

# Vô Minh và làm sao để hết Vô Minh

---

Vô minh là mắc xích đầu tiên của chuỗi 12 nhân duyên<sup>1</sup>.

Vô minh là một trong 3 độc<sup>2</sup> theo hệ Phát Triển.

Vô minh là một trong 6 đại phiền não<sup>3</sup> theo Nhất Thiết Hữu Bộ.

Vô minh là một trong 10 kiết sử<sup>4</sup> theo hệ Nguyên Thủy.

Vô Minh tiếng Pali là Avijja và Sankrit là Avidyā. Vô minh có nghĩa là không thông hiểu hay không nhận ra. Dựa vào tiến trình thành Đạo của Đức Phật khi Ngài chứng Ngộ ở tuần lễ thứ tư, chúng ta thử tìm hiểu nghĩa đằng sau của 2 từ “vô minh” nhằm rút ra được cách thực hành rất ráo.

Theo như trong sách “Tiến Trình Tu Chứng của Đức Phật” của Hòa Thượng Thích Thông Triệt: Bồ tát Gotama sau 4 tuần lễ ngày đêm không ngủ, với pháp thờ làm chủ tâm ngôn, không còn dính mắc với cảm thọ, cuối cùng Bồ Tát rơi vào trạng thái tịnh tức: hơi thở không động. Trạng thái này là “thân hành không động”. Bồ Tát nhận thức rõ ràng môi trường chung quanh. Vọng tâm gồm ý căn, ý thức, và trí năng đều yên lặng. Ngôn hành và ý hành hoàn toàn không còn khởi lên. Kinh gọi trạng thái này là “tâm bất động” hoặc cũng gọi là “ba hành không động”. Tâm của Bồ Tát hoàn toàn khách quan và bất động. Kinh gọi trạng thái này là “như vậy”, tức “tathà”. Cùng lúc đó, **nhận thức biết không lời** của Bồ Tát càng lúc càng rõ ràng hơn. Bồ Tát duy trì trạng thái tâm bất động này trong nhiều ngày, đến đêm chót của tuần lễ thứ tư, với trạng thái tâm nhu nhuyễn, thuần tịnh, dễ sai khiến, lần lượt trải qua 3 canh, Bồ Tát giải ra được 3 mối nghi lớn mà Bồ Tát đã khởi lên sau khi Ngài chứng kiến 3 cảnh già, bệnh, chết, lúc vừa 29 tuổi:

Canh thứ nhất, Bồ Tát nhận ra những tiền kiếp của chính mình, từ một kiếp đến vô số kiếp, Bồ Tát đã trải qua những quả báo tốt xấu như thế nào. Kinh gọi là “Túc mạng minh”.

Canh thứ hai, Bồ Tát nhận ra những tiền kiếp và những mối quan hệ của những chúng sinh khác khi sống, lúc chết như thế nào. Tất cả đều tùy thuộc vào 3 nghiệp của thân, lời, ý trong các kiếp sống vừa trải qua tạo nên những nhân duyên gặp gỡ nhau, lối sống nghèo hèn, sang giàu, địa vị xã hội, giai cấp khác nhau. Kinh gọi là “Thiên nhãn minh.”

---

<sup>1</sup> 12 nhân duyên: Vô minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão Tử.

<sup>2</sup> Tam độc: Tham, Sân, Si (hoặc Vô Minh).

<sup>3</sup> 6 đại phiền não: Si, Phóng Dật, Giải Đãi, Bất Tín, Hôn Trầm, Trạo cử.

<sup>4</sup> 10 kiết sử: Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, Thân kiến, Biên kiến, Kiến thủ, Giới cấm thủ và Tà kiến.

Canh thứ ba, Bồ Tát chứng được trí biết rõ rang, rằng Ngài đã dứt sạch hết 4 lớp lậu hoặc là: vô minh lậu, dục lậu, hữu lậu, và kiến lậu. Đồng thời Ngài cũng nhận ra sâu sắc về Tứ Diệu Đế. Đế thứ nhất (Khổ Đế) là sự thực về những nỗi Khổ trong thân-tâm của con người. Đế thứ hai (Tập Đế) là những nguyên nhân đưa đến Khổ. Đế thứ ba (Diệt Đế) là tịch diệt hay là trạng thái tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không cấu nhiễm, không có lý luận gì trong đó. Đế thứ tư (Đạo Đế) là phương pháp hướng dẫn cách chấm dứt toàn bộ lậu hoặc, gồm 8 chi (Bát Chánh Đạo). Đến đây, Bồ Tát nhận ra sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, sau đời này, Ngài không còn tái sinh trở lại ở bất cứ cõi nào. Kinh gọi trạng thái chứng ngộ qua 3 canh kể trên của Bồ Tát là sự “hoàn toàn chứng ngộ”, tức “abhisamaya.”

Như vậy, vô minh có nghĩa là không thông hiểu Tứ Diệu Đế, không nhận ra đầu mối của luân hồi sanh tử là lậu hoặc hay không nhận ra các quy luật của hiện tượng thế gian. Tuy nhiên cái gì kiến giải ra Tứ Diệu Đế? Cái gì nhận ra “lậu hoặc” là đầu mối luân hồi sanh tử? Đó chính là Tánh nhận thức biết không lời. Đây mới chính là Minh giải thoát. Đối nghịch với Minh chính là Vô Minh. Theo nghĩa hàn lâm, muốn hết vô minh thì phải thông hiểu và thể nhập Tứ Đế, nhận ra lậu hoặc và các quy luật vô thường, khổ, vô ngã. Tuy nhiên, với định nghĩa quá bao quát này thì ta khó có thể rút ra được kỹ thuật thực hành nào giúp cho tâm bớt dao động trước đối tượng và làm cho tánh giác hiển lộ thường trực được. Gốc rễ của Minh giải thoát chính là tánh nhận thức biết không lời do đó **vô minh chính là lời nói thầm** và hàm sâu vô minh chính là vùng nói thầm trong não. Do nói thầm mà Tâm không bao giờ yên nghỉ ngay cả khi đang ngủ, nói thầm chính là nhiên liệu của sự yêu thích (Tham), ghét bỏ (Sân) và của những đam mê ghiền nghiện, những truyền thống, những ràng buộc của gia đình, xã hội v...v. Nó chính là nguồn gốc của Khổ vì chính nó là đầu mối tạo ra các bệnh tâm thể, gây ra tranh chấp với mọi người và tạo ra sự mất cân bằng trong môi trường sống. Từ định nghĩa bình dân của vô minh, ta mới biết được những kỹ thuật nào khiến cho vùng nói thầm yên lặng (hàng phục vọng tâm) để cho dòng biết không lời được vững chắc (an trụ chân tâm) thì kỹ thuật này mới có khả năng giúp ta thoát khỏi vô minh. Ta có thể sử dụng kỹ thuật “Không Nói” của Thiền Tánh Không để thực hành. Kỹ thuật này sử dụng “đơn niệm biết” của Trí năng tỉnh ngộ, thành lập ký ức mã số “Không Nói” để cất giữ vào các vùng của các Tánh Thấy, Nghe và Xúc Chạm. Hành giả nếu thực hành đều đặn sẽ tự nhận biết trong não có lúc hoàn toàn không có lời nói thầm cũng như không có sự đối thoại nào trong đầu. Thuật ngữ Thiền gọi là Không Tầm Không Tứ Định hay “Thầm Nhận Biết Không Lời” hay Ngôn hành không động. Nếu tiếp tục thực hành thì sẽ tự nhận ra Tâm càng lúc càng không dính mắc với các đối tượng nữa. Tâm trở nên khách quan và có khả năng thấy vật như đang là. Giai đoạn này được gọi là “Chánh Niệm Tĩnh Giác” hay Thọ Tưởng Biết mà không dính hay Ý hành không động. Nếu miên mật thực hành như thế cho đến lúc tâm hoàn toàn yên lặng thường trực được xem là thành tựu bất động (ba hành không động); trí tuệ sẽ khởi sanh. Giai đoạn này được xem là đã hết vô minh. Kỹ thuật “Không Nói” khế hợp với Bát Chánh Đạo vì kỹ thuật này có nhận thức đúng về gốc rễ của Vô minh (Chánh Kiến); sử dụng cái Biết không lời để dụng công (Chánh Niệm) cho đến khi tâm hoàn toàn bất động (Chánh Định).

Kỹ thuật “7 Bước An Trú Trong Tâm Tathā” được Thầy Thiền Chủ chia làm 2 giai đoạn:

- Giai đoạn 1 gồm 4 bước nhằm thành lập ký ức mã số “Không Nói” và cất giữ tại các Tánh Thấy, Nghe và Xúc Chạm. Giai đoạn này sử dụng phản xạ giác quan.
- Giai đoạn 2 gồm 3 bước. Bước đầu nhằm cất giữ ký ức mã số vào tánh nhận thức biết; hai bước sau phải kết hợp với tọa Thiền. Giai đoạn này sử dụng phản xạ thụ động.

Cả hai giai đoạn này được giảng dạy lý thuyết cùng với thực hành trong các khóa chuyên tu Thiền Định. Thiền sinh sẽ tự chứng nghiệm ngay trên thân và tâm nhờ đối chiếu với tác dụng của hồi đáp sinh học. Tâm không còn chấp trước, chủ quan nữa mà sẽ trở nên thoáng và khách quan; trí bình đẳng hay vô phân biệt sẽ trở nên thường trực.

**Cách Thực Tập: AN TRÚ TRONG TÂM TATHĀ**

**GIAI ĐOẠN 1:** (nói ra thành lời nhừa nhựa vừa đủ nghe, sau đó mới nói thầm)  
Thành lập **Ký Ức Mã Số**, mã số “KHÔNG NÓI” gồm 4 bước:

1. **NÓI** ra thành lời 2 từ “KHÔNG NÓI”: Kích thích Tánh Nghe.
2. **MẮT** nhìn 2 từ “KHÔNG NÓI” đọc 2 từ “KHÔNG NÓI”: Kích thích Tánh Thấy.
3. **ĐI** Thiền Hành, nói thầm “KHÔNG NÓI”: Kích thích Tánh Xúc Chạm.
4. **NÓI THẦM** “Thầm..Nhận..Biết”.....“Không...Nói”: Kích Thích Tánh Nhận Thức Biết.

**GIAI ĐOẠN 2:**  
Tạo ra **Phản Xạ Thụ Động** – Thành lập **Ký Ức Hiện Minh** gồm 3 bước:

1. **Nhận Thức Biết** 2 từ “KHÔNG NÓI”: Nhìn 2 từ “KHÔNG NÓI”, biết “KHÔNG NÓI” mà không nói thầm “KHÔNG NÓI”, kích thích Tánh Thấy đưa 2 từ “KHÔNG NÓI” vào vùng Tánh Nhận Thức Biết.
2. **Nhận Thức Gọi Lên** về “**THẦM NHẬN BIẾT TRẠNG THÁI KHÔNG NÓI**”: Nhận thức biết rõ ràng môi trường xung quanh mà trong não không khởi niệm nói thầm “KHÔNG NÓI”. Kết hợp Thiền Hành và Ngồi Thiền.
3. **Nhận Thức Gọi Lên** về “**NHẬN THỨC BIẾT TRẠNG THÁI KHÔNG NÓI**”: Kết hợp Thiền hành và Ngồi Thiền. Gọi lên về “Nhận thức biết trạng thái KHÔNG NÓI” mà trong não không khởi lên 2 từ “KHÔNG NÓI”, tương xứng Bất Động Định, không tác ý tất cả tướng.

Tóm lại, do nhận ra “Vô Minh” chính là lời nói thầm trong não nên bằng kỹ thuật “Không Nói” qua 7 bước, chúng ta có thể ra lệnh cho vùng nói thầm yên lặng và đồng thời cũng tác động đến vùng biết không lời hay tánh giác. Năng lực biết không lời càng lúc càng vững mạnh cho đến khi hoàn toàn thường trực. Lúc này, “các ác bất thiện ý: tham dục, sân hận, khích động sẽ không khởi lên; với các pháp ấy được đoạn trừ, tâm không còn hạn hẹp, trái lại trở thành vô lượng, khéo tu tập... Trong khi ấy, hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu bất động ngay hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến (samvattanikam vinnānam) có thể tùy theo đây đạt đến Bất động”<sup>5</sup>. Đây là sự đoạn diệt và chấm dứt Vô Minh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Tuệ Chiếu

<sup>5</sup> Kinh Bất Động Lợi Ích (Trung Bộ Kinh 106)