sự lôi cuốn nhưng cũng khá thách đố. Nói như vậy là bởi vì hành giả vẫn hoàn toàn đối mặt với thất bại cho dù có sự hướng dẫn của minh sư hay thiện hữu tri thức. Minh sư hay thiện hữu tri thức không ít lần đọc sai tư tưởng của người khác.

Cần nhấn mạnh lại rằng đại ý quan trọng nhất trong phương pháp thiền của Buddhaghosa là, người ta cố gắng nhận ra căn tính của mình. Chúng ta không đoan chắc rằng hệ thống thiền này có phản ánh đúng những gì đức Phật dạy hay không. Bốn mươi đề mục thiền đã có mặt trong kinh điển Pāli.

Điểm đáng chú ý là không phải tất cả kinh điển trong tạng Phật giáo nguyên thủy đều do Phật thuyết giảng, có thể do chư thánh đệ tử của Phật nói và được Phật chấp thuận. Theo dòng thời gian, như Phật giáo nói chung, giáo lý về thiền cần tự điều chỉnh để thích nghi với nhiều nền văn hóa khác nhau mà nó du nhập.

Lời Kết

Chúng ta thấy không có nhiều thay đổi trong phương pháp hành thiền từ thời đức Phật cho đến ngày hôm nay. Điểm cốt lõi của thiền Phật giáo vẫn còn được lưu hành.

Một cách khái quát, hành giả thiền tông cần thực hiện hai bước quan trọng: thứ nhất, nỗ lực để an tịnh cái

tâm của mình; thứ hai, cái tâm an tịnh sẽ giúp hành giả tuệ tri sâu thẳm vào những gì mà họ thực sự muốn khám phá.

Trong ý nghĩa này, thiền là trung tâm trong hệ thống giáo lý của đức Phật. Bất kỳ học thuyết nào mà đức Phật đã thuyết giảng trong kinh điển Phật giáo nguyên thủy đều có liên đới đến thiền như chúng ta đã bàn khi nói về Kinh Đại Niệm Xứ.

Nói một cách khác, suốt bốn mươi lăm năm đức Phật chỉ thuyết giảng hai điều: (1) Khổ và (2) con đường đưa đến sự diệt Khổ. Để diệt trừ cái khổ, người ta phải nhận ra bản chất nội tại của vấn đề khổ. Mà để được vậy, trước hết người ta phải cần có một cái tâm an tịnh mà thiền Phật giáo gọi là *samatha* (thiền chỉ).

Như mặt hồ phẳng lặng, với cái tâm an tĩnh, người ta có thể nhìn thấu suốt những gì bên dưới nó. Đây là điều Phật giáo gọi là *Vipassana* (thiền quán).

[1] Trì niệm chú không được đề cập trong văn học Pali. Có lẽ đây là một sự phát triển về sau của Niệm Phật (*Buddhaussati*, Recollection of the Buddha).

[2] Nyanatiloka (1952). *Buddhist Dictionary: Manuals of Buddhist Terms and Doctrines*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society

[3] Đại Kinh Saccaka (bản dịch ht Thích Minh Châu).

[4] BBC movie- the Life of The Buddha.

[5] Nyanatiloka (1952), Sđđ, trang 292 và 364.

[6] Maurice Walshe (trans) (1987). *The Long Discourses of the Buddha* (A Translation of the Digha Nikaya). Boston: Wisdom Publications trang 335-50.

[7] Nyanatiloka (1952). Sđđ, trang 307.

[8] <http://en.wikipedia.org/wiki/Kasina>

[9] Nyanamoli, Bhikkhu (1956). *The Path of Purification (VisuddhiMagga)*. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre, trang 102.