

Thiền sư
Ajahn Brahm

THIỀN

Theo Cách Phật Dạy
Sẽ Đi Đến Giải Thoát

Người dịch:
Lê Kim Kha

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Cho mẹ, ba, và anh, chị, em.

***Kính tặng các Tăng Ni khoa Thiền
Học viện Phật giáo Vạn Hạnh***

*Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng
đến những người thân quyến và tất cả chúng sinh.*

(Bản gốc tiếng Anh: '*Mindfulness, Bliss & Beyond*', ấn bản ở Châu Á '*Happiness of Meditation*').

Người dịch giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt này. Quyền sách này được người dịch in và ấn tống miễn phí cho các Phật tử, không được in hoặc sao để bán, trừ khi có sự đồng ý (với mục đích phi lợi nhuận) của người dịch.

Liên hệ để góp ý hoặc để nhận sách ấn tống:

Tel: 0909503993

email: lekimkha@gmail.com

NỘI DUNG

<i>Về quyển sách này</i>	9
<i>Lời Giới Thiệu</i>	13
BẢNG VIẾT TẮT	18
Phần Dẫn Nhập: Bức Tranh Lớn	21
<i>Thiền & Mục Tiêu Của Thiền</i>	
<i>Cách Sử Dụng Quyển Sách Đây</i>	
Phần 1: Hạnh Phúc của Thiền	29
1. Phương Pháp Căn Bản của Thiền - I	31
<i>Một nền tảng vững chắc dựa trên bốn giai đoạn đầu tiên của Thiền.</i>	
2. Phương Pháp Căn Bản của Thiền - II	57
<i>Ba giai đoạn căn bản cao hơn của Thiền, trong đó “Hơi Thở” trở nên đẹp đẽ.</i>	
3. Những Chương Ngại đối với Thiền - I	79
<i>Hai chương ngại đầu tiên của năm chương ngại ngán giữa ta và những trạng thái định sâu của thiền— Tham Dục và Ác Ý</i>	
4. Những Chương Ngại đối với Thiền - II	97
<i>Ba chương ngại còn lại— Buồn ngủ & Đờ đẫn, Bất an & Lo lắng, và Nghi Ngờ</i>	

5. Chất Lượng của Chánh Niệm <i>Chánh niệm, người gác cổng. Làm thế nào để chúng ta thành công trong Thiền tập.</i>	123
6. Dùng Những Cách Để Làm Tươi Mới Việc Thiền <i>Những sự Thiền làm thư giãn tâm, giải tỏa sự buồn chán, phiền não (uru), và tạo ra niềm vui (hỷ).</i>	145
7. Hơi Thở Đẹp <i>Đạt đến trạng thái định sâu của Thiền. Những tầng thiền định, jhāna. Những trí tuệ minh sát để giác ngộ.</i>	173
8. Bốn Nền Tảng Chánh Niệm <i>Dùng những mục tiêu chánh niệm để đạt tới Viên Ngọc nằm trong lõi Hoa Sen.</i>	219
Phần 2: Đi Đến Hạnh Phúc và Hơn Nữa	
9. Những Tầng Thiền Định— <i>Jhāna</i> (I): Chân Phúc <i>“Hơi thở đẹp”: bắt đầu cuộc hành trình.</i>	265
10. Những Tầng Thiền Định— <i>Jhāna</i> (II): Chân Phúc Vượt Trên Chân Phúc <i>Những dấu hiệu Nimitta: ngưỡng cửa bước vào các tầng thiền định jhāna.</i>	285
11. Những Tầng Thiền Định— <i>Jhāna</i> (III): Chân Phúc Vượt Trên Chân Phúc Vượt Trên Chân Phúc <i>Cách để chứng đắc một tầng thiền định jhāna, Cái gì ở bên trong tầng thiền định jhāna</i>	317

12. Bản Chất Của Trí Tuệ Minh Sát Thâm Sâu 369

*Điều gì ngăn cản chúng ta nhìn thấy mọi
sự thể như chúng đích thực là?.*

*Cách để một cái tâm hùng mạnh nhờ Thiền định
thâm sâu có thể khám phá ra chân lý.*

13. Trí Tuệ Thâm Sâu Giúp Giải Thoát 391

*Trí tuệ thâm sâu thay đổi mọi sự và dẫn dắt
chúng ta đến trải nghiệm sự giác ngộ.*

14. Giác Ngộ: Bước Vào Dòng Thánh Đạo 443

Niết-bàn (Giác ngộ) là gì?

*Trải nghiệm đầu tiên của Niết-bàn—**Nhập Lưu***

15. Hướng Đến Đích: Giác Ngộ Hoàn Toàn 481

Bốn Tầng Giác Ngộ.

*Làm thế nào có thể nói một người đã giác ngộ
hay chưa giác ngộ?*

Phần Kết: Buông Bỏ Cho Đến Cùng ... 523

Tâm quan trọng của sự Buông Bỏ.

*Những ràng buộc và những rào cản chúng ta
có thể gặp phải.*

*Làm thế nào để phát triển sự bình an và hạnh
phúc trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.*

Về quyển sách này

Kính gửi các Tăng Ni, những Phật tử, và độc giả gần xa:

Người dịch rất tâm đắc với quyển sách này của thiền sư Ajahn Brahm. Trước nhất, đây là một quyển sách rất hay, rất thực dụng, và rất sâu sắc. Vị thiền sư nổi tiếng luôn-mỉm-cười này đã trình bày một cách bài bản tất cả những bước thiền tập giúp cho người thiền dễ học hiểu, thực hành để đi đến những kết quả nhanh hơn của thiền. Phần căn bản này là rất quan trọng nên thiền sư đã giảng giải và lặp đi lặp lại nhiều lần trong quyển sách, theo kiểu những công-thức cần phải hoàn thành, và những cách thức đó cũng được giảng giải rất sâu sắc về mặt nguyên-lý và nguyên-nhân để giúp cho việc hoàn thành các bước đó.

Ngoài phần các bước và phương pháp thực hành thực dụng đó, quyển sách cũng chứa đựng những triết-lý về thiền học đầy tính kinh điển với những trích dẫn xác đáng và rõ rệt từ trong Ba Tạng Kinh của Phật giáo Nguyên thủy ghi lại những lời dạy về tính triết lý của thiền và sự thực hành thiền. Nói đúng ra, những hướng dẫn về thiền tập trong quyển sách này được dẫn dắt dựa trên nền tảng triết lý về thiền-học và thiền-tập do chính Đức Phật lịch sử đã giảng dạy. Tức là, những bước thực hành thiền [và đối trị chướng ngại] đều dựa vào tính hợp-lý và tính khoa-học nhằm giải quyết từng vấn đề một cách rọt ráo. Đó là tính khả-dụng và khả-thi của một con đường Đạo.

Quyển sách đề cao con đường Thiền Phật giáo với mục tiêu dần dần đạt được sự tĩnh-lặng có chú tâm và trí-tuệ minh sát. Thiền vốn luôn gồm có hai phần định [samadhi] và tuệ [panna], chứ thực ra không có loại thiền nào có thể đứng riêng một mình là Thiền định [samatha] hay Thiền tuệ minh sát [vipassana]. Đó chỉ là những cách phân biệt mà sau này người ta đã cố ý tách rời ra thành những pháp môn tu tập khác nhau ở những xứ sở khác

nhau trong nền Phật giáo thế giới. Độc giả sẽ tự mình đọc thấy những luận điểm quan trọng này từ cách giảng giải và trích dẫn kinh điển xác thực của vị thiên sư.

Thực ra chúng ta đều đã biết Đức Phật đã từng tuyên dạy rõ ràng: “Không có thiên định nào không có trí tuệ. Không có trí tuệ nào không có thiên định. Nếu ai có cả thiên định và trí tuệ. Người ấy đang đứng gần bên Niết-bàn”. Lời dạy nổi tiếng của Đức Phật đã được lưu truyền và công nhận trong nhiều trường phái và nhánh phái Phật giáo trên thế giới, nhưng chúng ta cũng chẳng hiểu tại sao đến tận bây giờ vẫn còn khá nhiều nhánh phái vẫn tiếp tục bảo thủ và bàn cãi nhiều về những điều như: “thiên định và thiên minh sát là khác nhau”; “thiên định không phải là thiên Phật giáo; thiên Phật giáo là trí tuệ nên chỉ có tu tập thiên tuệ minh sát mới là đúng đắn, và không cần thiên định”; hoặc có nơi nhất nhất chủ trương tu tập “thiên minh sát ‘khô’”... Vì vậy, có lẽ chúng ta sẽ học được nhiều điều từ quyển sách này, và tự rút ra những gì mình có thể đặt niềm tin xác đáng vào đó, và từ đó tìm cho mình một đường lối thiên tập đúng đắn. Điều đó hoàn toàn tùy vào sự suy xét, học hiểu, và thử nghiệm của quý Tăng Ni và độc giả. Người dịch hy vọng rằng, hầu hết chúng ta chắc chắn sẽ chọn những cách tu hành và phương pháp thiên tập nào mà mình đã suy xét và tin tưởng đó đúng là cách tu hành và là lời truyền dạy của chính Đức Phật lịch sử. Bởi vì, như một câu nói quý vị sẽ đọc: “cốt lõi của đạo Phật là nằm ở chỗ sự giác-ngộ của Đức Phật lịch sử.”

Trong quyển sách, tác giả và người dịch xưng hô với độc giả bằng danh từ chung là “bạn”, có nghĩa cùng là đạo-hữu, cùng là Phật tử, bạn tu, trong đó bao gồm cả những bậc Tăng, Ni xuất gia đáng kính.

Phần giải thích và chú thích thêm trong ngoặc vuông [...] là của tác giả. Các từ và ngữ đồng-nghĩa trong ngoặc vuông [...] là

của người dịch. Một số chú thích và giải thích khác và trong ngoặc đơn (...) là của người dịch.

Nếu quý thầy và quý vị độc giả có góp ý về quyển sách, xin vui lòng liên hệ theo điện thoại hoặc email đã ghi ở trang trước. Chân thành cảm ơn.

Cầu mong cho nhiều người trong chúng ta tìm thấy những bước đường tu tập đúng đắn và phù hợp với mình để mau tiến đến ngày được giải thoát khỏi cái vòng sinh tử vô định.

***Nha Trang, cuối năm 2013**
giao thừa Tết Giáp Ngọ (PL 2557)*

Lê Kim Kha

Lời Giới Thiệu

Bạn đang cầm trên tay một quyển sách hướng dẫn thực sự hữu ích và sâu sắc về Thiền được viết bởi một sư thầy với kinh nghiệm sâu rộng về tu thiền. Ajahn Brahm là một trong những tu sĩ người phương Tây đã học tập, thực hành, và nắm vững một bề dày những giáo lý Phật giáo, và bây giờ mang ra trình bày lại cho những người tu nhiệt thành ở khắp nơi trên thế giới hiện đại.

Trong quyển sách này, bạn sẽ tìm thấy một tập những lời dạy xuyên suốt để phát triển và làm sâu sắc việc thiền tập, hướng đến sự chứng đắc các tầng thiền định (jhāna samādhi), và từ đó phát sinh những trí tuệ minh sát. Thầy Ajahn Brahm đưa ra sự hiểu biết thận trọng và tinh tế về cách chuyển hóa những khó khăn ban đầu và cách hướng tâm đạt đến hạnh phúc, an lạc, ánh sáng, và sự bền vững sâu sắc của tầng thiền định. Để rồi sau đó người tu có thể chiếu sự chú tâm trong trạng thái định sâu làm sáng tỏ bản chất của sự vô ngã, mang lại sự hiểu biết giải thoát.

Đây là những lời dạy đẹp. Đây là cẩm nang hướng dẫn cho các thiền sinh. Ajahn Brahm trình bày phương cách phát triển đến các tầng thiền định (định) và trí tuệ (tuệ) một cách chân thực và đúng thực như cách Đức Phật đã giảng dạy, và vì vậy đó là phương cách tốt nhất. Đó là phương cách siêu xuất. Nhưng Đức Phật cũng đã giảng dạy nhiều phương cách tốt như vậy cho các học trò và đã dùng nhiều phương tiện thiện xảo để giúp các học trò giác ngộ. Những cách dạy của các thiền sư khác dựa vào những cách nhìn khác nhau về cùng mục đích giải thoát. Ajahn Brahm đưa ra một góc nhìn quan trọng khác. Vì vậy, tất cả những ai quan tâm đến thực hành thiền và những phần cao sâu của con đường đạo Phật: hãy đọc quyển sách này một cách kỹ càng. Và thử thực hành lời hướng dẫn. Bạn sẽ thu được nhiều kết

qua từ những lời chỉ dạy khôn ngoan và sâu sắc, và hơn nữa, từ những kinh nghiệm của vị thầy.

Và như Đức Phật và Ajahn Brahm đều khuyên dạy, hãy thử nghiệm những lời dạy, dùng chúng, và học tập từ chúng, nhưng đừng dính mắc vào chúng. Hãy để chúng dẫn dắt bạn đến sự giải thoát, vượt khỏi mọi sự dính mắc, đó sự giải thoát thực sự.

Cầu mong quyển sách mang lại sự hiểu biết, lợi lạc, và những phúc lành cho tất cả bạn đọc.

Với tâm từ,

Jack Kornfield

Trung tâm Thiền Spirit Rock Center

Woodacre, California

Lời Cảm Tạ

Trước tiên, tôi muốn ghi nhận công sức của Tỳ kheo Culaka Bhikkhu (Tiến sĩ Jacob Meddin), người đã biến cái cốc nhỏ của mình trở thành như một xưởng làm việc của thế giới thứ ba: để làm việc hết sức mình trong nhiều tháng liền, ngay cả những lúc bệnh yếu, để tạo ra bản thảo đầu tiên của quyển sách hướng dẫn này được đăng trên tập san Giáo Pháp nội bộ của Hội Phật giáo Tây Úc. Lời cảm ơn cũng xin dành cho Ron Storey, người đã đánh máy bản thảo nhiều lần, và hy vọng anh cũng thuộc lòng những lời dạy, và dành cho Tỳ kheo Nissarano Bhikkhu, người đã soạn thảo phần thư mục tra cứu các thuật từ.

Kế tiếp, tôi xin chuyển lời cảm tạ đến người thầy dạy thiền đầu tiên của tôi, sư Nai Boonman thuộc Hội Thiền Định Samatha Society ở Anh, người đã cho tôi thấy được vẻ đẹp của các tầng thiền định jhāna khi tôi còn là một sinh viên tóc dài ở Đại Học Cambridge năm 1970. Nhưng trên hết, tôi chân thành gửi lời tri ân vô hạn đến vị thầy mà dưới sự hướng dẫn của thầy tôi đã sống một cách hạnh phúc suốt chín năm ở miền đông bắc Thái Lan. Đó là ngài thiền sư Ajahn Chah, người không chỉ giảng giải cho tôi một cách tỏ tường con đường đi đến giải thoát, mà bản thân ngài cũng đã đi hết trọn con đường đó cho đến cuối đời.

Cuối cùng, xin gửi lời cảm ơn đến nhà xuất bản Wisdom Publications, gồm có các anh David, Rod, và người biên tập của tôi John LeRoy, vì sự làm việc vất vả của họ để tập sách này được hoàn chỉnh. Cầu mong cho thiện nghiệp này của

họ giúp họ được mạnh khỏe và tiếp tục thực hiện nhiều quyển sách quý giá khác các Phật tử.

Tác giả

BẢNG VIẾT TẮT

♦ ♦ ♦

Tên Kinh Pali:

Các số thể hiện:

AN	<i>Anguttara Nikaya</i> <i>Tăng Chi Bộ Kinh</i>	số tập & số bài kinh
Dhp	<i>Dhammapada</i> <i>Kinh Pháp Cú</i>	số dòng kệ
Dhp-a	<i>Dhammapada-attakatha</i> <i>Luận Giảng Kinh Pháp Cú</i>	số tập & trang theo ấn bản của Hội Kinh Điển Pali (PTS)
DN	<i>Dīgha Nikaya</i> <i>Trường Bộ Kinh</i>	số bài kinh, tập, & dòng kệ trong Trường Bộ Kinh
Ja	<i>Jataka</i> <i>Chuyện Tiên Thân Đức Phật</i>	số tập & số trang theo ấn bản của PTS
Miln	<i>Milindapañha</i> <i>Milinda Vấn Đáp</i>	số chương & số dilemma theo ấn bản của PTS
MN	<i>Majjhima Nikaya</i> <i>Trung Bộ Kinh</i>	số bài kinh, tập, & dòng kệ trong Trung Bộ Kinh
SN	<i>Samyutta Nikaya</i> <i>Tương Ứng Bộ Kinh</i>	số chương & số bài kinh
Sn	<i>Sutta Nipata</i> <i>Kinh Tập</i>	số dòng kệ

Th-a	<i>Paramatthadīpani</i> (<i>Theragatha- atthakatha</i>) <i>Luận Giảng Trưởng Lão Kệ</i>	<i>số tập & số trang theo ấn bản của PTS</i>
Thag	<i>Theragatha</i> <i>Trưởng Lão Kệ</i>	<i>số dòng kệ</i>
Thig	<i>Therīgatha</i> <i>Trưởng Lão Ni Kệ</i>	<i>số dòng kệ</i>
Ud	<i>Udana</i> <i>Kinh Phật Tự Thuyết</i>	<i>số chương & số bài kinh</i>
Vin	<i>Vinaya</i> <i>Luật Tạng</i>	<i>số tập, chương, phẩm, tiểu phẩm theo ấn bản của PTS</i>
Vsm	<i>Visuddhimagga</i> <i>Thanh Tịnh Đạo</i>	<i>số chương & mục trong Thanh Tịnh Đạo</i>

DẪN NHẬP

“BỨC TRANH LỚN”

Thiền là đường lối của sự buông-bỏ. Trong thiền, bạn buông bỏ cái thế giới phức tạp bên ngoài để đạt đến sự bình an hùng mạnh bên trong.

Trong tất cả những dạng tôn giáo thần bí và trong nhiều truyền thống tôn giáo, chỉ có thiền là con đường dẫn đến một bản tâm trong sạch và mạnh mẽ. Sự trải nghiệm cái tâm trong sạch đó, được giải thoát khỏi thế giới hiện hữu, là vô cùng hạnh phúc. Đó là niềm hạnh phúc tốt lành, hơn cả ái tình và tất cả những hạnh phúc vật chất và tinh thần khác ở trên đời.

Việc thực hành thiền luôn có những điều khó khăn, đặc biệt vào lúc ban đầu, nhưng nếu bạn kiên trì, thì thiền sẽ dẫn dắt bạn đến những trạng thái rất đẹp đẽ và đầy ý nghĩa. Luật tự nhiên là nếu không cố gắng thì người ta không bao giờ tiến bộ. Dù bạn là ai, là người tại gia, là Tăng hay Ni xuất gia: nếu không nỗ lực thì bạn sẽ chẳng đi tới đâu.

Nỗ lực không vẫn chưa đủ. Sự nỗ lực cần phải khéo léo và đúng đắn. Điều này có nghĩa là đưa năng lực vào những nơi đúng đắn và duy trì nó cho đến khi nhiệm vụ được hoàn thành. Nỗ lực khéo léo không làm cản trở hay động vọng,

nhưng thay vì vậy nó tạo ra sự bình an đẹp đẽ khi sự thiền đã được thâm sâu.

Mục Tiêu của Thiền

Để biết được mình cần hướng sự nỗ lực vào những chỗ nào của thiền, bạn cần phải có sự hiểu biết rõ rệt về mục tiêu tu thiền. Mục tiêu của thiền là sự im lặng, sự tĩnh lặng, và sự trong sáng của tâm. Đó là những tính chất đẹp đẽ. Nếu bạn biết rõ được mục tiêu thì việc áp dụng nỗ lực và những phương tiện để đạt đến mục tiêu sẽ được làm dễ dàng hơn. Nỗ lực là hướng về *sự buông-bỏ*, hướng về sự phát triển một cái tâm nghiêng về *sự từ-bỏ*. Một trong những câu nói đơn giản nhưng rất sâu sắc của Phật là: “*Một thiền sinh nếu buông-bỏ được những thứ lớn một cách dễ dàng thì sẽ đạt được định tâm (samadhi)*”—Định đó là “*sự tĩnh lặng có chú tâm*”, là mục tiêu của thiền (SN 48,9).¹ Loại thiền sinh như vậy đạt được những trạng thái an lạc bên-trong một cách hầu như tự động. Đức Phật đã nói rõ rằng nguyên-nhân chính để đạt được thiền thâm sâu và đạt đến những trạng thái mạnh mẽ của tâm chính là *khả năng buông-bỏ, khả năng từ-bỏ*.

Buông-Bỏ Những Gánh Nặng

¹ [Những chỗ trích dẫn kinh như vậy là bản dịch của tác giả, và vì vậy sẽ ít nhiều khác với cách dịch của người khác. Chỗ dịch nào không phải của tác giả thì sẽ được chú thích và dẫn nguồn rõ.]

Trong khi thiền, chúng ta không nên phát triển một cái tâm tích góp hay nắm giữ nhiều thứ. Ngược lại, chúng ta phải phát triển một cái tâm sẵn sàng buông-bỏ, quẳng đi những tất cả mọi gánh nặng. Trong đời sống bình thường, chúng ta phải mang theo gánh nặng của nhiều trách phận, giống như nhiều gói hành lý, nhưng trong khi thiền tập thì những hành lý đó là không cần thiết. Khi thiền, bạn cần phải trút bỏ những hành lý, còn lại càng ít càng tốt. Cứ nghĩ rằng những trách nhiệm và thành tựu giống như những gánh nặng đang đè trên vai. Hãy quay lưng buông bỏ hết, không hề nhìn lại.

Thái độ của tâm thiền về sự buông-bỏ sẽ dẫn bạn vào những lối thiền thâm sâu. Ngay cả khi mới bắt đầu tập thiền, hãy xem thử bạn có thể tạo ra bao nhiêu nỗ lực từ-bỏ—tức bao nhiêu ý chí buông-bỏ mọi thứ. Khi bạn đã buông bỏ được nhiều thứ khỏi tâm, bạn sẽ cảm giác nhẹ nhàng hơn nhiều và tự do hơn. Trong thiền, sự buông-bỏ diễn ra trong nhiều giai đoạn, từng bước, từng bước.

Người tu thiền giống như những con chim cất cánh và bay lên những đỉnh trời cao rộng. Chim chẳng bao giờ mang theo hành lý cả!. Người tu thiền khôn khéo thì ‘bay’ lên khỏi tất cả những gánh nặng và vươn tới những đỉnh cao đẹp của tâm. Khi nào ở trên những đỉnh cao của nhận thức thì người tu thiền sẽ hiểu được ý nghĩa của cái mà chúng ta gọi là “tâm” một cách trực tiếp từ sự trải nghiệm của chính mình. Cùng lúc đó, họ cũng sẽ hiểu được bản chất thực của cái mà người ta thường gọi là cái “ta”, “bản ngã”, “thượng

đề”, “thế giới”, “vũ trụ”, tất cả nhiều thứ. Chính lúc đó họ trở nên được khai sáng—giác ngộ—không còn ở trong cảnh giới của tư duy ý nghĩ, mà là ở trên những đỉnh cao dần lên của sự im-lặng bên trong tâm.

Sơ Đồ Quyển Sách

PHẦN 1 của quyển sách “**Hạnh Phúc của Thiền**” dành cho những người chỉ muốn thiền để trút bỏ một số sự nặng nề của cuộc sống chứ họ không thể theo đuổi việc tu hành để đạt đến những trạng thái an lạc và giác ngộ, do họ còn bị nhiều trở ngại và ràng buộc với cuộc đời, hoặc do thiếu căn cơ tu hành. Trong phần này, tôi muốn chứng minh rằng, ngay cả đối với một người mới bắt đầu tập thiền, nếu thực tập một cách đúng đắn thì thiền sẽ tạo ra nhiều niềm hạnh phúc đáng kể.

Chương 1 và 2 bàn về những bước đầu-tiên để bắt đầu tập thiền, một cách rõ ràng và bài bản. Thật ra, hai chương này là bản hiệu đính lại của quyển sách nhỏ của tôi có tên là “**Phương Pháp Căn Bản của Thiền**”.²

Chương 3 và 4 chỉ ra những vấn đề khó khăn xảy ra trong khi thiền và những cách để dễ dàng đối-trị những chướng-ngại đó, sau khi đã nhận dạng được chúng là gì.

² Quyển sách này đã được tái xuất bản in bằng tiếng Anh tám lần, và nó cũng đã được phát hành bằng tiếng Đức, Tiệp Khắc, Tích Lan (Sinhala), và tiếng Nga.

Chương 5 và 6 thì giảng giải về sự “chánh-niệm” theo một cách nhất quán và sau đó mở rộng một số kỹ năng của thiền sinh bằng cách đưa thêm vào ba phương pháp thiền, tất cả đều có chức năng trợ giúp cho con đường đạt đến sự bình an bên trong.

Đến Chương 7 và 8 tôi trình bày về những bài dạy kinh điển của Đức Phật được gọi là kinh “*Chánh Niệm về Hơi Thở*” (*anapansati*) và kinh “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” (*satipatthāna*). Mục đích là để xác nhận giá trị hiệu lực của những lời dạy cho đến tận hôm nay và bồi đắp thêm giá trị của những lời dạy đó bằng những miêu tả đầy trí tuệ của chính Đức Phật.

PHẦN 2, “**Hạnh Phúc và Hơn Nữa**”, là một vòng hướng dẫn tham quan qua cái thế giới phúc lành vượt thời gian của đạo Phật. Phần này miêu tả cách thức mà thiền chuyển hóa và thăng hoa thành những niềm hỷ lạc cao quý của những tầng thiền định (*jhāna*), và cách những trạng thái buông-bỏ mở bung bức màn giả dối của năm giác quan để cho chúng ta thấy được cái thế giới thực sự của tâm: đó là khu vườn nội-tâm kỳ diệu nơi mà sự giác ngộ được chứng đắc.

Chương 9, 10, và 11 mở ra thế giới của cái tâm trong sạch, với sự giảng tả chi tiết về những trải nghiệm của tầng thiền định (*jhāna*), đưa ra những hướng dẫn từng bước một về cách tiến vào những trạng thái tầng thiền định kỳ diệu đó.

Tiếp theo, Chương 12 và 13 tiếp tục đi lên những đỉnh cao của sự trải nghiệm tâm linh, tôi trình bày cách mà trí tuệ minh sát dựa vào trạng thái các tầng thiền định (*jhāna*) có thể mở cánh cửa của khu vườn trí-tuệ giác-ngộ.

Rồi Chương 14 và 15, tôi mô tả cách thức mà sự nghiệp tu hành của một đời người sẽ dẫn đến kết cuộc huy hoàng, đưa ra những chi tiết rõ ràng và xác thực về sự giác-ngộ nghĩa là gì và làm cách nào để chứng ngộ được nó.

PHẦN KẾT: “Buông Bỏ Đến Tận Cùng...” là **điệp khúc** lại cái đường lối hay “cỗ xe” [tu thừa] của quyển sách, nhằm mục đích đưa những thiền sinh, từ chỗ đang say đắm trong cảnh giới những tầng thiền định và giác ngộ, quay trở lại với cảnh giới đời thường của mình—đó là những lời khuyên nhủ sau cùng dành cho các thiền sinh và những người tu. Điều này có lẽ là không thừa. Mặc dù tôi biết rằng không phải là không có những người có thể nhảy thẳng luôn vào chung-cuộc của cái [tạm gọi là] cõi vô vi giải thoát. “*Nơi*” đó, “*viên-ngọc*” đó, được xem như là món quà lưu niệm cho cuộc hành trình này của chúng ta.

Chắc chắn sẽ có những thiền sinh đi đến sự chung-cuộc huy hoàng đó.

Cách Sử Dụng Quyển Sách

Quyển sách này có ba mục đích. Đầu tiên, nó **như là một giáo-trình về thiền**. Những thiền sinh đọc quyển sách này một cách chú tâm và thực hành những hướng dẫn một cách tận tâm thì lẽ nhiên là họ đang có được một giáo trình đầy đủ để tu tiến về Thiền; họ đang thực sự thực hành dựa trên căn bản những lời dạy của chính Đức Phật lịch sử. Những giáo lý sâu sắc vượt thời gian sẽ được diễn tả trong quyển sách này theo một cách thức thích hợp với lối tư duy hiện đại của chúng ta thời nay.

Thứ hai, quyển sách này **như là một cẩm-nang giải quyết khó khăn**. Nó được biên tập để giúp người tu vượt qua từng loại khó khăn trong khi thực hành. Ví dụ, nếu ác ý (sân) đang là một chướng ngại, thì bạn đọc nên chuyển đến Chương 3 “*Những Chướng Ngại Trong Thiền-I*”, ở đó bạn sẽ tìm thấy những hướng dẫn tu tập thiền về “tâm-từ” để đối trị và vượt qua “ác-ý, sân giận”. Đối với ác-ý, thì những lời khuyên giải quyết kiểu khác là không thông dụng—thậm chí là khó làm và hiếm khi thành công. Hoặc bạn cần đọc thêm Chương 5, “*Tính Chất của Chánh Niệm*”, trong đó có những chi tiết hướng dẫn quý giá về cách thiết lập sự “phòng hộ” để kiểm soát và bảo vệ việc thiền của bạn.

Chức năng thứ ba của quyển sách là **giúp người đọc khám-phá những phương-diện của Thiền Phật giáo** mà họ chưa biết đến nhiều. Nó cung cấp những thông tin mà người đọc khó tìm thấy được. Những Chương 9–12 giảng giải về những trạng thái hỷ lạc của những tầng thiền định (*jhāna*). Mặc dù Thiền-định là phần thiền nền-tảng, dựa

theo những lời dạy của Đức Phật, nhưng có nhiều người vẫn không hiểu đúng về nó trong thời gian trước đây và bây giờ.

Tôi cũng hơi “run tay” khi gửi quyển sách này cho bên ấn hành. Khi tôi bắt đầu tập thiền ở Luân Đôn trong những năm 1960, một nhà sư Thiền Tông (Zen) người Nhật bản đã nói với tôi: “Theo quy luật nghiệp báo, ai viết một quyển sách về đạo Phật thì người đó phải làm con lừa trong bảy kiếp tiếp theo!”. Điều này làm tôi lo lắng. Nhưng dù điều đó có thực hay không, đây là cam kết của tôi: **“Bất cứ ai thiền tập đúng theo những hướng dẫn trong quyển sách này, người đó sẽ đạt đến giải thoát khỏi sinh tử”**, chứ không phải bị sinh thành loài có tai dài như vậy.

Trong kinh *Maha-saccaka Sutta* (MN 36), Đức Phật đã kể lại rằng: “*Ta đã coi lại rằng: ... ‘thiền định [jhāna] có phải là con đường dẫn đến sự giác ngộ hay không?’. Rồi, lần theo trí nhớ đó, dẫn đến sự nhận biết rằng: ‘Đó là con đường dẫn đến sự giác ngộ’*”.³

³ [Chỗ này tôi dùng bản dịch Trung Bộ Kinh của ngài Nanamoli và Bhikkhu Bodhi, Nxb Wisdom Publication, 1995, trang 65.]

Phần 1

HẠNH PHÚC CỦA THIÊN

Chương 1

PHƯƠNG PHÁP THIỀN CĂN BẢN—I

Trong chương này chúng ta sẽ đi qua bốn giai đoạn ban đầu của thiền. Bạn có thể muốn lướt qua nhanh những giai đoạn khởi đầu này, nhưng bạn phải nên rất cẩn thận nếu bạn làm vậy. Nếu bạn lướt qua những giai đoạn ban đầu quá nhanh, thì bạn sẽ thấy rằng những công việc chuẩn bị đã chưa hoàn thành. Điều đó giống như xây một ngôi nhà trên một nền móng tạm bợ—nhà xây lên nhanh, nhưng có thể bị sụp nhanh!. Có lẽ bạn nên khôn ngoan dành nhiều thời gian cho công việc đắp nền và làm móng chắc chắn trước, rồi sau đó hãy bắt đầu xây lên những tầng nhà cao hơn—giống như những trạng thái thiền cao hơn—thì lúc đó những tầng nhà đó sẽ được chắc chắn dài lâu hơn.

Bảy Giai Đoạn Tu Tập Thiền Định
(theo hướng dẫn Ajahn Brahm)

■ **Giai Đoạn 1:**

“*Sự Tỉnh Giác Vào Giây Phút-Hiện Tại*”

■ **Giai Đoạn 2:**

“*Sự Tỉnh Giác Im Lặng Vào Giây Phút-Hiện Tại*”

■ **Giai Đoạn 3:**

“*Sự Tỉnh Giác Im Lặng Vào Khoảng Khắc Hiện Tại của Hơi-Thở*”

■ **Giai Đoạn 4:**

“*Duy Trì Sự Chú Tâm Trọn Vẹn Vào Hơi-Thở*”

■ **Giai Đoạn 6:**

“*Trải Nghiệm Nimitta Đẹp*”

■ **Giai Đoạn 7:**

“*Jhāna—Tầng Thiền Định*”

■ Giai Đoạn 1:

“Sự Tỉnh Giác Vào Giây Phút Hiện Tại”

Khi tôi dạy về thiền, tôi thích bắt đầu bằng bước đơn giản là *buông-bỏ* những hành lý của quá khứ và tương lai. Bạn có thể cho rằng điều đó là dễ làm, nhưng thực ra không phải vậy. Buông bỏ quá khứ có nghĩa là bạn không còn nghĩ đến công việc, gia đình, những cam kết, những trách nhiệm, thời thơ ấu tốt đẹp hay buồn tẻ...và vân vân. Bạn buông bỏ tất cả những trải nghiệm quá khứ bằng cách không còn quan tâm gì đến chúng. Trong khi thiền, bạn trở thành một người khác: không có lịch sử, không có quá khứ. Bạn không nên nghĩ về nơi mình sinh sống, nơi mình được sinh ra, về cha mẹ, hay về sự lớn lên...của mình nữa. Tất cả lịch sử đó bạn đều từ bỏ. Theo cách như vậy, khi bạn đang ngồi thiền với những bạn tu khác, tất cả mọi người đều là tương đồng như nhau—chỉ là những thiền sinh. Không quan trọng việc bạn là một thiền sinh thâm niên hay là một người mới bắt đầu. Nếu bạn đã buông bỏ hết lịch sử của mình, chúng ta là như nhau và tự do. Chúng ta tự do khỏi những lo toan, khỏi những nhận thức và những ý nghĩ có thể làm cản trở chúng ta phát triển “*sự bình an có được từ sự buông-bỏ*”. Cuối cùng, từng phần lịch sử quá khứ của bạn sẽ được giải tỏa, ngay cả ký ức về những việc vừa mới đây. Bất cứ những gì đã xảy ra không còn làm chúng ta quan tâm nữa. Không có gì còn vang vọng trong tâm chúng ta nữa. Như vậy là buông bỏ quá-khứ.

Tôi muốn mô tả việc tu dưỡng tâm giống như một tể bào đệm vậy. Khi có bất kỳ sự trải nghiệm, nhận thức, hay ý nghĩ chạm vào thành tể bào, nó không bị dội lại. Nó găm sâu vào lớp đệm và nằm yên trong đó. Quá khứ không còn vang dội lại trong tâm thức của chúng ta. Một số người nghĩ rằng nếu họ quán niệm về quá khứ thì họ có thể học được ít nhiều từ đó để giải quyết những vấn đề khó khăn. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn về quá khứ thì chúng ta nhìn qua những lăng kính khác nhau làm sai lệch hình ảnh. Những gì chúng ta nghĩ về nó, thực sự thì nó không phải hoàn toàn như vậy!. Đây là lý do tại sao người ta hay tranh cãi về một điều gì đó vừa mới xảy ra rất rõ ràng trước mắt họ. Cùng một sự thể, nhưng cái họ nhớ lại sau chốc lát chưa chắc đã đúng thực với cái họ đã thực sự chứng kiến.

Chúng ta thường thấy rằng khi cảnh sát điều tra về một vụ tai nạn giao thông, có hai nhân chứng trực tiếp và họ hoàn toàn thật thà kể lại, nhưng hai người có thể kể lại theo hai cách hoàn toàn trái ngược nhau về cách tai nạn xảy ra. Bởi vậy, chúng ta có thể suy ra rằng ký ức của chúng ta về trải nghiệm quá khứ là không đáng tin cậy, cho nên chúng ta đừng đề cao quá khứ. Hãy chôn vùi quá khứ, như cách chúng ta chôn một người đã chết. Chúng ta chôn quan tài hoặc thiêu xác thành tro, và kết thúc mọi sự về người đó.

Đừng tiếc nuôi quá khứ. Đừng dính kẹt vào quá khứ. Đừng chấp vào quá khứ. Đừng cố kéo lê cái quan tài chứa đầy những khoảnh khắc đã chết. Nếu bạn đang kéo lê quá khứ, bạn hãy bỏ gánh nặng đó xuống, nó không còn thực sự

thuộc về bạn nữa. Khi bạn đã buông bỏ được quá khứ, bạn sẽ được tự do trong giây-phút hiện-tại. (Nguyên lý là vậy!).⁴

Đối với tương lai—đó là những phỏng đoán, suy đoán, vọng tưởng, sợ sệt, toan tính, và hy vọng—hãy buông bỏ luôn. Đức Phật đã có lần dạy rằng: “*Những gì bạn nghĩ nó sẽ là, thì nó sẽ luôn là thứ khác.*” (MN-113,21). Đối với người có trí, tương lai là không chắc chắn, là không biết được, và là không thể đoán được. Thông thường, sự tiên đoán về tương lai là vô ích, và trong thiền tập thì điều đó là một sự lãng phí nhiều thời gian một cách vô dụng.

Tâm Là Kỳ Diệu và Lạ Thường!

Khi bạn làm việc với tâm, bạn sẽ thấy tâm thật là kỳ lạ. Tâm có thể làm những điều kỳ diệu và bất ngờ. Những thiền sinh đang thiền một cách khó khăn, tâm khó mà được an lạc, thì thường bắt đầu nghĩ ngợi rằng: “Chán quá, bây giờ mình phải bắt đầu lại, thêm một giờ thiền chán nản nữa”. Nhưng thường thì điều lạ thường sẽ xảy ra: Mặc dù họ tiên đoán là thất bại nữa, nhưng họ lại chứng đạt được trạng thái tâm an lạc của thiền. (Nhiều lúc kỳ lạ như vậy!).

⁴ “*giây phút hiện tại*” là chữ người dịch dùng chung để chỉ “hiện tại”, “thời khắc hiện tại”, “khoảng khắc hiện tại”. Thực sự đó là “khoảng khắc hiện tại”, “thời khắc hiện tại”, là “bây-giờ”, “ngay-bây-giờ”; nhiều lúc chỉ là *một sát-na* hay *một giây khắc*, chứ không nhất thiết phải tính bằng nhiều giây hay nhiều phút.

Gần đây, tôi có nghe về một người trong mười ngày đầu tập thiền. Sau ngày đầu tiên, anh ta bị đau nhức và xin được về nhà. Người thầy nói: “Hãy ở thêm một ngày nữa, sẽ hết đau, tôi hứa với anh đó”. Vậy là anh ta ở lại thêm một ngày, nhưng qua hôm sau cơn đau nhức càng đau hơn. Và vì vậy, anh lại xin về nhà. Người thầy lại tiếp tục khuyên: “Chỉ một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ không còn”. Rồi cứ vào những buổi chiều của chín ngày đầu tiên, anh ta cứ gặp thầy và nằng nặc xin về nhà, vì không chịu nổi sự đau nhức. Và người thầy vẫn còn nói: “Anh cứ ráng thêm một ngày nữa, sẽ hết đau, vì tôi biết rõ như vậy mà”. Rồi, anh ta đã hoàn toàn ngạc nhiên: khi anh ta ngồi thiền vào buổi sáng của ngày thứ mười, sự đau nhức không còn nữa, mọi sự đau đớn đã biến mất. Anh ta có thể ngồi thiền rất lâu mà không hề bị đau nhức gì nữa. Anh ta cũng sờ trước sự kỳ diệu của tâm và cách nó đã tạo ra một kết quả bất ngờ. Vì vậy, hãy luôn nhớ rằng, chúng ta không thể biết trước tương lai!. Nó có thể thật là kỳ lạ, lạ thường, và hoàn toàn khác hẳn với những gì mình nghĩ hay mong đợi. Kinh nghiệm như ví dụ này có thể mang lại cho bạn một trí tuệ, và một niềm khích lệ, để bạn có thể *đẹp-bỏ* và *buông-bỏ* tất cả mọi ý tưởng và phỏng đoán về tương lai.

Khi bạn suy nghĩ trong lúc thiền, “Còn bao nhiêu phút nữa mình phải ngồi?. Mình phải chịu đựng cảnh này bao lâu nữa”, thì đó chỉ là sự lang thang vào tương lai mà thôi. Nhưng bạn đâu biết rằng sự đau nhức hay cực thân *có thể* biến mất trong nháy mắt. Đơn giản là bạn không thể nào đoán trước được khi nào điều đó sẽ xảy ra. (Vì vậy, hãy

kiên nhẫn ngồi thiền vào lúc ban đầu. Rồi không sớm thì muộn thì điều kỳ diệu sẽ xảy ra với bạn.)

Trường hợp khác: Ngày đầu tiên trong một khóa thiền bạn có thể nghĩ rằng việc thiền của mình có lẽ chẳng mang lại kết quả tốt đẹp gì. Nhưng ngay trong giờ thiền đầu tiên, ngay sau khi bạn ngồi xuống, mọi sự trở nên rất an lạc và dễ dàng. Và bạn nghĩ rằng: “Ồ hay! Bây giờ tôi có thể thiền rồi!”. Nhưng cũng có thể ngay trong lần thiền ngày hôm sau, sự thiền lại chẳng ra làm sao, chẳng giống như ngày đầu tiên. (Điều đó cũng hoàn toàn có thể xảy ra.)

Điều gì đang xảy ra ở đây?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi từng nói một điều mà lúc đó tôi nghĩ là lạ lùng. Thầy nói rằng: “*Không có sự thiền nào có thể gọi là sự thiền xấu cả*”. Nghĩa là, không có sự thiền hay giờ thiền nào là tệ, là xấu, là vô ích cả. Thầy đã đúng. Tất cả những giờ thiền mà bạn cho là tệ và chán nản chính là những lúc bạn đang làm việc vất vả để được “lãnh lương” sau đó. (Thất bại là mẹ thành công). Giống như một người làm công nhật đang làm cả ngày thứ Hai nhưng chẳng được lãnh lương vào cuối ngày. “*Mình đang làm gì đây?*”, anh ta tự nghĩ. Anh ta làm tiếp cả ngày thứ Ba, nhưng cũng chẳng nhận được gì. Mỗi ngày vất vả trôi qua là một ngày tệ bạc. Cả ngày thứ Tư và thứ Năm anh ta làm việc, và cũng chẳng nhận được gì, ngoài sự cực nhọc và ê ẩm cả người. Bốn ngày rỗng rã liên tục, chẳng được gì ngoài sự cực thân. Rồi đến thứ Sáu. Anh ta cũng làm đúng việc y hệt như mọi

ngày, và cuối ngày người chủ thuê trả tiền lương cho anh ta. Sướng thật!. Ước gì ngày nào cũng là ngày lãnh lương.

Tại sao mỗi lần thiền không phải là ngày được “lãnh lương”? Bạn có hiểu ví dụ vừa nói ở trên không?. Những lúc thiền tập vất vả là lúc bạn tích điểm, điểm là những “nấc” nguyên-nhân tạo ra sự thành công của bạn. Những ngày giờ chịu khó thiền tập sẽ tạo nên sức mạnh, là động lực tạo ra sự thanh bình của tâm. Và khi nào bạn đã tích đủ điểm, tâm của bạn sẽ đi vào những giờ thiền tốt đẹp, tạo kết quả tốt đẹp, và đó là ngày “lãnh lương” của bạn. Nhưng bạn nên nhớ rằng, tất cả những thành công của thiền đều được thực hiện trong những giờ thiền thường *bị* gọi là ‘thiền xấu’. (Phải làm, phải vấp, phải chịu cực thân, phải thất bại, thì mới đến được những thành công.)

Quá Khứ và Tương Lai là những Gánh Nặng

Trong một khóa thiền tôi dạy, trong lúc vấn đáp, một người phụ nữ nói rằng bà ấy nổi giận với tôi, nhưng mỗi lần một lý do khác nhau. Trong những giờ tham thiền ban đầu, bà thiền chẳng ra sao, cứ như sự cực thân, và bà ta giận tôi vì tôi đã không rung chuông sớm để kết thúc giờ thiền chán chường đó. Còn trong những lần thiền sau, bà ta trải nghiệm trạng thái an lạc đẹp đẽ của thiền, và bà ấy giận tôi vì tôi rung chuông kết thúc giờ thiền quá sớm. Nhưng thực ra, tất cả những giờ thiền là đều bằng nhau, chính xác một tiếng đồng hồ.

Khi bạn cứ đoán về tương lai bằng ý nghĩ, “Còn bao nhiêu phút nữa chuông sẽ rung lên”, thì bạn đang hành khổ bạn. Vì vậy, bạn nên cẩn thận và đừng nên vác lên mình cái gánh nặng “Còn bao nhiêu phút nữa?” hay “Tôi phải làm gì tiếp bây giờ?” như vậy. Nếu bạn cứ nghĩ như vậy, bạn chẳng còn đang chú tâm vào cái đang xảy ra ngay-bây-giờ. Bạn cứ hỏi để thêm bị rắc rối. Làm như vậy là bạn không đang thiền.

Ngay giai đoạn này, bạn nên hướng sự chú tâm vào giây phút hiện tại, vào thời điểm mà bạn chẳng cần phải biết hôm nay là ngày mấy và bây giờ là mấy giờ. Buổi sáng?. Buổi chiều?— không biết!. Tất cả những gì bạn cần biết là “*ngay-bây-giờ*”. Theo cách này, bạn tiếp cận đến “thời gian nhà thiền”, nơi mà bạn chỉ thiền trong “*giây-phút hiện-tại*”. Bạn không chú tâm vào bao nhiêu phút đã qua rồi và bao nhiêu phút còn nữa. Bạn thậm chí không nhớ ngày hôm nay là ngày nào hay thứ mấy.

Khi còn là một Tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, tôi thực sự không nhớ đó là năm nào!. Đó là lúc tuyệt vời, sống trong cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới tự do hơn cái thế giới chạy theo thời gian ngoài kia mà mọi người đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian đó, bạn trải nghiệm *giây-phút hiện-tại*—giống như cách mà những bậc hiền trí đã từng “*đang trải nghiệm giây-phút hiện-tại*” trong suốt mấy ngàn năm qua. Bạn đã đến được hiện thực của hiện tại, thực tại hiện tiền, của *bây-giờ*. Thực tại hiện tiền là rất kỳ diệu và khác thường. Khi bạn đã buông-bỏ tất cả quá khứ và tất cả tương lai, thì cứ như bạn đã sống lại. Bạn đang ở đây. Bạn

đang chánh niệm. *Đây là giai đoạn ban đầu của việc thiền tập, chỉ cần sự chánh niệm được duy trì vào giây-phút hiện-tại. Nếu bạn làm được giai đoạn này như vậy thì bạn đã thực hiện được một việc lớn!* Bạn đã buông-bỏ được gánh nặng đầu tiên vốn sẽ luôn gây cản trở cho sự thiền cao sâu hơn về sau này.

Vì vậy, việc rất quan trọng là bạn phải bỏ ra nhiều cố gắng nỗ lực để làm cho bước đầu được mạnh mẽ, vững chắc, và được bài bản và tốt lành như vậy.

■ Giai Đoạn 2:

“Sự Tĩnh Giác Im Lặng Vào Giây Phút Hiện Tại”

Trong phần giới thiệu, tôi có khái quát về mục tiêu của thiền là: sự im lặng, sự tĩnh lặng và sự trong sáng đẹp đẽ của tâm được thai nghén cùng với những trí tuệ minh sát. Bạn đã buông-bỏ xong gánh nặng đầu tiên vốn làm cản trở cho việc thiền định thâm sâu. Bây giờ thì bạn tiếp tục đi đến sự im-lặng đích thực và đẹp-đẽ của tâm.

Sự Im Lặng Có Nghĩa Là Không Bàn Luận

Khi thảo luận về Giai Đoạn thứ hai, sẽ có ích hơn nếu ta phân biệt rõ sự khác nhau của “*sự tĩnh giác trong im lặng về giây phút hiện tại*” và “*sự suy nghĩ về nó*”. Ví dụ như khi đang coi một trận quần vợt trên ti-vi. Bạn có thể ghi nhận hai trận đấu khác nhau đang xảy ra cùng lúc: trận đấu trên ti-vi và trận đấu do người bình luận viên đang thuyết minh. Lời bình luận thì thường là thiên vị. Giả sử, nếu đội Mỹ đang thi đấu với đội Úc, và ông bình luận viên là người Úc (hay đài đang phát sóng cũng là đài của Úc), thì ông ta sẽ bình luận khác ít nhiều với sự việc thực sự diễn ra trên sân, và khác với giọng của ông bình luận viên người Mỹ trên đài khác. Trong ví dụ này, sự theo dõi trên ti-vi mà không có lời bàn luận (ví dụ tắt âm thanh ti-vi) là “*sự tĩnh giác im lặng*”.⁵

⁵ Tĩnh giác là chú tâm vào mọi sự thể **đang** diễn ra trong giây khắc hiện tại. Tĩnh giác là luôn biết, luôn biết rõ, hằng biết, luôn ý thức về cái **đang** diễn ra.

Còn sự chú tâm vào lời bình luận là “*sự suy nghĩ về nó*”. Bạn nên ghi nhớ rằng khi bạn quan sát điều gì bằng sự tỉnh giác im lặng thì bạn đang ở gần với sự thật và hiện thực hơn là khi quan sát cùng với những bàn luận và ý kiến. Đôi lúc chúng ta cho rằng thông qua sự bình luận bên trong (tự mình bình luận đánh giá) mà chúng ta biết về thế giới. Không đúng vậy. Thực sự những lời độc thoại bên trong không biết được gì về thế giới cả. Chính những lời nói trong tâm đã quán rối những sự ngu-mờ và si-mê làm gây ra sự khổ. Chính sự đối thoại bên trong mới khiến chúng ta sân giận thù ghét với những người mình ghét và tạo nên những ràng buộc đối với những người thân yêu, là những ràng buộc mang tính nguy hại [cho sự xuất gia, sự thoát ly để tu tập]. Sự đối thoại bên trong gây ra tất cả mọi rắc rối và phiền não trong đời. Nó tạo ra những sợ sệt và tội lỗi, lo lắng và bức xúc. Nó tạo dựng nên những ảo tưởng, giống như một diễn viên tài ba khiến cho khán giả phải sợ sệt hay rơi nước mắt khi xem vở tuồng. ► Vì vậy, nếu bạn muốn tìm thấy sự-thật thì bạn nên tu tập và trọng dụng “*sự tỉnh giác im lặng*”; nghĩa là khi thiền, *bạn hãy xem nó là quan-trọng hơn bất kỳ ý nghĩ nào*. Ai càng xem trọng những ý nghĩ của mình thì điều đó càng là trở ngại cho cho sự tỉnh giác im lặng. Dẹp bỏ cái thói tâm luôn xem trọng ý nghĩ chủ quan của mình và nhận ra độ chính xác tốt hơn của sự tỉnh giác im lặng thì sẽ giúp bạn mở ra cánh cửa cho “*sự im lặng bên*

Tỉnh là tỉnh thức. Giác là biết. Tỉnh giác là biết, là nhận biết một cách tỉnh thức vào cái đang diễn ra. Tỉnh giác là công cụ và biểu hiện của sự chánh niệm.

*Một số giải thích và chú thích là của người dịch. Các chỉ thích và giải thích trong ngoặc [...] là của tác giả.

trong tâm”, đó là sự tĩnh lặng nội tại. Cách hiệu quả để dẹp bỏ những bàn luận và những ý kiến này nọ bên trong tâm là thực tập một “*sự tỉnh giác thuần-khiết vào giây phút hiện tại*”.

Tức là bạn quan sát từng mỗi giây-khắc một cách thật sâu sát đến nỗi bạn không còn có thời gian để bàn luận hay ý kiến về cái *vừa-mới* diễn ra. *Thực tế, mỗi ý nghĩ của chúng ta thường chỉ là một ý kiến về cái gì đó vừa-mới xảy ra!*. Ví dụ “Cái đó tốt, vậy tốt đó”. “Cái đó thô quá, cái đó không tốt”. “Đó là cái gì vậy?”. “Gì đây?”. “Là sao đây?”. “À cái này được”. . . Tất cả những ý kiến hay ý nghĩ đều là về những *cái đã vừa-mới xảy ra*; bạn cứ chú tâm đến những thứ đó thì bạn không còn khoảng trống nào để chú tâm vào *cái đang xảy đến*. Bạn chỉ lo tiếp những vị khách cũ *đã* vào nhà và không tiếp những vị khách *đang* đến cửa.

Để hiểu thêm ví dụ này, bạn tưởng tượng mình là chủ nhà đang đứng ở cổng để đón khách đến dự tiệc. Nếu có một người khách đến, bạn chào và cứ tiếp tục nói chuyện này-nọ với người đó, thì bạn sẽ không chào được những vị khách kế tiếp, và do vậy bạn đã không thể thực hiện nhiệm vụ đón chào từng mỗi vị khách đến dự. Trước giờ khai tiệc, phần lớn khách sẽ lần lượt vào cổng, bạn chỉ nên bắt tay chào từng một người, và ngay sau đó chuyển qua chào từng người kế tiếp. Bạn không thể trò chuyện qua-lại với bất kỳ một vị khách nào, vì nếu làm vậy bạn sẽ mất dịp chào từng vị khách tiếp theo.

Trong thiền, những trải nghiệm cũng lần-lượt đến từng cái một qua các cổng giác quan đi vào tâm. Nếu bạn tiếp đón một trải nghiệm bằng sự chú tâm và rồi bắt đầu *nói chuyện này-nọ* với nó, thì bạn sẽ không kịp tiếp đón trải nghiệm kế tiếp.

Khi bạn đã ở trong giây-khắc của từng trải nghiệm một cách hoàn hảo, với từng vị khách đang bước vào tâm bạn, thì lẽ nhiên bạn không còn chỗ trống nào cho sự đối thoại hay bàn luận bên trong tâm. Bạn không thể nào đối thoại với chính mình vì bạn đang *hoàn toàn chú tâm một cách chánh niệm vào từng mỗi thứ ngay khi nó đang đến*.

Điều này đang giúp làm thanh tịnh “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” đến mức nó trở thành “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút hiện tại*”. Khi bạn phát triển sự im-lặng bên-trong, bạn trút bỏ được một gánh nặng lớn khác. Điều đó giống như bạn đã mang một cái ba-lô trên lưng liên tục suốt ba mươi năm hay năm mươi năm và đi qua không biết bao nhiêu dặm đường. Mãi đến bây giờ bạn mới có được một chút can đảm và trí tuệ để bỏ cái ba-lô xuống đất. Bạn cảm thấy được sự giải tỏa, sao mà nhẹ nhàng, và thật là tự do, bây giờ bạn đã trút bỏ gánh nặng.

Một kỹ thuật hữu ích để tu dưỡng sự im lặng bên trong đó là “*sự nhận biết khoảng-trống giữa hai ý nghĩ*” [giữa hai chập đối thoại bên trong]. Hãy chú tâm thật sát sao bằng sự chánh niệm vào thời điểm khi một ý nghĩ kết thúc và trước khi một ý nghĩ khác bắt đầu—*ngay đó!*. Đây là sự tỉnh giác im lặng!. Nó đôi khi chỉ là một khoảng khắc vụt qua, nhưng

khi bạn nhận ra sự im-lặng trôi qua thì bạn trở nên quen dần với nó. Và khi bạn đã quen với nó, sự im-lặng sẽ kéo dài hơn. Bạn bắt đầu thụ hưởng sự im-lặng một khi bạn đã tìm thấy nó; và đó là lý do nó tăng trưởng lên. Nhưng nên nhớ sự im-lặng thường hay mất cỡ, nếu nó nghe bạn nói hay bàn luận về nó, nó sẽ tự biến mất ngay lập tức!. (Bởi vậy chúng ta nói sự im-lặng là sự không lời nói, không bàn luận...về nó.)

Sự Im Lặng Là Thú Vị (Im Lặng Mới Là Hay!)

Thật là kỳ diệu nếu mỗi chúng ta có thể buông-bỏ được tất cả những đối thoại bên trong và sống an trú vào sự tỉnh giác im lặng đủ lâu để chúng ta có thể nhận thấy được điều đó là thú vị và khoan khoái đến mức nào. Sự im-lặng thì sản sinh ra nhiều trí-tuệ và sự minh-bạch hơn là sự nghĩ suy. Khi một người nhận ra được điều này, sự im-lặng trở nên hấp dẫn hơn và quan trọng hơn. Tâm sẽ nghiêng về sự im-lặng, và vì vậy sẽ luôn luôn tìm kiếm sự im-lặng đến mức độ nó chỉ tham gia vào sự suy nghĩ hay ý nghĩ chỉ khi nào điều đó thật cần thiết, chỉ khi nào có vài lý do xác đáng để nghĩ suy. Nếu chúng ta đã nhận ra rằng hầu hết những sự suy nghĩ của chúng ta thực sự là vô ích, sự nghĩ suy chẳng dẫn chúng ta đi đến đâu và chỉ làm chúng ta nhưc đầu rối trí, thì lẽ nhiên chúng ta sẽ vui vẻ và sẵn sàng dành nhiều thời gian hơn cho sự im-lặng bên-trong của mình. Như vậy, Giai Đoạn 2 này của thiền là “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút hiện tại*”.

Có lẽ chúng ta phải nên dành **nhieu thời gian** chỉ để tu tập hai Giai Đoạn thiền đầu tiên, bởi vì: *nếu thực hành thành công Giai Đoạn 1 và 2 đầu tiên đến mức độ như nói trên, thì chúng ta đã đi được một đoạn đường rất-xa trong tiến trình thiền tập của mình!*. Trong “*sự tỉnh giác im lặng vào [duy nhất] giây phút hiện tại*”, chúng ta trải nghiệm được sự bình an, niềm hỷ lạc, và kết quả trí tuệ.

■ Giai Đoạn 3:

“Sự Tĩnh Giác Im Lặng Vào Khoảng Khắc Hiện Tại của Hơi-Thở”

Nếu chúng ta muốn tu tiến thêm, chúng ta không áp dụng “sự tĩnh giác im lặng” vào bất cứ thứ gì, mà chúng ta sẽ chọn cách áp dụng “sự tĩnh giác im lặng” vào *một thứ duy-nhất*. Chủ đề duy nhất đó có thể là “Hơi-thở”, có thể là “Tâm-từ” (*metta*), có thể là một cái đĩa màu tròn được quán tưởng trong tâm mà chúng ta gọi là *kasina*, hoặc là một vài những đối tượng khác dùng làm mục-tiêu để chú tâm. Trong quyển sách này tôi chọn “**Hơi-Thở**” để làm đối tượng của sự chú tâm im lặng.

Sự Hợp Nhất và Sự Phân Tán

Việc chọn cách cố định sự chú tâm của ta vào một sự vật là loại bỏ sự phân-tán để tiến tới hướng ngược lại là sự hợp-nhất. Khi tâm bắt đầu hợp nhất và duy trì sự chú tâm vào một sự vật duy nhất, thì sự trải nghiệm về sự bình an, hỷ lạc, và sức mạnh sẽ tăng lên đáng kể. Ở đây, chúng ta khám phá ra rằng sự phân-tán [sự đa dạng, sự khác biệt]⁶ của thức cũng là một gánh nặng lớn. Điều này giống như cảnh bạn có

⁶ Tâm [thức] khi thể hiện bằng rất nhiều loại tâm sinh diệt khác nhau thì được gọi là tình trạng khác biệt [sự đa dạng và phân tán] của tâm hay thức. Khi các tâm [thức] hội tụ lại với nhau, thì gọi đó là sự hợp nhất của tâm. Sự hợp-nhất cũng chính là sự tập-trung, sự hội-tụ của tâm [định].

sáu cái điện thoại cùng ở trên bàn làm việc của bạn đang kêu chuông cùng một lúc. Bạn chẳng làm gì được, nhưng bạn cần phải buông bỏ “sự đa dạng” của nhiều cuộc gọi khác nhau và chỉ chọn bắt một máy điện thoại mà thôi. Đó là giải pháp để tránh bỏ sự rối rắm, đó là sự giải tỏa để mang lại sự an lạc. Bạn cần nên hiểu rõ rằng: “sự phân-tán chính là một gánh nặng”. Và nếu bạn hiểu được như vậy, thì đó là bước quan trọng để giúp bạn có khả năng tập trung [hội tụ] mọi sự chú tâm vào “Hơi-thở”.

“Sự Kiên Nhẫn Một Cách Cẩn Thận” Là Cách Nhanh Nhất!

Nếu bạn tu tập “sự tỉnh giác im lặng” một cách cẩn thận trong một thời gian dài, thì bạn sẽ dễ dàng hướng sự chú tâm tỉnh giác vào hơi-thở và theo dõi hơi-thở trong từng khoảng-khắc mà không bị gián đoạn. Điều này làm được bởi vì bạn đã vượt qua hai trở ngại chính của việc thiền về hơi-thở. Trở ngại đầu tiên là (i) cái “thói-tâm” lãng xãng về quá khứ hay tương lai, và trở ngại thứ hai là (ii) sự “đối-thoại” bên trong tâm mà chúng đã vừa diễn tả ở những trang trước. Chính vì vậy mà tôi muốn dạy kỹ về hai Giai Đoạn ban đầu của thiền, đó là: (1) “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” và (2) “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút hiện tại*” như là hai Giai Đoạn chuẩn bị vững chắc cho Giai Đoạn “*thiền về hơi thở*” cao hơn, sâu hơn.

► Rất nhiều, rất nhiều các thiền sinh đã vội vã bắt đầu thiền về hơi-thở trong khi (i) tâm của họ vẫn còn chạy nhảy

lãng-xăng giữa quá khứ và tương lai, và trong khi (ii) sự chú tâm còn đang bị “nhấn chìm” bởi những đối-thoại bên trong. (Ai cũng bị vậy khi lần đầu ngồi xuống thiền về hơi thở. Cái tâm ban đầu lãng xăng chạy nhảy một cách không thể tưởng tượng!. Điều đó là do họ đã không tu tập hai Giai Đoạn chuẩn-bị đầu tiên một cách vững chắc). Nếu không có những bước chuẩn bị đúng đắn từ ban đầu, thì họ sẽ thấy “thiền về hơi-thở” sao mà quá khó, thậm chí không thể làm được. Rồi đa số họ bỏ cuộc một cách chán nản chỉ tại vì họ xuất phát không đúng chỗ, họ đã không chuẩn bị một cách vững chắc và bài bản trước đó. Họ đã không thực hiện việc tu tập ở hai Giai Đoạn chuẩn-bị ban đầu một cách thành công *trước khi* chọn “Hơi-Thở” làm đối tượng chú tâm để thiền tập.

Ngược lại, nếu tâm của bạn đã được chuẩn-bị một cách bài-bản bằng cách tu tập hoàn thành hai Giai Đoạn đầu tiên này, thì khi bạn chuyển qua giai đoạn “*Thiền về hơi thở*”, bạn sẽ hoàn toàn có thể duy trì “sự chú-tâm vào hơi-thở” một cách dễ dàng. ► Nếu bạn thấy khó mà chú tâm được ít lâu vào hơi-thở thì điều đó là dấu-hiệu cho thấy bạn đã lướt vội và đã không thực tập đầy-đủ và thành công hai Giai Đoạn thiền đầu tiên này. Hãy quay trở lại và thực hành những bài tập đầu tiên!. *Sự kiên nhẫn một cách cẩn thận là cách nhanh nhất!!!*. Đó là cách duy nhất.

Quan Sát Hơi Thở Ở Chỗ Nào Không Phải Là Vấn Đề

Khi bạn chú tâm vào hơi-thở, bạn chú tâm vào sự trải-nghiệm về hơi-thở đang diễn ra. Bạn trải nghiệm hơi thở đang làm gì, nó đang đi-vào hay đi-ra, hay đang ở-giữa. Một số sư thầy dạy quan sát hơi-thở ở nơi hơi-thở tiếp xúc ở chóp mũi, một số thì dạy theo dõi hơi-thở ở vùng bụng phồng lên xẹp xuống theo hơi-thở, một số thì dạy quan sát hơi-thở chỗ này, sau đó chuyển qua quan sát hơi-thở ở chỗ khác.

Theo kinh nghiệm riêng của bản thân tôi, tôi nhận thấy quan sát hơi-thở ở chỗ nào không phải là vấn đề. Thực tế, cách tốt nhất là đừng nên định vị hơi-thở ở một chỗ nào. Nếu bạn định vị hơi-thở ngay nơi tiếp xúc với chóp mũi, thì điều đó sẽ trở thành “sự chú tâm vào chóp mũi”, thay vì chú tâm vào hơi-thở. Và nếu bạn chỉ định nơi vùng bụng, thì có thể sẽ trở thành “sự chú tâm vào bụng” chứ không phải là sự chú tâm vào hơi-thở. Bạn chỉ cần tự hỏi chính mình ngay bây giờ: “*Ta đang thở ra hay đang thở vào?. Làm thế nào ta biết được?*”. Ngay-đó!. Chính sự trải-nghiệm nói cho bạn biết hơi-thở đang làm gì, đó là cái bạn hướng sự chú tâm vào. Hãy dẹp bỏ sự lo lắng về “điểm nào? nơi nào?” trên thân để mình trải nghiệm [cảm nhận] hơi-thở. *Cứ tập trung vào chính sự trải-nghiệm về hơi-thở*. Bạn luôn luôn có thể trải nghiệm [cảm nhận] hơi-thở của mình.

Tập Quán Kiểm Soát Hơi Thở: Không Tốt

Vấn đề khó khăn phổ biến trong Giai Đoạn này là thói quen [khuyh hướng, thói tâm, cái tật, phản xạ] hay điều

khiến hơi-thở, và điều này làm cho sự thở trở nên khó chịu, không thoải mái. Để vượt qua cái “tật” này, hãy tưởng tượng mình là một hành khách ngồi trong chiếc xe đang nhìn hơi-thở qua cửa kính của xe. Bạn không phải là tài xế, cũng không phải người-điều-khiển-xe từ ghế sau. Vì vậy, bạn không cần chỉ hướng, chỉ thị, hay điều khiển xe, hay chỉ chỗ tài xế— Hãy buông-bỏ và chỉ việc thưởng thức chuyến đi. Hãy để hơi-thở tự nó thở và bạn chỉ đơn giản ngồi quan sát nó.

► Cho đến khi nào bạn tập trung quan sát hơi-thở một cách thuần thực và có thể nhận biết hơi-thở đang đi-vào và đang đi-ra khoảng 100 lần liên tục, không bị gián đoạn, và không bỏ lỡ hơi-thở nào, thì lúc đó bạn đã đạt được cái mà tôi gọi là Giai Đoạn 3 của thiền: “*Duy trì sự chú tâm vào hơi thở*”. Lúc này bạn càng cảm thấy bình an hơn và hỷ lạc hơn sự cảm giác ở hai Giai Đoạn trước. Tất cả là đang tốt đẹp!. Để tu tập thiền thâm sâu hơn, bạn tiếp tục bước tiếp theo qua Giai Đoạn 4: “*Duy trì chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*”.

■ **Giai Đoạn 4:**

“Duy Trì Sự Chú Tâm Trọn Vẹn Vào Hơi-Thở”

Giai Đoạn 4 diễn ra khi sự chú tâm của bạn mở rộng ra để tiếp xúc với từng khoảng-khắc riêng-biệt của từng hơi-thở vào và hơi-thở ra. Bạn nhận biết hơi-thở-vào ngay từ giây khắc đầu, ngay khi cái cảm nhận đầu tiên về hơi-thở-vào khởi sinh. Rồi bạn theo dõi luôn những cảm nhận đó cho đến hết luồng hơi-thở-vào, không được để *lỡ* bất kỳ một khắc nào của luồng hơi-thở-vào. Khi hơi-thở-vào xong, bạn nhận biết ngay cái *khắc* đó. Bạn nhìn thấy trong tâm phần-cuối của hơi-thở-vào. Tiếp nối, bạn thấy tiếp nối là một “*khắc-dùng*” giữa hai hơi thở, ngay trước khi hơi-thở-ra bắt đầu. Bạn nhận biết khắc đầu tiên của hơi-thở-ra, và từng mỗi cảm nhận theo luồng hơi-thở-ra đi ra cho đến khi hơi-thở-ra xong và biến mất. Tất cả việc này được thực hiện trong sự im-lặng và trong giây-khắc hiện-tại.

Bước Ra Ngoài

Bạn tiếp tục trải nghiệm từng phân đoạn của từng hơi-thở-vào và từng hơi-thở-ra một cách liên tục cho được vài trăm hơi-thở liên tiếp. Đó là lý do chúng ta gọi Giai Đoạn này là giai đoạn “*duy trì sự chú tâm trọn-vẹn vào hơi-thở*”. Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự thúc ép, bằng sự điều khiển hay bằng sự nắm giữ về hơi thở. *Bạn chỉ có thể đạt được mức độ tĩnh-lặng này bằng cách **buông-bỏ** tất cả mọi sự thể trên đời, chỉ còn lại duy nhất sự trải-nghiệm*

về hơi-thở diễn ra một cách im lặng. Thực tế là “bạn” không đạt đến Giai Đoạn này, chính tâm bạn tự đạt đến. Tâm tự làm công việc đó của mình. Tâm nhận thức được Giai Đoạn này là một nơi rất thanh bình và dễ chịu để nó an trú vào đó: chỉ một mình nó cùng với hơi-thở. Đây chính là nơi cái “*người làm*” [cái “*Ta*”] của người thiền bắt đầu biến mất.

Chúng ta nhận thấy ở Giai Đoạn này sự tiến bộ diễn ra một cách dễ dàng, không cần nhiều nỗ lực, không cần cố tâm. Chúng ta chỉ cần *buộc ra ngoài*, buông-bỏ, và chỉ cần quan sát tất cả những gì diễn ra. Nếu chúng ta để yên cho tâm tự làm, thì nó sẽ tự động hướng về sự hợp-nhất thuần túy, sự bình-an và ngon-lành ở đó; đó là sự hợp-nhất của riêng nó *với* hơi-thở, trong từng mỗi khoảng khắc. Đó là sự hợp-nhất của tâm, sự hợp-nhất trong từng khoảng-khắc, sự hợp-nhất trong sự tĩnh-tại.

Sự Bắt Đầu Của “Hơi Thở Đẹp”

Giai Đoạn 4 này tôi gọi là “**bàn-đạp**” của thiền, bởi vì từ đó thiền sinh có thể “*bật nhảy lên*” vào những trạng thái thiền đầy hỷ lạc cao hơn. Khi chúng ta đơn thuần duy trì sự hợp-nhất này của tâm thức *bằng cách* không can dự vào nó, thì hơi-thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi-thở sẽ bắt đầu phai biến khi tâm chuyển hướng tập trung vào chỗ tâm-điểm của *sự trải nghiệm* về hơi-thở, đó là sự bình an, tự do, và hỷ lạc. Ngay lúc này, tôi đưa vào một thuật ngữ là “*Hơi Thở Đẹp*”. Vì lúc này tâm nhận thức rằng hơi-thở bình an là đẹp để một cách lạ thường. Chúng ta chú tâm vào hơi-thở-đẹp này một

cách liên tục, trong từng khoảng khắc nối tiếp nhau, không có sự gián đoạn nào trong chuỗi trải nghiệm. Chúng ta *chỉ chú tâm vào hơi-thở-đẹp đó*, một cách không gắng gượng và trong một khoảng thời gian dài.

Bây giờ, như tôi sẽ giải thích thêm ở chương tiếp theo, khi hơi-thở biến mất, tất cả những gì còn lại là “*Cái Đẹp*”. “*Cái đẹp-lia-khỏi-thân*” [cái đẹp thoát thân] này trở thành đối tượng *duy nhất* của tâm. Tâm bây giờ đang lấy chính tâm làm đối tượng của nó. Chúng ta không còn chú tâm vào hơi thở, thân, ý nghĩ, âm thanh, hay thế giới bên ngoài nữa. Tất cả những gì chúng ta chú tâm là vẻ đẹp, sự bình an, hỷ lạc, ánh sáng, hay bất kỳ danh từ gì mà sự nhận thức của chúng ta gọi tên. Chúng ta chỉ đang trải nghiệm vẻ-đẹp, một cách liên tục, một cách nhẹ nhàng, với cái *tánh-không* đẹp đẽ!. (Cái “*không-có-gì*” là đẹp đẽ). Chúng ta từ lâu đã dẹp bỏ những độc thoại lằng xằng, không còn mô tả, không còn đánh giá. Lúc này tâm thật là tĩnh lặng nên không thể nói lên điều gì. Còn thiền sinh thì đang bắt đầu trải nghiệm niềm an lạc đang nở rộ trong tâm của mình. Niềm hỷ-lạc đó sẽ phát triển, tăng lên, và trở thành vững chắc và mạnh mẽ. Và lúc này, thiền sinh có thể tiến vào trạng thái các tầng thiền định (*jhāna*).

► Tôi đã mô tả về bốn giai đoạn thiền đầu tiên. Mỗi giai đoạn phải được thực hành thành công trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp. Bạn hãy bỏ ra **hiều thời gian** để thực tập bốn giai đoạn ban đầu này, tu tập cho chúng được vững mạnh và ổn định trước khi tiến lên những giai đoạn sau.

Nếu đầu tư thời gian và nỗ lực tập luyện như vậy, bạn có thể duy trì được trình độ Giai Đoạn 4 này một cách dễ dàng: “*duy trì sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở*” trong từng mỗi khoảng khắc của hơi-thở, không gián đoạn một lần, không bỏ lỡ một khoảng khắc nào trong suốt chừng 200-300 hơi thở vào-ra (!).

Ở đây không phải tôi nói các bạn phải đếm rõ số hơi thở; đó chỉ là gợi ý và bạn có thể ước lượng một khoảng thời gian bao nhiêu phút bạn có 200-300 hơi thở vào ra. Ở giai đoạn này, nếu bạn giữ được sự chú tâm trọn vẹn và liên tục vào hơi thở càng lâu, thì trình độ thành công của bạn càng vững chắc để chuẩn bị bước qua những giai đoạn thiền cao sâu hơn.

Trong thiền, như tôi đã nói trước đây: sự kiên nhẫn một cách cẩn thận là cách nhanh nhất để bạn thành công!

Chương 2

PHƯƠNG PHÁP THIỀN CĂN BẢN—II

Trong chương này chúng ta sẽ xem xét ba giai đoạn thiền cao hơn. Gồm có:

Giai Đoạn 5: Duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở đẹp;

Giai Đoạn 6: Trải nghiệm *nimitta* đẹp;

Giai Đoạn 7: Tầng thiền định (*jhāna*).

■ **Giai Đoạn 5:**

“Duy Trì Sự Chú Tâm Trọn Vẹn Vào Hơi Thở Đẹp”

Thông thường, giai đoạn này trôi chảy một cách tự nhiên và thông suốt từ giai đoạn Giai Đoạn 4 trước đó. Như đã giải thích ngắn gọn trong chương trước đây: khi sự chú tâm trọn vẹn an trụ một cách dễ dàng và liên tục vào từng trải nghiệm hơi thở, mà không có thứ gì làm gián đoạn dòng chảy đều đặn của sự chú tâm [tỉnh giác], thì lúc đó hơi-thở sẽ tự động lắng lặng xuống. Nó chuyển đổi từ loại hơi thở thô-tế bình thường thành một loại “*Hơi Thở Đẹp*” rất êm dịu và rất bình an. Tâm nhận biết hơi-thở-đẹp này và tâm thích thú điều này. Tâm cảm nhận một sự hài lòng sâu sắc. Tự nó cảm thấy hạnh phúc [lạc] khi nó chỉ cần quan sát hơi-thở-đẹp đó, và nó không cần phải bị thúc ép. Nó tự nhiên.

Không Làm Gì Cả

Bản thân “bạn” không làm gì cả. Nếu bạn cố làm điều gì trong giai đoạn này, thì bạn sẽ phá hỏng toàn bộ tiến trình. Cái “đẹp” đó sẽ biến mất. Nếu bạn “xía” vào là coi như trạng thái hơi thở đẹp tự nó biến mất, do vậy bạn phải đứng lùi lại. ► Từ giai đoạn thiền này trở về sau, “*người làm*” hay “*người thiền*” phải biến mất. Bạn chỉ còn là “*người biết*”, chỉ là người quan sát một cách thụ động và vô tư. Chỉ có một thủ thuật có ích và cần thiết trong giai đoạn này là đôi lúc ta cần “ngắt” sự im lặng bên trong trong một giây khắc

và nhẹ nhàng nói với mình: “Bình lặng”. Chỉ vậy thôi. Trong giai đoạn thiền này, tâm thường rất nhạy cảm đến nỗi từng động thái nhỏ nhất cũng khiến nó chạy theo động thái đó một cách ngoan ngoãn như bóng chạy theo hình vậy. Hơi-thở lắng lắng xuống và hơi-thở-đẹp nổi lên. Khi chúng ta quan sát hơi-thở-đẹp một cách thụ động trong từng khoảng khắc, thì cái nhận-thức về sự “vào”, sự “ra”, hay sự “bắt đầu”, “giữa”, hay “kết thúc” của một hơi-thở cũng cần phải biến mất. Tất cả những gì còn lại chỉ là “*sự trải nghiệm về hơi thở đẹp*” đang diễn ra. Tâm không còn chú tâm đến nhịp hơi thở đang ở phân khúc nào (đầu, giữa, hay kết thúc), và cũng không quan tâm đến hơi thở thể hiện ở chỗ nào của thân. Lúc này chúng ta đang ***đơn giản hóa đối tượng thiền***. Chúng ta trải nghiệm hơi thở trong khoảng khắc này, lột bỏ tất cả chi tiết không cần thiết. Chúng ta vượt trên sự đối đãi “vào-ra”, và chúng ta chỉ còn ý thức tỉnh giác về một hơi-thở-đẹp, êm dịu và liên tục, đều đặn và không thay đổi. Tuyệt đối không làm gì cả, chỉ nhìn xem hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian như thế nào. Nhìn xem bạn để yên cho nó tĩnh lặng như thế nào. Dành thời gian thưởng thức vị ngọt lành của cái hơi-thở-đẹp—tĩnh lặng hơn, ngọt lành hơn...hơn bao giờ hết.

Chỉ Còn Lại “Cái Đẹp”

Ngay khi hơi-thở biến mất thì chỉ còn lại dấu hiệu của “cái đẹp”; điều đó không phải là do chúng ta muốn mà do có đủ sự tĩnh lặng.

Một đoạn viết trong văn học Anh có lẽ giúp làm rõ sự trải nghiệm khi hơi thở biến mất là như thế nào. Trong quyển “*Alice ở xứ Thần Tiên*” của Lewis Carroll, một cô gái tên Alice nhìn con mèo tên Cheshire đang ngồi trên nhánh cây sát bên và đang cười, nhe hàm răng của nó ra tận hai mang tai. Nhưng con mèo cứ biến đi và xuất hiện nhanh đến nỗi Alice không hay biết. Alice nói với nó (đại ý như sau): “Tao không muốn thấy mày cứ xuất hiện và biến mất *thình lình* cứ như một đũa ham chơi lãng xãng”. Con mèo nói “Được rồi”, và lần này nó lùì mình *từ từ*, cái đuôi biến mất trước và cuối cùng là khuôn mặt với cái miệng nhe cười. Hình ảnh cái miệng nhe cười của nó biến mất sau cùng. Alice nói rằng, trước giờ mình chỉ thấy con mèo chứ không thấy sự nhe cười. Bây giờ mới thấy sự nhe cười chứ không còn thấy con mèo”.

Thật kỳ lạ, câu chuyện này giống chính xác như sự trải nghiệm thiền nói trên!. Cũng giống như con mèo Cheshire biến mất và chỉ còn lại cái nhe cười của nó, thân và hơi thở của người thiền cũng biến mất, chỉ còn lại vẻ cái-đẹp. Đối với Alice, đó là một trong những điều đáng tò mò nhất trong đời. Đối với người thiền, điều đó cũng thật kỳ lạ, chỉ còn trải nghiệm rõ ràng “*Cái Đẹp*” đang trôi-nhẹ, mà *không có* gì, kể cả một hơi thở cũng không có. Cái đẹp, hay nói đúng hơn là dấu hiệu của cái đẹp, là giai đoạn tiếp theo của con đường thiền. “*Dấu hiệu*” này trong tiếng Pali gọi là “*nimitta*”. Vì vậy, giai đoạn thiền tiếp theo, Giai Đoạn 6, được gọi là “*Sự trải nghiệm về dấu hiệu đẹp, hay nimitta đẹp*”.

■ Giai Đoạn 6:

“Trải Nghiệm Nimitta Đẹp”

Giai Đoạn 6 này có được khi người thiền đã buông-bỏ thân, ý nghĩ, và năm giác quan (bao gồm cả sự tỉnh giác vào hơi thở) một cách hoàn toàn, chỉ còn lại một dấu hiệu đẹp đẽ trong tâm, được gọi là *nimitta*.

Đối tượng tinh khiết này trong tâm là một đối tượng **thực** trong cảnh giới của tâm (*citta*), và khi nó xuất hiện lần đầu, nó thật sự là quá kỳ lạ đối với người thiền. Lẽ nhiên người thiền chưa bao giờ trải nghiệm thứ gì như vậy trước đây, nên không thể nào định nghĩa được. Tuy nhiên, một chức năng của tâm là nhận-thức, chính sự nhận-thức đã lục tìm khắp ngân hàng bộ nhớ lưu chứa những trải nghiệm trong đời sống của chúng ta để tìm xem có thứ gì giống giống hay tựa tựa với dấu hiệu đó để nó có thể dùng cái giống giống tựa tựa đó để mô tả về cái dấu hiệu *nimitta* đó.

Đối với hầu hết thiền sinh, thì cái vẻ-đẹp thoát-thân đó, tức niềm khoan khoái đó của tâm [*nimitta*], thường được nhận thức như là một thứ “ánh sáng đẹp đẽ”. Một số thiền sinh nhìn thấy *nimitta* như là ánh sáng trắng, một số nhìn thấy như ánh sáng kim hoàng, một số thấy *nimitta* như một hạt trân châu màu xanh..., và vân vân. Nhưng, đó không phải là ánh sáng thực. Bởi vì, hai mắt thường người thiền đã “đóng”, và nhãn thức [thức của mắt, thức nhìn, nhãn thức] đã tắt từ lâu. Dấu hiệu [*nimitta*] chính là tâm thức [thức của tâm] lần đầu tiên được tự do khỏi thế giới của năm giác

quan. Dấu hiệu đó giống như mặt trăng tròn—ví như cái tâm sáng tỏ—đang đi ra khỏi đám mây mù. Đó là sự hiện thị của cái tâm—chứ nó không phải là ánh sáng thực, nhưng đối với hầu hết thiền sinh thì nó xuất hiện như một ánh sáng. *Nimitta* thường được người thiền nhận thức như ánh sáng *chỉ vì* cách miêu tả này là cách nhận thức và miêu tả tốt nhất mà họ có thể đưa ra.

Đối với những thiền sinh khác, chức năng nhận thức của tâm họ thì chọn cách miêu tả *nimitta* [dấu hiệu lần đầu tiên xuất hiện trong tâm] theo những thuật ngữ thuộc cảm nhận về thân: ví dụ như là: một sự tĩnh lặng rất sâu, một sự khoái lạc ngây ngất, sự khoái cảm cao độ. Tuy nhiên xin nhắc lại, thân thức [thức của thân, để cảm nhận những thứ sưng-khổ, nóng-lạnh...vân vân] đã bị đóng tắt từ lâu, cho nên dấu hiệu đó cũng không phải là một cảm giác của thân. Đơn giản ở đây nó chỉ được nhận thức là “tương đương” với sự cảm khoái ngây ngất mà thôi.

Dù cho một số thiền sinh trải nghiệm “dấu hiệu” *nimitta* đó bằng sự cảm nhận, còn thiền sinh khác thì nhìn thấy như ánh sáng trong tâm, (nhưng) thực ra tất cả họ chỉ đang cố miêu tả cùng một hiện tượng trong tâm mà thôi. (*Nimitta* của họ là cùng một thứ, cùng một hiện tượng như nhau). Họ cùng trải nghiệm cùng một “đối tượng tinh khiết của tâm” như nhau, nhưng những chi tiết miêu tả khác nhau chỉ là do những cách nhận thức khác nhau của mỗi người.

Những Tính Chất Của Nimitta

Một thiền sinh có thể nhận biết một dấu hiệu *nimitta* bởi sáu (6) đặc điểm sau đây:

1. Nó chỉ xuất hiện sau Giai Đoạn 5 của thiền, tức là sau một thời gian khá lâu sau khi người thiền đạt được “*Hơi Thở Đẹp*”;
2. Nó chỉ xuất hiện sau khi hơi-thở biến mất;
3. Nó chỉ có mặt khi tất cả năm giác quan [nhìn, nghe, ngửi, nếm, và chạm xúc] đều không có mặt;
4. Nó chỉ hiện thị trong cái tâm im lặng, khi những ý nghĩ mô tả hay suy lý [đối thoại bên trong] đã hoàn toàn không còn có mặt;
5. Nó rất lạ, nhưng thật là hấp dẫn; và
6. Nó là một đối tượng giản-dị: *giản dị một cách vô cùng đẹp đẽ*.

► Tôi đưa ra sáu đặc điểm này để cho các bạn có thể phân biệt được đâu là *nimitta* thực và đâu chỉ là một *nimitta* do tưởng tượng.

Nhiều lúc, khi *nimitta* mới xuất hiện lần đầu tiên, nó có thể rất mờ nhạt. Trong trường hợp này, thiền sinh phải lập tức quay trở lại giai đoạn thiền trước: “*duy trì sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở đẹp*” [Giai Đoạn 4]. Nhiều người đã đi đến giai đoạn dấu hiệu *nimitta* quá sớm. Lúc đó, *nimitta* là sáng tỏ, nhưng chưa ổn định, nó cứ chập chờn, sáng tắt như ngọn hải đăng, và sau đó thì biến mất luôn. Điều này

cũng là do thiền sinh đã vội rời bỏ giai đoạn “*sự chú tâm trọn vẹn hơi thở đẹp*” [Giai Đoạn 5] quá sớm. Thiền sinh đó nên lập tức quay trở lại giai đoạn đó. Một thiền sinh phải có khả năng duy trì sự chú tâm của mình vào hơi-thở-đẹp một cách dễ dàng trong một khoảng thời gian lâu, thật lâu, trước khi tâm có đủ khả năng duy-trì sự chú-tâm thuần khiết vào đối tượng *nimitta* vốn vi tế hơn nhiều. Do vậy, bạn nên tập luyện tâm tĩnh giác vào hơi-thở-đẹp. Tu tập một cách kiên nhẫn và nhiệt thành. Đễ đến lúc bạn tu tiến đến *nimitta*, nó sẽ được trong sáng, ổn định, và dễ duy trì.

Buông-Bỏ

Tạo sao *nimitta* xuất hiện một cách mờ nhạt?. Lý do chính dấu hiệu *nimitta* xuất hiện mờ nhạt là mức độ hài-lòng còn quá nông cạn. Bạn vẫn còn muốn thêm gì đó. Thông thường, bạn muốn có *nimitta* sáng tỏ, hoặc muốn chứng đắc được tầng thiền định *jhāna*. Do vậy, bạn hãy nên dẹp bỏ cái tâm ham muốn đó. Tu dưỡng sự biết hài-lòng vào “*hơi thở đẹp*”, và sau đó thì *nimitta* và *jhāna* sẽ tự xảy ra.

Nói một cách khác, dấu hiệu *nimitta* không ổn định là bởi vì bạn, cái “*người làm*”, cứ không chịu ngừng can thiệp. Cái “*người làm*” là người điều khiển, người chỉ thị, là người điều khiển xe từ ghế ngồi phía sau, luôn luôn xía vào những thứ không phải việc của mình và làm rối tung mọi thứ.

Thiền là một tiến trình tự nhiên để đi đến nghỉ ngơi, và nó đòi hỏi bạn phải bước trái ra ngoài một cách hoàn toàn.

Thiền thâm sâu chỉ có thể thực hiện được nếu bạn thực sự buông-bỏ được tất cả. Điều này có nghĩa là *sự buông-bỏ thực sự*—buông hết đến mức mà tiến trình diễn ra không còn nằm trong tầm tiếp cận của người thiền.

Một phương tiện thiền xảo để đạt đến một sự buông-bỏ sâu sắc như vậy là bạn nên cố ý “tặng” một món quà cho *nimitta*, gửi gắm sự tin-tưởng vào nó. [Như vậy: bạn đang thiền và đang ở trong trạng thái im-lặng sâu liên-tục. Cách để bạn duy trì và phát triển *nimitta* một cách hiệu dụng lúc này là phải tạo ra một sự tin-tưởng ở tâm mình. Bằng cách này:] Hãy thật nhẹ nhàng “ngắt” sự im-lặng trong một giây-khắc và nói thầm trong tâm rằng bạn tin-tưởng hoàn toàn vào *nimitta*, nhờ đó cái “*người làm*” sẽ buông-bỏ mọi sự điều khiển và tự biến mất. Cái tâm, được phản chiếu bởi *nimitta* mà bạn đang thấy, sẽ tiếp tiến trình [một cách êm xuôi] khi bạn ngồi quan sát.

Bạn không cần phải làm thứ gì khác ở đây, bởi vì vẻ-đẹp mạnh mẽ của *nimitta* thừa khả năng giữ lấy [hấp dẫn] sự chú-tâm của bạn mà không cần bạn phải trợ lực hay tác động [tạo duyên] cho việc đó. Hãy cẩn thận lúc này, đừng bao giờ bắt đầu hỏi những câu như là “Cái gì đây?”, “Phải đây là tầng thiền định *jhāna* không?”, “Ta phải làm gì tiếp theo?”—đó là những câu hỏi từ “*người làm*” đang cố xía vào lại tiến trình. Những sự vấn hỏi như vậy sẽ làm động nhiễu tiến trình. Bạn chỉ nên đánh giá bất cứ thứ gì *sau khi* đã kết thúc hành trình của nó (tức là chỉ nên đánh giá [suy xét lại] *sau khi* thoát ra khỏi trạng thái thiền định). Những nhà khoa học tốt luôn luôn đánh giá sau khi cuộc thí nghiệm

đã xong, lúc đó họ đã có đủ số liệu để đánh giá, hoặc để tiếp tục nghi vấn điều tra thêm.

► Người thiền không cần chú ý đến hình-dạng hay những cạnh-nét của *nimitta*: “Nó tròn hay bầu dục?”, “Cạnh nó rõ hay mờ?”. Tất cả những cách hỏi đó chỉ là vô ích, chúng chỉ dẫn đến sự phân biệt đối đãi bên trong và ở bên ngoài, và càng làm thêm rắc rối. Hãy để cho tâm tự nhiên hướng về chỗ nào nó muốn, thường thì đó là “*tâm-điểm*” của *nimitta*. Tâm-điểm là nơi mà những phần đẹp đẽ nhất nằm đó, nơi mà ánh sáng là sáng tỏ nhất và tinh khiết nhất. Hãy buông bỏ và chỉ ngồi thưởng thức chuyển đi trong khi sự chú-tâm đang bị thu hút vào phần tâm-điểm, hoặc trong khi ánh sáng đang mở rộng ra và bao trùm hết bạn. Hãy để tâm tự hòa nhập vào niềm hỷ lạc hạnh phúc lúc đó. Và rồi, hãy để cho Giai Đoạn 7 của con đường thiền định diễn ra: đó là giai đoạn bước vào tầng thiền định *jhāna*.

■ Giai Đoạn 7:

“*Jhāna*—Tầng Thiền Định”

Có hai trở-ngại chính ngay ngưỡng cửa tiến vào trạng thái tầng thiền định (*jhāna*): đó là niềm vui-mừng và nỗi-sợ. Khi có niềm vui hân hoan, tâm trở nên bị phấn khích: “Ồ, nó đây rồi!”. Nếu tâm nghĩ như vậy, thì *jhāna* sẽ không xảy ra. Tiếng “Ồ” hân hoan đó cần phải được kiềm chế để tạo ra sự thụ động tuyệt đối của người thiền. Bạn phải dẹp bỏ tất cả tiếng “Ồ” trong tâm, dẹp bỏ tất cả mọi sự mừng vui, phấn khích. Chỉ như vậy bạn mới có thể tiến vào tầng thiền định theo lẽ tự nhiên của tiến trình. [Chỉ đến *sau khi* bạn đã chứng đắc được tầng thiền định, ở trong tầng thiền định, và thoát ra khỏi tầng thiền định; và *chỉ sau khi thoát ra* khỏi đó tầng thiền định thì bạn có thể thỏa sức mà mừng vui, hoan hỷ. Vì yếu tố hoan hỷ (hỷ) sẽ có mặt nổi bật trong trạng thái tâm sau khi đã chứng đắc tầng thiền định thứ nhất].

Một thứ trở-ngại thường có mặt hơn là nỗi sợ-hãi. Nỗi sợ phát sinh từ sự nhận ra nguồn lực to lớn và niềm hỷ-lạc của tầng thiền định *jhāna*; hoặc nỗi sợ là khi nhận biết rằng: sau khi đã hoàn toàn tiến vào tầng thiền định, thì có thứ phải bị bỏ lại—đó là là *bạn!*. [Đó là cái “*Ta*”, cái “*người làm*”]. Cái “*người làm*” thì im lặng trước khi tiến vào *jhāna*, nhưng dù im lặng, “*người làm*” vẫn còn ở đó. Tuy nhiên, bên-trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* thì cái “*người làm*” đã biến mất hoàn toàn. Chỉ còn cái “*người biết*” thì vẫn đang có mặt. Lúc này thiền sinh vẫn hoàn toàn ý thức tỉnh giác, nhưng tất cả mọi sự kiểm soát đều vượt ra ngoài tầm tay.

Thiền sinh thậm chí không thể tạo ra một ý nghĩ nào, cũng không quyết định được gì. Ý chí đã bị đóng băng, và điều này có thể là đáng sợ đối với những thiền sinh mới, họ chưa bao giờ kinh nghiệm bị tước mất hết sự kiểm soát; và/tuy nhiên cũng chưa bao giờ được tỉnh thức đến như vậy. (Mất kiểm soát, mất điều khiển, mất “*người làm*” nhưng vẫn hoàn toàn tỉnh giác, hoàn toàn biết, vẫn còn cái “*người biết*”). Nỗi sợ là sợ bị mất đi một phần nào đó của danh tánh cái “*Ta*” của mình. Nỗi sợ hãi này có thể được đối trị bằng lòng-tin vào Giáo Pháp của Đức Phật, và nhờ vào sự nhận biết niềm hỷ-lạc⁷ hấp dẫn đang có trước mắt. Đức Phật thường dạy rằng: “*Niềm hỷ lạc đó [của jhāna] không phải để bị sợ hãi, mà nên được theo đuổi, nên được phát triển, và nên được thực hành thường xuyên...*” (theo kinh “*Latukikopama Sutta*”, MN 66, 21). Như vậy, trước khi nổi sợ phát sinh, bạn hãy thể hiện sự tin tưởng hoàn toàn vào niềm hỷ lạc, và tin tưởng vào Giáo Pháp của Đức Phật, và tin vào những thánh đệ tử ngày xưa đã tu hành theo lời dạy Phật và đã đạt đến giải thoát. Hãy tin tưởng vào Giáo Pháp của Phật và để yên cho trạng thái thiền định *jhāna* bao trùm lấy bạn trong một trải nghiệm nhẹ nhàng, siêu thoát, vô ngã, và đầy hạnh phúc; đó là trạng thái sâu sắc nhất trong cuộc đời của bạn. Hãy can đảm buông-bỏ hoàn toàn mọi sự kiểm soát trong

⁷ Nhân tiện, niềm hỷ lạc bao gồm hoan hỷ (hỷ) và hạnh phúc (lạc). Những tính chất này đều có trước và sau khi chứng đắc tầng thiền định thứ nhất (Nhất Thiền) và thứ hai (Nhị Thiền).

Tuy nhiên, yếu tố hoan hỷ (hỷ) sẽ không còn khi tâm tiến lên chứng đắc tầng thiền định thứ ba (Tam Thiền), và lúc đó chỉ còn lại yếu tố hạnh phúc (lạc) và những yếu tố khác trong *jhāna*. (Gợi ý bạn cũng đọc thêm quyển “*Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” của thiền sư Bhante Gunaratana.)

chốc lát và tự mình trải nghiệm trạng thái thiền định sâu sắc đó cho chính mình.

Những Tính Chất Của Tầng Thiền Định (Jhāna)⁸

Một *jhāna* kéo dài trong quãng thời gian lâu. Nếu nó chỉ kéo dài trong vài phút thì nó không xứng để được gọi là một tầng thiền định. Những tầng thiền định cao hơn thường kéo dài trong nhiều giờ. Khi đã ở trong tầng thiền định, thì người tu không còn chọn lựa. Một người thoát ra khỏi tầng thiền định chỉ khi tâm sẵn sàng thoát ra, khi mà những “năng lượng có được từ sự buông bỏ” đã được dùng hết trong đó. Mỗi tầng thiền định là một trạng thái tĩnh-lặng và thỏa-mãn của tâm thức, cho nên bản chất đích thực của nó là kéo dài trong một quãng thời gian lâu.

Một đặc điểm khác của *jhāna* là nó chỉ xảy ra sau khi *nimitta* đã được nhận thức một cách rõ rệt, như đã giải thích trước đây. Hơn nữa, thiền sinh nên biết rằng trong suốt thời gian nhập định *jhāna* thì thiền sinh sẽ không còn cảm nhận về thân (ví dụ: chỗ đau), không còn nghe âm thanh bên ngoài, không còn tạo ra ý nghĩ, ngay cả đó là ý nghĩ tốt. Chỉ còn duy nhất sự rõ rệt của sự nhận-thức, một trải nghiệm

⁸ Jhāna: (i) tầng thiền định, (ii) trạng thái tầng thiền định, (iii) trạng thái “định” của tâm trong tầng thiền định, (iv) tầng thiền, nói chung. Trong sách này, người dịch dùng các chữ “tầng thiền”, “tầng thiền định”, và “jhāna” là hoàn toàn đồng nghĩa với nhau; tùy theo ngữ cảnh mà dùng chữ nào cho gọn và dễ đọc.

phi-đối-đãi tiếp tục kéo dài chuyên nhứt trong một quãng thời gian rất lâu. Đây không phải sự hôn mê, mà là một trạng thái tỉnh-giác cao.

► Tôi nói ra những đặc điểm như vậy để bạn có thể tự kiểm chứng rằng mình đang ở trong một *jhāna* thực, hay chỉ là một *jhāna* do tưởng tượng. Tôi sẽ nói rõ thêm chi tiết về các tầng thiền định *jhāna* trong các Chương 9, 10, và 11.

Cuộc Tranh Biện Lớn Về “Thiền Minh Sát và Thiền Định”

Các trường phái Phật giáo thường nói về hai dạng thiền, đó là Thiền Minh Sát Tuệ (*vipassana*) và Thiền Định (*samatha*). Thực ra, hai dạng thiền này là hai mặt không thể tách rời nhau của một tiến trình thiền. Sự tĩnh-lặng [định] là niềm hạnh phúc và bình an được sinh ra từ thiền; trí tuệ [tuệ] là sự hiểu biết rõ ràng [minh sát] cũng có được từ thiền. Sự tĩnh lặng dẫn đến trí tuệ và trí tuệ dẫn đến sự tĩnh lặng.

Những ai đã đọc tất cả những hướng dẫn trong quyển sách này và *nhận làm* rằng: “đây chỉ là Thiền định (*samatha*) chứ không liên quan gì đến Thiền minh sát tuệ (*vipassana*)” thì xin các bạn nhớ rằng tất cả những hướng dẫn trong quyển sách này không phải chỉ là thiền định (*samatha*) cũng không phải chỉ là thiền tuệ (*vipassana*). Đây là chỉ là thiền. Thiền là sự tu dưỡng tâm, là thiền (*bhavana*). Phương pháp thiền này đã được chỉ dạy bởi chính Đức Phật

(AN IV, 125–27; MN 151,13–19), và đã được tái thực hành lại trong truyền thống “*Thiền Trong Rừng*” [Lâm Thiền] ở vùng Đông Bắc Thái Lan, trong đó có vị thầy của tôi là thiền sư Ajahn Chah đã tu theo và truyền dạy.

Thầy Ajahn Chah thường nói rằng Thiền định (*samatha*) và Thiền minh sát tuệ (*vipassana*) là không thể tách rời nhau, cả cặp cũng không thể được phát triển nếu không có chánh kiến, chánh tư duy, chánh giới hạnh đạo đức, vân vân. Định và Tuệ giống như hai mặt của bàn tay. Theo truyền thống đạo Phật Nguyên thủy, chúng không thể tách rời nhau.

Đích thực, để tu tiến được 7 Giai Đoạn mà tôi đã mô tả trên đây, người thiền cần có một sự hiểu biết và chấp nhận những giáo lý của Đức Phật, và đức hạnh của người thiền phải được trong sạch.

Thiền tuệ [Thiền minh sát, Thiền minh sát tuệ, Thiền quán] là một phần tất yếu của phương pháp thiền đã được trình bày từ đầu quyển sách đến giờ. Đặc biệt, dạng thiền này có thể sản sinh ra loại trí tuệ hiểu biết [trí kiến] về ba vấn đề quan trọng:

- Trí tuệ nhìn vào những vấn đề khó khăn [khổ đau, chướng ngại] ảnh hưởng đến hạnh phúc đời thường;
- Trí tuệ nhìn vào cách thức thiền tập; và
- Trí tuệ nhìn vào bản chất của cái “Ta” của bạn.

Bây giờ, chúng ta hãy xem qua về ba vấn đề quan trọng này một cách rõ nghĩa hơn:

***Trí tuệ nhìn vào những vấn đề khó khăn
tác động đến hạnh phúc đời thường***

Khi một vấn đề khó khăn khởi sinh—chết, bệnh, mất mát, hay thậm chí một cuộc cãi vã làm tổn thương—thì nó không chỉ là đau khổ mà còn làm rối tung mọi sự. Nó giống như bị lạc mù trong rừng sâu nguy hiểm. Khi ai bị lạc trong rừng, người ấy nên trèo lên ngọn cây cao hay chỗ nào cao nhất để quan sát những cảnh ở tầm xa, chẳng hạn như một con sông, con đường dẫn đến chỗ an toàn. Khi một người đã có được tầm nhìn tổng quát của tình thế, thì người ấy sẽ không còn bị rối tung hay làm lẫn.

Trong ví dụ này, rừng rậm tượng trưng cho những vấn đề rối ren trong đời sống hàng ngày. Leo lên ngọn cây hay chỗ cao tượng trưng cho việc thiền tập, nó dẫn đến không khí tĩnh lặng, mát mẻ nơi mà trí-tuệ hay tầm-nhìn sinh ra. Như vậy, khi bạn có vấn đề khó khăn gì, bạn không nên suy nghĩ canh cánh mãi về nó. Nếu cứ suy nghĩ, thì bạn chỉ càng thêm lan man rối tung trong khu rừng rậm. Thay vì vậy, bạn cứ cẩn thận làm theo những hướng dẫn về cách thức thiền tập được mô tả trong Chương này và Chương trước, và bạn sẽ có thể thoát khỏi những vấn đề khó khăn của mình. Bạn sẽ leo lên được ngọn cây bên trên khu rừng rậm, và từ lợi thế đó bạn có thể đạt được trí tuệ nhìn vào bên trong những việc mình sẽ làm, những việc cần phải được làm. Khi bạn bị lạc hướng hay bị rối ren trong cuộc đời, thì giải pháp hay

câu trả lời cho sự ứng phó sẽ xuất hiện từ trong cái tâm bình tĩnh và tĩnh lặng. Câu trả lời đó chính là trí tuệ nhìn về những vấn đề khó khăn ảnh hưởng đến đời sống của bạn.

Trí tuệ nhìn vào cách thức thiền tập

Khi kết thúc một phiên thiền, bạn hãy dành vài phút để xem lại, ôn nhớ lại tất cả những gì đã xảy ra trong thời gian ngồi thiền. Bạn không cần phải “ghi nhận” trong khi đang ngồi thiền, bởi vì bạn sẽ dễ dàng nhớ lại những đặc điểm quan trọng sau khi kết thúc giờ thiền. Buổi thiền có an lạc hay không, hay nó chỉ là chán nản?. Giờ thì bạn có thể tự hỏi mình lý do tại sao có an lạc hay chán nản. Bạn đã làm gì để trải nghiệm sự an lạc, hay điều gì đã gây ra sự chán nản?. Nếu tâm bạn lang thang vào miền đất thần tiên, điều đó là có bình an và có ích gì không?. ► *Cách xem xét lại hay truy vấn lại như vậy chỉ nên thực hiện vào lúc sau khi kết thúc giờ thiền*, và việc đó sẽ phát sinh trí tuệ nhìn vào (i) cách thức thiền của bạn, và nhìn thấy (ii) sự thiền như vậy là gì. Bạn hãy tập thói quen từ từ như vậy, không ai có thể thiền một cách hoàn hảo ngay từ lần đầu.

Những trí tuệ có được bằng cách xem xét lại việc thiền của bạn sau khi kết thúc giờ thiền sẽ giúp làm sâu sắc thêm trải nghiệm của bạn về thiền, giúp bạn cảm thụ sâu sắc hơn về việc thiền của mình, và từ đó có thể đối trị vượt qua những chướng ngại. Việc phát triển loại trí tuệ minh sát để nhìn vào vấn đề thiền của bạn là thực sự quan trọng, và tôi sẽ nói lại vấn đề này trong PHẦN 2 của quyển sách.

Điều đó muốn nói rằng bạn cần có trí tuệ để thành đạt mỗi giai đoạn mà tôi vừa giảng giải. Để bạn có thể buông-bỏ tất cả mọi thứ, ví dụ như những ý nghĩ, bạn cần có một số trí tuệ hiểu biết được *sự buông-bỏ đúng nghĩa* là gì. Khi bạn càng tu tập thành thực những giai đoạn này, trí tuệ của bạn sẽ càng thêm sâu sắc. Và đến khi bạn tiến đến chứng đắc tầng thiền định, lúc đó nó sẽ thay đổi toàn bộ sự hiểu biết và trí tuệ của bạn.

Nhân tiện, những trí tuệ của thiền sẽ ứng dụng được cho những rắc rối và khó khăn của đời sống thường ngày của người tu. Bởi vì, những khuynh hướng [gồng cùm] tạo ra những chướng ngại trong thiền thì cũng giống như những thái độ này nọ vốn gây ra những khó khăn trong đời thường. Thiền cũng giống như tập thể dục, nhưng bạn tập luyện các cơ bắp mạnh mẽ “của tâm” để tạo ra sự tĩnh-lặng và trí-tuệ; rồi bạn dùng cả hai [định và tuệ] để tu tiến hơn và để ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày để mang lại hạnh phúc và thành đạt.

Trí Tuệ Nhìn Vào Bản Chất Cái “Ta” Của Bạn

Sự thấu hiểu sâu xa nhất và khó nắm bắt nhất là trí tuệ nhìn vào bên trong bản thân “Ta” đích thực là gì. Trí tuệ này không thể có được từ niềm tin hay suy nghĩ, mà *chỉ có được nhờ vào việc thiền*, bằng cách tu tập để trở nên tĩnh lặng tuyệt đối, bằng sự giải tỏa tâm, và bằng cách hiểu biết về tâm. Đức Phật đã ví tâm của chúng ta giống như mặt

trăng rằm bị che khuất bởi những đám mây mù. Những đám mây tượng trưng cho năm giác quan và ý nghĩ. Trong trạng thái thiền thâm sâu, năm giác quan lặn mất và để hiển lộ ra cái tâm tinh khiết và sáng tỏ. Trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, bạn thực sự có thể quan sát cái tâm tinh khiết.

Để biết được những bí mật bên trong của tâm, bạn phải tiếp tục quan sát nó trong trạng thái tĩnh lặng của tầng thiền định *jhāna* trong một thời gian rất lâu, lúc đó không còn ý nghĩ nào trong đó cả.

Một ví dụ kể về một hoa sen có một ngàn cánh xếp lại vào ban đêm và nở ra vào buổi sáng. Khi những tia nắng ấm áp đầu tiên của bình minh rọi vào lớp cánh bên ngoài, chúng nở xòe ra, để cho những tia nắng tiếp tục rọi vào lớp cánh bên trong. Lớp cánh đó lại nở ra, để cho tia nắng ấm rọi vào lớp cánh tiếp theo, và cứ như vậy. Nhưng nếu có đám mây đen xuất hiện và che khuất mặt trời, hoa sen tự động khép tất cả cánh sen lại. Phải tốn một thời gian lâu, mặt trời cần phải chiếu sáng liên tục rất lâu đủ để hoa sen mở hết đến tận lớp cánh hoa trong cùng của nó, và mở lộ ra những điều bí mật.

Hoa sen trong ví dụ này tượng trưng cho “tâm”; hơi ấm mặt trời tượng trưng cho “sự chú tâm tĩnh lặng”; và đám mây tượng trưng cho “ý nghĩ” [ý nghĩ, vọng tưởng, sự kích động trong tâm] làm phá tan sự tĩnh lặng. Tôi sẽ mở rộng thêm ý nghĩa ví dụ này ở phần sau. Nhưng ở đây, tôi chỉ đang muốn nói rằng những bí mật bên trong là vượt trên xa ngoài sự tưởng tượng của bạn. Một số thiền sinh chỉ dùng

lại ở một lớp cánh bên trong nào đó, ví dụ lớp giữa, và đã ngộ nhận nghĩ rằng: “Đây, nó đây rồi. Bí mật là đây”. Ngay lúc đó, sự tĩnh-lặng liền bị “ngắt ngang”, và hoa sen đóng ngay tất cả cánh hoa lại trong chớp mắt. Đây là sự giác ngộ “giả”. Chưa tới đâu. (Sự tĩnh lặng [định] của tâm là vô cùng “nhạy”. Khi bạn nghĩ, nói, khái niệm, gọi tên hay “xía” vào nó, thì nó lập tức biến mất. Định “rớt” ngay!).

Khi nào sự thiền của bạn đã thực sự thâm sâu, bạn có thể duy trì sự tĩnh lặng trong nhiều tiếng đồng hồ, quan sát cái tâm không còn những chướng ngại, và quan sát lớp trong cùng của cánh hoa sen mở ra hoàn toàn để làm lộ ra viên ngọc quý nằm trong lõi hoa sen, và rồi chứng ngộ trí-tuệ tột-cùng: sự thật cái “*Ta*” là cái gì.

Các bạn hãy tự tìm thấy nó, cho chính mình!

Trong Chương trước, tôi đã tư vấn rằng: *sự kiên nhẫn là cách nhanh nhất trong tu thiền!*. Sự kiên nhẫn cũng tối cần thiết cho ba giai đoạn thiền mà chúng ta đã bàn trong Chương này. Tất cả những giai đoạn này đều là những “giai đoạn buông bỏ”, *mỗi giai đoạn phụ thuộc vào sự thành công cẩn thận của giai đoạn trước nó*. (Không có kiểu nhảy vọt, ví dụ từ giai đoạn 1 lên giai đoạn 3 hay 7. Càng nhảy là càng chậm và bạn càng phải quay lại bước đầu). Cuối cùng, khi nào bạn chứng được tầng thiền định thì lúc đó bạn mới thực sự buông-bỏ hết. Đây mới chính là sự buông-bỏ sâu sắc có được từ việc tu tập cẩn thận và chuyên cần.

Còn rất rất nhiều thứ về thiền hơn tất cả những điều mà tôi đã nói cho đến lúc này. Trong hai chương đầu tiên này, tôi chỉ nói về phương pháp *căn bản* của thiền: đó là 7 Giai Đoạn đề tu tập đến tầng thiền định thứ nhất (Nhất Thiền). Còn rất nhiều điều cần phải nói về những chương ngại, về những tính chất của chánh niệm, về những đối tượng thiền khác nữa (ngoài đối tượng “hơi-thở”) và nhiều thứ nữa. Chúng ta hãy bắt đầu nghiên cứu chi tiết về những chương ngại và những cách để đối trị vượt qua chúng.

Chương 3

NHỮNG CHƯỚNG NGẠI ĐỐI VỚI THIỀN - I

Trong chương này và chương kế tiếp tôi sẽ giảng giải chi tiết về năm chướng-ngại, đó là những trở ngại cho việc thiền và bạn sẽ học cách đối-trị để vượt qua chúng.

Những chướng-ngại này được gọi trong tiếng Pali là “*nivarana*”. Nghĩa đen là “đóng cửa”, là “cản trở không cho vào”, là “ngăn trở”, và điều này chính xác là “nghe” của chúng. Chúng cản trở không cho chúng ta tiến vào trạng thái định tâm và tầng thiền định. Chúng ngăn trở, làm suy yếu trí tuệ, và làm tăng sự si-mê ngu mờ. Do vậy, trong đạo Phật, nếu có ai muốn nói gì về những kẻ thù của thiền, người ấy có thể nói rằng năm chướng ngại chính là “Kẻ Thù Số Một” cho tất cả mọi người tu thiền. *Chúng cản trở không cho mọi người tiến đến giác ngộ, vì vậy rõ ràng việc hiểu rõ chúng và đối trị chúng là công việc chính đáng và rất hệ trọng mà chúng ta cần phải làm.* Chừng nào chúng ta còn chưa hiểu rõ được chúng, thì chúng ta không thể nào đối trị và vượt qua chúng. Đó là nguyên lý.

Một số sư thầy không giảng giải về các chướng ngại một cách rõ ràng và đầy đủ, đặc biệt đối với các loại chướng ngại rất vi tế. Những chướng ngại vi-tế [khó thấy, mới được lột bỏ phần thô tế dễ thấy bên ngoài] sẽ ngăn trở bạn tu tiến

vào phần thiền thâm sâu. Nếu không chịu cố gắng nhận dạng chúng và đối trị chúng, chúng sẽ thống trị trong tâm bạn. Bạn sẽ bị cản trở, không thụ hưởng được niềm an lạc trong tâm và không phát triển được trí tuệ lớn lao để giác ngộ.

Về căn bản, năm chướng ngại đứng ngán giữa bạn và sự giác ngộ. Khi bạn biết rõ về chúng, bạn sẽ có cơ hội tốt để đối trị chúng. Nhưng, nếu bạn *chưa* chúng đắc được tầng thiền định *jhāna*, thì có nghĩa là bạn vẫn *chưa* hiểu rõ hoàn toàn về chúng. Còn nếu bạn *đã* chúng đắc những tầng thiền định thâm sâu đó, thì có nghĩa là bạn *đã* vượt qua chúng. Nguyên lý đơn giản là như vậy.

Đức Phật đã đặt tên cho năm chướng-ngại đó là:

Tham dục (kāma-cchanda)

Ác ý (vyapada)

Buồn ngủ và đờ đẫn (thīna-middha)

Bất an và lo lắng (uddhacca-kukkucca)

Nghi ngờ (vicikiccha)

Đây là trật tự thông thường mà Phật đã xếp, và theo thứ tự này, chúng ta bắt đầu xem xét từng cái.

Chướng Ngại thứ nhất—THAM DỤC

Tham Dục (*kāma-cchanda*) là chướng ngại đầu tiên vì tính hệ trọng của nó trong danh sách năm chướng ngại

chính. Nó là chướng ngại lớn ngăn cản người tu tiến vào thiền định sâu. Một số người tu hiểu rõ hoàn toàn về phạm vi hoạt động của chúng. Chúng không phải chỉ là những tham muốn giác quan theo cách hiểu thông thường. Trước tiên, trong tiếng Pali, *kāma* có nghĩa là những thứ thuộc về năm giác quan: nhìn, nghe, ngửi, nếm, và chạm xúc. Còn *chanda* có nghĩa là sự ưa thích, sự tham muốn, sự khoái. Cho nên, từ ghép của hai từ này là “*kāma-cchāna*” có nghĩa là “sự khoái lạc, sự thích thú, sự dính líu với thế giới của năm giác quan”: nhục dục.

Ví dụ, khi chúng ta đang thiền và nghe một âm thanh, tại sao chúng ta không thể phớt lờ nó?. Tại sao nó quấy nhiễu ta như vậy?. Nhiều năm trước kia ở Thái Lan, có mấy ngôi làng nằm xung quanh tu viện của chúng tôi, họ tổ chức tiệc tùng. Âm thanh từ những cái loa rất là lớn tiếng, hầu như phá vỡ tất cả sự an bình tĩnh lặng của tu viện. Khi chúng tôi than phiền với người thầy của chúng tôi, thiền sư Ajahn Chah, rằng tiếng ồn đã quấy nhiễu sự thiền của chúng tôi. Vị đại sư trả lời rằng: “Không phải tiếng ồn quấy nhiễu các thầy, mà chính các thầy đang quấy nhiễu tiếng ồn!”.

Trong ví dụ trên đây, tham dục là cái tâm dính líu vào cái âm thanh đó. Tương tự, khi sự thiền của bạn bị làm gián đoạn bởi một chỗ đau, chẳng hạn ở chân, thì lúc đó không phải sự đau quấy rầy bạn mà chính bạn quấy rầy sự đau. Nếu bạn có chánh niệm, thì lẽ ra bạn đã nhận thấy sự tỉnh-giác của bạn đã rời khỏi tâm và hướng vào thân, và nó lại đang chú ý đến những cảm giác. Đó là tham dục đang có mặt.

Rất khó mà đối trị tham dục bởi vì chúng ta quá dính líu vào năm giác quan và những hành vi của chúng. Mà lẽ thường thì khi ta bị dính mắc hay ràng buộc với thứ gì thì hầu như không thể nào chúng ta có thể thoát ra được khỏi nó. Để hiểu được sự dính mắc hay ràng buộc, chúng ta nên xem xét sự kết nối giữa năm giác quan và thân của chúng ta. Thông thường người ta nói rằng năm giác quan ở đó để bảo vệ thân của chúng ta, nhưng trí tuệ thì nói ngược lại: rằng cái thân ở đó cung cấp chiếc xe cho năm giác quan dạo chơi trong thế giới. Bạn sẽ nhận ra rằng, khi năm giác quan không còn, thì thân cũng không còn. Buông bỏ cái này có nghĩa là buông bỏ được luôn cái kia.

Buông-Bỏ Tham Dục Từng Bước, Từng Chút

Không phải đơn giản, không phải bạn có thể quyết định buông-bỏ năm giác quan và thân chỉ bằng một vài nỗ lực đơn lẻ. Việc buông-bỏ tham dục trong thiền phải được làm một cách từ từ, từng bước, từng chút một. Bạn hãy bắt đầu chọn một nơi thoải mái, yên tĩnh để ngồi thiền. Bạn có thể ngồi trên ghế nếu việc đó làm bạn thoải mái hơn, nên nhớ rằng ngay cả Đức Phật cũng có lúc ngồi trên ghế để thiền. Khi bạn vừa nhắm mắt có thể bạn chưa thể cảm nhận được nhiều về thân của mình. Điều này cũng giống như việc bạn mới ở ngoài sáng đi vào trong bóng tối, phải mất vài phút bạn mới quen dần và bắt đầu cảm nhận được những cảm giác của thân. Do vậy, cũng phải mất vài phút sau khi nhắm

mắt thì bạn mới có thể điều chỉnh xong tư thế ngồi ổn định cuối cùng.

Việc ‘nuông chiều’ tham dục theo cách này sẽ giúp ta không chế được nó trong chốc lát. Thân của bạn sẽ cảm thấy thoải mái và năm giác quan được thỏa mãn, nhưng không được bao lâu. Bạn phải dùng sự tự do thoải mái đầu tiên này để đặt tâm lên trên năm giác quan, không cho năm giác quan với tới đó.

Bắt đầu, bạn bắt đầu bằng (a) “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*”. Lúc này, phần lớn hay tất cả quá khứ và tương lai đang bị chiếm chỗ bởi những thứ thuộc năm giác quan. Những ký ức của chúng ta là đang thuộc về những cảm nhận về thân, những mùi vị, những âm thanh, những mùi hương, hay những cảnh sắc. Kế hoạch của chúng ta đang chứa toàn những việc của năm giác quan. ► Nhưng nhờ có [thiền] “*sự chú tâm tỉnh giác vào giây phút hiện tại*”, chúng ta sẽ cắt bỏ được nhiều tham-dục.

Giai đoạn thiền tiếp theo là (b) “*sự chú tâm im lặng vào giây phút hiện tại*”. Trong giai đoạn này, chúng ta buông-bỏ tất-cả ý nghĩ. Đức Phật đã định dạng được một khía cạnh của tham dục được gọi là *kāma-vitakka*: tư tưởng tham dục, có nghĩa là sự ý nghĩ hay tư tưởng về thế giới năm giác quan, về nhục dục. (chữ “*vitakka*” có nghĩa là tư tưởng áp dụng, thường được gọi là “*tâm*”). Bạn sẽ đọc thêm về nó trong phần nói về *vitakka* và *vicara*). Đối với thiền sinh mới, dạng tư tưởng rõ ràng nhất của tham dục đó là ý tưởng về tính dục. Người ta thường tốn mất rất nhiều thời giờ, đặc

biệt là trong khóa thiền, với loại tư tưởng tính dục này. Chương ngại này đối với tiến trình thiền định có thể được đối trị bằng sự nhận thức đúng đắn, nhờ trí tuệ hay lòng tin, rằng: sự tự do hoàn toàn khỏi năm giác quan [khỏi nhục dục] là sung sướng hơn, ngây ngất hơn và sâu sắc hơn so với những trải nghiệm sướng nhất của khoái lạc tính dục. Ví dụ như trạng thái tầng thiền định *jhāna* của tâm thì chắc chắn là hỷ lạc và thanh cao hơn nhiều so với những khoái lạc nhục dục. Một Tăng hay Ni từ bỏ đời sống tính dục là không phải bởi vì họ bị trầm cảm hay sợ sệt, mà vì họ nhận thấy [hay tin tưởng] có một thứ khoái lạc khác cao quý hơn (đó là tầng thiền định, đó là sự giải thoát). Ngay cả những ý nghĩ về bữa cơm trưa cũng thuộc về tham dục để thỏa mãn giác quan của thân. Chúng khuấy rối sự tĩnh lặng. Và ít người tu nhận ra rằng sự chú ý vào những cảm nhận của thân cũng là một phần của chương ngại tham dục (*kāma-cchāna*) và trở ngại cho việc tu tiến: ví dụ như sự suy nghĩ về bản thân mình đang “thở vào”, đang “nghe một âm thanh”, hay “cảm giác đau nhói”...là thuộc về tư tưởng tham dục (*kama-vitakka*) và trở ngại cho việc tu hành.

Lão Tử, giáo chủ Lão giáo của Trung Hoa, thường cho phép đệ tử đi bách bộ chung với ông vào buổi chiều với điều kiện người ấy phải hoàn toàn im lặng. Vào một chiều nọ, khi họ đi đến gần sườn núi, người đệ tử nhận xét: “Hoàng hôn đẹp quá”. Từ đó, Lão Tử chẳng bao giờ để người đệ tử đó đi theo nữa. Khi người ta hỏi tại sao, ông liền nói: “Khi anh ta nói “Hoàng hôn đẹp quá” thì anh ta chẳng còn nhìn ngắm hoàng hôn, mà chỉ đang nhìn ngắm lời nói của mình”. Vì vậy, bạn cần phải buông bỏ sự nhận xét

[ghi nhận] vì bạn khi quan sát lời nói thì bạn không còn chú tâm chánh niệm về cái mà bạn đang cố sức mô tả nó. Trong “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút-hiện tại*”, thì điều này giống như thế giới năm giác lúc này đã bị nhốt trong lồng, không thể đi lang thang, không còn gây phiền nhiễu gì nữa. Kế tiếp, để buông bỏ năm giác quan, cùng với thân, một cách hoàn toàn, bạn nên chọn cách tập trung sự chánh niệm của mình vào một phần nhỏ của thế giới giác quan, cách ly khỏi những phần còn lại. Phần nhỏ của thế giới giác quan là “*Hơi Thở*”. Bạn tập trung sự chánh niệm vào cảm nhận của thân vào “*Hơi Thở*”, không chú tâm vào bất cứ thứ gì khác trong thân, hay bất cứ âm thanh nào, bất cứ đối tượng nào khác... “*Hơi thở*” trở thành một bậc đá để ta bước từ thế giới năm giác quan lên cảnh giới thanh cao hơn của tâm.

Khi bạn làm được việc “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*” thì bạn sẽ chẳng còn nghe thấy bất cứ âm thanh nào. Bạn không bao giờ nhận biết sự nghe đã “*tắt*” từ lúc nào, bởi vì bản chất của sự nghe là phai biến từ từ. Sự phai-biến đó là một tiến trình chứ không phải là một sự kiện, tiến trình đó cũng giống như sự chết-dần-đi của thân xác chúng ta trong quãng thời gian dài hơn vậy. Thông thường, bạn có thể phát hiện lại khi kết thúc giờ ngồi thiền [như đã tôi đã hướng dẫn ở Chương 2: rằng trong một khoảng thời gian nào đó (ví dụ 20 phút) tâm đã không còn biết hay nghe bất cứ âm thanh nào]. Bạn cũng phát hiện lại lúc ngồi thiền rằng thân cũng đã biến mất, lúc đó bạn không còn cảm giác được chân, cũng không còn nhận được thông tin gì từ hai chân. Tất cả những gì bạn còn biết [lúc ngồi thiền] là duy nhất cảm-nhận về hơi-thở.

Một số thiền sinh trở nên hoảng-hốt khi những bộ phận thân mình dường như biến mất. Điều đó cho thấy sự dính-mắc vào thân của họ còn quá đậm, họ chưa buông bỏ được thân. Đó là chướng ngại tham dục đang có mặt, vẫn đang hoạt động và đang làm cản trở tiến trình thiền tập của bạn. Thông thường thì bạn sẽ quen dần với cảm giác phai biến của những cảm nhận của thân, và bắt đầu thích thú vào sự tĩnh lặng tuyệt vời vượt trên những cảm nhận. Đó là một sự giải thoát và niềm hoan hỷ được sinh ra từ sự buông bỏ, và chúng là niềm khích lệ cho bạn tiếp tục buông bỏ những ràng buộc dính mắc của mình.

Rồi chẳng bao lâu thì hơi-thở biến mất và dấu hiệu *nimitta* kỳ diệu xuất hiện tròn đầy trong tâm bạn. Đây chính là lúc bạn đã hoàn-toàn buông-bỏ được tất cả tham dục (*kāma-cchāna*)—tức là buông bỏ được sự dính mắc của bạn vào thế giới năm giác quan. Bởi vì khi dấu hiệu *nimitta* được xác lập thì tất cả năm giác quan đều bị triệt tiêu và thân của bạn nằm “ở ngoài vùng phủ sóng”. Lúc này, chướng ngại Tham Dục [chướng ngại lớn đầu tiên] đã được vượt qua, và điều đó là niềm hạnh phúc. Bạn đang ở ngưỡng cửa bước vào tầng thiền định *jhāna*.

Phương pháp này là để buông bỏ tham dục từng bước và từng chút. Điều này cũng là lý do các Giai Đoạn thiền đã được lập ra và giảng dạy theo cách từng-bước như vậy. Như lời Đức Phật đã nói được ghi trong bộ kinh *Jatakas* (Ja 4,173), (“Chuyện Tiền Thân Của Đức Phật”), như sau:

“Khi bạn càng buông bỏ thế giới năm giác quan, thì bạn càng trải nghiệm niềm hạnh phúc. Nếu bạn muốn trải nghiệm toàn bộ niềm hạnh phúc, thì bạn cần buông bỏ toàn bộ thế giới năm giác quan”.

Chương Ngại thứ hai—ÁC Ý

Chương ngại thứ hai là “Ác Ý” (*vyapada*), hay có thể dịch là “Ác cảm” [sân giận, ghét bỏ], cũng là một chương ngại lớn cản trở sự thiền định sâu. Chương ngại này đặc biệt là lớn đối với người phương Tây hay người có tư tưởng sống “cạnh tranh để sinh tồn”. Thông thường người ta hay nghĩ “ác ý” giống như sự giận ghét *đối với người khác*. ► Nhưng điều đó chưa nói lên đầy đủ các khía cạnh của chữ này, bởi vì “ác ý” của thiền sinh ở đây thường là sự ác cảm *đối với bản thân mình và đối với đối tượng [chủ đề] thiền của mình*.

ÁC CẢM đối với Bản Thân Mình

Sự ác-cảm đối với bản thân mình thường thể hiện bằng tâm lý không muốn cho mình được hưởng hạnh phúc (lạc), hay được bình an (an), hay được thành công (chứng đắc) trong việc thiền tập. (Điều này nghe có vẻ lạ!). Nhưng rất nhiều người bị như vậy, bởi vì họ có những “mặc cảm” tội lỗi rất sâu ở bên trong. Điều này càng rất phổ biến đối với những người phương Tây, do cách họ được nuôi nấng và trưởng thành trong những nền văn hóa phương Tây. Ác ý

với bản thân mình là những thái độ canh chừng, dè chừng từ bên ngoài trong khi đang ngồi thiền. Đây có thể là một chướng ngại làm cho bạn không thể đạt tới định sâu.

Nhiều năm trước tôi có nghe một ni cô người Âu nói với tôi rằng ni đã thiền định rất sâu để bước vào các tầng thiền định. Nhưng khi ni đến ngưỡng cửa tầng thiền định thì có điều gì đó ngăn bản thân ni lại, giống như một cảm giác mặc-cảm là mình không xứng đáng được chứng đắc niềm hạnh phúc đó vậy!. Đó chính là sự ác cảm với bản thân mình đã ngăn chặn tiến trình chứng đắc đó, nó tạo ra sự ngại ngùng bên trong đó. Đôi khi, khi sự thiền của chúng ta đã được bình an, yếu tố hạnh phúc (lạc) khởi sinh, chúng ta lại nghĩ rằng có điều gì đó bất ổn. Chúng ta có ác cảm [mặc cảm] với bản thân mình nên chúng ta ngăn cản, không cho bản thân mình được hạnh phúc và tự tại. Trong trường hợp của ni đó, ni hiểu rõ có một dạng chướng ngại ác ý rất vi tế ngăn cách giữa ni và tầng thiền định *jhāna*. Ni không nghĩ rằng mình xứng đáng được nhiều hạnh phúc như vậy.

*Thực ra, ai trong chúng ta cũng xứng đáng đạt được niềm hạnh phúc của tầng thiền định!. Tại sao không?. Chẳng có gì cản trở việc tốt đẹp đó. Trên đời có những niềm hạnh phúc bất hợp pháp. Cũng có những người vi phạm giới hạnh đạo đức, gây nên nhiều điều không lành, gây nên những tác động xấu xa kinh khủng. Nhưng trạng thái thiền định *jhāna* thì đâu phải là tác động tiêu cực, đâu phải là bất hợp pháp, cũng đâu phải sai trái về đạo đức, và chính Đức Phật đã đặc biệt khuyến khích tu tập các tầng thiền định. Nếu bạn chịu khó nhìn kỹ lại cách thiền của mình, bạn có*

thể thấy mình đang đối đầu với chương ngại ác cảm này, đừng nên để cho đến khi gần đến ngưỡng của tầng thiền định rồi mới nhận ra điều đó, như trường hợp của ni cô nói trên.

Chúng ta nên đối diện với chương ngại ác cảm ngay từ giai đoạn đầu, đối trị nó từ khi nó bắt đầu cản trở sự thích thú của chúng ta về sự thiền định tĩnh lặng từ những ngày đầu. Nếu không đối trị nó ngay thì có lẽ bạn chỉ đang thích ngồi thiền với nỗi khổ đau hơn là muốn thụ hưởng niềm hạnh phúc và bình an của thiền. Có thể bạn đã nghĩ mình không xứng đáng với hạnh phúc, phúc lành, và sự tự do tự tại. *Sự ác cảm với hạnh phúc nội tâm là dấu hiệu chắc chắn của tội lỗi gì đó.* Khi một ai bị bắt tội, thì sau đó là hình phạt nào đó, có thể là do tòa án luật pháp quyết định. Tội lỗi và hình phạt là một cặp đi đôi trong nền văn hóa và ý thức của chúng ta. Do vậy, khi chúng ta nghĩ về một tội lỗi nào đó, điều tiếp theo chúng ta nghĩ là hình phạt đối với chúng ta—tức từ chối không cho mình được thanh thoi, hạnh phúc, hay sung sướng. (Kiểu như mặc cảm tội lỗi, cảm giác ngưng ngưng, xấu hổ, ăn năn, ray rứt, cảm giác mình là không trong sạch). Đặc biệt tâm lý những người phương Tây cứ hay đi tìm hình phạt cho mình. Điều đó thật là điên rồ!

THIỆN CẢM đối với Bản Thân Mình

Điều này là ngược lại với ác cảm đối với chính mình. Để đối trị chương ngại ác cảm với bản thân mình, bạn có thể

thiền tập về Tâm Từ [đối với bản thân mình] như trong nhiều kinh sách và giảng luận đã hướng dẫn. Hãy thư giãn. Tự nhủ rằng: “*Cánh cửa đến trái tim được mở rộng cho bản thân mình. Ta cho phép mình được hạnh phúc. Ta cho phép mình bình an. Ta có thiện cảm với bản thân mình, thiện cảm đủ để cho bản thân mình được bình an và hạnh phúc trong thiền*”. Nếu bạn không thể thực tập tâm từ với chính bản thân mình, bạn nên hỏi tại sao. Có thể có một mớ bóng dáng tội lỗi nằm sâu bên trong tâm thức, và bạn nghĩ sẽ có hình phạt. Bạn đã không có một sự tha thứ vô điều kiện dành cho cho bản thân mình.

Một khía cạnh đạo đức đẹp đẽ của Phật giáo là không chấp nê những gì người khác làm với mình, dù cho họ đã làm hoai, đã làm quá nhiều lần; và điều họ làm là quá bất công, tàn ác, và vô lý đối với mình—vậy mà bạn còn có thể tha thứ được, nếu bạn đúng là một Phật tử chân chính, vậy tại sao bạn không thể tha thứ được cho chính mình?. Tôi thường nghe nhiều Phật tử nói rằng “có những điều là không thể tha thứ được”. Cách nói như vậy không phải là đạo Phật!. *Không có điều gì, tuyệt đối không có điều gì mà ta không thể tha thứ được, theo đạo Phật!*.

Nhiều năm trước, có người tự dung đến một trường tiểu học ở nước Scốt-len (Scotland) và giết chết nhiều trẻ em thơ ngây ở đó. Trong buổi lễ nhà thờ sau vụ thảm sát đó, một giáo sĩ nổi tiếng đã xin Chúa hãy đừng tha thứ cho kẻ sát nhân này, ông cho rằng những điều hấn làm là không thể tha thứ được!. (Đối với tâm lý chung của chúng ta về sự thương xót, sự hận lòng, và về sự an ninh cuộc sống, thì sự yêu cầu

đó nghe có vẻ hợp lý, đặc biệt để giúp răn đe những kẻ bất lương khác). Tuy nhiên, khi nghe vậy, lòng tôi bỗng như chìm xuống, khi nghe vị đứng đầu tôn giáo ở vùng đó kiên quyết không tha thứ và không mở một lối đi nào để làm lành vết thương của mọi người sau thảm kịch đó. *Theo như đạo Phật, bạn có thể tha thứ mọi thứ.* Sự tha thứ đó giải tỏa được những khó khăn cũ và không tạo ra những vấn đề khó khăn mới. Cũng như đối với chính mình, nếu bạn cứ luôn luôn nhắc nhở và không tha thứ cho bản thân mình thì cũng không giải tỏa được mặc cảm tội lỗi, mà còn tiếp tục tạo ra khó khăn mới. Đôi lúc, vấn đề đã nằm chôn sâu trong bên dưới. Có lúc bạn đã quên nó rồi. Nhưng bạn cứ hay nhớ lại cái gì đó nằm bên dưới tâm thức và lại cảm thấy tội lỗi, có nghĩa là bạn không thể tha thứ cho mình. Bạn cứ có lý do cản trở mình đạt đến sự tự do giải thoát, cản trở mình đạt đến các tầng thiền định và sự giác ngộ. ► Nhiều lúc đây là lý do *chính* khiến cho việc thiền tập của bạn không thành công. Hãy xem xét lại và loại bỏ lý do này.

ÁC CẢM đối với Đối Tượng Thiền Của Mình

Ác cảm [sự không ưa thích] về đối-tượng thiền của mình là một khó khăn phổ biến đối với người đang thiền về hơi-thở mà chưa thành công gì cả. Tôi dùng chữ “*chưa*”, vì nó chỉ là vấn đề thời gian mà thôi. ► *Bất cứ ai cũng đều có thể thành công nếu họ làm đúng theo hướng dẫn tu tập.* Nhưng nếu bạn vẫn *chưa* làm được thì có thể do bạn vẫn còn những ác cảm hay sự “không thực sự thích” việc thiền hay đối tượng thiền của bạn. Bạn có thể ngồi xuống và nghĩ rằng:

“À, ta lại bắt đầu từ đây”, hoặc “Điều này sẽ khó đây”, hoặc “Ta chẳng muốn làm điều này tí nào”, hoặc “Ta làm việc này chẳng qua vì một người tu hành thì cần làm như vậy”, hoặc “Chỉ vì ta muốn làm Phật tử tốt nên ta thiền, chỉ bởi vì người ta nói Phật tử tốt thì phải thiền”. Chứ thực ra bạn không thích chút nào!

Nếu bạn bắt đầu thiền bằng ác-cảm với việc thiền [làm chứ không thực thích làm] thì việc đó chẳng đi về đâu cả. Bạn đã tự đặt ra chướng ngại ngay trước mũi bạn. Bản thân tôi yêu thích việc thiền. Tôi hưởng thụ nó thật nhiều. Vì vậy mỗi khi tôi tổ chức một khóa thiền, tôi thường nói nói với các đạo hữu khi họ đến: “Tuyệt, một khóa thiền, còn gì bằng!”. Tôi dậy sớm vào buổi sáng và chờ đến lúc “được” thiền. “À, tôi đang như trong khóa thiền, tôi không phải làm những việc gì khác trong tự viện”. (Giống như khi người tu bên Thiền Tông nhập thất, họ chỉ cần ở trong thất để thiền chứ không cần phải làm những công việc tự viện hay Phật sự khác). Tôi thật thích thú và không có mảy may bất cứ một ác cảm hay chán ghét nào đối với thiền cả. Căn bản tôi là một tay “ghiền thiền”, một người “thèm thiền”, và nếu bạn cũng có thái độ như vậy giống tôi, thì như Đức Phật đã nói, bạn sẽ luôn luôn “*nhảy vào thiền*” (AN IX, 41).

Tôi thích dùng ví dụ này: Bạn đang đi ra phố, bạn nhìn thấy một người bạn thân thuở xưa bên phía kia đường. Các bạn đã từng là những người bạn thân giao từ thuở ấy. Cho dù lúc đó bạn có hẹn, hay đang trễ giờ làm, bạn cũng băng nhanh qua đường về phía đó, tay bắt mặt mừng, ôm chầm người bạn. “Thôi, đi kiếm chỗ nào ngồi uống trà hay cà-phê

nghe, lâu quá mình phải ngồi với nhau để tôi còn hỏi thăm anh lâu nay sống ra làm sao chứ...Tôi trễ hẹn không quan trọng”. Thiền cũng giống như người bạn cố tri mà bạn luôn dành thời gian để gặp. Bạn có thể muốn bỏ tất cả những thứ khác để được ngồi bên người bạn yêu quý đó. Nếu bạn nghe thấy người bạn [thiền] cách đó cả cây số, bạn hãy chạy đến, ôm chầm lấy anh bạn “thiền”, mời “thiền” một ly cà-fê ở đâu đó để ngồi nói chuyện với nhau.

Và đối với đối tượng thiền là hơi-thở, bạn cũng nên trân quý như người bạn, hơn nữa hơi-thở chính là của bạn, là sự sống của bạn. Chúng ta và hơi-thở của ta là đôi bạn thân thiết nhất. Nếu bạn biết trân quý hơi-thở của mình, thì bạn sẽ thấy việc thiền chú tâm vào hơi-thở sẽ thật dễ dàng. Ngược lại, nếu bạn thấy mình không thích hơi-thở chán ngắt này, thì bạn sẽ thấy khó khăn khi thiền về đối tượng hơi-thở. Giống như bạn nhìn thấy một người bạn ghét bên kia đường, bạn nói rằng: “Gì nữa đây, gặp lại thứ này nữa rồi”, và bạn “né” vào cột đèn để cho ‘thứ bạn đó’ không nhìn thấy bạn. Bạn chẳng muốn gặp nó. Như vậy là khó rồi, khi bạn không thích thì rất khó. Tình trạng này cũng giống như ở phòng tập thể dục. Bạn phải cố sức, nghiến răng, nhắm mắt để cử tạ cho đến khi đau không nâng tạ được nữa. Bạn “khô” tập như vậy chỉ vì trông đợi kết quả cơ bắp sẽ săn chắc lên sau thời gian chịu đựng khổ luyện. Điều này có thể đúng với sự tập thể dục. Nhưng điều này không đúng với thiền. Nếu bạn ngồi thiền về hơi-thở với thái độ cố chịu đựng nó để được thành công, thì bạn chẳng còn hy vọng gì đâu. Vì vậy, bạn cần phải tu dưỡng thiện-cảm đối với đối tượng thiền. (Cũng đối với như thức ăn đậm bạc, bạn phải

nghĩ đúng nó là lành mạnh và tốt cho sức khỏe, thì bạn ăn sẽ thấy ngon lành. Chứ khi ăn cái gì mà bạn không ưa thích nó thì làm sao mà bạn ăn thấy ngon được). Hãy “lập trình” bản thân mình yêu thích thiền. Nghĩ rằng: “À, tuyệt vời!. Tất cả chỉ là ngồi xuống và không làm gì khác—không vương bận thứ gì, không cần viết thư, không cần gọi điện thoại cho ai. Chỉ ngồi xuống, với người bạn thân quý lâu năm, đó là “*Hơi Thở*”. Nếu bạn chỉ làm như vậy, bạn sẽ dẹp bỏ được chướng ngại ác cảm đối với hơi-thở, và bạn tu tập được tâm từ yêu mến dành cho hơi-thở của chính mình.

Tôi dùng phương pháp sau đây để đối trị *bất kỳ* ác cảm nào đối với hơi thở của tôi. Tôi nhìn vào hơi-thở như một đứa con mới sinh ra. Bạn có thể nào bỏ rơi một đứa con ở siêu thị?. Bạn có bao giờ bỏ rơi đứa con trên đường đi hay không?. Bạn có bao giờ bỏ lơ hay không canh chừng nó một lúc lâu hay không?. Vậy thì sao chúng ta không thể chú ý đến hơi-thở của chúng ta?. (Hơi thở của chúng ta thuộc về ta trong từng giây phút, còn hơn cả con của chúng ta). Nếu chúng ta không thể để ý đến hơi-thở thì chắc bởi vì ta không có lòng tốt với nó, chúng ta không thích thú về nó, và chúng ta không trân trọng nó. Bạn nên coi trọng hơi-thở như một đứa con trẻ, hay một người thân yêu của bạn, bởi vì nó rất hữu cơ với bạn, và nó rất dễ bị tổn thương; do vậy, bạn sẽ không bao giờ buông lơ, bỏ quên hay buông bỏ nó. Bạn sẽ luôn chú tâm [chánh niệm] về nó. Ngược lại, nếu bạn có ác cảm với nó bạn sẽ thấy mình cứ lảng xãng, lan man khỏi nó và quên mất nó. Bạn sẽ luôn luôn cố lạc khỏi nó, bởi vì bạn không ưa thích nó. Và vì vậy bạn mất đối tượng thiền của mình.

Để tóm tắt lại, ác-ý hay ác-cảm là một chướng ngại, và bạn đối-trị chướng ngại đó bằng lòng Bi-mẫn cảm thông đối với tất cả những người khác, bằng tâm-Từ vị tha cho chính bản thân mình, bằng tâm-Từ dành cho đối tượng thiền của mình, bằng thiện-chí đối với thiền, và bằng thiện-cảm thân mến đối với hơi-thở. *Bạn có thể có tâm Từ yêu quý đối với “sự im lặng” và “giây phút hiện tại”.* Khi bạn biết chăm lo cho những “người bạn” đang ở bên-trong tâm bạn [những đối tượng thiền] thì bạn sẽ vượt qua mọi ác cảm đối với chúng trong khi ngồi thiền. *Khi bạn có tâm Từ quý mến đối với đối tượng thiền, thì bạn không cần phải tốn nhiều nỗ lực để nắm giữ nó.* Bạn không cần phải cố sức mới sống được với nó.

Chương 4

NHỮNG CHƯỚNG NGẠI ĐỐI VỚI THIỀN - II

Bây giờ chúng ta còn lại ba chướng ngại nữa, đó là: Buồn ngủ và đờ đẫn (*thina-middha*), Bất an và lo lắng (*uddhaccakukkucca*), và Nghi ngờ (*vicikiccha*)—và chúng ta sẽ xem xét cách để đối trị chúng, và tìm xem điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta đã đối trị được chúng.

Chướng Ngại thứ ba—BUỒN NGỦ VÀ ĐỜ ĐẪN

Chướng ngại thứ ba là “buồn ngủ và đờ đẫn”. Tôi không cần phải mô tả nhiều về chướng ngại này, bởi vì tất cả chúng ta đều biết quá rành về nó qua kinh nghiệm thiền của chúng ta. Khi chúng ta đang ngồi thiền nhưng chúng ta không thực sự biết mình đang quan sát cái gì: giây phút hiện tại?, sự im lặng?, hơi thở? hay cái gì?. Điều này xảy ra là do tâm bị ngu-mờ. Nó giống như không có ánh sáng được “bật lên” ở bên trong. Tối mờ như căn phòng không có đèn. Tất cả đều xám xịt và lơ mờ.

Làm Hòa Với Sự Buồn Ngủ và Đờ Đẫn

Cách sâu sắc và hiệu quả nhất để đối trị với sự buồn ngủ và đờ đẫn là làm hòa, làm thân với sự ngu mờ đó, và không nên chiến đấu với nó!. Thời tôi còn là một tu sĩ trẻ ở các tu viện trong rừng ở Thái Lan, tôi cũng thường bị buồn ngủ khi phiên thiền lúc 3:15 sáng. Tôi cố tranh đấu và chống chế đến chết để vượt qua trạng thái ngu mờ đó. Nhưng thường thì tôi thất bại. Nhưng có khi nào tôi vượt qua được sự buồn-ngủ thì sự bất-an lại xuất hiện thay thế nó. Khi tôi làm bất-an lắng xuống thì lại bị buồn-ngủ trở lại. Sự thiền của tôi lúc đó cứ như con lắc đồng hồ, chuyển qua chuyển lại giữa hai cực và chẳng thể nào tìm được điểm dung hòa ở giữa. Phải mất nhiều năm sau tôi mới hiểu ra điều gì là nguyên nhân.

Đức Phật chủ trương việc điều tra, tìm hiểu, chứ không chủ trương việc kháng cự. Tôi suy xét lại xem sự buồn ngủ và đờ đẫn của tôi xuất phát từ đâu. Đạo đó, tôi luôn thiền vào lúc 3:15 sáng, ngủ rất ít, tôi bị suy dinh dưỡng, một tu sĩ người Anh trong một khu rừng nhiệt đới—bạn nghĩ sẽ như thế nào!. Đó là lẽ tự nhiên thôi. Sự đờ đẫn là kết quả của những nguyên nhân tự nhiên. Tôi buông bỏ và bắt đầu “làm thân” với sự buồn ngủ. Tôi không còn kháng cự lại sự buồn ngủ và cứ để đầu tôi gục xuống. Tôi để mình ngồi ngủ gục. Ai biết được, thậm chí tôi có thể ngáy luôn. Khi tôi không kháng cự sự buồn ngủ và đờ đẫn nữa thì nó lại không kéo dài nữa. Hơn nữa, sau khi sự buồn ngủ biến mất, thì tôi cũng trở nên bình an và không còn bất an luôn. Tôi đã tìm ra được điểm dung hòa ở giữa của con lắc đồng hồ, và tôi dễ dàng quan sát hơi thở từ đó.

Sự ngu mờ trong thiền là kết quả của cái tâm mệt mỏi, thường là cái tâm đã làm việc quá nhiều. Càng kháng cự với sự ngu mờ đó, bạn càng thêm kiệt sức. Nghỉ ngơi sẽ giúp tái tạo năng lượng cho bạn. Bây giờ, để hiểu được tiến trình này, tôi sẽ giới thiệu về hai nửa phần của tâm: phần “*người biết*” và phần “*người làm*”. (Hai khái niệm này đã dùng trong những chương trước đây). “*Người biết*” là nửa thụ-động của tâm, nó chỉ đơn giản nhận thông tin. “*Người làm*” là nửa chủ-động của tâm, nó luôn phản ứng, luôn luôn đánh giá, suy nghĩ, và kiểm soát. “*Người biết*” và “*người làm*” cùng chia sẻ một nguồn năng lượng của tâm. Như vậy, khi bạn đang làm nhiều, khi bạn có lối sống bận rộn và luôn xoay sở hết sức thì phần “*người làm*” sẽ tiêu xài hầu hết năng lượng của tâm, chỉ để lại một phần ít đủ cấp dưỡng cho “*người biết*” mà thôi. Khi “*người biết*” đói năng lượng, thì bạn bị ngu mờ (như nãi hết pin vậy).

Trong một khóa thiền tôi hướng dẫn ở Sydney cách đây vài năm, một người tu trong khóa đến trễ sau nhiều ngày làm việc căng thẳng trong thành phố. Khi cô ta vừa ngồi xuống thì tâm trí của cô ấy đã đuối như chết. Vì vậy, tôi mới hướng dẫn cho cô ta cách để vượt qua trạng thái buồn ngủ và đờ đẫn đó: Tôi bảo cô ta về nghỉ ngơi đi. Ba ngày tiếp theo, cô ta ngủ cho đến sáng, ăn sáng xong lại quay vào giường ngủ, và ăn trưa xong ngủ thêm một giấc dài nữa. Đúng là một thiền sinh thông minh!. Sau ba ngày không chống đối với sự buồn ngủ, không chu cấp chút năng lượng nào cho bên “*người làm*”, để năng lượng dồn cho bên “*người biết*”. Tâm của cô ta bừng sáng lên. Trong ba ngày sau, cô ta đã theo kịp cả nhóm và đã tu tiến qua các giai

đoạn thiền tập. Cuối khóa thiền, cô ta vượt qua cả nhóm và trở thành ngôi sao thành tựu nhất trong khóa thiền đó.

► *Cách sâu sắc và hiệu quả nhất để vượt qua sự buồn ngủ và đờ đẫn là ngừng kháng cự với tâm. Không cố gắng thay đổi trạng thái và cứ để trạng thái đó như vậy. Làm hòa, “không gây chiến” với sự buồn ngủ và đờ đẫn. Cứ làm vậy thì năng lượng tâm sẽ được tự do và chảy về phía “người biết”, và trạng thái buồn ngủ và đờ đẫn sẽ biến mất.*

Đề Cao Sự Tỉnh Giác

Một cách khác để đối-trị chứng ngại “buồn ngủ và đờ đẫn” là đề cao giá trị của sự tỉnh-giác. Tất cả mọi truyền thống Phật giáo đều nói rằng cuộc sống con người là giá trị và quý báu, đặc biệt là cuộc sống khi đang được tiếp xúc với những giáo lý của Đức Phật. Lúc này, bạn có được cơ duyên để tu tập. Bạn không biết được rằng bạn đã trải qua bao nhiêu kiếp sống và tích lũy bao nhiêu công đức thì bạn mới có được cơ duyên may mắn và phúc lành trong kiếp này khi gặp được Giáo Pháp cao quý của Đức Phật. Bạn đã “đầu tư” quá nhiều kiếp sống tạo nghiệp tốt mới có mặt ở đây trong kiếp này và có cơ hội tiếp cận gần gũi với Giáo Pháp của Phật.

(Tôi có hàng trăm người bạn gần xa trong suốt cuộc đời tôi, và những người bạn đang ở gần tôi; họ có đủ trình độ học vấn khá và cao trong cuộc sống đời thường, nhưng chẳng ai trong họ muốn nghe thêm câu thứ hai về đề tài

“Phật giáo”, và chẳng ai trong số họ thực sự đọc vài trang trong những quyển sách Phật giáo mà tôi đã tặng họ. Chắc chắn là vậy, vì họ chưa bao giờ nhắc lại hay thảo luận một điều gì về giáo lý của Phật được ghi trong những quyển sách đó. Thái độ của họ là...cứ như họ đã biết rành hết rồi, rằng đạo Phật chỉ là việc đi chùa, cúng bần thờ Phật, bố thí cho các sư sãi, và cầu nguyện là xong. Sự hiểu biết của họ về giáo lý Phật thực là nông cạn. Nhưng nếu chúng ta gợi ý thêm cho họ quan tâm, thì họ có thể bực tức và cho rằng chúng ta là đạo đức giả hay sợ chết nên cứ dựa vào đạo Phật và cứ hay nói về đạo Phật!. Thậm chí họ đã không hề bỏ ra chút ít thời gian để thử đọc hiểu về đạo Phật là gì.)

Quay lại các bạn đọc đang tu thiền, khi bạn suy xét lại cơ duyên và phước lành hiện tại của mình, bạn sẽ tự nhiên “ngồi thẳng dậy”: bạn sẽ ít bị buồn ngủ hơn, và sự tỉnh giác sẽ sáng bừng hơn.

Con đường thiền tập đôi lúc đi đến những ngã ba đường. Rẽ trái dẫn đến sự buồn ngủ và đờ đẫn; rẽ phải thì dẫn đến sự tỉnh giác sáng tỏ. Từ kinh nghiệm thực tập, bạn sẽ nhận ra ngã ba này. Đó là lúc bạn phải chọn lựa giữa việc đi vào ngõ hẹp của sự buồn ngủ và đờ đẫn, hoặc chọn đi lên đường xa lộ dẫn đến sự tỉnh lặng đầy tỉnh giác và chánh niệm. Rẽ trái, ta từ bỏ luôn cả “*người làm*” và “*người biết*”. Rẽ phải, bạn từ biệt “*người làm*” và giữ lại “*người biết*”. Khi bạn đề cao giá trị đúng của sự tỉnh giác [*người biết*] thì bạn sẽ tự động chọn hướng rẽ phải theo con đường tỉnh giác sáng tỏ.

Buồn Ngủ và Đờ Đẫn liên quan đến Ác Ý

Đôi khi sự buồn ngủ và đờ đẫn là kết quả của sự ác ý, hay ác cảm [chương ngại thứ hai].

Tôi đã từng đến thăm một trại tù nhân ở Úc và dạy cách thiền cho họ, tôi thường nghe câu “ngạn ngữ” của giới tù nhân là: “Ngủ thêm một tiếng là bớt thời gian ở tù một tiếng”. Những người đó không thích nơi tù đầy của họ cho nên họ cứ cố trốn tránh vào sự ngủ vùi trong sự ngu mờ, biếng nhác. Đối với người thiền cũng vậy, khi người thiền không suy nghĩ tích cực về thiền, không có nhiều nhiệt thành và thiện chí với thiền, [nói chúng là không thích thiền], thì họ dễ sinh buồn ngủ và mơ màng. Ác cảm chính là vấn đề ở đây. Ở thiền viện của chúng tôi ở Thái Lan, mỗi tuần chúng tôi có một ngày thiền nguyên đêm. Trong phiên thiền suốt-đêm đó, sự buồn ngủ và đờ đẫn thường quật ngã tôi vào lúc sau nửa đêm, khoảng 1:00 hay 2:00 giờ sáng. Vì đó là năm đầu tiên tôi xuất gia tu thiền, tôi quán chiếu lại những đêm trong vòng chưa đầy một năm trước đó ở Anh. Lúc đó, tôi có thể thức nguyên đêm trong những buổi tiệc, những quán nhạc rock, và những hộp đêm. Tôi nhớ rằng những đêm đó mình đâu có bị buồn ngủ hay dật dờ khi nghe nhạc ở hộp đêm tên “Doors” lúc 2:00 sáng ở London. Vì sao?. Sau khi quán chiếu lại, tôi nhận ra rằng: khi chúng ta thích thú điều gì mình đang làm thì chúng ta không dễ bị buồn ngủ, dật dờ, hay biếng nhác. Ngược lại, khi chúng ta không thích việc đang làm, thì chúng ta rất dễ rơi vào trạng thái buồn ngủ, dật dờ, và biếng nhác. Lúc đó, tôi *không ưa* cái phiên ngồi thiền nguyên đêm như vậy. Tôi nghĩ rằng đó

là một ý tưởng ngu ngốc. Tôi làm vì tôi phải làm mà thôi, đó là kỷ luật của tự viện. Tôi có sự ác cảm, và đó là nguyên nhân dẫn đến sự buồn ngủ và đờ đẫn. Khi tôi thay đổi thái độ và đưa thêm niềm vui thích vào những phiên ngồi thiền suốt-đêm sau đó, biến nó thành một việc đáng làm, thì dần dần sự buồn ngủ và đờ đẫn ít khi nào xảy đến nữa (vì không còn lý do ác cảm nữa).

Vì vậy, bạn cần nên điều tra bản thân để xem liệu có phải sự “buồn ngủ và đờ đẫn” là kết quả của vấn đề thái độ hay không—thái độ ác-cảm.

Dùng Sự Sợ-Sệt Là Không Tốt

Khi tôi còn là một Phật tử, tôi có tham dự một khóa thiền của các thầy bên Thiền Tông (Zen) ở vùng bắc nước Anh. Những buổi sáng tinh mơ trời ở nước Anh là rất lạnh, và thiền đường thì lạnh cóng như đóng băng. Mọi người quần mền xung quanh người. Khi thiền mà có cái mền êm ấm bên cạnh thì bạn rất dễ cảm thấy buồn ngủ (vì cảm giác buồn ngủ giữa trời lạnh và mền ấm cũng thật là dễ thương). Vị thiền sư đi lên đi xuống với cây gậy, và một người ngồi sát bên tôi mới gục cái đầu xuống thì đánh một phát. Lúc đó mọi người cũng giật mình theo và sự buồn ngủ của họ cũng biến mất. Chỉ cần một người bị đánh là đủ. Chính sự sợ-sệt bị đánh đã làm tôi phải cố thức tỉnh. ► Nhưng thực ra sự sợ-sệt đó chỉ ngăn cản sự tu tiến trong tâm về thiền. Kinh nghiệm dạy chúng ta rằng chúng ta không thể tạo ra những trạng thái lành mạnh bằng cách dùng những phương pháp

không lành mạnh. Nghĩa là: chúng ta không thể tạo ra được sự bình-an và giải-thoát trong tâm thiền bằng cách dùng sự sợ-sệt [như sự đánh, đập, la, hét].

Trong truyền thống *cổ xưa* của dòng “Thiền-trong-rừng” ở miền đông bắc Thái Lan, các Tỳ kheo phải thiền ở những nơi nguy hiểm như ở trên chồi trên cây cao, trên mỏm đá bên cạnh những vách núi, hay trong rừng già đầy beo cạp. Những người còn sống thì nói họ đã thiền rất tốt, nhưng...chẳng ai biết được những người không còn sống sót thì đã thiền ra sao?!

Chương Ngại thứ tư—BẤT AN VÀ LO LẮNG

Chương ngại tiếp theo, sự bất an và lo lắng (*uddhacca-kukkucca*) là *một trong những chương ngại vi tế nhất* trong các chương ngại. Thành phần chính của chương ngại này chính là sự “bất an” của tâm. Nhưng trước tiên, chúng ta hãy xem xét sơ qua trước về thành phần “lo lắng” của nó.

Sự Lo Lắng

Nói đúng ra, sự lo-lắng ở đây chính là kết quả của những hành động hay lời nói sai trái mà ta đã làm. Có thể gọi là cảm giác hối hận, hay cắn rứt, cứ bám riết lấy ta như cái rờ-móc của chiếc xe kéo. Nói cách khác, nó là hậu quả của hành vi xấu ác. Nếu có cảm giác lo lắng hay day dứt khởi sinh trong tâm khi đang ngồi thiền, thay vì cứ suy nghĩ về

nó, bạn hãy nên tha-thứ cho mình. Ai cũng đã từng mắc nhiều lỗi lầm. (Nhân vô thập toàn). Người trí tuệ không phải là những người không mắc phải lỗi lầm, nhưng họ trí tuệ vì họ biết tha thứ cho bản thân và học được cách sửa đổi từ những lỗi lầm đó. Một số người có nhiều điều cắn rứt lương tâm [mặc cảm tội lỗi] luôn nghĩ rằng mình khó mà chứng đắc được sự giác ngộ và giải thoát.

Câu chuyện về Angulimala là câu chuyện nổi tiếng được ghi chép lại trong kinh Angulimala (MN 86). Angulimala là một kẻ sát nhân hàng loạt vào thời Đức Phật. ‘Hắn’ đã giết 999 người và cắt lấy ngón tay để xâu thành một tràng đeo lên cổ. Người thứ 1.000 mà hắn canh giết chính là Đức Phật, nhưng, dĩ nhiên, hắn không thể giết được một vị Phật. Thay vì vậy, chính Đức Phật đã ‘giết được hắn’, giết cái thói ác của hắn, giết sạch những ô nhiễm trong con người hắn. Angulimala quy y theo Phật và trở thành một Tỳ kheo trong Tăng Đoàn. Và sau cùng, ngay cả một kẻ giết người hàng loạt như ‘hắn’ cũng đã tu tập và chứng đắc được các tầng thiền và giác ngộ hoàn toàn. Vậy thì, bạn đã từng giết người chưa?. Bạn có từng là tay giết người hàng loạt không?. Có lẽ bạn cũng chưa hề làm một chuyện xấu ác nào đến như vậy. Những người từng xấu ác đến mức độ khủng bố như vậy còn tu tâm giác ngộ được, vậy chắc chắn bạn cũng có thể làm được. Bạn có thể vượt qua những điều xấu ác mình đã lỡ làm trước kia, hoặc những điều mà bạn cứ bị day dứt và cắn rứt trong tâm. Mỗi lần bị vậy, bạn hãy nên nhớ đến tấm gương ngài A-la-hán Angulimala lịch sử vào thời Đức Phật. Nếu nghĩ đến tấm gương của ngài, bạn sẽ không còn

cảm thấy xấu hổ về bản thân mình. Sự tha-thứ, sự buông-bỏ quá khứ, chính là cách vượt qua những lo lắng và hối hận.

Sự Bất An

Sự bất-an khởi sinh bởi vì chúng ta không biết chấp nhận và hài lòng với thực trạng hiện tại. Chúng ta thường không biết đến vẻ đẹp của sự hài lòng. Chúng ta không nhận ra sự dễ-chịu sâu sắc của việc “không làm gì”. (Đó là trạng thái tâm yên nghỉ, không làm gì, không cần lằng xằng phản ứng, không cần làm này làm nọ. Đó là trạng thái dễ-chịu sâu sắc của tâm. Vẻ đẹp của nó là ở đó). Chúng ta có cái tâm luôn luôn dò tìm lỗi phải chứ không phải là cái tâm biết trân trọng những gì đã có. *Sự bất-an trong thiền luôn luôn là dấu hiệu của sự không tìm thấy niềm vui về cái đang có trước mắt. Việc bạn có được niềm vui hay không là phụ thuộc vào cách nhận thức của mình. Nó nằm trong khả năng của chúng ta, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi cách chúng ta nhìn vào mọi thứ. Bạn có thể nhìn vào ly nước và nhận thức nó là rất đẹp, hoặc chúng ta có thể nghĩ nó là bình thường. Trong thiền, chúng ta có thể nhìn thấy hơi-thở là mờ nhạt và nhàm chán, hoặc chúng ta có thể thấy nó đẹp và độc đáo. Nếu chúng ta nhìn hơi-thở như một thứ gì có giá trị cao quý, thì chúng ta sẽ không bị bất an. Bạn sẽ không còn nhìn này nhìn nọ và tìm kiếm những thứ khác. Bất an chính là chỗ đó. Bất an chính là cứ lằng xằng đi tìm thứ gì khác để làm, thứ gì đó để nghĩ, nơi nào đó để đi—lằng xằng đến bất cứ nơi nào, thay vì chỉ nên sống và chú tâm vào cái “ngay-đây và bây-giờ”. Bất an là một chướng ngại chính và lớn, ngang*

tâm với tham dục. Bất an làm cho ta khó mà có thể ngồi yên và tĩnh tại trong một lúc lâu.

Tôi bắt đầu tập thiền bằng “*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*” chỉ để đối trị phần thô tế của bất an; tâm bất an cứ lảng xãng “Tôi muốn chỗ khác hơn là ở đây và bây giờ”. Dù nơi này có là gì, dù nơi này có dễ chịu đến đâu đi nữa, thì sự bất-an vẫn nói là chưa tốt, chưa đủ tốt, và nó cứ lảng xãng, bồn chồn, nôn nao đi tìm cái khác. Bất an thể hiện rất buồn cười và tinh xảo, nó nhìn cái gối ngồi thiền và cho là quá nhỏ hay quá lớn, hơi cứng hay hơi mềm, hơi cao hay hơi thấp. (Bấy nhiêu đó cũng ám ảnh thiền sinh ngay khi ngồi xuống thiền). Bất-an lại nhìn xem trung tâm thiền tập của bạn, và nó lại cho là chưa đủ tốt, chưa đủ yên tĩnh, chưa đẹp lắm. Nó lại nghĩ chỗ thiền của mình nên được ăn cơm ngày ba bữa, nên có người giúp dọn dẹp và lo trà nước tận phòng nghỉ. (Bấy nhiêu đó cũng khiến thiền sinh nghĩ ngợi lung tung, lấy đâu ra cái tâm yên tĩnh để tu thiền.)

Sự hài-lòng là đối nghịch với cái tâm hay tìm lỗi này nọ. Bạn phải tu tập tính biết hài lòng với những gì bạn có, hài lòng với nơi bạn ở, càng nhiều càng tốt.

Hãy cẩn thận với cái tật soi mói [tìm kiếm khuyết điểm] trong việc thiền của bạn. Đôi lúc bạn nghĩ: “Tôi chưa thiền đủ sâu. Tôi đã quan sát giây phút hiện tại quá lâu nhưng chẳng thấy điều gì hay ho xảy ra”. Cái ý nghĩ đó chính là nguyên nhân của sự bất an. Thiền chẳng liên quan gì đến ý kiến của bạn cả. Bạn hãy hài lòng tuyệt đối với sự thiền của mình, và rồi thiền sẽ trở nên sâu sắc hơn, kết quả sẽ tốt hơn.

Nếu bạn không hài lòng với sự tiến bộ của mình, thì bạn chỉ đang làm cho nó tệ hơn mà thôi. Hãy quên nghĩ về những trạng thái tầng thiền cao xa, chỉ cần biết hài lòng với thực trạng bây giờ và ở đây, trong giây phút hiện tại này. Khi sự hài lòng sâu sắc hơn: lúc nào bạn cũng bình an hài lòng với chính mình: thì đích thực nó sẽ giúp dẫn bạn đi đến chứng đắc tầng thiền định *jhāna*.

Bạn quan sát sự im-lặng và bằng lòng được im-lặng, hài lòng với sự im-lặng. Nếu bạn thực sự hài lòng, bạn không cần nói gì cả. Thông thường thì những đối thoại bên trong luôn là những ý so đo, phàn nàn, lảng xãng, muốn thay đổi mọi thứ, muốn thực trạng khác đi, hay muốn làm điều gì khác; đúng vậy không?. Hoặc tâm ý cứ muốn từ bỏ thực tại và trốn chạy vào thế giới của những ý nghĩ và ý tưởng?. *Sự (luôn) suy nghĩ là biểu hiện của sự thiếu hài lòng!*. Nếu bạn thực sự hài lòng thì bạn luôn luôn tĩnh lặng và im lặng. Hãy xem và cố gắng tu tập sự hài lòng của mình cho được sâu sắc, vì đó chính là thuốc giải độc đối với sự bất an.

Ngay cả khi bạn bị đau đớn trong thân và rất khó ở, bạn cũng có thể thay đổi cách nhận thức: xem nó như một điều hoàn toàn dễ chịu, thậm chí đẹp đẽ. (Xin nói lại, bạn thay đổi nhận thức của tâm như vậy để có-lợi cho mình, chứ không ép bạn phải bóp méo sự thật đau đớn thành đẹp đẽ. Sự khổ tâm chỉ là do cách nghĩ, là do cách nhận thức của mình mà thôi). Bạn cố xem liệu mình có thể nào hài lòng với sự đau hay chỗ đau đó hay không. Liệu bạn có thể làm ngơ với sự đau đó hay không. Trong đời tu của tôi, đã có vài lần tôi bị đau đớn dữ dội. Thay vì tìm cách trốn chạy, tức là

luôn tìm cách và luôn bất an, tôi lại tập luyện tâm mình quay lại và chấp nhận hoàn toàn cơn đau đớn và bằng lòng với nó. Tôi đã nhận ra rằng, con người chúng ta *có thể* hoàn toàn hài lòng với sự đau đớn tột cùng. Nếu chúng ta làm được như vậy: hài lòng được với sự đau đớn: thì phần tồi tệ nhất của cơn đau đớn sẽ tự nhiên biến mất cùng với sự bất an về nó. Bạn không còn ý muốn loại bỏ nó. Bạn hoàn toàn tĩnh tại với cảm giác đó. Sự bất an mà đi kèm với đau đớn có thể là phần tệ nhất. Loại bỏ sự bất-an bằng cách bằng lòng với sự đau đớn, rồi bạn sẽ có được sự nhẹ nhàng với sự đau đớn đó.

Tu tập sự hài lòng với mọi thứ bạn có—giây phút hiện tại, sự im-lặng, hơi-thở. Dù bạn đang ở đâu, hãy phát triển tính biết hài lòng, và từ tính biết hài lòng đó [từ chính tâm-điểm của sự hài lòng đó] bạn sẽ thấy việc thiền của bạn sẽ trở nên được sâu sắc hơn và có lợi lạc hơn. *Như vậy, nếu bạn thấy có sự bất-an trong tâm, hãy nhớ đến chữ hài-lòng!* Sự hài-lòng giúp bạn tìm ra điều gì là phải, là đúng, và nó có thể giữ cho bạn được tĩnh tại. Ngược lại, sự bất-an thì chỉ luôn khiến bạn như là một nô lệ của nó. Có một ví dụ Đức Phật đã dùng (MN 39,14). Sự bất an giống như có một ông chủ hay bà chủ độc đoán cứ ra giọng: “Đi lấy cái này”, “Đi làm cái kia”, “Chùi rửa cho sạch hơn”...liên tục, không chừa một phút giây nào cho bạn được nghỉ ngơi. Kẻ độc đoán đó chính là cái tâm luôn soi mói, luôn dò tìm lỗi phải. Hãy chế ngự kẻ độc đoán đó bằng sự *hài-lòng*.

Sau khi bạn đã đối trị được những dạng chung chung và thô-tế của sự bất-an, thì phần vi-tế của nó sẽ xuất hiện ở

những giai đoạn thiền thâm sâu hơn. Giai đoạn thiền thâm sâu tôi đang muốn nói đến là giai đoạn lần đầu người thiền nhìn thấy dấu hiệu *nimitta*. Vì sự bất an có mặt, cho nên bạn không thể để yên [giữ yên] *nimitta*. Bạn cứ lảng xãng bồn chồn với nó. Bạn không hài lòng với *nimitta* mà bạn đang có. Bạn muốn có thêm nhiều nữa. Bạn bị kích động. Bất an là một trong những chướng ngại làm biến mất [bị mất] dấu hiệu *nimitta*. Thực ra, bạn phải biết rằng khi bạn có *nimitta* là bạn đã đến được rồi. Bạn không cần phải làm gì nữa. Hãy để yên nó. Hãy hài lòng với nó và nó sẽ tự phát triển. Đó chính là sự hài-lòng— đó là hoàn toàn không làm gì hết, chỉ ngồi đó và quan sát một *nimitta* đang khai hoa nở nhụy thành một tầng thiền định *jhāna*. Điều đó có xảy ra trong một giờ, năm giờ, hay không bao giờ xảy ra thì bạn vẫn cứ hài lòng, không cần bất mãn với nó. ► *Đó chính là cách bạn tiến vào tầng thiền định jhāna!* Nếu *nimitta* đến rồi mất thì đó là dấu hiệu của sự bất-an đang có mặt trong tâm bạn. Nếu bạn cứ giữ [duy trì] sự chú-tâm một cách không cố gắng, một cách thanh thoi và nhẹ nhàng, thì có nghĩa là sự bất-an đã được đối-trị.

Chướng Ngại thứ năm—NGHI NGỜ

Chướng ngại cuối cùng được gọi là “sự nghi ngờ” (*vicikicchā*). Nghi ngờ có thể là sự nghi ngờ về giáo lý, về người thầy, hoặc về bản thân mình.

Đối với sự *nghi ngờ về giáo lý*: ngay bây giờ bạn cần phải tin tưởng rằng việc thiền tập chắc chắn mang lại những

kết quả tốt đẹp. Bạn có thể *đã* trải nghiệm nhiều trạng thái tốt đẹp của thiền rồi, thậm chí sau vài lần đầu tiên ngồi im lặng và tĩnh tâm. Hãy để những kinh nghiệm tích cực đó củng cố niềm tin của bạn rằng thiền tập là việc đáng quý nên làm. Khi ngồi thiền, bạn phát triển tâm trong sự tĩnh lặng. Và đặc biệt việc phát triển tâm trong trạng thái các tầng thiền định *jhāna* là cực kỳ đáng quý, vì việc đó sẽ mang lại cho bạn sự minh-mẫn, niềm an-lạc và sự hiểu-biết về giáo lý của Đức Phật.

Đối với sự *ngghi ngờ về những người thầy*, bạn hãy nghĩ đến họ như những huấn luyện viên của những đội banh. Công việc của họ là dạy cho các cầu thủ bằng những kinh nghiệm trận mạc, chiến thuật và chiến lược của mình; và làm tăng niềm cảm hứng tập luyện cho các cầu thủ bằng những lời nói và hành động của mình. Nhưng trước khi bạn tin tưởng vào một người thầy, bạn hãy nên kiểm tra rõ. *Hãy xem những người thầy có thực sự thực hành những gì họ đã giảng dạy hay không*. Nếu họ trải nghiệm và biết rõ những gì họ đã nói, thì họ là những người có đạo đức, có giới hạnh, và là tấm gương cho bạn phấn đấu. Chỉ có những người thầy biết làm gương—gương tốt—thì bạn mới nên tin tưởng vào họ.

Đối với sự *ngghi ngờ về bản thân mình*—kiểu ý nghĩ như “Tôi thật là vô vọng, tôi không thể làm được việc này, tôi vô dụng, tôi chắc ai thiền cũng có thể chứng đắc các tầng thiền và giác ngộ, ngoại trừ tôi”. Muốn vượt qua ý nghĩ tự ti và nghi ngờ về bản thân mình, bạn cần có một người thầy truyền niềm cảm hứng và khích lệ bạn. Công việc của các vị

thầy là nói với bạn: “Không phải vậy, bạn hoàn toàn có thể tu tập thành công những điều đó. Nhiều người đã tu thành, tại sao bạn không thể tu thành?”. Hãy khích lệ mình. Hãy tin vào mình có thể tu thành những mục tiêu mình muốn. Thực ra, bạn có đầy đủ sự quyết tâm và lòng tin, vấn đề chỉ là thời gian, tu không thành sớm là chắc còn một số lý do nào đó, nhưng rồi bạn cũng sẽ thành công. Bạn phải tin mình như vậy: sự tin tưởng vậy là hoàn toàn có lý. *Người ta chỉ thất bại khi họ từ bỏ.*

Sự nghi-ngờ thường cũng xảy ra khi bạn đang trải nghiệm một điều gì đó: “Cái gì đây?. Đây có phải là *jhāna* hay không?. Đây có đúng là “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” hay không?. Những nghi ngờ như vậy là những chướng ngại. *Những nghi ngờ trong lúc thiền là không thích hợp, không đúng lúc, và bất lợi.* Hãy giữ cho tâm càng bình an càng tốt, Hãy buông bỏ và thưởng thức sự bình an và hạnh phúc. Sau đó bạn có thể suy xét lại [ôn nhớ lại]⁹ sự thiền của mình và tự hỏi rằng: “Cái gì vậy?. Cái gì mà hấp dẫn vậy?. Cái gì đã xảy ra lúc đó?”. Sau khi hỏi và suy xét như vậy, bạn mới biết được đó có phải đúng là tầng thiền định *jhāna* hay không, hay đó chỉ là do tưởng tượng. Nhưng nếu trong-khi thiền mà bạn có ý nghĩ “Đây có phải là *jhāna*

⁹ Như đã nói trong chương trước, sự “ôn nhớ lại”, “suy xét lại”, hay “quán chiếu lại” là rất quan trọng trong thiền, và người thiền phải thực hiện thao tác này ngay sau khi kết thúc giờ ngồi thiền. Đó là cách tìm hiểu và kiểm soát việc thiền tập của bạn.

Nhân tiện, sau này, sau khi bạn thoát ra khỏi một tầng thiền định mà mình đã vừa chứng đắc [chứng nhập] được, bạn cũng phải lập tức “ôn nhớ” [suy xét, quán chiếu] lại các yếu tố và trạng thái của tầng thiền định đó. Đó là một trong năm bước kiểm soát tầng thiền định (*jhāna*).

không?” thì chắc chắn đó không phải là *jhāna*!. (*Jhāna* là trạng thái không còn bất kỳ ý nghĩ suy lý nào cả. Nếu bạn đang nhập định *jhana* thực sự thì bạn không còn ý nghĩ nào trong lúc đó!). Những ý nghĩ như vậy không thể còn xuất hiện trong trạng thái định sâu và tĩnh tại như vậy được. Chỉ có sau đó, *sau khi* thoát ra khỏi thiền và bạn suy xét lại những trạng thái đó, thì bạn có thể nhìn lại và nói rằng: “Àh, đó đúng là *jhāna* rồi. Mình vừa chứng đắc tầng thiền định”.

Nếu bạn gặp phải khó khăn nào trong khi thiền, hãy ngừng lại và tự hỏi: “*Chướng ngại nào đang có mặt ở đây?*”. Tìm xem nguyên nhân của nó. Một khi bạn biết được nguyên nhân, thì bạn sẽ nhớ đến giải pháp [thủ thuật] mình đã học để đối trị nó. Đề ôn lại:

- Ví dụ, nếu chướng ngại là “*tham-dục*”, cứ hướng sự chú tâm ra khỏi năm giác quan từng chút, từng bước một, và hãy hướng sự chú tâm vào hơi thở hay tâm.

- Ví dụ, nếu chướng ngại là sự “*ác-y*” [ác cảm], hãy chánh niệm về tâm từ.

- Ví dụ, đối với sự “*buồn-ngủ và đờ-đẫn*”, hãy nhớ “*đề-cao*” giá trị của sự tỉnh-giác.

- Ví dụ, nếu chướng ngại là sự “*bất an và lo lắng*”, hãy nhớ đến “*sự hài-lòng, sự hài-lòng, sự hài-lòng*”, hoặc nếu đó là sự *day dứt* [mặc cảm lỗi lầm] thì hãy tu tập lòng *vị-tha* đối với bản thân mình.

- Và ví dụ, nếu chướng ngại đó là sự “*ngghi-ngờ*”, hãy tự tin mình và tin tưởng vào Phật pháp, luôn cảm hứng với Giáo Pháp.

Bất cứ khi nào bạn thiền, hãy ứng dụng những giải pháp một cách có phương pháp và bài bản, như mình đã được hướng dẫn. Làm theo cách đó, thì những chướng ngại bạn gặp phải sẽ không tạo nên những rào cản lâu dài đối với việc thiền tập của bạn.

Thực ra, chướng-ngại là những thứ mà bạn có thể nhận biết, có thể đối trị, và có thể vượt qua...đề tu tiến đi lên.

Nơi Hoạt Động Của Các Chướng Ngại

Chúng ta đã thảo luận từng chướng ngại một cách riêng biệt, bây giờ tôi muốn chỉ ra rằng những chướng ngại đó thực ra *cùng xuất phát* từ một nguồn gốc duy nhất. Chúng là từ một lò. Chúng được tạo ra bởi cái “tật quái dị” bên trong bạn luôn muốn kiểm soát và không chịu buông bỏ mọi thứ.

Những thiền sinh thường không đối trị được những chướng ngại bởi vì họ tìm kiếm chúng không đúng nơi. ►Điều quan trọng nhất là phải hiểu rằng: Ta chỉ nhìn thấy những chướng ngại đang hoạt động ở nơi không-gian giữa cái “*người biết*” và “*cái được biết*”. Nguồn-gốc của những chướng ngại là từ chỗ “*người làm*”, nhưng thực sự “xưởng hoạt động” của chúng là chỗ cái không-gian nằm giữa tâm và đối tượng thiền của tâm. Về bản chất, năm chướng ngại là một khó khăn và trở ngại về vấn đề quan hệ.

Những thiền sinh khéo léo khi quan sát hơi-thở cũng chú tâm luôn vào cái “cách” họ quan sát hơi-thở của họ:

Nếu có sự kỳ vọng [dự đoán, canh trước] nằm giữa bạn và hơi thở, thì có nghĩa là bạn đang quan sát hơi thở với ý tham muốn—đó là một phần của tham-dục [chướng ngại thứ nhất].

Nếu bạn nhận thấy có sự lấn át [mạnh bạo] ngay nơi cái không-gian giữa bạn và hơi thở, thì bạn đang quan sát hơi thở với sự ác-y [chướng ngại thứ hai].

Hay nếu sự sợ sệt có mặt trong chỗ không-gian giữa bạn và hơi thở, có thể đó là sự lo lắng sợ mất đi sự tỉnh giác vào hơi thở, thì bạn đang quan sát hơi thở với sự kết hợp của nhiều chướng ngại.

Trong một lúc, bạn có vẻ như đang thiền được, đang thành công, đang có thể duy trì đối tượng “Hơi Thở” trong tâm được nhiều phút, nhưng rồi sau đó thì bạn cảm thấy bị cản bí, không thể thiền sâu thêm được nữa. (Bị xao lãng ngay). Như vậy là bạn đã quan sát không đúng đối tượng. Nhiệm vụ của bạn trong thiền là nhận biết những chướng ngại và loại bỏ chúng ra khỏi tâm. Bằng cách đó, bạn mới có thể tu thành công từng giai đoạn thiền, chứ không nên cố đạt được sự thành công của mỗi giai đoạn bằng hành vi của ý chí.

Trong mỗi giai đoạn thiền, bạn cần phải đưa vào sự bình-an hoặc sự hiện-từ¹⁰ vào *chỗ không gian* giữa bạn và hơi thở. Bình-an và sự hiện-từ lúc nào cũng an toàn. Chẳng hạn, khi mơ tưởng ái dục đang có mặt, hãy đưa yếu tố bình-an vào không gian đó và sự mơ tưởng đó sẽ “lặn” đi ngay. Hãy “làm hiền”, hãy tạo sự bình an hơn là gây chiến với sự ngu mờ của tâm. Đặt sự hiện-từ vào giữa người quan sát và cái thân đang đau nhức. Và đồng ý đi đến thỏa hiệp đình chiến trong trận chiến giữa bạn và cái tâm lằng xằng. Hãy ngừng kiểm soát và bắt đầu buông bỏ. Cũng giống như một ngôi nhà được xây nên bằng hàng ngàn viên gạch, từng viên một được lắp đặt. Tương tự như vậy, ngôi nhà bình-an [trạng thái thiền định *jhāna*] cũng được xây nên bằng hàng ngàn ngàn khoảng-khắc bình-an. Nếu trong từng khoảng khắc bạn đưa vào sự bình an [và sự nhẹ nhàng và sự hiện từ] vào không gian giữa bạn và hơi thở, thì những vọng tưởng về ái dục không còn nữa, sự đau đớn phai biến đi, sự ngu mờ trở thành sáng tỏ, sự bất an không còn sức lực nữa, và lẽ nhiên lúc đó trạng thái đạt định *jhāna* sẽ xuất hiện.

Tóm lại, bạn cần phải nhận biết năm chướng ngại xảy ra ở chỗ không-gian giữa “*người quan sát*” và “*đối tượng được quan sát*” [*người biết* và *cái được biết*]. Vì vậy, hãy đưa sự bình-an và hiện-từ vào không gian đó. Không phải chỉ đơn thuần là chú tâm chánh niệm mà phải phát triển cái mà tôi gọi là “*sự chánh niệm vô điều kiện*”, đó là sự tỉnh giác

¹⁰ Nguyên văn thiền sư dùng chữ “sự tử tế”, “lòng tốt”: đó chính là tâm hiền, sự hiền từ, lòng hiền từ, sự hiền lành, sự bất bạo động, phi kháng cự, phi phản ứng.

không hề có kiểm soát hay can thiệp bằng những gì nó thấy biết. Nếu chúng ta làm được như vậy, tất cả những chướng ngại sẽ bị suy yếu và phai biến.

Ví Dụ Về Con Rắn

Nhiều thiền sinh than phiền về một loại chướng ngại giống như con vật mà mình cứ gặp nó thường xuyên. Đó là chướng ngại thường xuyên tái xuất hiện trong khi thiền. Loại chướng ngại lặp đi lặp lại này được đối trị bằng phương pháp giống như phương pháp tránh rắn trong ví dụ sau.

Trong những năm đầu tu ở Thái Lan, tôi thường đi quay lại cốc [thất] của mình vào đêm muộn và đi bằng chân không chứ ở đó không có giày dép gì cả, và tôi thường canh đường theo ánh sáng của các vì sao, nhất là những lúc đèn pin không còn pin. Mặc dù trên các lối mòn trong rừng có rất nhiều rắn, nhưng tôi chưa bao giờ bị cắn. Tôi biết chúng nó có ở đó rất nhiều và rất nguy hiểm vì vậy tôi thường bước cẩn thận, canh chừng bên trái, bên phải, đằng trước để tránh rắn (không đạp trúng rắn). Nếu tôi thấy một vệt tối nằm trên đường, mặc dù đó có thể chỉ là một cành cây, tôi sẽ nhảy qua hoặc bước trái hay phải để né nó. Nhờ đó, tôi né được nhiều hiểm nguy.

Cũng tương tự, trên đường tu tập, có nhiều chướng ngại nguy hiểm đang rình rập tóm lấy bạn và bít ngang đường tu tiến của bạn. Nếu bạn đã biết trước chúng đang rình mò và

chúng là nguy hiểm, thì bạn sẽ chủ động tránh né chúng, và như vậy sẽ không bị chúng “bắt”. Loại chướng ngại bạn thường gặp đi gặp lại thì giống như những loài rắn sống đông đúc trong khu rừng đó. Vì vậy, khi vừa ngồi xuống thiền, bạn phải nhắc mình nhớ đến loại chướng ngại giống loài vật đó. Tự cảnh báo mình về tính nguy hiểm của nó. Rồi bạn bắt đầu canh chừng, ngay ở chỗ không-gian giữa “*người biết*” và “*đối tượng được biết*”, trong suốt thời gian ngồi thiền. (Cứ canh chừng và tránh né chướng ngại khi nó khởi sinh lên ở chỗ đó). Cứ dùng phương pháp canh phòng này, thì bạn sẽ khó bị mắc phải chúng.

Chiến Lược Nālāgiri

Một số thiền sinh thường nói rằng họ gặp phải tất cả năm chướng ngại cùng lúc và chúng rất mạnh bạo!. Khi họ nghĩ đến đó, họ muốn phát điên lên, vì không một giây nào tập trung được, không một giây thiền được. Để giúp các thiền sinh bị tấn công bởi nhiều chướng ngại cấp tính và dữ dội, tôi thường dạy các thiền sinh dùng chiến lược *Nālāgiri*, dựa vào một câu chuyện xảy ra trong cuộc đời của Đức Phật. Những kẻ đối nghịch với Phật đã đầu độc con voi *Nālāgiri* bằng rượu, làm voi trở nên điên dại, và họ xua voi ra con đường nhỏ nơi Đức Phật đang đi khát thực ngang qua đó. Những người nhìn thấy voi say đều háng hốt bỏ chạy. Chỉ có Ngài Ananda, người thị giả trung kiên của Đức Phật đã liều mạng xông lên voi dữ để cứu Phật. Đức Phật nhẹ nhàng kéo Ngài Ananda qua một bên và tiến đến đối mặt với voi điên. Tôi tin chắc rằng Đức Phật có được những năng lực

thần thông, và Người có thể nâng con voi lên quay ba vòng trên không, hoặc có thể quăng con voi qua bên kia sông Hằng!. Nhưng đó không phải là cách của Phật. Đức Phật chắc chắn dùng cách phóng tâm từ đến con voi, và Phật có thể đã nghĩ: “*Này voi Nālāgiri, cánh cửa trái tim ta luôn mở rộng chào đón người cho dù người có làm chuyện gì đối với ta. Dù người có đè bẹp ta bằng thân hay giày nát ta dưới chân người, ta vẫn cam lòng và không bao giờ ác cảm với người. Ta vẫn thương yêu người một cách vô điều kiện.*” Đức Phật đã nhẹ nhàng đặt sự thanh-bình nằm giữa mình và con voi dữ. Chính đó là sức mạnh bất khuất của tâm-từ đích thực/sự buông-bỏ đích thực, vì vậy chỉ sau vài giây sự điên tiết của voi điên đã lắng xuống và voi Nālāgiri đã ngoan ngoãn quỳ xuống trước vị Phật Đại Bi, và nó lắng nghe tiếng vỗ về: “*Như vậy đó, này Nālāgiri*”.

Nhiều lúc khi đang thiền, tâm của các thiền sinh trở nên điên khùng như voi bị đầu độc, cứ phát điên phát khóc lên về mọi thứ. Trong trường hợp đó, xin các bạn hãy nhớ đến “*Chiến Lược Voi Nālāgiri*” này. Đừng dùng bạo lực để khống chế con voi điên trong tâm bạn. Hãy sử dụng tâm-từ/sự buông-bỏ: “*Này tâm điên của ta, cánh cửa trái tim ta luôn mở rộng chào đón người cho dù người có tiêu diệt ta hay nghiền nát ta, ta cũng cam lòng và không hề có ác cảm với người*”. Hãy tạo thanh bình với tâm đang điên rồi, đừng chống cự với nó. Đó chính là sức mạnh của tâm-từ/sự buông-bỏ đích thực, và đáng ngạc nhiên, chỉ sau một khoảnh khắc ngắn, tâm sẽ giải tỏa mọi bức xúc và ngoan ngoãn phủ phục trước bạn, và sau đó sự chánh niệm nhẹ nhàng sẽ vỗ về nó: “*Như vậy đó, này tâm...*”.

Khi Nào Các Chướng Ngại Bị Khống Chế?

Câu hỏi này có nghĩa: “Những chướng ngại bị khống chế/loại bỏ trong bao lâu?”. Khi chúng đã được đối trị, thì chúng sẽ được loại bỏ mãi mãi, hay chỉ trong lúc thiền thôi?.

Bước đầu thì bạn chỉ đối trị/vượt qua chúng một cách tạm thời. Khi bạn thoát ra khỏi giờ thiền định sâu, bạn sẽ suy xét lại và biết được những chướng ngại đó đã biến mất trong một thời gian lâu. Tâm lúc này rất sắc xảo, rất tĩnh tại. Bạn có thể chú tâm vào một thứ gì đó trong một thời gian lâu, và bạn không còn sự ác ý nào cả. Bạn trở nên “hiền từ”, không còn tức giận ai, ngay cả khi họ đánh lên đầu bạn. Bạn không còn tham thích những nhục dục, như ái dục. Đó là kết quả của sự thiền tập tốt. Nhưng sau chốc lát, tùy theo sự thâm sâu và thời gian lâu của phiên thiền đó, các chướng ngại đó quay trở lại. Điều đó giống như cảnh trên võ đài quyền Anh vậy, chúng vừa bị đánh nốc-ao. Chúng đã “bất tỉnh” được chốc lát. Nhưng chúng lại trở dậy và tiếp tục trò tả xông hữu đột của chúng. Nhưng tối thiểu thì bạn cũng đã [từng] biết được việc đã đối trị/ vượt qua/ hạ gục các chướng ngại là như thế nào.

► Bạn càng thâm nhập lại những giai đoạn thiền sâu đó—thì những chướng ngại đó càng bị hạ gục thêm nhiều lần—và chúng càng lúc càng bị thương và suy yếu. Rồi, rồi chính là công việc của những trí tuệ giác ngộ sẽ tiêu diệt

những chướng ngại đã suy yếu đó một lần và mãi mãi. Đây chính là cách con đường đạo Phật tự cổ xưa. *Bạn hạ gục những chướng ngại nhiều lần thông qua thiền tập để tạo cơ hội phát sinh ra trí tuệ. Sau đó trí tuệ sẽ soi rọi và nhìn thấu những chướng ngại đã bị suy yếu đó, và tiêu diệt chúng luôn. Khi những chướng ngại đã hoàn toàn bị trừ bỏ, thì bạn được bừng sáng và giác ngộ.* (Nguyên lý tu tập là vậy). Và khi bạn đã được giác ngộ thì không còn khó khăn gì để tiến vào các tầng thiền định *jhāna*, bởi vì những trở ngại đã không còn. Những thứ đứng ngăn giữa bạn và các tầng thiền định *jhāna* đã bị diệt sạch.

Chương 5

TÍNH CHẤT CỦA CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là một trong năm căn tâm linh (*indriya*) giúp tạo nên sự thành công của thiền. Nếu chánh niệm không được hiểu biết một cách đầy đủ và thực hành một cách đầy đủ, thì bạn có thể lãng phí rất nhiều thời gian trong việc thiền tập của mình.

Thiết Lập Người Gác Cổng

Chánh-niệm không phải chỉ là biết, biết được, tỉnh thức, tỉnh giác, hoàn toàn ý thức được cái gì đang xảy ra xung quanh bạn. Chánh niệm còn (i) hướng dẫn sự ý thức hay tỉnh giác đến những vấn đề cụ thể, (ii) nhớ những điều hướng dẫn, và (iii) đưa ra ứng phó. Trong một ví dụ, Đức Phật đã mô tả sự chánh-niệm giống như một người gác cổng (AN VII, 63).

Giả sử bạn là một người giàu có thuê người gác cổng nhà của bạn. Một chiều nọ, trước khi đi đến chùa để thiền tập, bạn nói với người gác gian hãy chú tâm để ý đến những tay trộm cắp. Khi bạn trở về, lòng từ bi của bạn biến mất khi bạn thấy nhà mình đã bị dọn sạch. “Tôi đã dặn anh phải chú tâm canh gác mà!”, bạn la người gác cổng. Người gác cổng đáp lại: “Dạ thưa, tôi đã luôn chú tâm quan sát, tôi chú tâm

vào đám ăn trộm từ khi chúng đột nhập vào, và tôi cũng chú tâm quan sát chúng lần lượt mang TV màu màn hình phẳng và giàn máy âm thanh ra khỏi nhà. Tôi cũng chú tâm quan sát chúng đi vào nhiều lần, và tâm tôi không bao giờ ngừng quan sát, không xao lãng khỏi từng tên trộm, tôi cũng quan sát kỹ chúng mang đi những bộ đồ cổ và những chỗ vàng bạc của ngài”.

Bạn nghe vậy bạn có thấy vui với lời giải thích về sự chú tâm [chánh niệm, tỉnh giác] là như vậy không?. Một người gác cổng khôn ngoan thì phải biết việc chú tâm chánh niệm không phải chỉ là sự chú tâm thuần túy, không phải chỉ xem ai làm gì thì làm. Một người gác cổng phải nhớ lời dặn (hướng dẫn) và thực hiện nhiệm vụ một cách siêng năng. Nếu anh ta thấy ăn trộm đang đột nhập vào nhà thì anh ta phải ngăn chặn hoặc ít nhất cũng kêu cảnh sát đến chứ.

Tương tự vậy, người tu thiền không chỉ ngồi đơn thuần chú tâm vào bất cứ điều gì đến và đi khỏi tâm. Người thiền khéo léo thì *nhớ* đến những lời hướng dẫn và thực tập chúng một cách chuyên cần. Chẳng hạn, Đức Phật đã từng hướng dẫn về sự “nỗ lực đúng đắn” [chánh tinh tấn] là chi phần thứ sáu của Bát Chánh Đạo. Người thiền khôn khéo khi thực hành chánh niệm quan sát trạng thái bất thiện nào đang đột nhập vào tâm, thì người ấy phải ngăn chặn nó. Và khi có bất cứ trạng thái bất thiện hay không lành mạnh nào đã lọt vào trong tâm, thì người ấy phải tìm cách tổng đuổi nó ra. Những trạng thái không lành mạnh, như ái dục hay sân giận, giống như những tên trộm hay những kẻ dụ dỗ, chúng sẽ

cướp đi sự bình an, trí tuệ, và hạnh phúc. Bởi vậy, chánh niệm có hai chức năng: tỉnh giác và nhớ lời hướng dẫn.

(Tỉnh-giác là chú tâm, luôn ý thức, luôn thấy biết cái gì đang xảy ra. Nhớ (niệm) là nhớ bài, nhớ những hướng dẫn và phương pháp để đối ứng và tu tập đúng đắn để phát triển tâm.)

Trong kinh điển Phật giáo, tiếng Pali là “*sati*” được dùng với hai nghĩa là tỉnh giác và nhớ. Người có sự chánh niệm tốt là người có trí nhớ tốt. Khi bạn chú tâm hoàn toàn vào cái mình đang làm, thì sự tỉnh giác sẽ khắc ghi trong tâm bạn; để cho bạn dễ dàng nhớ lại. Ví dụ, giả sử đã có một tình huống bạn sắp bị tông xe. Vì sự hiểm nguy này, sự chú tâm của bạn trở nên cực kỳ sắc bén. Và bởi vì cường độ chú tâm lúc đó quá mạnh, nên bạn nhớ rõ sự kiện đó một cách rõ rệt. Ngay cả khi đi ngủ, bạn cũng khó mà quên được nó. Điều này cho thấy mối liên hệ của sự chú-tâm (tỉnh giác) và sự-nhớ (niệm). Khi bạn càng chú tâm vào những gì bạn đang làm, bạn càng nhớ nó rõ rệt hơn. Xin nhắc lại, hai hành vi này luôn đi chung với nhau: sự chú tâm (tỉnh giác) và sự nhớ (niệm).

Nếu những người gác gian tập được sự chú tâm, họ sẽ chú tâm cẩn thận vào những lời hướng dẫn mà người chủ (hay chỉ huy của họ) đã nói. Nếu họ đã chú tâm hoàn toàn vào những lời hướng dẫn, thì họ sẽ nhớ rõ chúng và thực hiện một cách siêng năng. Như vậy, chúng ta nên dặn dò [hướng dẫn] mình chú tâm hoàn toàn thì chúng ta sẽ nhớ rõ những gì mình cần phải làm. Cũng vậy, công việc của người

thầy là đưa ra những hướng dẫn rõ ràng để giúp chúng ta dẫn dắt tâm của mình. Khi việc truyền dạy và tu tập trong thiền được thực hiện một cách bài bản, có phương pháp, và mỗi giai đoạn thiền tập phải được định nghĩa rõ ràng, thì người gác cổng [sự chánh niệm] của chúng ta sẽ có được sự rõ-ràng để thực hiện nhiệm vụ.

Hướng Dẫn Người Gác Cổng

Khi bắt đầu thiền tập, bạn nên nhớ rằng có một người gác cổng ở bên trong—một cái gì đó có thể (i) biết hay ý thức được những gì đang diễn ra và (ii) nhớ những điều hướng dẫn.¹¹ Ví dụ, khi bạn thiền tập giai đoạn chú tâm vào giây phút hiện tại, bạn hãy bảo người gác cổng đại khái như vậy: “*Đây là lúc phải chú tâm (tĩnh giác) vào giây phút hiện tại*”. Nói với người gác cổng ba lần. Nếu bạn nhắc lại điều gì nhiều lần, bạn sẽ nhớ nó rõ rệt hơn. Lúc nhỏ khi đi học, ta không đánh vần được một chữ khó, ta phải viết và đọc nó cả trăm lần, rồi sau đó mới thuộc được nó. Lúc đó ta phải nỗ lực và chú tâm chánh niệm mới được làm được. Những gì dễ làm thì không cần nhiều sự chú tâm. Vì vậy, phải “*làm khó*” bản thân mình một chút bằng cách lặp lại hướng dẫn: “*Ta sẽ chú tâm (tĩnh giác) vào giây phút hiện tại. Ta sẽ chú tâm (tĩnh giác) vào giây phút hiện tại. Ta sẽ chú tâm (tĩnh giác) vào giây phút hiện tại.*” (Ba lần).

¹¹ Hòa thượng Thích Thanh Từ của Thiền Tông Việt Nam thường gọi cái này “cái biết” hay “người biết”. Đây không phải là cái “ta” hay “ngã” vốn chỉ là giả danh.

Đối với người gác cổng, cùng những “người làm” khác, bạn đừng nhắc lại nhắc lại một hướng dẫn sau một vài giây hay phút. Chỉ cần đưa ra và nhấn mạnh ba lần vào lúc đầu, rồi để người gác cổng tự làm nhiệm vụ của mình. Hãy tin là người gác cổng sẽ nhớ rõ công việc.

Nếu cứ nhắc đi nhắc lại hướng dẫn cho người gác cổng thì chẳng khác nào bạn ngồi ghế sau mà cứ chỉ chỗ người tài xế taxi. Bạn chỉ cần nói rõ từ đầu địa chỉ mình cần đến, và ngồi ngả lưng ở ghế sau, và để cho tài xế tự tìm đường đúng nhất để chở bạn đến đó. Bạn cần tin tưởng tài xế biết đường nào tốt nhất đi đến đó. Nhưng nếu tưởng tượng bạn cứ liên tục chỉ thị tài xế “quẹo trái..., quẹo phải..., nhanh lên..., chậm lại..., trả lại số ba..., nhìn kính chiếu hậu..., giữ làn bên phải...”, thì chắc chắn rằng chỉ sau một vài trăm thước, người tài xế đó sẽ “tổng” bạn ra khỏi xe ngay. Tương tự vậy, nếu người thiền cứ liên tục chỉ thị này nọ với người gác cổng [sự chánh niệm] thì tâm sẽ nổi điên lên và từ chối hợp tác.

Hãy để yên cho tâm làm công việc của mình trong khoảng khắc hiện tại. Đừng xía vào nó liên tục. Hãy bàn giao sự hướng-dẫn rõ ràng cho tâm, và sau đó buông ra và chỉ quan sát. Nếu bạn thiết lập sự chánh niệm theo cách này, bạn sẽ thấy rằng tâm sẽ làm theo đúng những gì được hướng dẫn. Tâm vẫn còn vấp phải nhiều thứ, và cần phải tu tập thêm nữa. Tuy nhiên, một điều chắc chắn là: *Một khi bạn đã giao hướng-dẫn cho sự chánh niệm, thì ngay khi tâm xao lãng về quá khứ hay tương lai, chánh niệm sẽ nhớ quay trở*

lại giây phút hiện tại. Đối với bạn, như một người quan sát, đó là điều diễn ra một cách tự động. Bạn chỉ cần ngồi quan sát “người gác cổng” làm công việc của anh ta mà không cần phải chỉ thị thêm này nọ. Đó chính là sự hiểu-biết về tâm và làm-việc với bản tính của nó.

Tôi khuyến khích các bạn chơi những trò chơi với tâm để thử biết những năng lực của nó. Ngày xưa khi tôi bắt đầu khóa thiền đầu tiên, tôi được dạy là không cần để đồng hồ báo thức. Ví dụ bạn chỉ cần tự nói với mình là sẽ thức dậy 5 giờ sáng, thì bạn sẽ dậy trước năm giờ sáng 5-10 phút. Tâm làm được như vậy. Tôi không biết tâm nhớ như thế nào, những nó đánh thức ta dậy đúng giờ. (Điều này xảy ra bình thường đối với rất nhiều người, ngay từ lúc nhỏ khi chúng ta có tâm ý trước khi đi ngủ là sẽ dậy mấy giờ sáng mai để đi đâu hay làm gì, thì thường tâm “đánh thức” ta dậy đúng vào giờ đó). Như vậy, bây giờ bạn hãy lập-trình tâm mình: “*Bây giờ là lúc quan sát giây phút hiện tại. Hãy ở trong giây phút hiện tại. Hãy ở trong giây phút hiện tại*”. Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Rồi bạn để cho tâm tự làm việc.

Thêm một điều quan trọng là bạn phải hướng-dẫn rõ ràng với người gác cổng rằng ai thì cho vào, ai thì không cho vào. Nếu chỉ đưa danh sách khách mời chung chung thì chưa đủ. Nếu người gác cổng [sự chánh niệm] không có danh sách những ai không được vào, thì anh ta dễ bị lầm lẫn.

Người Gác Cổng ở Giai Đoạn 1

Giai Đoạn 1 của thiền [*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*] thì danh sách khách mời—ai được vào—chính là bất cứ thứ gì đang diễn ra ngay-bây-giờ. Nó có thể là tiếng xe từ xa. Nó có thể là tiếng gió. Nó có thể là tiếng ho hoặc tiếng đập cửa. Là cái gì không quan trọng. Nếu cái gì đang diễn ra bây-giờ thì nó là một khách của giây-phút-hiện-tại. Nó có thể là “*hơi-thở*”. Nó có thể là một dấu hiệu “*nimitta*”. Nó có thể là một “*jhāna*”. Tất cả đều là phần của giây-phút-hiện-tại. Vì vậy, phải chỉ dẫn rõ ràng ai là người sẽ được vào và cần được chào đón.

Bạn cũng cần phải rõ ràng về những ai không được vào. Ai là những “khách không mời”, là kẻ phá rối “*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*” của bạn?. Những kẻ thù đó chính là những ý nghĩ, hay nhận thức, hay vọng tưởng về quá khứ hay tương lai. Đó là những cái nghĩ tới, nghĩ lui; nghĩ trước, nghĩ sau; hồi nhớ quá khứ, vọng tưởng tương lai. Điều quan trọng là phải biết được những “khách không mời” đó và chỉ tên nó rõ ràng cho người gác cổng. Khi bắt đầu ngồi vào thiền, bạn hãy tự nói với mình ba lần: “*Ta sẽ chú tâm vào giây phút hiện tại, và ta sẽ dẹp bỏ mọi xao lãng vào quá khứ hay về tương lai!*”. Bạn nên thông báo cho người gác cổng rõ ràng về những nguy hại cũng như những mục tiêu, giúp cho sự chánh niệm làm nhiệm vụ của mình. Khi một “khách không mời” hay một kẻ trộm xuất hiện, sự chánh niệm biết “Đó không phải là việc mình được giao”. (Vì vậy không cho nó vào, không tiếp đón nó). Tương tự, chánh niệm biết rõ những ý nghĩ hay nhận thức thì không phải “*sự chú tâm vào*

giây phút-hiện tại”, nên chánh niệm dẹp bỏ ngay những ý nghĩ hay nhận thức đó về quá khứ hoặc tương lai.

Người Gác Cổng ở Giai Đoạn 2

Giai Đoạn 2 [*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút-hiện tại*], với mục tiêu là sự im-lặng, và những khách-không-mời là những sự đối-thoại bên-trong. Vì vậy, bạn phải nói với tâm ngay từ lúc bắt đầu giai đoạn này: “*Ta sẽ chú tâm một cách im-lặng vào giây phút-hiện tại và sẽ dẹp-bỏ tất cả đối-thoại bên-trong!*”. Lặp lại câu này hai hay ba lần. Bằng cách đó, bạn thiết lập sự chánh niệm. Bạn tạo cho thiền khả năng để thành công bởi vì bạn đã hướng dẫn người gác cổng một cách rõ ràng.

Người Gác Cổng ở Giai Đoạn 3

Giai Đoạn 3 của thiền [*sự tỉnh giác im lặng vào khoảng-khắc-hiện-tại của hơi-thở*] thì người khách duy-nhất được mời là “*Hơi-Thở*” có mặt trong khoảng-khắc hiện-tại. Còn ai là những khách không mời?. Đó là tất-cả những thứ khác ngoại trừ “*hơi thở*”, dù đó là những âm thanh bên ngoài, hay những cảm giác bên trong, hay những ý nghĩ về bữa ăn trưa, hay về bữa ăn tối, hay bất cứ thứ gì. Bất cứ thứ gì [ngoài “*hơi thở*”] thì đều là khách-không-mời ở giai đoạn này. Vì vậy, bạn cần phải nói với mình ba lần: “*Ta sẽ chú tâm vào hơi-thở trong khoảng khắc hiện tại và sẽ dẹp bỏ tất cả mọi ý nghĩ và nhận thức!*”. Một lần nữa, bạn nên nói một cách rõ

ràng với tâm về cái cần làm và cái không được làm, rồi để yên cho tâm tự làm công việc đã được chỉ dẫn. Bạn chỉ việc ngồi nhìn. Khi có một ý nghĩ khởi sinh, chẳng hạn như khi nghe tiếng người cắt cỏ ngoài vườn, thì tâm lập tức biết đó không phải việc của mình cần làm, và nó tự động quay lưng làm ngơ với âm thanh đó. Đây là cách huấn luyện tâm trong chánh niệm. Thật là thú vị khi bạn quan sát tâm khi nó được huấn luyện tốt. Khi tâm đã được chỉ dẫn một cách rõ ràng, nó sẽ nhớ cái gì cần làm, nó biết cái gì nó đang làm, và thiền sẽ trở nên trôi chảy và nhẹ nhàng.

Tuy nhiên, thiền không phải là hoàn toàn nhẹ nhàng và dễ dàng. Bạn phải đưa vào nỗ lực, nhưng phải đúng lúc, khi đó nó sẽ có hiệu quả. Giống như việc trồng cây. Có những lúc bạn cần nỗ lực chăm sóc, có lúc bạn cứ để yên cho cây tự lớn. Bạn gieo hạt, bón phân, tưới nước. Nhưng phần lớn thời gian trồng cây là canh chừng, bảo đảm không có gì cản trở tiến trình lớn lên của cây. Hạt giống đã nhận được hướng dẫn; nó chỉ cần cơ hội. Tương tự vậy, đừng can thiệp nhiều vào tâm. Đừng luôn kích chọt vào nó, thúc đẩy nó, hay nói nó phải làm này làm nọ, vì nếu cứ can thiệp như vậy nó sẽ điên lên: “Để yên cho tôi. Này, tôi đang cố làm công việc của tôi. Tránh xa ra giùm”. (Giống như cảnh mình là khách ngồi ghế sau mà cứ liên tục chỉ chỗ, ra lệnh cho tài xế đủ điều, tài xế đó sẽ không lái được và sẽ tổng vị khách đó ra khỏi xe ngay sau đó). Và nếu bạn không để yên cho tâm, việc thiền của bạn coi như bỏ đi!

Người Gác Cổng Giai Đoạn 4

Giai Đoạn 4 của thiền [*Duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*] thì người gác công được dặn là phải tinh-giác *chú-tâm hoàn toàn vào hơi-thở trong từng khoảng khắc*, và không để cho thứ gì xen vào sự chú tâm liên-tục và êm-dịu đó: *“Ta sẽ chú tâm trọn vẹn vào hơi-thở một cách liên tục và sẽ dẹp bỏ qua tất cả những thứ khác ngoài hơi-thở!”*. Bằng cách hướng dẫn cho người gác công một cách kỹ càng và rõ ràng, bạn đã tạo cơ hội cho chánh-niệm thành công. Bạn chỉ cần nói ra chỉ thị đó với bản thân mình ba lần trước lúc bắt đầu thiền, rồi khi ngồi thiền và sau đó bạn sẽ thấy được điều đó diễn ra đúng như thế nào.

Nếu bạn đã chỉ thị rõ với tâm như vậy, nhưng sau một hai phút bạn thấy mình bị xao lãng khỏi mục tiêu “hơi thở”, thì có lẽ là do một trong hai lý do. Có thể bạn đã không hướng dẫn tâm một cách kỹ càng và rõ ràng, hoặc là sự chánh niệm của bạn còn quá yếu. Nếu sự chánh niệm còn yếu, bạn nên nhắc lại lời hướng dẫn trên sau mỗi ba hay bốn phút. (Điều này sẽ khắc thêm trong tâm về nhiệm vụ mình cần làm). Tuy nhiên, không được nhắc lại lời hướng dẫn sau mỗi mười hay mười lăm giây. Nếu nhắc lại liên tục thì đó không phải là nhắc nhớ mà là quấy nhiễu, làm cho tâm càng thêm rối bời trong khi thiền, và do vậy sẽ không cho thiền cơ hội để thành công, và càng làm khởi sinh sự bất an và thất vọng.

Còn nếu bạn đã hướng dẫn bản thân mình một cách cẩn thận và rõ rệt, thì bạn sẽ luôn nhớ những điều đó. Thông qua từng giai đoạn, sự chánh niệm của bạn sẽ càng thêm sâu

sắc. Bạn sẽ nhận thấy rằng sự chánh niệm bắt đầu với một lãnh địa rộng lớn—“giây phút-hiện tại”—để nó dạo chơi trong đó. Dần dần, (i) khu vực dành cho chánh niệm được thu hẹp lại từ từ. Sau đó, (ii) chánh niệm tập trung vào “*sự im lặng*” của giây phút-hiện tại, dẹp bỏ tất cả những thứ thuộc về các đối thoại bên trong. Tiếp theo, (iii) dẹp bỏ luôn sự im lặng và tất cả những thứ khác, chỉ còn chú tâm vào “*sự tỉnh giác im lặng vào hơi-thở trong giây phút hiện tại*”. Rồi tiếp nữa, (iv) chỉ còn chú tâm vào “*sự tỉnh giác trọn vẹn vào hơi thở*”, từ lúc bắt đầu hơi thở-vào cho đến kết thúc hơi thở-vào, từ ngay lúc bắt đầu hơi thở-ra cho đến lúc kết thúc hơi thở-ra.

Qua mỗi giai đoạn, chánh niệm *thu-hẹp tâm trải rộng* của nó, và *gom-tụ* thêm sức mạnh.

(Nguyên lý là vậy!. Giống như các lực lượng tản rộng trong một miền rộng lớn được gom tụ lại để tăng sức mạnh của một hướng. Giống như (những) tầm nhìn bao quát được thu hẹp dần lại bằng một tầm nhìn vào một cứ điểm rõ rệt và chuyên nhứt hơn.)

Samādhi—Sự Tĩnh Lặng Có Chú Tâm

Samādhi thường được dịch là “*định*”, nhưng ở đây tôi gọi [định nghĩa] đây đủ là “*sự tỉnh lặng có chú tâm*”.

Bây giờ nói lại về Giai Đoạn 3, đó là giai đoạn “*sự chú tâm vào hơi thở*”; lúc này bạn chỉ cần nhận biết một phần

của mỗi hơi thở-vào và một phần của mỗi hơi thở-ra. Một khi bạn đã nhận biết phần của hơi thở-vào, thì tâm bị xao lãng qua chỗ khác, nhưng nó phải quay “về nhà” ngay đúng lúc để bắt kịp hơi thở-ra kế tiếp. Rồi khi nó quan sát hơi thở-ra, nó lại (bị) xao lãng và quan sát qua những thứ khác cho đến khi nó phải quay “về nhà” để bắt kịp hơi thở-vào kế tiếp. (Tình huống này chắc chắn xảy ra thông thường đối với tất cả các thiền sinh đang thực tập ở giai đoạn này). Lúc này, chánh niệm còn có thể đi lại qua chỗ khác. Nó đã bị trôi vào hơi thở, nhưng bằng một sợi xích dài. (Giống như bạn xích con chó nhà bạn ở trong nhà, nhưng nó vẫn có thể chạy qua chạy lại các nơi trong phạm vi bán kính dây xích đó). Nhưng đến Giai Đoạn 4: “*Sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*”, bạn cần phải “khóa” sự chú tâm tỉnh giác vào *duy nhất* hơi-thở, không cho nó chạy qua bất cứ chỗ nào khác. Giai Đoạn 4 này là rất quan trọng trong thiền, bởi vì lúc này là *lần đầu tiên* bạn nắm chắc được đối tượng thiền của mình!. Chánh niệm lúc này được quy tụ lại ở một phần **nhỏ** của sự sống—đó là “*Hơi-Thở*” của bạn. Bây giờ bạn đang tập trung sự chú tâm, hội tụ nó lại, thay vì để nó đi tỏa ra khắp nơi. Khi sự chánh niệm được quy tụ, nó sẽ trở nên mạnh mẽ. Điều này giống như dùng kính lúp để đốt cháy một tờ giấy—bạn hội tụ tất cả tia sáng năng lượng vào kính thành một tia sáng rục có thể đốt thủng tờ giấy. (Đây chính là cách miêu tả và định nghĩa về sự “*hội tụ*” của tâm [sự *định-tâm*] mà chúng ta hay gọi. Giống như hàng tỷ tỷ hơi sương, hơi nước, mạch nước ngầm, suối nhỏ, suối lớn, phụ lưu...trên một miền rộng lớn giờ đây đều được gom tụ và đổ vào một dòng sông lớn, tạo nên một luồng chảy siêu mạnh của một dòng sông lớn). Đây là sự “*tĩnh lặng có chú tâm*” [**định**], nó

có thể duy trì sự chú tâm vào một đối tượng, nó được gọi là “*samādhi*”. Không cần dịch chữ này thành “sự tập trung”, “sự hội tụ” của tâm, hay “sự định tâm” (định), bởi vì cách dịch đó không bao giờ dịch được hết ý nghĩa quan trọng của chữ “*samādhi*” mà Đức Phật đã cố giảng dạy.

Samādhi là “*sự tĩnh lặng có chú tâm*”: nó có thể duy trì sự chú tâm vào một đối tượng, và nó không phải là dễ làm. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một bác sĩ đang tiến hành việc giải phẫu. Các bác sĩ này nhiều khi phải đứng nhiều giờ để thực hiện một ca mổ. Họ đứng rất lâu, nhưng họ không cảm thấy mệt vì họ phải duy trì sự chú tâm vào mũi của dao mổ. Chỉ cần một sơ xuất nhỏ, một mảy may không chú tâm, thì bệnh nhân có thể chết. Những bác sĩ giải phẫu thực hiện những ca mổ phải thực tập một dạng định-tâm “*samādhi*”. Họ không cảm giác đau mỗi hai chân bởi vì họ dồn tất cả sự chú tâm vào mũi dao. Các bác sĩ giải phẫu đạt được mức độ *samādhi* (định tâm) rất cao như vậy, bởi vì họ cần phải có trình độ như vậy thì mới mổ được. Lúc mổ, chỉ có một điều trên đời họ quan tâm—đó là ca mổ mà họ đang mổ. Ví dụ này muốn gửi cho các bạn một thông điệp về *samādhi* [thiền định]: *Nếu cái gì là hệ trọng, chúng ta có thể làm được nó!*

(Nghĩa là, khi một đối tượng hay việc làm nào là rất quan trọng, thì chúng ta thường tập trung/chú tâm cao độ và nó có thể làm được. Thường những thứ mà chúng ta không coi trọng thì chúng ta thiếu chú tâm, và thì chúng ta không làm được, hoặc làm chẳng tới đâu.)

Khởi Tạo Năng Lượng

Một yếu tố khác cần thiết cho sự chánh niệm là năng-lượng. Bạn cần có năng lượng trong mỗi giai đoạn thiền, và năng lượng đó được khởi tạo bằng tất cả mọi thứ bạn đưa vào cái bạn đang làm. Đừng giữ lại chút nào cho khoảnh khắc tiếp theo. Một trong những lỗi sai mà người ta thường mắc phải—đặc biệt đối với năng lượng của tâm—là suy nghĩ rằng: “Nếu tôi dồn hết nỗ lực vào khoảnh khắc hiện tại, tôi sẽ chẳng còn năng lượng cho khoảnh khắc tiếp theo”. Nhưng cách nghĩ này là không đúng đối với tâm. Nếu bạn càng đưa nỗ lực vào khoảnh khắc hiện tại, thì bạn sẽ càng có thêm nhiều năng lượng trong khoảnh khắc tiếp theo.

Có một cái kho vô hạn năng lượng tâm, và nếu bạn đưa nhiều năng lượng vào trong việc bạn *đang* làm trong khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ thấy rằng trong khoảnh khắc kế tiếp, trong năm phút kế tiếp, hay trong một giờ kế tiếp, bạn sẽ thực sự tỉnh thức và tỉnh giác. Chính thiền sư Ajahn Chah, người thầy của tôi, thường nói rằng: “*Khi bạn đang làm việc gì, hãy dồn tất cả tâm trí vào đó. Như vậy bạn sẽ làm tăng thêm năng lượng*”. Ngược lại, nếu bạn nghĩ rằng: “Ồ, tôi không cần phải dồn hết nỗ lực vào giây phút hiện tại”, thì như vậy bạn sẽ trở nên ngu-mờ và chẳng thưởng thức được điều gì trong cuộc sống.

Khi ăn, hãy dồn hết tâm trí vào từng miếng ăn đưa vào miệng. Bạn sẽ thấy mình nhận biết rõ việc đó. Như vậy bạn thưởng thức được nó nhiều hơn!. Vị khách-không-mời phá rối sự chánh niệm là khi bạn đang ăn bạn lại nghĩ đến

chuyện khác. Nhiều lúc và nhiều người thậm chí không biết được mình đang đút thức ăn gì vô miệng. Vì vậy chẳng mấy ngạc nhiên khi có rất nhiều người không tiêu hóa tốt thức ăn, hoặc thường bị rối loạn tiêu hóa!. (Có rất nhiều người vừa ăn bữa sáng quan trọng vừa đọc báo, vừa nói chuyện điện thoại, vừa ngắm trời mây sông nước, vừa toan tính về nhiều thứ. Không hiểu là họ đang ăn hay đang làm gì?). Bất cứ khi nào bạn *đang* làm việc gì, hãy biết rõ mình *đang* làm cái gì, và như vậy năng lượng sẽ được khởi tạo một cách tự nhiên.

Thắp Lên Những Ngọn Đèn

Khi bạn xây dựng sự chánh niệm và nó càng trở nên sắc xảo hơn, bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang thoát ra từ một thế giới rất u tối và đầy lan man. Và khi bạn càng lúc càng trở nên chánh niệm hơn, thì điều đó giống như có ai đã thắp sáng những ngọn đèn trong căn phòng, hoặc giống như mặt trời đã xuất hiện, đang chiếu sáng khắp nơi. Như vậy, bạn thấy được rất nhiều thứ hơn ở xung quanh. Nó cũng giống như rọi ánh “đèn chiếu” vào hiện-thực, và bạn bắt đầu nhìn thấy vẻ đẹp vi tế của những màu sắc phong phú, những hình tương hình dạng thú vị, và những kết cấu sâu sắc. Tất cả đều thể hiện rất đẹp đẽ và tuyệt vời. *Khi chánh niệm trở nên mạnh mẽ, nó không chỉ tạo ra trí tuệ minh sát, mà còn tạo ra cả niềm hỷ lạc chân phúc.*

Khi bạn đã phát triển được sự chánh niệm mạnh mẽ, thì giống như bạn bước ra một khu vườn đẹp trong ánh nắng

rạng ngời. Nó làm tăng năng lượng và tăng cảm hứng. Khi có được sự chánh niệm mạnh mẽ [tức sự sáng tỏ của tâm] và nếu bạn tập trung/ hội tụ/ chiếu rọi nó vào một phần nhỏ của thế giới, thì bạn sẽ nhìn thấy sâu sắc bên trong bản chất của phần đó. Sự trải nghiệm sự tỉnh giác được hội tụ và sáng tỏ là kỳ diệu và tuyệt vời!. Bạn thấy được thêm rất nhiều vẻ đẹp và sự thật, hơn và hơn xa mức bạn đã từng tưởng tượng.

Như vậy, việc phát triển chánh niệm cũng giống như thấp sáng lên những ngọn đèn của tâm. Khi bạn duy trì sự chánh niệm vào một đối tượng, thay vì để nó lảng xãng khắp nơi, chánh niệm sẽ tự tích tạo năng lượng cho mình. Bạn bắt đầu nhìn thấy mọi sự thể một cách sâu sắc và kỳ diệu.

Tăng Cường Sức Mạnh Của Trí Tuệ Minh Sát

Sự chánh niệm đang mạnh mẽ lên sẽ tăng cường “cơ bắp” của trí tuệ minh sát. Hãy lấy một đối tượng, ví dụ một chiếc lá của một bụi cây và duy trì sự chú tâm vào chiếc lá. Để cho sự chánh niệm trở nên tĩnh lặng cho đến khi bạn không chỉ nhìn thấy một chiếc lá xanh, mà là cả một thế giới trong đó. Lúc đó bạn mới hiểu được sức mạnh của chánh niệm. Khi bạn có thể duy trì sự chánh niệm lên một đối tượng, bạn sẽ biết cách nó chiếu sáng và làm lộ ra vẻ đẹp của đối tượng đó. Thật kỳ diệu khi bạn nhìn thấy được nhiều thứ, những chi tiết, màu sắc, và kết cấu có trong chiếc lá nhỏ bé đó!. Đây là lúc chánh niệm hòa vào đối tượng của

nó một cách thú vị, nó chưa từng nhìn thấy loại trí tuệ minh sát nhìn sâu vào bản-tính của sự vật đến như vậy. Nhưng, nếu ngay lúc đó bạn lại có một ý nghĩ khác, ví dụ không biết bữa trưa nay ăn món gì, thì bạn không còn nhìn sâu sắc vào chiếc lá nữa. Chánh niệm không còn sâu sắc. Hoặc nó bắt đầu ngu mờ, hoặc nếu bạn bắt đầu phân vân “Có ai đang nhìn ta không?. Chắc họ nghĩ ta hơi lập dị vì ta cứ nhìn vào chiếc lá?”— thì ngay lúc đó sự chánh niệm bị cắt ngang, khoảnh khắc chánh niệm bị đứt đoạn. Bởi vậy, điều quan trọng là bạn cần phải duy trì sự chánh niệm mạnh mẽ, liên tục và miên mật vào một đối tượng thì bạn mới thực sự nhìn thấu và thực sự ngỡ ngàng với những gì mình nhìn thấy.

Nếu bạn tu tập được “*sự tĩnh lặng đầy chú tâm*” [*samādhi, định*]*—đó là khả năng duy trì sự chánh niệm vào một đối tượng được lâu, thì bạn sẽ có được khả năng lặn sâu vào đối tượng bằng trí tuệ minh sát và nhìn thấy một cách sâu sắc vào bản-chất của đối tượng đó. Nếu bạn muốn tự mình khám phá những sự thật sâu sắc của sự sống, thì đây chính là cách bạn tìm ra sự thật mà không cần phải tin theo sách vở hay cố hiểu lời của những người thầy. Đây chính là cách có được những trải nghiệm giác ngộ. Bạn tu tập một sự chánh niệm hùng-mạnh và hướng nó vào nơi là nguồn trí tuệ tốt lành—đặc biệt là ở tâm. Nếu bạn duy trì sự chú-tâm vào tâm mình và lặn sâu vào nó, thì bạn sẽ tìm thấy được cái rương đầy ngọc báu mà bậc chân tu nhà Phật thường hay gọi là “trí tuệ minh sát thâm sâu”.*

Đến đây, để chúng ta tóm tắt lại, đây là cách thức của chánh niệm:

(i) chánh niệm đích thực là gì;

(ii) cách để tu tập phát triển nó, và đặc biệt:

(iii) cách để thiết lập sự chánh niệm trong mỗi Giai Đoạn thiền của bạn. Phải hướng dẫn “người gác cổng” [tâm chánh niệm] một cách rõ ràng để tâm chánh niệm biết rõ những gì nó cần làm. Rồi bạn cứ ngồi xuống và quan sát tâm làm công việc của nó. Đó là tất cả những gì bạn cần làm.

Những Mức Chánh Niệm Khác Nhau: Đến Rồi Đi, Mất Rồi Có

Một trong những điều kỳ diệu trong thiền là khi bạn tu tập chánh niệm, bạn nhận thấy nhiều mức độ chánh niệm khác nhau. Bạn nhận thấy sự chánh niệm bình thường của bạn còn quá u mờ và vô dụng, không thể có được trí tuệ; nó còn quá yếu và ít sắc bén. Khi bạn càng tu tiến trong thiền, sự chánh niệm của bạn trở nên sắc bén hơn và mạnh mẽ hơn. Nhờ đó, bạn có thể duy trì sự chú tâm vào những chỗ rất tinh vi tinh tế, và lúc đó sự chánh niệm là rất sáng tỏ. Và khi bạn càng thiền thâm sâu hơn, sự chánh niệm lại tiếp trở nên mạnh mẽ hơn, nhanh nhẹn hơn, và sắc bén hơn.

Có đôi lúc người thiền bị *mất* đối-tượng thiền. (“*Mất*” ở đây là không còn thấy, chứ không phải là bị trượt mất, không phải bị mất sự chú tâm hay bị xao lãng khỏi đối tượng thiền. “Mất là do đối tượng tự biến mất, chứ không phải người thiền bị lạc mất khỏi đối tượng”). Ví dụ, nếu đối

tượng thiền là “hơi-thở”, bạn mất “hơi-thở”. Điều gì đã xảy ra vậy?. Đó là “hơi-thở” đã trở nên rất vi-tế, nhưng sự chánh niệm thì vẫn còn ở mức thô-tế. Chánh niệm không còn khả năng theo kịp với sự phát triển của “hơi-thở”. Lúc này bạn phải làm gì?: Bạn phải quay lại Giai Đoạn thiền trước. Hiện tượng này thường luôn xảy ra, đặc biệt luôn xảy ra trong Giai Đoạn 4: “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*”, và bạn cần phải lập tức quay lại thực tập Giai Đoạn 3.

Có đôi lúc “*hơi-thở*” biến mất và một dấu hiệu *nimitta* có thể xuất hiện, nhưng bạn không thể duy trì được *nimitta*. Điều này là tại sao?. Bởi vì *nimitta* là rất vi tế (còn vi tế hơn hơi-thở-đẹp rất nhiều) cho nên sự chánh niệm cần phải có đủ sự tinh-khiết thì mới có thể duy trì được *nimitta*. Nhưng bạn chưa tu tập và xây dựng chánh niệm đến trình độ này. Cho nên, bạn phải quay lại Giai Đoạn thiền trước đó, trước khi *nimitta* xuất hiện. Về thực hành, có nghĩa bạn phải quay lại Giai Đoạn 3: “*sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở đẹp*”; “*hơi thở đẹp*” là một đối tượng vi-tế, nhưng vẫn còn thô-tế hơn *nimitta*, và bạn có thể thực tập lại sự chú-tâm vào đối tượng hơi-thở cho được thuần thục và sự chánh niệm sẽ được tu tập một cách mạnh mẽ và chín muồi trước khi bước qua giai đoạn *nimitta*. Sau khi sự chánh niệm đã hoàn toàn được phát triển chín muồi ở Giai Đoạn 5, lúc đó nó sẽ có đủ sức mạnh để xử lý được cái đối tượng *nimitta* vi-tế và tinh-tế hơn. Nguyên lý là bạn phải tu tập cách duy trì sự chú-tâm đối tượng thô-tế một cách nhuần nhuyễn và mạnh mẽ trước khi chuyển qua thiền chú-tâm vào đối tượng vi tế hơn. Sau mỗi Giai Đoạn thiền, sự chánh niệm càng có chất lượng cao hơn, nhanh nhẹn và sắc bén hơn nhiều so với giai đoạn

trước. Trình độ chánh niệm cần có để duy trì được dấu hiệu *nimitta* cũng giống như kỹ năng cầm dao của một bác sĩ giải phẫu não người, còn trình độ chánh niệm cần có để duy trì sự chú tâm vào *hơi-thở* thì giống như kỹ năng cầm dao gọt vỏ khoai tây vậy. Bạn cần phải có trình độ cao hơn cho giai đoạn xử lý tinh vi hơn. Nếu bạn nhảy một cái từ bước gọt vỏ khoai tây lên mổ não người, chắc chắn bạn sẽ ‘giết chết’ bệnh nhân ngay. Tương tự, nếu bạn nhảy thẳng từ giai đoạn đối tượng “*hơi-thở*” lên đối tượng “*nimitta*” thì chắc chắn là hư bột hư đường ngay. Bạn sẽ mất ngay *nimitta*, bởi vì bạn chưa có đủ trình độ để giữ [duy trì, phát triển] *nimitta* đó.

Khi đã tu tiến, bạn có thể trải nghiệm được một sự chánh niệm bất động, bất lay chuyển, đó là sự chánh niệm vào một đối tượng một cách trọn vẹn—rất trong sáng, rất sắc bén. Đức Phật nói rằng chúng ta có thể đạt được sự chánh niệm cao nhất ở tầng thiền định thứ tư [Tứ Thiền]. Đó là đỉnh cao của sự chánh niệm, là khi bạn có được sự buông-xả hoàn toàn. Bạn chỉ hoàn toàn tỉnh giác và bất động. Đó là trạng thái hùng mạnh nhất của chánh niệm mà người tu có thể trải nghiệm được. Khi nào bạn trải nghiệm được mức độ chánh niệm đó, thì bạn sẽ hiểu được rằng: *thật là buồn cười khi có ai nghĩ rằng mình có thể giác ngộ mà không cần chứng đắc tầng thiền định jhāna!* Vì sao?. Vì lý ở đây là: nếu không đạt được sự chánh niệm hùng mạnh như vậy, làm sao bạn có thể đạt được những trí tuệ minh sát hùng mạnh?. Như vậy, bạn bắt đầu nhận ra loại chánh-niệm nào và trình-độ chánh niệm nào bạn cần phải có để đạt đến sự giác ngộ.

Như bạn đã thấy, chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày là một chuyện, và chánh niệm trong thiền sâu là một chuyện khác. Chánh niệm có nhiều mức độ khác nhau về sức mạnh, về sự tinh tế, và khả năng thâm nhập hiểu biết. Cũng như có nhiều loại dao khác nhau—những dao cùn và những dao bén, dao gọt vỏ khoai tây và dao giải phẫu—chánh niệm cũng vậy, cũng có nhiều loại: yếu, thường, khá, tốt, và hùng mạnh nhất.

Vì vậy, nếu phát triển được sự chánh niệm sắc bén và hùng mạnh, bạn có thể đào sâu vào trong bản chất của tâm và khám phá những kho báu tuyệt đẹp là lẽ-thật của vô thường (*annica*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattā*).

Khi tôi nói đây là những kho báu đẹp đẽ, nhiều người đã phản đối: Làm sao khổ có thể là một kho báu?. Làm sao vô thường và vô ngã lại là những kho báu?. Đơn giản vì người đời thường chỉ ưa thích những thứ trông có vẻ kỳ diệu và bay bổng ví dụ như sắc đẹp, cái gì nghe siêu việt, cái tâm thức trên cõi tiên [tu tiên, thành tiên, sự sống trên cõi tiên], hoặc cái bản thể của tất cả sự sống [như đại ngã...]. Chính cái tâm tưởng đó là lý do tại sao họ không tìm thấy được kho báu đích thực. Họ không biết họ đang tìm cái gì.

Chương 6

DÙNG NHỮNG CÁCH THIỀN KHÁC NHAU ĐỂ LÀM TƯƠI MỚI SỰ TU THIỀN CỦA BẠN

Trong chương này, tôi sẽ trình bày những loại thiền khác nhau: *thiền về tâm từ*, *thiền buông bỏ*, và *thiền hành*. Trong ba loại thiền này, phương pháp cũng gần như giống hệt như *thiền về hơi-thở*, chỉ khác nhau ở chỗ đối-tượng chú tâm. Bạn sẽ thấy những phương pháp này là hữu ích vì chúng góp phần vào sự đa dạng cho việc tu thiền của bạn.

Nếu bạn chỉ chọn thực hành một loại thiền duy nhất, bạn có thể bị nhàm chán và như vậy có thể bị trôi dạt vào trạng thái u mờ, hoặc bạn có thể mất hết mọi cảm hứng và bỏ cuộc luôn. Bạn cần có hạnh phúc trong việc thiền tập của mình, nó không chỉ như là cái lớp keo dán sự chánh niệm vào đối tượng của nó, mà nó còn là yếu tố “giải trí” [theo đúng nghĩa gốc của từ này] lôi cuốn bạn quay lại với việc thiền tập. Câu châm ngôn trong môn tập thể lực hay võ công là “không đau—không thành”, nhưng câu châm ngôn trong thiền có thể là “*không có hỷ lạc—không có chánh niệm*”.

Thiền về Tâm Từ

Chữ tâm từ của Đức Phật dùng là *mettā*. Nó chỉ về một loại tình cảm, về một cảm giác thiện ý có thể duy trì những ý nghĩ mong muốn người khác được hạnh phúc, và đó là ý muốn vị tha cho bất kỳ lỗi lầm nào của ai. Cách diễn đạt mà tôi thích nhất về tâm từ là: “*Cánh cửa trái tim của tôi mở rộng cho bạn, mãi mãi, dù bạn là ai và dù bạn đã làm gì*”. *Mettā* là tình thương yêu không có cái ‘ta’, không vị kỷ, nó khởi sinh từ tâm nguyện không cần phải được đền đáp, và không cần bất cứ điều kiện nào. Đức Phật đã so sánh tâm từ như tình thương của người mẹ dành cho con (Sn 149). Một người mẹ không phải luôn yêu thích con trong từng giây và đồng ý với bất cứ điều gì con muốn, nhưng người mẹ luôn lo lắng cho con và luôn mong muốn con chỉ gặp toàn hạnh phúc. Tâm lòng rộng mở, không phân biệt và mang tính giải thoát như vậy chính là tâm từ.

Thiền về tâm từ là bạn chú tâm vào cảm nhận của tâm từ, phát triển tình cảm đó cho đến khi nó tràn đầy trong tâm bạn. Muốn tu tập cách này, bạn hãy làm như cách chúng ta nhóm lửa trại. Bạn nên bắt đầu những tờ giấy hay bất cứ vật liệu gì dễ bắt cháy. Sau đó, dùng những que ngo, những que củi nhỏ, hay vỏ cây khô. Khi lửa đã mỗi lên kha khá, bạn bắt đầu bỏ vào những khúc củi lớn, và sau đó là những thân củi lớn. Khi đống lửa đã cháy rực lên, bạn thậm chí có thể đưa vào những khúc cây ướt, cây tươi, và chúng cũng bắt cháy và sáng cả khu trại.

Tâm từ cũng giống như những tia lửa ấm áp tỏa ra từ trái tim của bạn. Bạn không nên thấp mỗi đống lửa tâm từ bằng những vật liệu khó cháy, điều đó chẳng khác nào bạn nhóm

lửa trại bằng cách quẹt một que diêm vào khúc củi to. Lửa không thể được nhóm bằng kiểu đó được. Vì vậy, *không nên* bắt đầu thiền tâm từ bằng cách rải tâm từ cho chính mình hay cho người thù ghét mình. Thay vì vậy, hãy bắt đầu thực tập tâm từ về một thứ gì đó dễ làm hơn nhiều.

(a) Phương pháp thiền tâm từ của tôi bắt đầu bằng việc thiết lập sự chánh niệm vào giây phút hiện tại, thiết lập Giai Đoạn 1 như đã được hướng dẫn trong Chương 1. Rồi sau đó, tôi bắt thiền tâm từ bằng cách tưởng tượng ra *một con vật đáng yêu*, ví dụ đối với tôi là con mèo nhỏ. Đối với bạn có thể là một chú chó dễ thương và trung thành. Tôi thích mèo, cho nên con mèo tưởng tượng của tôi đối với tâm từ giống như là gas bắt lửa rất nhanh. Tôi chỉ cần nghĩ đến hình ảnh chú mèo con là trái tim tôi thấp sáng lên tâm từ. Sau đó tôi thử hình dung về một chú mèo tưởng tượng: sự thật về kiếp mèo, kiếp sống ngắn ngủi luôn chịu những hắt hủi, kinh khi, đánh đập; hoặc nếu không được chăm sóc bởi người, có thể bị bỏ rơi, bỏ đói, ướt lạnh, cô đơn, lang thang trở thành mèo hoang. Tôi luôn nhìn thẳng vào mắt nó, sự giao tiếp bằng mắt là sự giao tiếp trực tiếp, cảm thông, hiểu biết và nói lên được nhiều điều. Tôi thường nhẹ nhàng bế chú mèo lên, ôm vào ngực như để sưởi ấm thêm cho nó, xoa tan sự sợ hãi trong mắt nó. Tôi luôn muốn thấy nó được khỏe mạnh, thư giãn, và nằm thở khè khè một cách hạnh phúc.

Đây là bước đầu tôi chọn để thực tập lòng thương mến [tâm từ]. Tôi thường dùng sự tưởng tượng hình ảnh và những đối thoại bên trong để vẽ nên cảnh nơi ngọn lửa tâm

từ bắt đầu phát sinh trong tim mình. Sau lúc thực tập như vậy, tôi nhắm mắt lại, sự chú tâm về vùng chỗ trái tim, và cảm nhận được những tia âm áp của tâm từ phát ra từ đó.

Tôi chọn chú mèo, bạn có thể chọn bất kỳ thứ gì bạn muốn để bắt đầu nhóm lên ngọn lửa tâm từ. Lúc này, đối tượng chúng ta chọn giống như một “*miếng giấy*” để mời ngọn lửa tâm từ. ► Nhưng dù bạn chọn đối tượng nào thì đó nên là đối tượng tưởng tượng, không cần là đối tượng thật. Bởi vì khi bạn thực tập tâm từ về một sinh vật tưởng tượng thì bạn có nhiều tự do để khởi tạo tâm từ, vì những cảnh ngộ hoàn toàn có thể xảy ra đối với sinh vật đó thì bạn có thể hình dung được, nhưng đối sinh vật thực trước mắt bạn đã được chăm sóc thì bạn không thấy được những hoàn cảnh khác. Ví dụ, bạn tưởng-tượng cảnh những con mèo bị bỏ rơi thì sẽ thấy ngay cảnh ngộ đáng thương đó, chứ thể phải chờ đến lúc bạn thấy một con mèo nằm chết đói ngoài đường thì mới có thể khởi tâm từ bi. Dùng sức mạnh tưởng tượng [quán tưởng] của mình để khởi tạo lòng từ, và từ đó bạn sẽ khởi tạo được lòng từ cho những chúng sinh khác nhau. Đây là một cách thực tập mới, mang lại niềm thú vị cho bạn khi thiền về tâm từ.

Cách đây vài năm, một thiền sinh nói với tôi cô ta không thích chó mèo và cũng không thích những trẻ em la khóc, dọc phá đất cát. Vì vậy, cô ta bị “bí”, không thể thực tập tâm từ. Tôi gợi ý cô ta nên bắt đầu thực tập tâm từ vào những cây hoa mà cô ta trồng và chăm sóc hằng ngày ở trong nhà cô. Hãy tưởng tượng những mầm cây non yếu, những nhánh mới mọc cần sự chăm sóc thực sự của con

người thì mới mọc lên được. Và bạn biết không, điều đó đã có kết quả. Tâm từ của cô ấy được nhóm lên từ đó.

(b) Sau khi đã nhóm lên ngọn lửa từ tâm dành cho những sinh vật nhỏ bé, chúng ta bắt đầu chuyển ngọn lửa đó sang đối tượng là *người thật*. Có thể đó là người mà mình thân mến, gần gũi, hay một người bạn thân nhất, dễ cho mình khởi sinh tâm từ thực sự. Trong ví dụ đốt lửa trại, thì đối tượng thứ hai này giống như những “*que củi nhỏ*” tiếp theo miếng giấy môi lửa. Một lần nữa, bạn cũng dùng sự quán tưởng và đối thoại bên trong để hình dung ra hình ảnh người thân trong tâm mình. Họ cũng là những người cần có hạnh phúc và muốn tránh được mọi đau khổ. Nhưng ở đời mấy ai tránh được những khổ đau và bất hạnh. Bạn có thể nói trong tâm như vậy:

“Này anh/chị/bạn thân mến, tôi thành tâm cầu mong cho anh được hạnh phúc. Cầu cho thân thể không bị đau thương, bệnh tật, và tâm đầy những sự an lòng. Tôi san sẻ tình thương mến vô tư đến với anh/chị/bạn. Anh/chị/bạn luôn có mặt trong trái tim của tôi. Tôi thật sự quan tâm đến anh/chị/bạn”.

Hoặc bạn có thể dùng những ngôn từ khác theo cách bạn. Bất cứ ngôn từ hay cách nói nào làm khởi sinh tâm từ ấm áp của bạn dành cho họ. Hãy giữ người đó trong tâm mình. Tưởng tượng mình đang nhìn thấy người đó ngay trước mặt mình, cho đến khi tâm từ của bạn đã tỏa sáng ấm áp, bao trùm lấy họ, bao trùm lấy bạn. Rồi sau đó bạn hãy chú tâm vào vùng tim của mình, bạn sẽ thấy một cảm giác

của thân rất ấm áp nơi đó. Bạn sẽ thấy điều đó thật thú vị và đáng có.

(c) Bây giờ, bạn bắt đầu chuyển qua đối tượng là những người thân thuộc trong gia đình. Cha, mẹ, con cái, anh, chị, em, dì, cậu...Bạn cũng dùng cách tương tự, và có thể tâm nguyện: “*Cầu mong cho cha/mẹ/chị/em....sống hạnh phúc. Cầu mong [người ấy] luôn được may mắn, tránh được bất hạnh và đau khổ*”.¹² Hãy tưởng tượng họ đang ở trước mặt mình cho đến khi tâm từ của bạn đã chiếu sáng và bao trùm lấy họ.

(d) Bước tiếp theo là bạn thực tập tâm từ trên cả *một nhóm người*, có lẽ là những người trong gia đình mình. Cũng thực hiện như vậy, và đọc những lời tâm nguyện như vậy. Đến lúc này, đối tượng người thân gia đình là giống như giai đoạn bạn bắt chấy “*những thân củi to*” nơi lửa trại rồi.

(e) Bây giờ, bạn tưởng tượng tâm từ giống như tia sáng vàng từ bông hoa sen trắng đẹp đẽ ngay giữa tim bạn. Hãy để tia sáng tâm từ mở rộng ra khắp mọi phương, bao trùm lấy nhiều hơn các chúng sinh khác cho đến khi tia sáng tâm từ trải rộng đến vô biên, tràn đầy trong trái tim bạn (như cách Đức Phật đã nói trong bài kinh “Tâm Từ”).

¹² Nếu bạn bắt đầu thực tập tâm từ một cách nghiêm túc, bạn có thể đọc thêm sách hướng dẫn riêng về Thiền Tâm Từ của vị thầy này hay các vị thầy khác, trong đó sẽ có hướng dẫn rất nhiều câu tâm nguyện mà bạn có thể đọc, cảm giác, và chọn cho mình những câu tâm nguyện hợp với tâm trạng của mình nhất.

*Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.*

*Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở gần ở xa,
chưa sinh và đã sinh*

*Không trừ chúng sinh nào,
Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!*

Hãy rải chiếu tâm từ khắp thế giới. Bạn ở đó một lúc để cảm nhận hết. Bạn cứ thực tập rồi sẽ hiểu thấy được những từ ngữ mà chúng ta vừa diễn tả về tâm từ bao trùm thế giới.

(f) Quay lại ví dụ đồng lửa trại, ngọn lửa bây giờ đã rực cháy, sáng tỏa cả một khu vực, bắt cháy được cả những thân củi ướt củi tươi vốn rất khó bắt cháy được vào những giao đoạn đầu. Nghĩ về những người thù ghét mình hay kẻ thù của mình. Nghĩ đến những người đã làm hại bạn, làm tổn thương bạn rất nhiều. Có thể bạn khó tin, nhưng đến lúc này thì tâm từ của bạn đã rất mạnh mẽ đủ để bạn tha thứ cho họ, và cầu mong cho họ hạnh phúc. Lúc này, tia sáng tâm từ của bạn cũng đến được trái tim họ:

“Này anh, dù cho những gì anh đã làm với tôi trước đây, hận thù chẳng mang lại điều gì tốt cho tôi hay anh, tôi xin cầu chúc anh luôn hạnh phúc và khỏe mạnh. Tôi thành tâm mong anh không còn khổ đau của quá khứ và luôn được niềm vui trong hiện tại và tương lai. Cầu mong cho vẻ đẹp của tâm từ vô điều kiện này đến được với anh”.

(g) Kế tiếp và khó nhất, đó là những khúc củi ướt củi tươi cuối cùng bạn đưa vào để bắt cháy bằng ngọn lửa tâm từ. Đó là *bản thân mình*. Hầu hết các thiền sinh đều thấy người khó nhất để họ thực hành tâm từ chính là...bản thân mình.

Ví như bạn đang nhìn mình trong gương. Tự nói với mình bằng tất cả sự chân thành với nội dung tương tự như:

“Tôi muốn bản thân mình được khỏe mạnh. Tôi muốn tặng cho bản thân mình món quà hạnh phúc. Đã từ lâu cánh cửa trái tim tôi đã đóng cửa với tôi; bây giờ tôi mở ra. Dù tôi đã làm gì, hay sẽ làm gì sai, cánh cửa tình thương và sự trân trọng chính mình luôn mở ra cho tôi. Tôi tha thứ một cách không điều kiện cho tất cả những lỗi lầm và sự căng rứt mà tôi đã tạo ra. Hãy quay về nhà. Tôi trao tặng tình thương yêu mà không hề phán xét. Tôi luôn quan tâm đến một ‘người’ gọi là ‘tôi’. Tôi ôm lấy bản thân mình với tất cả tâm từ ái”.

Bạn có thể dùng những ngôn từ riêng của mình để giúp cho hơi ấm của tâm từ được thấm sâu vào trong lòng mình, thấm sâu vào nơi mình sợ hãi nhất. Hãy để tâm từ tha thứ, yêu thương, trân trọng, ban tặng, và quan tâm đến bản thân mình. Có như vậy, bạn mới có thể thực hành tâm từ cho chính bản thân mình.

- Trước khi kết thúc buổi thiền về tâm từ, hãy dừng một hai phút để suy xét lại bạn cảm thấy trong mình thế nào. Nhận biết tác dụng của việc thiền này đối với bạn. Thực ra, thiền về tâm từ có thể tạo ra những niềm hạnh phúc thần tiên.

Để kết thúc buổi thiền về tâm từ một cách đẹp đẽ, một lần nữa tưởng tượng ánh hoàng kim của tâm từ đang chiếu rọi từ bông sen trắng là trái tim của bạn. Quán tưởng những tia sáng đang thu lại vào trong bông hoa sen, để lại vùng âm áp xung quanh. Khi ánh sáng tâm từ hội tụ về lại bên bông sen trắng, những cánh sen khép lại, như ôm giữ lấy hạt giống tâm từ trong tim bạn, sẵn sàng tỏa sáng ra trong lần thiền tâm từ tiếp theo. Rồi bạn mở mắt ra, từ từ đứng dậy khỏi gôi ngồi thiền.

Bạn hãy thực tập tâm từ, và tự thân mình sẽ biết rằng những điều xảy ra như sự hướng dẫn và cách diễn tả ở trên là “thực” và bạn hoàn toàn có thể thực hiện được nó để phát triển tâm từ. *Tâm-từ rất có ích cho việc tu-thiền* nói chung, và sau này bạn sẽ biết được rằng: bạn có thể mang trạng thái tâm từ sâu sắc vào trong những tầng thiền định.

Làm Dịu Tâm Chúng Ta

Thiền tâm từ làm mềm dịu tâm và hướng tâm về sự quan tâm, thiện ý, và chấp nhận. Tâm trở nên “hiền từ”. Dễ hiểu rằng bạn sẽ trở nên ít ích kỷ hơn, ít lo toan những quyền lợi và nhu cầu cá nhân của mình hơn, và có nhiều thiện ý giao lưu tương tác một cách thanh bình với mọi người khác. Về mặt tình cảm, tâm từ cảm giác rất thú vị và thanh tịnh. Nếu bạn thực tập tâm từ thường xuyên, tâm từ sẽ luôn luôn ngự trị bên trong trái tim bạn. Bạn trở thành một người bi mẫn, đầy cảm thông, và lòng tốt của bạn là nguồn vui đối với tất cả chúng sinh và đối với chính mình. (Xin nói lại, khi bạn thực tập tâm từ thành công, bạn sẽ tự thân thấy được những lời giảng này là cách tả đúng “thực” với trạng thái tâm từ của bạn).

Tâm từ giúp bạn ôm lấy những chúng sinh khác, dù họ là gì cũng vậy. Nhiều người thấy điều đó là không thể, chỉ bởi vì cái tâm của họ vốn luôn luôn đối đãi, luôn tìm lỗi phải nơi người khác. Tâm họ chỉ nhìn thấy được một mặt xấu, phần khuyết điểm của người khác. Nhưng tâm từ nếu phát triển được thì nó lại ôm chầm lấy toàn bộ đối tượng người hay vật, và chấp nhận họ đúng như họ là, không còn phân biệt hay đối đãi. Thông qua quá trình thực tập tâm từ (mời bạn hãy thực hiện!) thì bạn sẽ thấy bản thân mình không còn để ý hay ý thức về những sai lỗi của chính mình và những khuyết điểm của người khác [và tất cả chúng sinh khác]. Và từ đó, bạn có thể yêu mến, ôm lấy họ, không còn

đánh giá này nợ về họ nữa. [Được như vậy thì mình đâu còn nhiều sân si này nợ về họ và về bản thân mình nữa].

Ví dụ, trong Giai Đoạn thiền “*chú tâm vào giây phút hiện tại*”, bạn phải biết *chấp nhận* cách mọi sự thể đang diễn ra, cho dù chúng là gì, bạn chỉ cần chú tâm vô tư vào mỗi sự thể đó, ôm lấy giây phút hiện tại, và không cần ý kiến hay phê bình. Nhưng nếu bạn cứ tìm lỗi, cứ ý kiến này nợ trong giây phút hiện tại, thì bạn không thể *đang* ở trong hiện-tại, bạn không còn chú tâm thuần khiết và an trú vào hiện-tại.

Có thể kết hợp thiền tâm-từ với thiền hơi-thở. Khi bạn thực tập Giai Đoạn 3 “*sự tỉnh giác vào hơi thở*”, bạn quan sát hơi-thở bằng tâm-từ. Bạn nghĩ có thể nghĩ như vậy: “*Này hơi-thở, cánh cửa của trái tim ta đang mở rộng đối với bạn, cho dù bạn cảm thấy thế nào, cho dù bạn làm gì*”. Ngay khi nghĩ vậy, bạn sẽ nhanh chóng thấy mình đang nhìn vào hơi-thở với tâm bi mẫn, ôm lấy nó thay vì ý kiến về nó hay tìm lỗi ở nó. Khi đã thêm tâm từ vào tiến trình tỉnh giác, bạn không còn mong đợi gì nữa, bởi vì hơi thở đã quá đủ tốt đẹp rồi. Nhờ có tâm từ, bạn sẽ cảm thấy sự ấm áp rất lời cuốn đang truyền vào hơi-thở, mang lại niềm hoan hỷ trong mỗi hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Sẽ rất tuyệt khi quan sát *hơi-thở* trong một thời gian ngắn và *hơi-thở* biến thành “*hơi thở đẹp*”: điều đó có nghĩa là bạn đang tiến bộ lên Giai Đoạn 5 của thiền (như đã giảng giải trong các chương đầu).

Mang Tâm-Từ Vào Trong Tầng Thiền Định

Jhāna hay các tầng thiền định là đỉnh cao thuộc về cảm-xúc, chứ không phải những đỉnh cao thuộc về lý trí. Bạn không thể ‘nghĩ’ về cách bạn tiến vào một tầng thiền định, mà bạn chỉ có thể “cảm-giác” cách bạn tiến vào đó. Để thành công, bạn cần có sự quen thuộc với thế giới cảm xúc của bạn, đủ để bạn tin tưởng vào nó một cách im-lặng mà không hề điều khiển gì cả. Có lẽ vì lý do này mà những thiền sinh nữ có vẻ bước vào những tầng thiền định một cách dễ dàng hơn là các thiền sinh nam. Thiền về tâm-từ tập cho mọi người trở nên dễ dàng hơn với sức mạnh của những xúc cảm. Đôi lúc bạn có thể khóc trong lúc thiền tập về tâm-từ, nhiều lúc nước mắt tuôn trào không ngăn nổi. Nếu xảy ra như vậy, bạn cứ để nó tự nhiên. Trên con đường đi đến *niết-bàn* giải thoát, tất cả chúng ta đều phải học hiểu về cường độ của những cảm xúc tinh khiết nhất—Và những tầng thiền định (*jhāna*) là tinh khiết nhất trong tất cả. Do vậy, thiền về tâm-từ giúp cho chúng ta dễ tiếp cận tới những trạng thái tầng thiền định *jhāna*.

Thậm chí, *chúng ta có thể dùng thiền về tâm-từ để tiến thẳng vào tầng thiền định jhāna*. Khi bạn tu tập tâm-từ đến giai đoạn được mô tả ở trên, đó là lúc những tia sáng hoàng kim của tâm-từ có thể chiếu rọi vô biên khắp thế gian, bao trùm tất cả chúng sinh hữu tình bằng năng lực bao la của tâm-từ thương mến; đến lúc này, bạn tiến qua bước tiếp theo. Bước tiếp theo là bạn hãy quên-hết tất cả chúng sinh và không còn để ý đến năng lực tâm-từ đến từ đâu. Thay vì

vậy, bạn chỉ tập trung sự chú tâm vào “*sự trải-nghiệm của tâm từ*” mà thôi. Bước này thường xảy ra một cách tự nhiên chứ không phải từ quyết định của bạn. Đối tượng thiền đã được tinh giản, không còn sự nhận thức về những chúng sinh khác nhau. Tất cả những gì còn lại trong tâm bạn chỉ là cái “*tâm từ thoát thân*”, như tôi hay gọi, nó tương tự như hậu-ảnh của cái miệng cười thoát thân của chú Mèo Cheshire trong ví dụ ở Chương 2. Bạn trải nghiệm điều này trong “con mắt của tâm” với một bầu ánh sáng hoàng kim. Đó là hậu-ảnh của tâm từ. Đó là dấu hiệu *nimitta*. Đó là *nimitta* tâm-từ. *Metta nimitta*.

Một nimitta được khởi tạo nên từ việc thiền tâm-từ thì luôn luôn cực kỳ đẹp đẽ, chỉ có điều là đôi lúc nó không ổn định. Không ổn định là do yếu tố phần-khích trong đó. Tuy nhiên, bản chất nimitta này là vô cùng lôi cuốn đến nỗi bạn không thể nào cưỡng được việc vui thú với niềm hạnh phúc lớn lao đó. Như vậy, sau một chốc lát, nimitta tâm-từ hoàng kim sáng tỏ đó trở nên tĩnh lặng và nó lướt vào jhāna. Đây là cách thiền tâm-từ đưa bạn vào trạng thái tầng thiền định jhāna.

► Như vậy, nếu bạn thực hành thiền tâm từ đến mức độ bao trùm vô biên, và sau đó chỉ còn hội tụ sự chú-tâm vào cái cảm-nhận của tâm-từ một cách miên mật và tĩnh lặng, thì sẽ tự nhiên xuất hiện hậu-ảnh tâm từ [*nimitta* tâm từ], và chính *nimitta* hoàng kim đẹp đẽ này sẽ dẫn dắt bạn đi vào và chứng đắc tầng thiền định *jhāna*.

Trải Rộng Tâm Từ sau khi Đạt Định Thâm Sâu

Nhiều năm trước đây ở tu viện của chúng tôi ở Perth, chúng tôi đọc tụng những vần kệ của Đức Phật để trải rộng tâm từ. Bài kinh tụng chỉ kéo dài năm phút. Trước lúc đó, tôi đã thiền tập tâm từ một cách sâu sắc, và khi bắt đầu đọc tụng thì tâm của tôi đã hoàn toàn đắm đuối tâm từ nên tôi không thể tiếp tục đọc tụng được câu nào nữa. Tâm từ vô biên ủa ra như dòng suối lan tỏa khắp mọi hướng. Tôi chưa bao giờ đọc hết những vần kệ đó. Tâm của tôi đã được làm mềm dịu [hiền từ] bởi nhờ sự thiền tập tâm từ trước đó, vì vậy những lời dạy nguyên thủy [lời kinh] của Đức Phật về cách trải rộng tâm từ đã làm tâm từ của tôi tuôn trào không thể kiềm nén được.

Từ những kinh nghiệm như vậy, tôi học được bài học rằng: trước tiên bạn nên tu tập tâm đạt đến chánh định *samadhi*—*sự tĩnh lặng có chú tâm*—để sau đó bạn mới có thể trải rộng tâm từ một cách mạnh mẽ được. Nói ngược lại, để người tu có thể phóng rải tâm-từ một cách mạnh mẽ, người tu cần phải tu tập tâm đạt đến chánh-định thâm sâu trước. Sau khi đã đạt được chánh-định sâu, bạn có thể "tóm" được bất cứ đối tượng nào đang ở bất cứ đâu bằng cái tâm-từ siêu mạnh mẽ đó!.

Vào cuối một khóa thiền mà tôi đã hướng dẫn, tôi đã mời các thiền sinh thử làm một việc như sau. Tôi biết nhiều thiền sinh có tâm [đạt định] rất mạnh mẽ vào cuối khóa thiền. Tôi hướng họ vào thiền tâm-từ, và khi tôi cảm thấy năng lực của họ đã đủ mạnh mẽ, tôi mời họ 'tóm lấy' một

người bạn ở cách xa bằng tâm từ mạnh mẽ đó. Tôi khuyên họ nên chọn một người bạn [hay người thân] đang ở cách xa nơi khóa thiền. Sau đó tôi nhìn đồng hồ và ghi nhận thời gian. Vào cuối giờ thiền về tâm từ, tôi báo cho các thiền sinh biết khoảng thời gian đó, và nói họ hãy liên lạc với người bạn ở xa của mình và hỏi xem người ấy đã đang làm gì trong khoảng thời gian đó, và hỏi xem người ấy cảm thấy cảm thấy như thế nào trong khoảng thời gian đó. Nhiều thiền sinh gọi điện thoại cho tôi trong mấy ngày sau và nói rằng: "Điều đó linh ứng thật!". Bạn của họ đã nhận được và cảm thấy tâm-từ ấm áp được truyền đến họ. Khi bạn gửi tâm-từ từ cái tâm mạnh mẽ đang được chánh-định thâm sâu, đối tượng có thể cảm nhận được tâm-từ đó. Bạn hãy tu tập và hãy thử làm để tự mình thấy được điều đó.

Thiền Để-Yên (Buông Bỏ)

Những lúc khác, thay vì chọn hơi-thở hay tâm-từ làm đối tượng thiền, tôi chọn sự để-mặc: sự buông-bỏ. Tôi chỉ nhìn tâm mình và nhận ra rằng điều tốt nhất cần làm vào lúc này là cứ để mọi thứ như đang vậy. Về căn bản thực hành, thiền buông-bỏ chính là Giai Đoạn 2 của thiền về hơi-thở: đó là "*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút hiện tại*". Nó cần phải im-lặng, bởi vì để-yên cho mọi sự có nghĩa là bạn không xía vào, không chỉ thị, không ý kiến, không phàn nàn; bạn không có gì để nói, không cần nói gì. Sự để-yên diễn ra trong giây phút hiện tại. Bạn chú tâm, tỉnh giác, ý thức về mọi sự khi chúng diễn ra trong khoảng khắc hiện tại, và bạn cứ để mặc chúng tự đến, tự ở, tự đi, bất cứ lúc nào chúng

như vậy. Thiền đề-yên cũng giống việc ngồi trong một căn phòng, ai đến, ai vào, bạn cứ để họ vào. Họ muốn ở bao lâu tùy họ. Ngay cả họ là quý sứ kinh khủng, bạn vẫn cứ ngồi yên, để họ vào ngồi. Bạn chẳng hề lúng túng. Ngay cả có Đức Phật với đầy hào quang rạng rỡ bước vào, thì bạn cũng cứ ngồi yên, hoàn toàn buông-xả. "Cứ vào, nếu muốn". "Cứ đi, nếu muốn". Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm bạn, dù đó là đẹp đẽ hay thô tế, bạn cứ đứng lùi lại, và để mặc mọi thứ diễn ra, không hề phản ứng gì—cứ im lặng quan sát và thực tập và duy trì "*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút hiện tại*". Đây chính là "thiền đề-yên".

Ví Dụ Khu Vườn

Nhiều người ở những xứ "đất rộng người thưa" như ở bên Mỹ thường có vườn rộng trong khuôn viên nhà, nơi mà họ thường bỏ ít nhiều thời gian để làm vườn, chăm sóc cây cối cho đẹp mắt. Nhưng ý nghĩ ban đầu là vườn để thưởng ngoạn chứ không phải để làm việc. Nghề làm vườn hay nông trại là ở chỗ khác. Vì vậy, tôi thường nói các thiền sinh nên thường xuyên ra ngồi ngoài vườn nhà của họ để thưởng thức vẻ đẹp của nó.

Những học trò ít sâu sắc thì cho rằng họ cần phải cắt cỏ, tĩa cành, tưới hoa, cào lá khô, và làm cho khu vườn hoàn hảo tinh tế trước khi có thể ngồi ngắm nhìn nó. Dĩ nhiên, chẳng có khu vườn nào là hoàn hảo, dù cho họ có cố gắng làm hết sức. Và vì vậy, họ chẳng bao giờ chịu nghỉ ngơi,

chẳng bao giờ chịu ngồi yên, cứ làm này làm nọ mà không chịu ngồi ngắm khu vườn.

Những học trò trung bình thì, ngược lại, không làm gì hết. Thay vì làm, họ chỉ ngồi trong khu vườn và nghĩ: "Cỏ cần phải được cắt. Các cây cần phải được tỉa cành. Các bông hoa đã khô héo, và nhiều lá rụng cần phải được cào dọn cho sạch, vì các cây nhà bên cạnh nhìn xanh tốt và đẹp đẽ hơn nhiều", và vân vân. Họ cứ ngồi nghĩ này nghĩ nọ về những thứ cần làm để khu vườn được hoàn hảo, chứ họ không hề để tâm thưởng thức khu vườn. Họ cũng chẳng tìm thấy niềm an lạc nào cả.

Loại thứ ba là những thiền sinh khôn khéo. Họ đã làm nhiều việc để làm đẹp khu vườn, và bây giờ thì họ nghỉ ngơi và ngồi thưởng thức vẻ đẹp của nó. Họ nói rằng: "Cỏ có thể cần phải được cắt. Các cây có thể cần phải được tỉa cành. Lá có thể cần phải được cào dọn cho sạch—nhưng không phải lúc này!. Khu vườn bây giờ cũng đủ tốt rồi". Và họ thành thoi nghỉ ngơi, không cảm thấy áy náy hay khó chịu về việc chưa làm cho khu vườn hoàn hảo.

"Thiền để-yên" cũng giống như vậy. Đừng cố tạo thứ gì cho hoàn hảo, đừng cầu toàn, đừng cố kết đan hết đồng sợi len thành áo rồi mới chịu buông nghỉ. *Cuộc sống là không bao giờ hoàn hảo và những bốn phận là không bao giờ làm hết được!* "Cứ để-yên" là cách tạo sự khuyến khích để bạn ngồi xuống một cách im lặng và để tâm yên nghỉ thành thoi ngay giữa những thứ không hoàn hảo.

Đây là một phương pháp thiền nên được dùng để bạn giữ sự bình-an và bình-tâm của tâm, dùng để xen kẻ cho những lúc bạn không thiền về hơi-thở hay thiền về tâm-từ.

Thiền Đê-Yên Có Thể Trở Nên Rất Mạnh Mẽ

Thiền đê-yên có thể trở nên rất mạnh mẽ. Nếu việc thiền về hơi-thở, hay thiền về tâm-từ, hay một loại thiền nào của bạn là không làm được thì chắc là do “nền tảng” thiền của bạn là không đúng đắn—vậy thì bạn hãy áp dụng “thiền đê-yên” là tốt nhất. (Nền tảng ở đây có thể là chỗ ngồi, không khí, môi trường xung quanh, thời tiết, tư thế ngồi, sức khỏe...). Bạn có thể ra ngồi ở ngoài vườn và để mặc mọi sự diễn ra như chúng diễn ra. Mọi sự diễn ra thế nào cũng bình-tâm và hài-lòng hết. Dù bạn có đang trải nghiệm điều gì tốt đẹp thì cũng để mặc nó như vậy—không thích, không chọn, không nghĩ xấu, không nghĩ tốt, không vấn đáp, không bình luận. Hãy để cho mọi sự tự nhiên như chúng đang là. Bạn có thể vẫn có một ít đối thoại trong tâm, nhưng đó chỉ là lưu-ý về sự “đê-yên” mà thôi. Cứ ở yên với hiện thực trước mắt. Chỉ ngồi với ý nghĩ liên quan đến đối tượng thiền, chứ không nghĩ về bất cứ điều gì khác. Bằng cách như vậy, thiền sẽ đi đến “*sự tỉnh giác hoàn toàn im lặng vào giây phút hiện tại*”. Đó là Giai Đoạn 2.

Nếu tôi bị đau, nếu bị nhức đầu, bị đau bao tử, hay dạng đau khác, hay nếu bị muỗi đang cắn, tôi nói rằng: “Cứ đê yên vậy”. Tôi không cãi vả, không bực mình về những điều đó. Tôi chỉ quan sát cảm giác của thân khi muỗi đang cắn

tôi và cảm giác ngứa ngáy sau đó. "Cứ để yên vậy". Nếu bạn nằm trên giường suốt đêm nhưng không ngủ được: "Cứ để mặc như vậy". Nếu cơn đau chỗ nào không bớt, cứ để mặc nó như vậy. Cứ sống với nó. Đừng cố trốn chạy khỏi nó. Nếu có yêu quái nào vào phòng của bạn, cứ để mặc nó, không đuổi nó ra, cũng không mời nó ở lại. Bạn cứ để nó tự nhiên. *Để yên cho mọi sự diễn ra là cách tập luyện một cái tâm buông-xả.*

Thiền Hành (Đi Thiền)

Đi-thiền là rất tuyệt vời, nhất là trong buổi sáng sớm. Thường thì khi bạn thức quá sớm, sớm hơn những lúc bạn thường thức dậy, thì bạn hay bị mệt mỏi, như kiểu ngủ chưa đã giấc, và tâm không minh mẫn. ► *Một lợi thế của việc đi thiền là bạn không bao giờ ngủ gục khi đang đi. Vì vậy, nếu bạn đang mệt, cách thiền tốt nhất là đi thiền, vì ngồi thiền bạn sẽ dễ bị ngủ gục. Đi thiền cũng sẽ tạo ra ít nhiều năng lượng và bạn sẽ cảm thấy được bình an và thư thái hơn nhiều.*

Đi thiền được khuyến khích và thực hành bởi Đức Phật. Nếu bạn đọc các bài kinh trong kinh tạng Pali, bạn sẽ biết rằng Đức Phật thường đi thiền vào buổi sáng sớm. *Phật thường không ngồi thiền trong buổi sáng sớm; Phật thường đi thiền vào buổi sáng.*

Nhiều Tăng và Ni đã đạt được giác ngộ ngay khi đang đi thiền. Đi-thiền là một cách hiệu quả để phát triển sự tĩnh-

lặng (định) và trí-tuệ minh sát (tuệ)—[nhưng không dễ đạt đến mức độ có thể chứng đắc tầng thiền định *jhāna*]. Đối với nhiều tu sĩ ở Thái Lan mà tôi quen biết, họ chủ yếu thực hành đi thiền. Họ rất ít ngồi thiền. Họ thực hành đi thiền rất nhiều, nhiều người trong họ chứng đạt trí tuệ minh sát rất hùng mạnh trong khi đang đi thiền.

Một lợi thế khác của việc đi thiền là nó thích hợp cho những ai không thể ngồi thiền được lâu, vì lý do nào đó về thân. Nếu bạn thấy rằng việc ngồi thiền gây cho bạn nhiều đau đớn hay khó thân, thì đi thiền có lẽ là cách thay thế rất hiệu quả.

Đừng bao giờ coi việc đi thiền là cách thiền “loại hai”. Nếu bạn thực sự muốn đi thiền phần lớn thời gian tu thiền của mình, bạn cứ tự nhiên chọn lấy. Nhưng bạn phải làm cho tốt, hãy thực tập một cách kỹ càng, thực tập một cách đúng đắn để tạo được hiệu quả. Bạn sẽ thấy mình sẽ có được niềm an-lạc được sinh ra từ sự tĩnh-lặng (định) khi bạn bước đi lên và xuống trên lối đi thiền hành.

Thiết Lập Sự Đi Thiền

Chọn một lối đi thẳng, thông thoáng, tầm 20-30 bước chân. Lối đi có thể là một hành lan trong một ngôi nhà, một lối đi trong vườn, hay một lối mòn trên cỏ. Sử dụng bất cứ lối nào có thể, thậm chí là một đoạn đi ngắn hơn 20 bước chân cũng được. Nếu lối đi sạch sẽ, thoải mái, bạn nên đi chân trần, cảm thụ sự tiếp xúc giữa bàn chân và nền lối đi.

Đứng ở một đầu lối đi. Chuẩn bị tâm. Thư giãn thân và bắt đầu bước đi. Đi đến đầu kia, và quay lại, theo nhịp bước mà bạn thấy tự nhiên. Khi đang đi, bạn chấp hai bàn tay một cách thoải mái phía trước, và đặt tầm nhìn của bạn lên lối đi, khoảng hai mét phía trước. Hãy cẩn thận, đừng nhìn trái, nhìn phải, hay nhìn xung quanh. Nếu khi bạn đang đi thiền mà cứ nhìn thấy thứ này thứ nọ, thì sự đi thiền là vô ích, bởi vì sự chú-tâm vào bước chân sẽ bị xao lãng.

Những Giai Đoạn Thiền Cũng Được Áp Dụng Vào Đi-Thiền

Bốn Giai Đoạn thiền đầu tiên đã được giảng giải trong hai Chương 1 và 2 cũng được áp dụng vào việc đi thiền ở đây. Chỉ có một sự khác biệt là: đối với đi thiền thì sự chú-tâm hướng vào chỗ hai bàn-chân chứ không phải vào hơi-thở.

Trước tiên, bạn cần tu tập (1) “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” của Giai Đoạn 1. Dùng những kỹ thuật đã được dạy ở Giai Đoạn 1 để đạt đến trạng thái chỉ bước đi, nhẹ nhàng, ngay tại đây và bây giờ. Khi bạn cảm thấy mình đã an trú được vào giây phút-hiện tại, khi những ý nghĩ về quá khứ và tương lai không còn trong tâm nữa, thì bạn nhắm tới việc tu tập (2) “*sự bước đi im lặng trong giây phút hiện tại*”. Như đã giảng giải rõ ở Giai Đoạn 2, bạn từ từ tập dẹp-bỏ luôn tất cả mọi ý nghĩ. Bước đi mà không hề có sự đối-thoại bên-trong nào. Bạn phải biết ứng dụng những kỹ thuật đã

được chỉ trong Chương 1 để đạt đến giai đoạn (3) “*bước đi im lặng*”.

Đến khi những ý nghĩ này nọ trong tâm không còn nữa, bạn chủ động hướng sự chú tâm vào những chuyển động của hai bàn-chân và phần chân-dưới [từ đầu gối trở xuống]. Cứ làm như vậy cho đến khi nào bạn nhận biết được rõ rệt mỗi bước chân trên lối đi. Biết rõ từng bước chân trái, từng bước chân phải—lần lượt từng bước chân, không bỏ sót một bước nào. Như vậy, bạn chỉ cần tỉnh giác ý thức một cách im lặng vào từng “bước một”, và buông bỏ mọi sự khác. Khi bạn đã hoàn thành 10 vòng lên xuống lối đi mà không bỏ sót một bước trái hay bước phải nào, thì bạn đã hoàn thành được Giai Đoạn 3 của phương pháp đi thiền, và bạn có thể bắt đầu bước qua giai đoạn tiếp theo.

Bây giờ, bạn phải tăng cường sự chú-tâm để bạn có thể nhận biết từng cảm-giác về chuyển-động của bước chân-trái, ngay từ khi bàn chân-trái bắt đầu chuyển động và nhấc lên khỏi mặt đất. Nhận biết khi nó nhấc lên, đưa tới, hạ xuống và đặt lên mặt đất trở lại, trụ lấy trọng lượng của cơ thể. Tu tập liên tục sự tỉnh-giác chú-tâm vào bước chân-trái. Sau đó, tiếp tục tỉnh-giác chú-tâm liên tục đều đặn y hệt như vậy vào bước chân-phải. Thực tập như vậy trên từng mỗi bước chân cho đến hết đoạn đường. Và đến hết lối đi bạn quay đầu lại, bạn hãy chú tâm đến từng cảm giác trong thao tác bước quay lại, không bỏ sót một động tác nào.

Khi bạn đã bước đi được khoảng 15 phút một cách thoải mái và duy trì được sự chú tâm vào mỗi khoảng khắc bước

chân, không một nhịp ngắt, không bị gián đoạn, thì bạn đã đạt đến Giai Đoạn 4 của việc đi thiền: (4) “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào bước chân*”. Vào lúc này, tiến trình bước chân đã hoàn toàn chiếm ngự sự chú tâm, vì vậy tâm không còn khoảng trống nào để bị xao lãng. Bạn biết rõ điều này xảy ra là bởi vì tâm đang đi vào trạng thái đạt định *samadhi*—*sự tĩnh lặng có chú tâm*—và tâm trở nên rất an bình.

Chánh Định [Samadhi] Trên Lối Đi Thiền

Ngay cả tiếng chim hót cũng biến mất khi sự chú-tâm của bạn đã hoàn-toàn tập trung vào trải nghiệm của bước chân. Sự chú tâm của bạn được an trụ một cách dễ dàng, hài lòng, và duy trì vào một đối tượng. Bạn sẽ nhận thấy đây thực sự là một trải nghiệm dễ chịu. Thực đúng vậy.

Khi sự chánh niệm của bạn tăng cao, bạn càng biết rõ thêm những cảm nhận của bước chân. Rồi bạn sẽ thấy bước chân đi thiền có vẻ đẹp và sự bình an trong nó. (Giống như trước kia bạn có thể thấy được hơi-thở-đẹp trong phương pháp ngồi thiền). Mỗi bước chân trở thành một “bước chân đẹp”. Và nó rất dễ thu-hút toàn bộ sự chú-tâm của bạn, và bạn chỉ còn cảm thấy kỳ diệu với sự bước đi. Bạn có thể có được rất nhiều sự chánh-định (*samadhi*) bằng cách đi thiền theo cách này. Sự chánh định được cảm nhận bằng trạng thái thanh bình, một cảm nhận của sự tĩnh-lặng, một cảm nhận của tâm đang rất thư thái và rất hạnh phúc trong thế giới riêng của nó.

Tôi bắt đầu thực tập đi-thiền khi tôi vừa mới được thọ giới thành một Tỳ kheo ở một ngôi chùa ở Bangkok. Tôi chọn một lối đi, và hoàn toàn một cách tự nhiên, không hề gắng gượng, tôi bước đi một cách chậm rãi. [Bạn không cần phải đi nhanh, và bạn cũng không cần phải đi quá chậm. Cứ bước đi theo nhịp mà mình thấy thoải mái]. Tôi thường đạt đến những trạng thái định [*samadhi*] đẹp đẽ trong khi đi thiền. Tôi nhớ lại có một lần trạng thái định bị cắt ngang do một sư huynh tôi đến gọi tôi; vì đã đi thiền quá lâu mà không biết thời gian trôi qua. Hôm đó, tôi phải tham dự một buổi lễ quan trọng trong chùa. Vị Tỳ kheo đó được phái đi tìm tôi. Tôi còn nhớ vị Tỳ kheo đó đến và gọi: “Brahmavamso, thầy cần phải đến dự lễ *dana*” (có Phật tử bố thí thức ăn và vật dụng). [Tôi nghĩ lại] tôi đã vẫn đang nhìn xuống lối đi, khoảng hai mét phía trước. Hai tay chắp phía trước. Tôi nghe tiếng gọi của vị Tỳ kheo đó như cách đó hàng ngàn dặm, bởi vì tâm tôi đang chìm đắm vào trạng thái đạt định của việc đi thiền. Vị Tỳ kheo đó gọi lại: “Brahmavamso, thầy cần phải vào dự lễ ngay bây giờ”. Phải mất hơn một phút mắt tôi mới rời khỏi mặt đất và mới ngược nhìn lên về phía vị thầy đó. Khi tôi nhìn thấy ánh mắt của thầy đó, tôi chợt nghĩ “Ừa, chuyện gì vậy?”. Phải mất một lúc như vậy tôi mới thoát ra khỏi trạng thái định *samadhi*, và ứng xử lại theo nhịp sống bình thường. Tâm lúc đó thật là mát dịu, và thật an bình và thật tĩnh lặng.

Tôi mong rằng các bạn cũng tự trải nghiệm sự thanh bình này khi thực hành đi thiền. Nhiều người thực tập đi-thiền lần đầu đều nói rằng: “Việc này thật kỳ diệu. Đẹp”.

Chỉ cần chậm rãi lại sẽ mang lại cho bạn cảm giác thanh bình. Bạn trở nên tĩnh lặng chỉ bằng cách quan sát những cảm nhận khi bước đi.

Vì vậy, đi thiền là một loại thiền khác mà tôi muốn đề nghị các bạn nên thực hành và trải nghiệm.

Chọn Loại Thiền Phù Hợp Với Thời Gian

Khi bạn có nhiều chọn lựa, thì bạn cũng ngập ngừng, không biết chọn loại thiền nào cho đúng nhất. Bây giờ, bạn đã đọc qua mấy phương pháp thiền, vậy loại nào là thích hợp cho bạn nhất?. Ví dụ sau đây có thể trả lời câu hỏi của bạn.

Trong nghề mộc, một người học việc bắt đầu học cách làm quen và sử dụng những dụng cụ khác nhau. Những người thợ chính thì xem xét loại gỗ nào trước khi họ bắt đầu làm một loại đồ gỗ nào đó. Một cây gỗ lớn ở ngoài sân phải được cưa thẳng thành những kích cỡ khác nhau. Sau đó, họ cần phải loại bỏ những bề mặt bị cưa sần sùi. Họ dùng giấy nhám cát, trước tiên là loại giấy nhám thô, sau đó là giấy nhám thô-vừa, và đến giấy nhám mịn. Sau cùng, họ dùng dầu véc-ni hoặc sáp để đánh bóng mặt gỗ bằng vải mềm. Như vậy, từ một khúc gỗ to thô ráp người thợ mộc đã biến nó thành những miếng gỗ láng đẹp với những kích cỡ cho các công dụng khác nhau, và đóng thành một loại đồ gỗ đẹp mắt.

Có những mặt gỗ của miếng gỗ, người thợ mộc không cần cho đánh giầy nhám (như những mặt giầu bên trong đồ gỗ). Có những mặt gỗ người thợ mộc cho đánh giầy nhám và vẹc-ni để làm bóng. Đó là kỹ năng của người thợ mộc, họ biết được chỗ nào cần phải được làm như thế nào.

►► *Tương tự, người mới học thiền thì nên bắt đầu học để biết cách sử dụng những phương pháp thiền khác nhau cho đến khi người ấy quen thuộc được với từng loại thiền!*. Còn những người thiền đã giỏi thì trước tiên xem xét trạng thái của tâm như thế nào trước khi chọn loại thiền nào để thiền lúc đó. Nếu người ấy bước vào thiền từ một trạng thái tâm rất bận rộn, người ấy biết rằng mình sẽ bắt đầu thiền bằng một cái tâm thô tế. Như vậy, tốt nhất người ấy nên bắt đầu bằng kiểu “*thiền đê-yên*” đơn giản, tức là cứ để mặc mọi sự cho tâm lắng lắng xuống lại. Nhưng nếu người ấy cảm thấy thân thể mỏi mệt hay cứng nhắc, họ nên chọn kiểu “*đi thiền*”. Khi người ấy thấy tâm mình không còn thô tế lắm, thì họ sẽ thực tập “*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*”, và sau đó thực tập lên “*sự tỉnh giác im lặng về giây phút hiện tại*”. Những người thiền có kinh nghiệm thì luôn biết được khi nào tâm họ có thể thực hành “*thiền về hơi-thở*”, hay khi nào cần thực hành “*thiền về tâm-từ*”. Họ biết được khi nào họ có thể áp dụng những công cụ tinh tế hơn, ví dụ như “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở*”, hoặc “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở đẹp*”. Cũng như người thợ cả thông thạo việc làm ra sản phẩm bàn ghế, và biết cách đánh vẹc-ni cho nó thành thành phẩm đẹp mắt. Những thiền sư và thiền sinh giỏi thì thông thạo kinh nghiệm, họ biết lúc nào là phù hợp để chuyển qua đối tượng *nimitta* vi tế, và

biết cách để duy trì nó một cách thiện xảo cho đến khi tâm lướt vào [chứng đặc] trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Như vậy, một cái tâm thô tế từ nơi công sở hay chốn chợ đời bận rộn đã được chuyển hóa bởi một thiền sinh giỏi trở thành một cái tâm đẹp nhất, êm dịu nhất, và tỏ sáng nhất.

►► Nhiều lúc, những thiền sư bắt đầu thiền từ một cái tâm đã mát dịu và chánh niệm. Họ xem xét trạng thái tâm và nhanh chóng biết được họ có thể bỏ qua Giai Đoạn 1 “*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*” và Giai Đoạn 2 “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút-hiện tại*”, và đi thẳng vào “*thiền về hơi-thở*” hay “*thiền về tâm-từ*”. Đôi khi họ có thể thấy ngay tâm mình đang trong trạng thái an lạc một cách hoan hỷ, họ có thể bắt đầu thiền ngay vào Giai Đoạn 5 “*sự tỉnh giác vào hơi thở đẹp*”.

Trong những trường hợp hiếm hơn, những thiền sư có thể nhận thấy mình đã có một cái tâm cân-bằng và mạnh-mẽ đủ để họ khởi tạo dấu hiệu *nimitta* trong vài giây và nhanh chóng chứng nhập vào tầng thiền định *jhana*. Đó là kỹ năng của những bậc thiền sư.

Những người thợ non nớt, còn vội vàng hấp tấp, chọn lấy miếng gỗ thô ráp và đánh vẹt-ni bằng cái mề lên đó!. Họ chỉ lãng phí thời gian và làm hư rách những miếng vải mề. (Lẽ ra họ phải bào trơn hoặc phải đánh bằng giấy nhám thô nhiều lần cho trơn láng mặt gỗ, rồi tới giấy nhám mịn, rồi mới đánh vẹt-ni dầu bóng). Tương tự vậy, những thiền sinh non nớt, vội vàng tự tin tự đại, thậm chí cũng

chẳng dành thời gian để nhận biết phần thô-tế của tâm mình và nhảy vào cố thực hành thiền chánh niệm về hơi-thở ngay từ ban đầu. Họ chỉ làm lãng phí thời gian và tạo ra khá nhiều khó khăn cho chính mình.

Vì vậy, các bạn hãy vui lòng thực tập và làm quen với những loại thiền khác nhau cho đến khi các bạn biết khi nào mình dùng loại thiền nào và cách dùng nó ra sao. ► Rồi kể từ đó, mỗi lần bạn chuẩn bị thiền tập, hãy nhận biết tâm mình đang như thế nào, và nhờ vậy bạn biết được phương pháp thiền nào thích hợp để ứng dụng trước. Bạn sẽ trở thành một bác sĩ về thiền, chẩn đoán tình trạng một cách chính xác trước khi điều trị một cách hiệu quả.

Chương 7

HƠI THỞ ĐẸP

Cốt lõi của đạo Phật nằm ở chỗ sự giác ngộ của Đức Phật lịch sử! Hơn 25 thế kỷ trước đây, một tu sĩ lang thang tên Gotama (Cồ-đàm) bỗng nhớ lại kinh nghiệm thời ấu thơ của mình về trạng thái tầng thiền định *jhāna* thứ nhất và nhận ra rằng thiền định *jhāna* chính là con đường dẫn đến sự giác ngộ (MN 36). Người đi đến một cánh rừng nằm bên bờ một dòng sông lớn, ngồi trên đệm cỏ dưới bóng một cây *Bồ-đề* và thiền. Phương pháp thiền Người đã thiền lúc đó là **Chánh Niệm về Hơi-Thở** (*ānāpāna-sati*), tức là chú tâm chánh niệm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thông qua cách thiền này, Người đã lần lượt chứng đắc những tầng thiền định *jhāna*, thoát ra khỏi *jhāna*, và nhanh chóng chứng đắc những trí tuệ giác ngộ. Kể từ sau đó, người được gọi là một vị Phật, có nghĩa là một người giác-ngộ.

Đức Phật tiếp tục giảng dạy phương pháp thiền “*Chánh niệm về hơi-thở*” (*ānāpāna-sati*) cho đến cuối cuộc đời của mình ở trần gian này. Đó là phương pháp thiền đã mang lại cho Đức Phật lịch sử sự giác ngộ, đó là cách thiền tập *siêu xuất*, và Phật đã truyền dạy lại cho cả những đệ tử xuất gia trong tu viện và những người Phật tử tại gia ngoài phố chợ. Phương pháp thiền *hàng-đầu* này đã được truyền thừa cho chúng ta đến tận hôm nay thông qua những ghi chép từng phần trong nhiều bài kinh, và đặc biệt bằng sự ghi chép đầy

đủ nhất trong bài kinh *Ānāpānasati Sutta* (kinh Chánh Niệm Hơi Thở) thuộc Trung Bộ Kinh (MN 118).

Trong đó, Đức Phật đã giảng giải việc thiền chánh niệm về hơi-thở bao gồm những bước chuẩn bị khởi-đầu, và sau đó là 16 bước thực-tập. Trong đó, 12 bước thực-tập đầu tiên là những hướng dẫn để tu tập chứng đắc các tầng thiền định *jhāna*. Còn 4 bước thực-tập cuối cùng là những hướng dẫn về những thao tác cần phải làm sau khi thoát ra khỏi tầng thiền định.¹³

¹³ Như đã được nói trong quyển sách này, và những sách hướng dẫn thực hành khác: sau khi người tu thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định (*jhāna*) mà họ đã chứng nhập, người tu được dạy là phải ôn nhớ lại [suy xét lại, quán chiếu lại] những tính chất và đặc điểm của tầng thiền định đó. Đây cũng chính là các bước thực-hành để kiểm-soát các tầng thiền định để từ đó tiếp tục rút ra kinh nghiệm, và chánh niệm, và tu tiến hơn trong những lần thiền sau đó.

Mười Sáu Bước Tu Tập
Thiền Chánh Niệm Về Hơi-Thở Của Đức Phật
(theo giảng giải Ajahn Brahm)

■ Bước 1:

“*Hơi thở-vào dài; hơi thở-ra dài*”

■ Bước 2:

“*Hơi thở-vào ngắn; hơi thở-ra ngắn*”

■ Bước 3:

“*Trải nghiệm toàn-bộ hơi thở*”

■ Bước 4:

“*Làm tĩnh lặng hơi thở*”

■ Bước 5:

“*Trải nghiệm sự hoan-hỷ [hỷ] cùng hơi thở*”

■ Bước 6:

“*Trải nghiệm sự hạnh phúc [lạc] cùng hơi thở*”

■ Bước 7:

“*Trải nghiệm về hơi-thở như một Đối Tượng Của Tâm*”

■ Bước 7:

“*Trải nghiệm về hơi-thở như một Đối Tượng Của Tâm*”

■ Bước 8:

“*Làm tĩnh lặng sự trải nghiệm của tâm*”

■ Bước 9:

“Trải nghiệm tâm”

■ Bước 10:

“Làm sáng tỏ nimitta”

■ Bước 11:

“Duy trì nimitta”

■ Bước 12:

“Giải thoát tâm”

■ bước 13:

“Suy xét về vô-thường”

■ bước 14:

“Suy xét về sự phai-biến của mọi sự thể” [mọi pháp]

■ bước 15:

“Suy xét về sự chấm dứt” [sự ngừng diệt]

■ bước 16:

“Suy xét về sự buông-bỏ, về sự từ-bỏ”

(A) Những Bước Khởi Đầu

Một Nơi Yên Tĩnh, Một Chỗ Ngồi Thoải Mái

Đầu tiên, Đức Phật dạy rằng, đi đến một nơi yên tĩnh, ở đó bạn không bị quấy rầy bởi người khác, bởi những tiếng ồn, hay bởi những thứ khác [chẳng hạn như muỗi cắn]. Một số người thầy cho rằng bạn có thể thiền ở nơi ồn ào phố chợ hay trong xe hơi đậu ngoài đường, nhưng thực sự mà nói những kiểu thiền hời hợt đó chẳng bao giờ mang lại trí tuệ hay sự giác ngộ nào cả. Đức Phật đã trước sau khuyên dạy là chúng ta cần phải có một nơi-yên-tĩnh để thiền. Một số người lại muốn ngồi thiền giữa rừng rậm nơi có muỗi bay dày đặc hoặc ngay giữa lối đi của cạp beo, nhưng điều đó chỉ giống như sự thử thách sức chịu đựng, chứ không phải là sự dễ chịu thái của thiền định. Đức Phật đặc biệt khuyên chọn những nơi như khu vườn hay vườn cây ăn trái, giống như khu *Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng)* nơi mà Đức Phật chứng đắc sự giác ngộ hoàn toàn.

Kế tiếp là ngồi xuống một chỗ-ngồi thoải-mái. Bạn có thể ngồi trên một góì ngồi thiền, trên một ghế dài, hay một ghế dựa, chỗ nào bạn thấy thoải mái thì được. Sự thoải mái là cần thiết cho việc thiền về hơi-thở, sao cho cơ thể luôn luôn cảm thấy thoải mái được lâu trong khi ngồi. Những người tu thiền Phật giáo thì không ngồi trên mớ miếng chai, hay trên bàn đinh. Đức Phật cũng đã dùng đệm cỏ để ngồi

dưới gốc cây *Bồ-đề* lịch sử.¹⁴ Bạn cũng không bắt buộc phải ngồi trên chân kiêu kiết già hoặc ngồi giữ lưng thẳng đờ như cán cuốc. Từ kinh nghiệm của bản thân tôi, tôi cho rằng bạn có thể ngồi thiền thành công bằng bất kỳ *tư thế không chính thống* nào, miễn là nó phù hợp với bạn. Thực ra không hợp lý khi bắt các thiền sinh phải ngồi theo một vài tư thế cổ truyền nào đó. Mục đích của các tư thế ngồi chỉ là giúp bạn khỏi những khó chịu và như vậy có thể giúp bạn buông-bỏ phần thân càng sớm càng tốt. (Tức là nếu tư thế ngồi không tạo ra những khó chịu cho thân, thì bạn chỉ còn tập trung vào việc thiền, không còn bị vướng bận bởi thân nữa.)

Toàn bộ 16 bước tu tập thiền “*chánh niệm về hơi-thở*” (*ānāpāna-sati*) được thực hiện tốt nhất bằng tư-thế-ngồi, giống như Đức Phật cũng đã ngồi thiền dưới gốc cây *Bồ-đề*. Trong phương pháp đi-thiền thì sự chú tâm của bạn đặt vào nơi các bước chân, chứ không phải vào hơi-thở. Đứng-thiền cũng vậy, cũng tập trung sự chú tâm vào chân. Những thiền sinh chưa giác ngộ cố gắng thiền quán sát hơi-thở trong tư thế nằm-thiền thì cũng dễ bị buồn ngủ ngay sau đó. ► Như vậy, các bạn hãy học và thực tập thiền “*chánh niệm về hơi thở*” trong tư thế ngồi. Đó là tư thế đúng và hiệu-quả nhất.

Thiết Lập Chánh Niệm

¹⁴ Theo lịch sử Phật giáo, trong ngày của đêm Giác Ngộ, Đức Phật đã đến làng Senani. Ở đó, Người đã được cô Sujata dâng cúng một bát cháo sữa, và một người cắt cỏ dâng một mớ cỏ kusa để làm đệm lót nơi Đức Phật ngồi thiền.

Rồi Đức Phật đã yêu cầu chúng ta phải thiết lập sự chánh niệm “*ngay trước mặt*”. Khi Đức Phật nói “*ngay trước mặt*”, ý Phật không phải nói chúng ta phải tạo lập sự chánh niệm ngay chóp mũi, hay ngay điểm giữa của môi trên, hay một chỗ nào đó trước mắt chúng ta. Về mặt ý nghĩa, khi đặt cái gì ra trước-mặt có nghĩa là điều đó quan trọng và cần phải làm trước. Như vậy, hướng dẫn quan trọng của bước sơ khởi là thiết lập sự chánh niệm trước-tiên. (Vì nếu bạn không có sự chánh niệm thì bạn không thể thực tập việc “chánh niệm” về hơi-thở.)

Sự chánh niệm ở đây được thiết lập bằng cách thực hiện theo hai giai đoạn, đó là Giai Đoạn 1 và 2 như đã được hướng dẫn trong Chương 1: điều đó có nghĩa rằng bạn phải thiết lập sự chánh niệm bằng “*sự tỉnh giác vào giây phút-hiện tại*” và “*sự tỉnh giác im lặng vào giây phút-hiện tại*”. Từ những giảng giải trước đây, chúng ta thấy rõ ràng rằng nếu sự chú tâm của bạn cứ lảng xãng lang man vào những ý nghĩ về quá khứ hay vọng tưởng về tương lai, thì bạn đang không có chánh niệm vào thứ *đang diễn ra trong giây phút-hiện tại*. Cũng vậy, khi bạn đang nghĩ, hoặc đơn giản là đang có tâm ý, thì sự chú tâm lúc đó chỉ là chú tâm vào ngôn từ ý tứ, chứ không phải chú tâm vào *sự trải nghiệm thuần túy của khoảng khắc-hiện tại*. ► *Nhưng khi bạn đang tỉnh-giác và ý-thức một cách im-lặng về bất cứ điều gì đang diễn ra ngay trong hiện tại [ngay “trước mặt” tâm của bạn] thì lúc đó bạn đã thiết lập được một mức độ chánh niệm cần có để có thể bắt đầu thiền “chánh niệm về hơi thở”.*

► Điều luôn luôn hữu ích để nhắc lại là: Có rất nhiều thiền sinh vội vã nhảy vào thiền chánh niệm về hơi-thở, bỏ qua giai đoạn khởi đầu rất quan trọng [đó là giai đoạn thiết lập sự chánh niệm một cách đúng đắn và tới một mức cần thiết] thì họ luôn gặp khó khăn trở ngại. (Nếu bạn là thiền sinh sơ cơ thì đừng cố ‘đi tắt’ như vậy. Điều đó không chỉ lãng phí thời gian, mà còn đưa bạn vào những rắc rối). Rắc rối là họ không thể giữ được sự chú tâm theo hơi-thở; và tệ hơn, họ cứ ngoan cố bám lấy hơi-thở bằng ý chí, nên một lúc sau họ cảm thấy căng thẳng, căng thẳng còn hơn trước khi bắt đầu thiền. Chính hành vi ‘đi tắt’ một cách chủ quan và bất cẩn như vậy đã khiến cho môn “*Thiền về hơi thở*” của Phật giáo bị mang tiếng xấu là không đúng và không tu được.

(B) Mười Sáu Bước Thực Hành

■ Bước 1 và Bước 2:

Mặc dù Đức Phật đã dạy trước tiên trải nghiệm những hơi thở dài, rồi tới những hơi thở ngắn, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải kiểm soát hơi thở của mình để thực thi hướng dẫn đó. Việc kiểm soát hơi thở chỉ tạo ra sự khó chịu. Lời hướng dẫn đó có nghĩa là bạn chỉ đơn thuần quan sát hơi thở đủ để biết là hơi thở đó dài hay ngắn. Mặc dù trong kinh Phật không nói, nhưng lời hướng dẫn đó cũng có nghĩa là bạn cũng quan sát cả những hơi thở không-dài không-ngắn, tức là những hơi thở nằm giữa hơi thở dài và

hơi thở ngắn. (Không phải chỉ quan sát hơi thở dài và hơi thở ngắn, và bỏ qua những hơi thở khác.)

Lý do của những lời hướng dẫn này là giúp cho bạn có thêm điều để quan sát (dài, ngắn), để giảm bớt sự nhầm-chán khi bạn chỉ quan sát những hơi thở-vào và hơi thở-ra. Điều này giúp cho việc chánh niệm về hơi thở trở nên hứng thú hơn. Cũng lý do này nên đôi lúc tôi khuyên các học trò của mình hãy quan sát xem hơi thở nào dài hơn, hơi thở-vào hay hơi thở-ra?. Hoặc quan sát xem thử khoảng khắc giữa hơi thở-vào và hơi thở-ra có dài bằng khoảng khắc giữa hơi thở-ra và hơi thở-vào tiếp theo?. Xem những cảm nhận về hơi thở-vào có giống với những cảm nhận về hơi thở-ra hay không?. Điều này cũng có mục đích giống những hướng dẫn của Phật về sự cảm nhận hơi thở-dài và hơi thở-ngắn. Mục đích là tạo thêm nhiều chi tiết để sự chánh niệm quan sát hơi thở khỏi bị nhầm-chán.

Một phương pháp khác thuộc giai đoạn này là tạo ra câu chuyện đẹp xung quanh hơi thở vào và hơi thở ra. Tôi gợi ý những thiền sinh của tôi hãy nhớ dưỡng khí O₂ mà chúng ta thở vào là được các cây cối xung quanh thải ra. Và khí CO₂ mà chúng ta thở ra là dưỡng khí cho những cây cối đó. Như vậy, bạn hãy tượng chúng ta hít thở và sống nhờ vào món quà quý giá của những bông hoa và cây cối ban tặng; và cái chúng ta thở ra là món quà ban tặng lại cho cây xanh và thiên nhiên xung quanh ta. Thật là hữu cơ. Hơi thở của bạn kết nối một cách mật thiết với cây cỏ sinh động xung quanh. Cách nâng cao nhận thức về hơi thở và sự thở của bạn làm cho việc theo dõi hơi thở càng dễ chịu hơn.

Trong truyền thống “Thiền Trong Rừng” của Thái Lan, họ thêm một kiểu niệm chú (*mantra*) vào sự-thở. Đó là, ngay khi bạn thở vào, bạn nghĩ/ niệm “*Bud*”, và ngay khi bạn thở ra, bạn niệm “*Dho*”. Đó là hai vần tạo ra chữ “*Budho*” [Phật-Đà hay Đức-Phật]. (Thiền sinh Việt nam có thể ứng dụng cách này, và có thể niệm vần “*Đức*” khi thở vào, và vần “*Phật*” khi thở ra. Thở-vào: Đức, thở-ra: Phật). Một lần nữa, việc này cũng chỉ tạo cho việc theo dõi hơi thở được dễ dàng và dễ chịu hơn trong giai đoạn ban đầu này. (Và khi niệm Đức-Phật, thiền sinh sẽ trở nên nghiêm túc hơn, dễ chú tâm hơn, vì niệm này cũng nhắc mình nhớ phương pháp thiền này là do chính Đức Phật giảng dạy, và những người tu thiền là đang thực hành theo con đường đạo của Phật).

■ Bước 3: Cảm Nhận Toàn Bộ Hơi Thở

(Thực ra, theo bài kinh và theo tác giả là “trải nghiệm toàn bộ hơi thở”, nhưng người dịch tạm dùng chữ “cảm nhận” cho dễ...cảm nhận hơn, mặc dù chữ “trải nghiệm” hay “kinh nghiệm” mang ý nghĩa sâu sắc và toàn diện hơn.)

Bước thứ ba này được gọi trong tiếng Pali là “*sabbakāya-patisamvedī*”: “*Cảm nhận toàn bộ tiến trình hơi thở*”. Một số người hiểu lầm từ Pali *kāya* ở đây vẫn có nghĩa là thân, thân-thể, và vì vậy họ cho rằng điều này có nghĩa là chú tâm vào mọi cảm nhận của toàn bộ sắc-thân của bạn. Hiểu như vậy là sai. Đức Phật đã chỉ ra rất rõ trong *Kinh*

Chánh Niệm Về Hơi Thở (Ānāpāna-sati Sutta, MN 118) rằng Phật coi tiến-trình hơi-thở là một cái thân (*kāya*) trong các thân. Nên ở đây chúng ta có thể gọi là “*thân hơi-thở*”. Hơn nữa, mục đích của 12 bước thực tập đầu tiên là *dần dần đơn giản hóa đối tượng thiền*, chứ không mở rộng hay làm cho nó phức tạp hơn. Như vậy, ba bước đầu tiên là thời gian để tăng trưởng mức độ nhạy bén của sự chánh niệm đến mức đủ để bạn quan sát từng mỗi cảm nhận trong tiến-trình hơi thở.

Bạn (i) tỉnh giác chú tâm vào hơi thở-vào *ngay* lúc nó bắt đầu khởi sinh từ trong sự tĩnh lặng. Bạn (ii) thấy được những cảm nhận về hơi thở-vào diễn tiến trong từng khoảng khắc, lên cao và phai biến dần đến khi lặn mất. Bạn có được mức độ rõ rệt đến nỗi bạn (iii) nhận thấy được cái khoảng trống [khoảng dừng] giữa hơi thở-vào và hơi thở-ra kế tiếp. Tâm của bạn chú tâm như “con mèo đang canh một con chuột” ngay khi bạn đang chờ hơi thở-ra kế tiếp bắt đầu. (iv) Rồi bạn bắt đầu quan sát những rung động đầu tiên của hơi thở-ra. Bạn (v) quan sát những cảm nhận của hơi thở diễn tiến, thay đổi với từng khoảng khắc, cho đến khi nó cũng lên cao, và rồi phai biến dần đến khi lặn mất trở lại vào khoảng trống không. Rồi bạn (vi) lại quan sát khoảng trống [khoảng dừng] giữa hơi thở-ra và hơi thở-vào kế tiếp.

Cho đến khi tiến trình quan sát và cảm nhận như trên được lặp lại qua từng hơi thở này đến hơi thở khác, thì bạn đã hoàn thành bước thực tập thứ ba: “*Cảm nhận toàn bộ hơi thở vào và ra*”.

Trong bộ sử thi cổ điển Ấn Độ *Mahabharata* có câu chuyện về một vị thầy và ba người học trò, tôi muốn dùng câu chuyện này để giải thích thêm về bước thứ ba này của phương pháp thiền chánh niệm hơi thở. Vị thầy dạy các học trò về thiền định, đưa cho họ cung tên làm phương tiện để kiểm tra khả năng trình độ của họ sau thời gian tu học. Vị thầy cầm một con chim, chỉ là con chim giả, và gắn nó đậu trên cành một cây ở tầm cách xa chỗ ba học trò đang đứng. Cần phải có một trình độ cực kỳ thiện xạ mới có thể bắn xuyên con chim ở khoảng cách đó. Nhưng người thầy còn chỉ thị cho ba học trò một bài thi hầu như bất khả thi: “Ta không muốn các anh bắn trúng vào bất cứ chỗ nào trên thân chim. Muốn vượt qua bài thi này, các anh cần phải bắn đúng ngay mắt trái của con chim. Đó là mục-tiêu”.

Vị thầy đưa cung tên cho học trò và dặn rằng họ nên thiền định trước, làm cho tâm hợp-nhất thành một với mục-tiêu, và chỉ khi nào làm được như vậy thì mới bắn. Học trò có quyền thiền và nhắm trong thời gian bao lâu cũng được, nhưng ngay trước khi bắn phải ra hiệu cho người thầy biết. Ba mươi phút sau, thí sinh đầu tiên ra dấu cho thầy là mình sắp bắn. Vị thầy bảo hãy chờ vài giây, và hỏi học trò: “Anh có thấy con chim trên cây không?”. Không rời mắt nhắm khỏi mục tiêu, học trò trả lời: “Dạ có”. Ngay lúc đó, người thầy đuổi người học trò đó ra, lấy lại cung tên và bảo: “Anh là đứa học trò ngu!. Về học lại về thiền đi”.

Vị thầy đưa cung tên cho học trò tiếp theo. Mất hơn một tiếng đồng hồ thiền định và chú tâm, người thứ hai ra hiệu cho thầy rằng mình chuẩn bị bắn. Vị thầy hỏi: “Anh có thấy

con chim trên cái cây không?. Học trò đáp lại: “Cây nào?”. Người thầy mừng thầm và hỏi tiếp: “Thế anh có thấy con chim không?”. Người trò trả lời: “Dạ có”. Vậy là người thầy thất vọng và đuổi người thứ hai ra luôn, lấy lại cung tên và bảo rằng: “Anh hãy về học lại cách thiền một cách đúng đắn”.

Cuối cùng, vị thầy giao lại cung tên cho người học trò thứ ba. Người này tập trung thiền suốt hai giờ, hợp-nhất tâm mình thành một với mục-tiêu: con mắt-trái của chim. Rồi anh ta ra dấu cho thầy rằng mình sắp bắn. Vị thầy hỏi: “Anh có thấy con chim trên cây không?”. Học trò đáp: “Cây nào?”. Người thầy hỏi tiếp: “Anh có thấy con chim không?”. Học trò trả lời: “Chim nào?”. Vị thầy mỉm cười và tiếp tục hỏi: “Vậy anh thấy gì?”. Không rời mắt khỏi mục tiêu, học trò đáp ngay: “Thưa thầy, tất cả những gì con thấy là tròng mắt-trái của con chim, chỉ vậy thôi”. Người thầy hô lên: “Tuyệt lắm!. Bắn!”. Và dĩ nhiên, mũi tên xuyên thẳng vào mục tiêu *duy nhất* nằm trong sự chú tâm tỉnh giác của người học trò đó.

Câu chuyện minh họa cho bước thứ ba của thiền chánh niệm về hơi thở: “*cảm nhận toàn bộ hơi thở*”. Đối với người học trò thứ ba, anh ta đã chú tâm hoàn toàn vào mục-tiêu là mắt trái của chim; cũng giống hệt khi bạn chú-tâm toàn-bộ vào bước thứ ba của thiền “chánh niệm về hơi thở”, đó là chú tâm vào cảm nhận toàn-bộ hơi-thở ra-vào. Khi bạn hoàn thành bước thứ ba này, bạn có thể tự hỏi chính mình:

“Anh có nghe những âm thanh không?”, bạn sẽ trả lời:
“Âm thanh nào?”.

“Anh có cảm giác về thân không?”, trả lời:

“Thân nào?”.

“Vậy anh nhìn thấy cái gì?”, trả lời:

“Chỉ thấy duy nhất “hơi-thở” đang diễn ra tại đây”.

“Tuyệt lắm!”.

■ **Bước 4: Làm Tĩnh Lặng Hơi Thở**

Khi bạn đã hợp-nhất với hơi thở thành một, thì hơi thở sẽ tự động lắng xuống. Chỉ còn một chút hơi hướng nào đó có thể phá nhiễu tiến trình lắng dịu này. Bạn sẽ tự nhiên trải nghiệm những cảm nhận êm dịu hơn trong từng khoảng khắc, giống như một mảnh vải bông thô chuyển thành vải sa-tanh mịn màng và mát dịu. Hoặc bạn có thể trợ giúp cho tiến trình chuyển hóa này (chỉ) bằng cách “ngắt” sự im-lặng bên-trong trong một vài giây khắc và tự nói với mình: “*tĩnh lặng, tĩnh lặng, tĩnh lặng!*”. Rồi sau đó quay lại chú tâm vào hơi thở một cách im lặng. Bạn làm như vậy giống như bạn đã hướng-dẫn rõ rệt cho “người gác cổng”, như cách đã được giảng giải trong Chương 5.

Nếu bạn nhảy tắt lên thực tập Bước 4 này quá sớm, thì bạn sẽ bị dính bẫy vào chướng ngại “buồn ngủ và đờ đẫn”. Bạn phải bắt giữ cơn ngựa hoang trước khi bạn có thể thuần phục nó. Tương tự, bạn phải nắm bắt được toàn-bộ hơi-thở, phải hoàn thành xong Bước 3, trước khi bạn có thể làm lắng dịu hơi thở.

Những thiền sinh hoàn thành Bước 3 bằng cách dùng nỗ lực ý chí một cách gượng ép, thì họ sẽ không thể nào làm lắng dịu hơi-thở ở Bước 4 được. Họ đã cố-tâm, thay vì phải buông-bỏ. Họ đã làm ngược lại hướng dẫn, và đến đây họ sẽ bị bế tắc. Khi bạn cầm một bông hoa, bạn phải cầm một cách nhẹ nhàng, nếu nắm chặt nó sẽ bị gãy hư, trở thành đồ bỏ. Những đối tượng tế nhị cần có sự tiếp xúc tinh tế. Để giữ được hơi-thở giữa sự chánh niệm trong nhiều phút, bạn cần có một cái tâm đã thanh lọc và tinh khiết. Sự chú tâm chỉ được thanh lọc thông qua sự buông-bỏ nhẹ nhàng và kiên trì; sự cố tâm hay ép uổng bằng ý chí thì không bao giờ làm được. Sự cố ý làm cho “được” là thất bại. Chỉ có sự buông-bỏ thì mới “được”.

Khi người thợ mộc bắt đầu cưa tấm gỗ, ông ta có thể ngắm toàn bộ lưỡi cưa từ cán cho đến đầu lưỡi cưa. Khi ông ta tập trung vào lưỡi cưa, sự chú tâm dần-dần dồn vào chỗ [điểm] tiếp-xúc của lưỡi cưa và tấm gỗ. Cán và đầu lưỡi cưa đã biến mất khỏi sự chú tâm của ông ta. Sau một lúc, tất cả những gì ông ta thấy là một cái răng cưa “*ngay chỗ tiếp-xúc với tấm gỗ*” Những răng cưa trái, răng cưa phải đều hoàn toàn ra khỏi tầm nhận thức của ông ta. Ông ta không biết, và ông ta cũng không cần biết, rằng cái răng cưa đó nằm ở khúc đầu, giữa, hay cuối của lưỡi cưa. Những khái niệm đó đã không còn. Đây là ví dụ về lưỡi cưa.

Tương tự như vậy, trong Bước 4 này, bạn chỉ còn biết một “chút” này của hơi-thở “*đang diễn ra ngay tại đây*”. Đơn giản là bạn không còn biết nó là hơi thở-vào hay hơi thở-ra, hay nó là khúc bắt đầu, khúc giữa, hay khúc cuối của

hơi thở. Ngay khi hơi thở lắng xuống thì sự chú tâm của bạn cũng trở nên thật vi tế, bạn chỉ còn biết đây là một-khoảng-khắc của hơi thở.

■ Bước 5 và Bước 6:

Trải Nghiệm niềm Hỷ-Lạc cùng Hơi Thở

Trong Bước 5 của thiền “*chánh niệm hơi thở*” (*anapana-sati*), bạn đã trải nghiệm sự hoan-hỷ (*pīti*, hỷ) cùng với hơi thở; và trong Bước 6 bạn trải nghiệm sự hạnh-phúc (*sukkha*, lạc) cùng với hơi thở. Bởi vì niềm vui và sướng [hỷ và lạc] khó mà tách biệt ra, và chúng thường khởi sinh gần như cùng lúc với nhau, cho nên tôi coi chúng như là một, gọi chung là niềm hỷ-lạc.

Khi sự chánh niệm miên mật không gián đoạn của bạn làm hơi thở lắng xuống, thì yếu tố hỷ và lạc khởi lên một cách tự nhiên giống như những tia sáng bình minh bùng chiếu từ chân trời phía đông. Hỷ-lạc khởi sinh dần dần, một cách tự động, bởi vì lúc này toàn bộ năng lượng của tâm đều đổ dồn vào chỗ “*người biết*”, chứ không còn ở chỗ “*người làm*”. Nói khác đi, bạn đang không làm gì cả, bạn chỉ đang quan sát mà thôi. Dấu hiệu chắc chắn rằng bạn đang không làm gì cả chính là sự tĩnh-lặng của hơi thở. Hiện tượng này giống như buổi sáng sớm, rồi sớm muộn gì những tia sáng bình minh cũng bùng chiếu ở đằng đông: vấn đề chỉ là thời gian mà thôi. Tương tự, khi bạn vẫn giữ được hơi thở tĩnh lặng, thì sớm muộn gì sự hỷ và lạc cũng sẽ khởi sinh trong tâm, chỉ là vấn đề thời gian sớm hay chậm một chút mà thôi.

Năng lượng tâm đổ dồn vào chỗ “*người biết*” [sự chánh niệm] làm cho sự chánh niệm có đầy nguồn năng lực. Và sự chánh niệm đầy năng lượng đó được ta trải nghiệm và cảm thụ như một dạng hỷ-lạc (*pīti-sukkhā*).

Nếu bạn đã tu tập đến Bước 4 và tiếp tục chánh niệm miên mật vào từng mỗi hơi thở rất tĩnh lặng nhưng bạn không thấy các yếu tố hỷ-lạc xuất hiện, thì lời khuyên của tôi là: “Đừng lo ngại gì cả!”. Đừng để cho sự thiếu kiên nhẫn của bạn phá nhiều cái tiến trình tự nhiên đang diễn ra. Nếu bạn làm bất cứ điều gì vào lúc này thì điều đó chỉ làm chậm trễ, hoặc thậm chí ngăn chặn yếu tố hỷ và lạc khởi sinh. Tốt nhất là bạn cứ tiếp tục thiền sâu vào sự trải nghiệm không gián đoạn và liên tục đó vào hơi thở. Vấn đề là: Bạn có thực sự hoàn toàn tỉnh giác chú tâm vào hơi thở thanh bình đó một cách liên tục hay không, hay bạn bị những gián đoạn xen vào, hay có một khắc nào bị đứt quãng?. Đôi khi, bạn không tiến triển lúc này là do bạn *đang không* chánh niệm một cách không gián đoạn và liên tục vào *duy-nhất* hơi-thở. Có phải hơi thở của bạn không tiếp tục lắng xuống nữa không?. Nếu vậy thì có lẽ hơi thở chưa đủ thanh bình. Nếu như vậy, bạn phải cho nó thêm thời gian. Chỉ cần có thêm thời gian, bởi vì đây là một tiến trình tự nhiên không tùy thuộc vào ý chí của bạn. Khi sự chánh niệm an trụ một cách thư thái và dễ dàng vào hơi thở mà không bị sự gián đoạn nào, và cảm nhận về hơi thở càng trở nên tĩnh lặng và tĩnh lặng hơn, thì lúc đó yếu tố hỷ và lạc chắc chắn xuất hiện.

Sẽ tốt hơn nếu bạn có thể *nhận ra* yếu tố hỷ-lạc sớm hơn. Để làm được điều này, bạn cần phải làm quen với cái bạn đang tìm kiếm. Niềm hoan hỷ và hạnh phúc, hỷ và lạc, bắt nguồn từ sự tĩnh lặng thì thường xuất hiện một cách cực kỳ tinh vi. Điều này giống như một người mê thích loại nhạc rock âm ã đang ngồi nghe một buổi hòa nhạc cổ điển nhẹ nhàng của nhạc sĩ Mahler, và đang không thể hiểu nổi tại sao người ta bỏ tiền mua vé vào nghe loại nhạc du dương này. Đơn giản là họ không thể hiểu được nó. Hoặc cũng giống như những người thường hay ăn ở những quán ăn bình dân, và đang lần đầu tiên đến dự một bữa ăn ở một nhà hàng năm sao sang trọng, và đang không thích những đồ ăn sang trọng ở đó, đơn giản chỉ vì khẩu vị của họ lâu nay rất thô sơ, chỉ biết những món ăn bình dân. (Giống như nhân vật “Thằng Bờm” trong truyện cổ tích Việt Nam, nó không thích những thứ quý giá hơn, đơn giản chỉ vì nó không biết những thứ đó, mà chỉ biết về sự ngon của một nắm xôi).

Nhưng nếu bạn tiếp tục tu tập thiền nhiều hơn nữa, dần dần bạn sẽ trở thành “người sành điệu” với những trạng thái hỷ-lạc đó của tâm, và tự nhiên bạn sẽ *nhận ra* yếu tố hỷ và lạc vi tế có mặt từ những giai đoạn sớm hơn, và rồi sau đó chúng mới có mặt rõ rệt hơn trong những giai đoạn sau.

Việc tu tập hoàn thành Bước 5 và Bước 6 của thiền “*chánh niệm về hơi thở*” rõ ràng là giống hệt Giai Đoạn đạt đến sự “*duy trì sự chú tâm trọn vẹn vào hơi thở đẹp*”—đó là Giai Đoạn 5 của phương pháp thiền tập căn bản của tôi trong Chương 1 và 2. Về đẹp của hơi thở ở mức độ đó chính là cách của tôi dùng để mô tả sự trải nghiệm về hỷ-lạc ngay

lúc này. Hơi thở trong giai đoạn này thể hiện rất tĩnh lặng và đẹp đẽ, đẹp kỳ diệu hơn cả khu vườn mùa xuân hay buổi hoàng hôn của mùa hè. Và bạn sẽ tự hỏi mình có còn muốn nhìn điều gì khác nữa không. Nó thật là tuyệt đẹp.

■ Bước 7:

Trải Nghiệm về Hơi Thở như một Đối Tượng Của Tâm

Khi hơi thở càng trở nên đẹp đẽ chưa từng có trước đó, yếu tố hỷ và lạc tăng trưởng mạnh mẽ, và rồi...hơi thở đang có mặt có thể biến mất hoàn toàn. Trong Chương 2, tôi đã mô tả cách hơi thở đẹp biến mất, chỉ để lại hình bóng vẻ đẹp của nó. Cũng giống như trong ví dụ về chuyện xứ thần tiên, chú Mèo Cheshire đã từ từ biến mất, chỉ còn lại hình dáng mặt cười của chú trong tâm ảnh của nhân vật Alice. Ví dụ này là một cách miêu tả dễ hình dung nhất về sự chuyển tiến từ Giai Đoạn 5 và Giai Đoạn 6, đó là sự trải nghiệm niềm hỷ-lạc cùng với hơi thở, sang Giai Đoạn 7, đó là lúc hơi thở chỉ còn được nhận biết đến như một đối tượng thiền của tâm.

Để làm rõ sự chuyển tiến này, tôi xin thỉnh dẫn ý của Đức Phật về việc phân tích những trải nghiệm tâm thức dựa trên sáu cơ sở giác quan (SN 35): sự nhìn (mắt), sự nghe (tai), sự ngửi (mũi), sự nếm (lưỡi), sự chạm xúc (thân), và sự biết (tâm):

Trong những giai đoạn thiền ban đầu, thiền sinh tập buông-bỏ sự nhìn, nghe, ngửi, và nếm đến một mức độ

bốn cơ sở giác quan đầu tiên (mắt, tai, mũi, lưỡi) hoàn toàn bị tắt bật trong một khoảng thời gian. Rồi sau đó thiền sinh tiếp tục buông-bỏ *hầu hết* những hoạt động của giác quan thứ năm [xúc giác] và thiền sinh chỉ còn chú tâm duy nhất vào một sự chạm-xúc của hơi thở (với thân) mà thôi; không còn chú tâm vào bất kỳ sự chạm xúc và cảm nhận nào khác của thân.

Giác quan thứ sáu [tâm] thì vẫn hoạt động xuyên suốt từ đầu đến cuối của quá trình thiền tập. (Tâm là nhân vật chính của việc tu thiền). Khi bạn chuyển qua Bước 7, tức là giác quan thứ năm [xúc giác], thì bạn phải tắt bật nó luôn, chỉ còn lại một giác quan thứ sáu [tâm] đang nhận biết về hơi-thở. Từ đây, bạn trải nghiệm hơi thở bằng một giác quan mới—đó là tâm.

Hãy tưởng tượng một người bạn cũ, tóc xoăn và râu rậm, thường đi lại trong những bộ đồ cũ kỹ giản dị, bây giờ người ấy đã xuất gia thành một thầy tu Phật giáo. Khi bạn mới gặp lại anh ta ở tu viện, bạn có thể không kịp nhận ra với cái đầu trọc và y cà sa. Nhưng đó chính là người bạn của bạn. Anh ta chỉ xuất hiện khác trong tướng mạo bề ngoài khác, chỉ vậy thôi. Tương tự như vậy, người bạn cũ là “hơi-thở” trước kia ta thường gặp và nhận biết bằng sự chạm-xúc bởi giác quan thứ năm [xúc giác]. (Chúng ta luôn nhận biết hơi thở thông qua sự chạm-xúc của nó với thân, ví dụ chạm xúc nơi đầu mũi, nơi bên trong mũi, hoặc sự chạm ép bên trong bụng...). Đến Bước 5 này của thiền “*Chánh niệm hơi thở*” thì hơi thở đã vượt lên trên khỏi cái thế giới của thân, vượt trên giác quan thứ năm, và lúc này người bạn

“hơi-thở” chỉ còn được nhận biết thông qua giác quan thứ sáu [là tâm]—lúc này hơi-thở trở thành đối-tượng của tâm. Chính vì điều này mà Đức Phật đã gọi đây là bước trải nghiệm về tâm-hành (*citta-sankhara*), đối-tượng của tâm.

Như vậy, nếu hơi thở gần như biến mất trong giai đoạn này, thì bạn hãy tin rằng điều này là lẽ-thường, và bạn đang đi đúng đường; Vì vậy, bạn không nên phá nhiều tiến trình bằng cách “nhìn ngang nhìn dọc” để tìm lại cái nhận thức cũ về hơi thở (tức là cái nhận thức bằng xúc-giác trước kia). Thay vì vậy, bạn hãy làm như vậy: khi nào thấy hơi thở gần như biến mất, bạn hãy tự hỏi rằng: Cái gì còn lại?. Nếu bạn cẩn thận làm theo đúng như hướng dẫn thì hơi thở chỉ như biến mất sau khi yếu tố lạc và hỷ đã được có mặt. Do vậy cho nên sau khi hơi thở biến mất, chỉ còn lại hỷ và lạc. Tâm bạn lúc này phải thực sự tinh khiết và tĩnh tại để nhận ra đối tượng hỷ-lạc khá vi tế này trước tiên. Nhưng, cũng nhờ có sự quen thuộc đã có được từ việc tu tập lâu ngày, trí tuệ minh sát sẽ khởi sinh trong bạn và bạn biết được rằng thực ra yếu tố hỷ và lạc chỉ là người bạn cũ “hơi-thở” của bạn mà thôi, chỉ có khác là bây giờ “hơi-thở” đã thay đổi thành một đối tượng của tâm (bằng tướng mạo khác mà thôi).

Nếu bạn không duy trì được đối-tượng mới này của tâm thì đó là do hai yếu tố hỷ và lạc đã không có mặt đầy đủ ở Bước 5 và Bước 6. Bạn cần phải tu tập cho được mức độ hơi-thở *rất đẹp* thì mới tạo ra *nhiều* mức độ hỷ-lạc trước khi bạn tắt bật giác quan thứ năm [xúc giác]. Làm được vậy bạn sẽ có được một đối tượng của tâm *manh mẽ và rõ rệt hơn* để

bạn có thể quan sát và duy trì dễ dàng hơn. (Đây là một cách diễn ra.)

Tuy nhiên, nếu thực tập thiền nhiều, bạn sẽ biết được mình đang tìm kiếm điều gì ở Bước 7, thì sự chánh niệm của bạn trở nên sắc xảo hơn để duy trì được những mức độ vi tế của hỷ-lạc, và lúc đó bạn càng dễ dàng buông bỏ giác quan thứ năm [xúc giác] sớm hơn; và nhờ đó bạn càng thêm tĩnh-tại để có thể duy trì cái đối tượng của tâm đang còn yếu. (Đây là một cách khác có thể diễn ra.)

■ Bước 8:

Làm Tĩnh Lặng Sự Trải Nghiệm Của Tâm

Có một điều thường vẫn xảy ra: Ở những giai đoạn tiếp theo của tiến trình thiền tập này, yếu tố hỷ và lạc có thể trở nên phấn-kích, và vì vậy nó sẽ làm cho làm phá-nhiều sự tĩnh lặng của tâm. Vì lý do này, Đức Phật đã dạy Bước 8, đó là: “*Làm tĩnh lặng sự trải nghiệm của tâm về hơi thở*”.

Khi những thiền sinh mới, đôi khi có cả những thiền sinh cũ, vừa bắt đầu có được vài niềm hỷ-lạc thì họ đã vội vui mừng “Ồ!”, nó đây rồi, cuối cùng nó cũng đến! Kỳ diệu quá!”—và ngay lập tức, niềm hỷ-lạc khẩn gói ra đi. Họ bị phấn-kích quá nhiều. *Động nhiều phá tĩnh!*. (Đó là một cách diễn ra.)

Cách diễn ra khác là khi họ bị phấn-kích quá, niềm sợ hãi lại khởi sinh theo niềm hỷ-lạc: “Sao nhiều hỷ-lạc kỳ

diệu đối với ta quá!. Ta thấy sợ, vì ta đâu xứng đáng có được những điều kỳ diệu này!”—và ngay lúc này thì niềm hỷ-lạc cũng biến ra khỏi nhà. *Sự sợ hãi tiêu diệt sự tĩnh lặng!*.

Hãy cẩn thận với hai kẻ thù đó, sự phẫn-khích và sự sợ-hãi, cả hai đều là “động phá tĩnh”. Nhưng cả hai có thể biến mất trong giai đoạn này. Hãy nhớ giữ cho sự trải nghiệm của tâm về hơi thở được tĩnh lặng. Niềm hỷ lạc, hoan hỷ và hạnh phúc, được sinh ra từ sự thanh bình, từ sự im lặng. Hãy duy trì những yếu tố tạo ra hỷ-lạc đó. Duy trì sự thanh bình và im lặng. Hãy duy trì sự tĩnh lặng, nếu không hỷ lạc sẽ biến mất.

Ví dụ nổi tiếng của thiền sư Ajahn Chah về cái “hồ nước tĩnh lặng trong rừng” giúp chúng ta hiểu rõ hơn điều gì đang diễn ra ngay lúc này. Những người khác đã từng giảng và viết về hình ảnh này, nhưng không đầy đủ cho lắm. Đây là cách tôi nhớ lại cách giảng giải của thiền sư Ajahn Chah. Khi vị thầy này đi qua các khu rừng lớn nhỏ, đó là cách tu hành trong rừng mà tiếng Thái Lan gọi là “*tudong*”, thì ngài thường tìm chỗ có nước khi buổi chiều đang xuống dần. Ngài cần chỗ nước để tắm gội. Cả ngày du hành trong rừng trong khí hậu nóng, mồ hôi ra nhiều, nên nếu không tắm sạch buổi chiều thì buổi tối sẽ rất khó chịu. Ngài cũng cần nước để uống. Vì vậy, ngài luôn cố tìm cho ra một con suối hay một hồ nước trong rừng trước khi trời tối. Khi tìm được một nơi, ngài dựng lều và ở đó qua đêm.

Nhiều lúc sau khi tắm và uống nước, ngài thường ngồi thiền sát bên hồ nước. Ngài ngồi một cách thật tĩnh tại và mở mắt để nhìn xem những con vật trong rừng từ trong rừng rậm bước ra. Những con vật cũng có nhu cầu uống nước và tắm mát như người. Ngài kể rằng ngài phải ngồi rất-rất là tĩnh lặng, bởi vì những con vật rất nhúc nhát và sợ người hơn sợ những con vật khác. Khi chúng từ trong các bụi cây bước ra, chúng hay nhìn quanh đảo đảo xem có an toàn hay không. Nếu chúng phát hiện ra ngài, chúng sẽ bỏ chạy ngay. Nhưng nếu ngài ngồi thật yên tĩnh, chúng sẽ không phát hiện ra ngài, không nghe thấy ngài, chúng sẽ ra hồ uống nước và tắm mát. Một số chúng còn nô đùa dưới nước cứ như ngài là vô hình. Ngài kể rằng, sau khi những con thú mình biết tên đã biến vào rừng, thì lại xuất hiện một con vật khác, rất lạ, ngài chưa từng thấy trước đó; ngài cũng chưa nghe tả, cha mẹ ngài cũng chưa bao giờ kể về loại sinh vật đó. Nhưng sinh vật đó chỉ xuất hiện uống nước chỉ khi nào ngài *tuyệt đối tĩnh lặng*.

Đây là một ví dụ khá phù hợp với điều diễn ra trong lúc thiền sâu. Cái ao nước hay hồ nước tượng trưng cho cái tâm. Trong Bước 8 của thiền “*chánh niệm hơi thở*”, bạn chỉ cần ngồi trước nó và quan sát nó. Nếu bạn chỉ can thiệp hay khởi tâm này nọ một chút, thì bạn không còn tĩnh lặng. Những sinh vật đẹp đẽ—tượng trưng cho những dấu hiệu *nimitta* và những tầng thiền định *jhāna*—chỉ xuất hiện cho bạn khi bạn đã tuyệt đối tĩnh lặng. Nếu bạn còn “động”, hay một chút phấn khích “Ồ!”, thì chúng ‘đánh hơi’ thấy ngay và biến mất ngay vô rừng sâu và không bao giờ quay lại. Ngay cả bạn có ngồi thật tĩnh tại, nhưng khi bạn đưa ánh

mắt nhìn chúng, thì chúng cũng nhận thấy ngay, và biến mất vô rùng. Nếu bạn hoàn toàn tĩnh lặng tuyệt đối thì chúng sẽ không nhận thấy, và chúng sẽ xuất hiện uống nước và an nhàn ngay trước mặt bạn. Như vậy, nếu bạn muốn những sinh vật đó xuất hiện, bạn phải thật tĩnh yên, không động một chút nào. Khi bạn tuyệt đối tĩnh lặng—không kiểm soát, không làm gì, không động thân, không động tâm, không bất kỳ thứ gì—thì những *nimitta* sẽ hiện ra. Chúng cũng nhìn quanh và ‘đánh hơi’ động tĩnh. Nếu chúng nghĩ không có ai, thì chúng sẽ hiện ra ngay trước mặt bạn. Nhưng nếu bạn chỉ cần chuyển động tròng mắt, chúng sẽ biến mất ngay. *Chỉ khi nào bạn còn tuyệt đối tĩnh lặng thì chúng sẽ còn đó.* Ban đầu là *nimitta* bình thường xuất hiện. Sau đó tới những *nimitta* rất đẹp đẽ, và cuối cùng là những *nimitta* rất kỳ lạ và kỳ diệu. Những *nimitta* kỳ lạ và kỳ diệu sau cùng là thứ bạn không biết tên, chưa hề biết đến, là những thứ mà bạn chưa bao giờ tưởng tượng là có thật, bởi vì chúng rất là kỳ lạ, rất là hỷ lạc, rất là tinh khiết. Và đó chính là những tầng thiền định *jhāna*.

Ví dụ tuyệt vời của thiền sư Ajahn Chah là một mức đo về trí tuệ của ngài, về sự hiểu biết sâu sắc về tâm của ngài. Chính đó là cách tâm hoạt động và cách tâm có được trí tuệ đó, điều đó thực là hùng mạnh. Những tầng thiền định *jhāna* siêu xuất có thể xuất hiện nếu có ba điều kiện: (i) nếu bạn khởi tạo được những niềm vui và hạnh phúc (hỷ-lạc), (ii) nếu bạn hiểu được những niềm hỷ-lạc chính là cái tâm đang trải nghiệm hơi thở, và (iii) nếu bạn làm tĩnh lặng hoàn toàn cả tiến trình quan sát của mình.

■ Bước 9: Trải Nghiệm Tâm

Bước 9 của pháp thiền “*Chánh niệm về hơi thở*” (*anapana-sati*) của Đức Phật miêu tả về một sinh vật rất quan trọng đến viếng thăm cái tâm tĩnh lặng và im lặng—sinh vật kỳ lạ đó là *nimitta*. Bước thứ chín này được gọi là bước “*trải nghiệm tâm*” (*citta-patisamvedi*). *Chỉ có đến giai đoạn này thì bạn mới có thể nói là mình biết về tâm!*

Nhiều người có những lý thuyết, học thuyết, và những ý tưởng về tâm là gì, và họ thậm chí còn cố kiểm nghiệm những lý lẽ đó bằng những thiết bị khoa học. Họ thậm chí viết nhiều sách về tâm. *Nhưng thực sự thì chỉ những ai tu tập và trải nghiệm bước thứ chín này thì mới có thể hiểu được tâm là gì!*

Cách bạn trải nghiệm tâm là thông qua một tâm-ảnh *nimitta*. *Nimitta* thực ra là hình-ảnh phản-chiếu của tâm. Ta nhớ rằng tâm là cái-biết; tâm là “*người-biết*”. Nhưng liệu “*người biết*” có thể biết được chính bản thân mình không?¹⁵ Con mắt là cái nhìn thấy, nhưng nó cũng có thể nhìn thấy chính nó khi nó nhìn vào gương: nó nhìn thấy hình-ảnh phản-chiếu của nó trong gương. Còn hình-ảnh phản-chiếu bạn nhìn thấy trong bước thiền tập này chính là tâm-ảnh *nimitta*: *nimitta* là hình-ảnh phản-chiếu của tâm. Nếu bạn

¹⁵ Xin nhắc lại, chữ “*người biết*” [tâm, sự chánh niệm, sự tỉnh giác] là cách diễn tả của thiền sư tác giả để phân biệt với “*người làm*” [ý hành, hành vi tạo tác] trong tiến trình tu tập thiền, như chúng đã học qua trong các chương trước. Không phải là “*người biết*” theo nghĩa thông thường khác.

nhìn vào một tấm gương trong sạch, không còn dính bụi bặm ô nhiễm, thì bạn có thể nhìn thấy hình ảnh của mình một cách rõ ràng. Cũng như vậy, *người tu chỉ có thể nhìn thấy tâm mình thông qua một hình ảnh nimitta, hoặc một tầng thiền định jhāna!*

Khi một *nimitta* xuất hiện, nó hầu như là không thể miêu tả được. Ngôn ngữ miêu tả bình thường được tạo ra từ những khái niệm, ví dụ, so sánh. Chúng ta tả một thứ gì đó cứng như gạch đá hay mềm như bún. Nhưng thế giới của tâm là hoàn toàn khác biệt, và ngôn ngữ không thể nào tả được. Sau khi bạn trải nghiệm một *nimitta* đầu tiên, bạn nghĩ rằng: “*Trên đời này làm gì có thứ như vậy?. Nó là gì vậy?*”. Bạn tự mình thừa biết đó là một trải nghiệm thực thụ, nhưng bạn nghĩ nát óc cũng không thể nào tìm ra cách để tả thực về nó cho đúng. Vì vậy, bạn đành phải dùng những ví dụ so sánh ‘bất-đắc-dĩ’ và ‘không hoàn toàn đúng’. Ví dụ bạn tả nó như một ánh-sáng, như một cảm-giác hỷ lạc, như một sự khoái-cảm siêu phàm; hay nó giống tựa cái này; giống tựa cái kia; “Ồ! nó là như vậy như vậy đó”.....*nhưng* chẳng có cách mô tả nào là chính xác cả. Bạn thừa biết nó chẳng hề giống những trải nghiệm vốn có trước kia của bạn, nó là khác hẳn, nhưng bạn phải tìm cách nào đó để tả thực về nó cho chính bản thân mình. Chính vì vậy nên tôi luôn nói rằng đôi lúc bạn trải-nghiệm *nimitta* như một ánh-sáng, đôi lúc như một cảm-giác, đôi lúc như một cái-gì-đó mà chỉ có bạn mới biết nó như thế nào; hoặc có như bất kỳ thứ gì, tùy theo mỗi người. *Thực sự tất cả chúng chỉ là một sự trải nghiệm giống nhau, nhưng chúng ta mô tả bằng những*

ngôn từ và cách tả khác nhau mà thôi. Thực ra tất cả chúng ta đều trải nghiệm những nimitta giống nhau!

Tuy nhiên, đến bước này, đối với rất nhiều thiền sinh, tâm nhấp nhá rất nhanh và những *nimitta* biến mất nhanh. Điều đó cũng giống như những con vật xuất hiện từ trong rừng. Nếu chúng ‘đánh hơi’ thấy động, chúng sẽ biến mất ngay,

Còn một số thiền sinh khác thì hầu như rất khó thấy được những *nimitta*. Họ tu tập đạt đến giai đoạn “*làm tĩnh lặng hơi thở đẹp*” rồi nhưng chẳng có *nimitta* nào xuất hiện. Chẳng có ánh sáng nào xuất hiện trong tâm. Rồi họ băn khoăn không biết mình tu tập có đúng cách hay không. Ví dụ sau đây sẽ giúp giải tỏa tâm lý băn khoăn phổ biến này:

Vào một đêm khuya, tôi ra khỏi căn chòi [thất] của mình và bước vào trong bóng đêm dày đặc của khu rừng. Tôi không có đèn pin. Tối quá, tôi không thể nhìn thấy gì. Tôi vẫn điềm tĩnh và kiên nhẫn. Tí sau thì mắt tôi quen dần với bóng tối. Rồi tôi có thể nhìn ra được hình dáng các thân cây, và tôi có thể ngược lên nhìn thấy những vì sao trên trời, thậm chí cả dải Ngân Hà trên trời đang lấp lánh tỏ sáng trên trời đêm.

Sự trải nghiệm *nimitta* thì cũng giống như vậy. Trong một sự tĩnh lặng vô sắc, hơi thở dường như biến mất. Ngay sau đó, sự chánh niệm dần quen với “bóng tối” mới mẻ, khác hẳn với chỗ sáng sủa quen thuộc (như trong thất có năm giác quan thấp sáng), và sự chánh niệm bắt đầu nhìn ra

những hình dáng mờ mờ đầu tiên. Một lúc sau, thì những *nimitta* đẹp sáng như những ngôi sao có thể hiện ra, và, nếu người tu giữ được tĩnh-lặng lâu thì tất cả những *nimitta* kỳ diệu nhất đều lần lượt hiện ra, giống như một vầng trăng rằm sáng bùng đang hiện ra từ trong những đám mây mù của bầu trời đêm.

■ Bước 10: Làm Sáng Tỏ *Nimitta*

Có hai nhược điểm của *nimitta* có thể làm ngăn trở tiến trình tu tiến lên cao. (i) Nhược điểm thứ nhất là *nimitta* xuất hiện quá “mờ-nhạt”, và (ii) nhược điểm thứ hai là *nimitta* xuất hiện “không-ổn-định”. Đây là hai khó khăn có thể xảy ra khi người tu bắt đầu trải nghiệm hình ảnh *nimitta*. Để xử lý hai nhược-điểm này, Đức Phật đã dạy thêm hai bước tiếp theo của môn thiền “*Chánh niệm về hơi thở*”. Đó là: Bước 10: “*Làm sáng tỏ nimitta*” và Bước 11: “*Duy trì nimitta*”.

Chữ “chiếu sáng” là cách diễn dịch của tôi theo thuật ngữ “*abhippamodayam cittam*”, có nghĩa gốc là “*đưa yếu tố hoan hỷ vào tâm*”, hay “*tạo niềm vui cho tâm*”. Nếu tâm càng có nhiều hoan hỷ, thì nó càng làm sáng tỏ *nimitta*. (Đối tượng *nimitta* càng rõ-rệt thì bạn càng dễ chú tâm chánh niệm). Để tiến vào trạng thái tầng thiền định *jhāna*, *nimitta* phải là một thứ sáng-tỏ-nhất mà bạn đã từng nhìn thấy, và là một thứ đẹp-đẽ siêu-trần.

Trước hết chúng ta cần xem xét tại sao *nimitta* có thể xuất hiện mờ nhạt, thậm chí còn bị ô nhiễm, còn vết dơ. Bạn

nên khắc nhớ rằng: *nimitta* chính là hình-ảnh phản-chiếu của tâm. Nếu *nimitta* mờ nhạt, thì có nghĩa tâm của bạn vẫn còn ngu mờ và si mê. Nếu *nimitta* không trong sạch, thì có nghĩa tâm của bạn còn ô nhiễm, bất tịnh. Chỗ này là chỗ nhìn nhận chính-xác, không thể có sự chối cãi bất-chánh-trực ở đây, bởi vì bạn đối diện trực tiếp [mặt-đối-mặt] với trạng thái đích-thực của tâm bạn.

(Mặt mũi thế nào thì xuất hiện trong gương trong như vậy. Mặt có tí vết thì hình ảnh trong gương cũng phản chiếu đúng vậy. Mặt buồn hay vui thì hình ảnh phản chiếu trong gương cũng buồn hay vui như vậy. Không thể chối cãi được. Chúng ta không thể chối cãi hay bào chữa rằng: hình ảnh phản chiếu của tâm [*nimitta*] còn lu mờ và không sạch là do những nguyên nhân nào khác bên ngoài, chứ tâm của mình là trong sáng và vô-nhiễm. Điều đó là không đúng lý và định nghĩa của một *nimitta*.)

• Đến bước này, tầm quan trọng của Giới Hạnh đạo đức (*sila*) trở nên thật rõ ràng. Nếu tâm bị ô nhiễm bởi những hành động, lời nói, và ý nghĩ không trong sạch và bất thiện, thì thường *nimitta* không xuất hiện; và nếu nó có xuất hiện thì cũng rất mờ nhạt và đầy vết nhơ. Nếu đây là vấn đề bạn gặp phải, bạn nên dành thời gian tu tập nhiều về đạo đức, làm trong sạch đức hạnh của mình trước khi ngồi vào thiền. Luôn giữ cho sự giới-hạnh không bị tỳ vết. Luôn để đến ý lời nói của mình. Đức Phật đã từng dạy đại ý rằng: “*Nếu không làm trong sạch đức hạnh thì không có “cửa” nào làm tinh khiết sự chánh định (samadhi).*” (AN VII, 61).

Những người *tốt bụng, thương người, và có lòng tin thành tín* thì họ được gọi là người có “*trái tim trong sạch*” hay “*tâm lòng thanh tịnh*”. Theo kinh nghiệm của tôi trong giảng dạy tu thiền, tôi thấy nguyên tắc chung là những thiền sinh có “*trái tim trong sạch*” như vậy là những người tu có được [trải nghiệm được] những *nimitta* sáng tỏ. (Đơn giản vì tâm họ trong sạch thì *nimitta* cũng trong sạch và sáng tỏ). Vì vậy, ngoài việc giữ cho sự giới-hạnh đạo đức của mình không bị ô nhiễm, các bạn cũng nên phát triển một “*tâm lòng thanh tịnh*” như đã nói trên.

• Tuy nhiên, ngay cả một số người có tâm lòng tốt lành như vậy cũng gặp những *nimitta* mờ nhạt, xám xịt. Thông thường, đối với dạng người này, thì nguyên nhân là do năng-lượng tâm của họ còn quá thấp, có thể do sức khỏe yếu hay do làm việc quá sức, giống đang như trạng thái ‘hết pin’. Phương cách khéo léo để tránh loại khó khăn này là các bạn nên tu tập một số giai đoạn thiền để tăng niềm cảm-hứng thiền tập. Ví dụ: (i) bạn có thể tu tập thiền chánh niệm về Tam-Bảo [Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn]. Bạn cần tập chánh niệm về Tam Bảo cho đến khi tâm có đầy niềm vui hoan hỷ. Hoặc (ii) nếu bạn là một người có lòng rộng lượng [bố-thí] bạn có thể chánh niệm về những việc làm bố thí và công đức trước đây mà bạn đã từng làm; và điều đó sẽ làm tâm và tim bạn trở nên đẹp đẽ hơn, tăng thêm niềm cảm-hứng cho con đường tu tập của bạn. Đức Phật gọi sự chánh niệm về những ý nghĩ bố thí là “*caga-anussati*” [sự quán niệm về bố thí, tùy niệm về bố thí]. Hoặc (iii) bạn có thể thực tập thiền về tâm-từ (*metta*).

Thực tập những cách thiền-niệm trên sẽ giúp tâm bạn đẹp đẽ, thư thái và tăng thêm nhiều năng lượng. Khi năng-lượng tâm đã được khởi sinh đến một mức sáng tỏ đầy hoan hỷ nào đó, bạn có thể quay trở lại việc thiền “*Chánh niệm về hơi thở*”.

• Như vậy cho đến lúc này, tôi đã hướng dẫn cho các bạn những kỹ-thuật làm sáng tỏ *nimitta* [mang lại niềm hoan hỷ và năng lượng cho *nimitta*] ngay cả trước khi bạn bắt đầu thực tập thiền “*Chánh niệm về hơi thở*”. Thực vậy, đó là những kỹ thuật hiệu-dụng nhất. (Đó chính là sự thiền-tập và chuẩn-bị vững chắc trước khi có *nimitta*).

Tuy nhiên, khi bạn gặp phải những *nimitta* xuất hiện mờ nhạt trong khi ngồi thiền, thì các bạn cần phải sử dụng bốn cách xử lý như sau:

Cách 1: Tập trung vào ngay-giữa hình ảnh Nimitta:
Nên nhớ rằng, ngay cả một *nimitta* mờ nhạt, thì phần **tâm-điểm** của nó vẫn sáng hơn phần ngoài rìa. Bằng cách nhẹ nhàng nhắc mình tập trung vào tâm-điểm của *nimitta*, thì sự-sáng ở khu tâm-điểm sẽ lan rộng ra ngoài vi. Sau đó bạn tiếp tục chú tâm vào tâm-điểm, bạn sẽ thấy phần tâm-điểm lại tiếp tục sáng hơn phần rìa xung quanh. ► Phương pháp ở đây là: *cứ chú-tâm vào phần tâm-điểm, rồi lại chú-tâm vào tâm-điểm, và lại chú-tâm vào phần tâm-điểm của nimitta, cứ như vậy...thì nimitta mờ nhạt ban đầu sẽ càng lúc sáng tỏ vô cùng.* Và thường thì nó tiếp tục “bùng nổ” và chiếu sáng xuyên suốt chặng đường dẫn đến tầng thiền định *jhāna*.

Cách 2: Làm cho “sự chú tâm vào giây phút hiện tại” càng thêm sắc xảo hơn: Mặc dù “sự chú tâm tỉnh giác vào giây phút hiện tại” đã là một phần của những giai đoạn chuẩn-bị ban đầu trước khi bước vào thiền “*Chánh niệm về hơi thở*”, nhưng ngay trước bước này sự chú-tâm thường vẫn còn ‘vờn-quanh’ giây phút-hiện tại. Theo cá nhân tôi, ta cần một sự nhắc nhở nhẹ nhàng để tâm tập trung [soi rọi] một cách sắc bén hơn vào giây phút-hiện tại để làm cho sự chánh niệm sáng tỏ hơn, và nhờ đó làm sáng tỏ *nimitta*, chùi sạch những vết mờ tối của *nimitta*.

Cách 3: Mỉm cười với *nimitta*: Nói lại, *nimitta* chính là hình-ảnh phản-chiếu của tâm bạn. Vì vậy, nếu tâm mỉm cười với *nimitta*, nó sẽ mỉm cười lại!. Nó sẽ sáng tỏ lên. Bởi vì một chút hơi hướng còn lại của sự ác-ý [chướng-ngại thứ hai] cũng có thể là nguyên nhân làm cho *nimitta* bị lu mờ. Sự mỉm cười vui tươi là đủ nhẹ nhàng, và đủ mạnh mẽ để đối-trị với dạng vi-tế của chướng ngại này. Nếu bạn không hiểu sự mỉm cười với *nimitta* như tôi nói là như thế nào, thì bạn hãy nhìn vào mình trong gương mỉm cười, và giữ tâm trạng đó và lặp lại trạng thái mỉm-cười [chào mừng] đó trước mặt *nimitta*.

(Thực vậy, ngay khi các bạn có nhìn vào gương cười tươi, hoặc nếu cười không nổi thì ‘chủ động’ dùng hai ngón tay trở đẩy nhẹ hai góc môi trên để miệng cười lên. Làm vậy thì bạn cũng tự nhiên cảm thấy dễ chịu và nhẹ nhàng một cách gì đó!. Bạn hãy thử đi, ngay cả khi bạn không thiền tập gì cả. Người thông minh bình thường cũng bắt đầu một

ngày mới và trước khi đi ngủ bằng cách cười với mình thật vui tươi trong gương. Vậy tại sao người tu thiền không làm được như vậy!).

(iv) ***Quay trở lại giai đoạn hơi-thở-đẹp***: Như đã nói trước đây, đôi khi chỉ vì nóng-vội, hay sự quá tự-tin mà một người thiền đã không hoàn thành một cách chín muồi các giai đoạn chuẩn bị của thiền. Kết quả là họ đến *quá sớm* với *nimitta*, hoặc *nimitta* trong một mảy may nào đó xuất hiện *quá sớm* đối với họ; cho nên *nimitta* bị mờ-nhạt và không-ổn-định, và họ cũng không duy trì được hay phát triển được *nimitta* đó bằng bất cứ kỹ thuật nào. Lúc này cách tốt nhất là quay lại tu tập Giai Đoạn “*Hơi-thở-đẹp*” lâu hơn và chín chắn hơn. Lúc này, ngay cả khi có *nimitta* xuất hiện thì bạn cứ phớt lờ nó, và quay lại tập trung vào sự trải nghiệm về hơi-thở-đẹp. (Mục đích là làm cho sự chánh-niệm của bạn được vững vàng hơn). Thông thường, sau khi tôi thực hiện như vậy được một ít lâu thì *nimitta* xuất hiện sáng-hơn và rõ-rệt-hơn một chút. Tôi tiếp tục phớt lờ nó, và quay lại hơi-thở-đẹp. *Nimitta* tiếp tục xuất hiện sáng-hơn và rõ-hơn nữa, nhưng tôi vẫn tiếp tục phớt lờ nó, và quay lại chú tâm hơi-thở-đẹp...Tôi cứ kiên nhẫn thực hành như vậy cho đến khi có một *nimitta* thực sự đẹp rục rỡ xuất hiện!. Đến lúc đó, tôi mới chuyển hướng sự chú-tâm tỉnh-giác và sự chánh-niệm vào *nimitta* đó, và phát triển nó!.

Như vậy, bốn cách trên là bốn cách “*Làm sáng tỏ nimitta*”, là bốn cách chùi cho nó sạch bóng...như nó-vốn-là; cho đến khi nó sáng lên, đẹp lộng lẫy và chiếu sáng hào quang. Đó là Bước 10 của thiền “*Chánh niệm về hơi thở*”.

■ Bước 11: Duy Trì Nimitta

Nhuộc điểm thứ hai của *nimitta* là sự “không-ổn-định” của nó. Đây là vấn đề khó khăn cho tiến trình thiền định cao sâu hơn để tiến về phía tầng thiền định *jhana*. Nó không được tĩnh tại, nó chỉ chớp-nhá và biến-mất nhanh chóng. Để xử lý nhuộc điểm này, Đức Phật đã dạy Bước 11 của thiền “*Chánh niệm hơi thở*”. Bước này được gọi là “*samādam cittam*”, có nghĩa gốc là: “*làm tĩnh tâm một cách có chú tâm*”, và về kỹ thuật ở đây có nghĩa là “*duy trì sự chú tâm vào nimitta*”.

Thông thường, trong những lần đầu, hình ảnh *nimitta* đầu tiên xuất hiện một cách chớp nhá, rồi biến mất; hoặc nếu khác thì nó cũng chớp nhá lòng vòng trong thị trường (tâm nhìn) của tâm mà thôi. Nó không ổn định. (Xin được nhắc lại, hình ảnh *nimitta* là được nhìn-thấy bởi “con mắt” của giác quan tâm, chứ không phải bằng mắt thường của thị giác của chúng ta. Chỉ có tâm hoạt động, tất cả các giác quan khác đều đã tắt bật). Thông thường những *nimitta* sáng tỏ, mạnh mẽ thì có mặt lâu hơn những *nimitta* mờ nhạt, yếu ớt—Chính vì lẽ này mà Đức Phật đã chỉ dạy bước “*Làm sáng tỏ nimitta*” (Bước 10) trước khi qua bước “*Duy trì nimitta*” (Bước 11). Đôi lúc, việc chiếu sáng hay làm sáng *nimitta* cũng đủ để duy trì nó—*nimitta* trở nên sáng-tỏ thật là tuyệt đẹp nên nó có thể nắm-giữ [thu hút] sự chú-tâm của trong một thời gian lâu. Tuy nhiên, lưu ý rằng ngay cả những *nimitta* sáng tỏ cũng có thể không-ổn-định, vì vậy

bạn phải áp dụng những phương pháp sau đây để có thể duy trì sự chú tâm vào *nimitta*.

Trí tuệ minh sát giúp tôi duy trì *nimitta* chính là sự nhận biết rằng: *nimitta* mà tôi đang nhìn thấy trong tâm chỉ là hình-ảnh phản-chiếu của cái “*người biết*”, của người đang quan sát. Nếu “*người biết*” chuyển động thì hình ảnh phản chiếu [tức *nimitta*] cũng chuyển động. Hãy nhìn vào gương. Nếu bạn chuyển động thì hình ảnh trong gương cũng chuyển động. Khi nào bạn còn động thì đừng hy vọng giữ cho ảnh không động bằng cách giữ chặt cái gương. Cách đó không ăn nhập gì. Thực tế người động là ảnh động, cho dù gương có tĩnh tại một chỗ. Thay vì vậy, bạn hãy tập trung vào cái “*người biết*”, người trải nghiệm điều này, và làm cho “*người biết*” tĩnh tại. Khi “*người biết*” tĩnh tại thì ảnh của “*người biết*” [tức *nimitta*] cũng sẽ ổn-định và tĩnh-tại, và vững-yên liên tục một cách huy hoàng.

Xin lưu ý bạn lại một lần nữa, thường thì sự sợ-hãi hay sự phản-kích có thể tạo ra sự không-ổn-định của *nimitta*. Bạn đang phản ứng nhiều quá, thay vì bạn chỉ nên ngồi quan sát một cách thụ động. Trải nghiệm *nimitta* lần đầu tiên giống như gặp phải người hoàn toàn lạ hoắc. Bạn chẳng biết những loại người đó là ai, và họ sẽ cư xử ra sao. Nhưng, sau khi quen biết họ, bạn thấy thoải mái như bạn bè. Họ là những người bạn tốt, và bạn cảm thấy thoải mái với họ. Sự phản ứng thái quá lúc đầu đã biến mất.

Hoặc có thể so sánh như lúc còn nhỏ bạn bắt đầu tập đi xe đạp. Những lần tập đầu tiên, bạn có lẽ giống như tôi hồi

nhỏ, cứ nắm chặt cứng tay lái, đến nỗi hai bàn tay mở ra trắng bệch. Và bởi vì tôi bị căng thẳng quá, nên tôi té ngã liên tục. Sau khi đã bị nhiều vết trầy, xước, bầm vì té ngã, tôi mới nhanh chóng nhận ra rằng: khi mình càng thư giãn thì mình càng giữ thăng bằng dễ dàng hơn. Tương tự, bạn phải học cách thôi nắm chặt *nimitta*. Bạn thư giãn và khám phá ra rằng khi bạn càng buông lỏng sự kiểm soát thì bạn càng dễ dàng duy trì *nimitta*.

Một phương pháp khôn khéo khác tôi đã tập để ngưng sự kiểm soát là dùng hình ảnh của việc lái xe hơi. Khi một *nimitta* sáng tỏ xuất hiện, tôi trao cho nó chìa khóa xe và nói “Bạn lái từ đây”. Tôi trao cho nó toàn bộ sự tin tưởng, sự tự tin hoàn toàn. Đích thực là tôi cố hình dung (quán tưởng) sự tin tưởng của tôi và trao cho *nimitta* sáng tỏ đó. Vì tôi ngộ ra rằng: ngay cả còn một chút hơi hướng cuối cùng của “*người làm*” [tác nhân, bản năng kiểm soát] thì nó vẫn còn muốn xía vào hay phá nhiễu mọi thứ. Vì vậy, tôi dùng ví dụ này để giúp mình buông-bỏ tất cả mọi sự kiểm soát và sự tác động vào tiến trình. Đây chính là nơi tôi ngưng. Và khi tôi ngưng, *nimitta* cũng dừng lại với tôi. (Nó không chuyển động, không biến mất).

Sau khi bạn đã duy trì *nimitta* được một lúc thì nó thậm chí càng trở nên sáng tỏ hơn và mạnh mẽ hơn. Dấu hiệu của những *nimitta* tốt là chúng có những màu sắc đẹp huy hoàng nhất mà bạn mới từng thấy trong đời. Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một *nimitta* màu xanh dương, thì màu xanh đó là “thắm nhất”, là “xanh nhất”, là đẹp nhất mà bạn thấy được; chứ không phải là thứ màu xanh bình thường mà bạn đã từng

thấy trong đời. Những *nimitta* tốt [tôi nên gọi là những “*nimitta hữu-dụng*”] thì rất ổn định, hầu như là bất động. Khi bạn đang trải nghiệm được một *nimitta* ổn-định và đẹp-đẽ như vậy, thì bạn đang đứng gần ngưỡng-cửa bước vào thế giới tầng thiền định *jhāna*, đang nhìn vào đó.

■ Bước 12: Giải Thoát Tâm

Bước 12 của thiền “*Chánh niệm hơi thở*” được gọi là bước “*giải thoát tâm*” (*vimocayam cittam*). Ngay lúc này bạn có một sự trải-nghiệm mà bạn có thể tả lại sau này theo hai cách khác nhau, tùy theo cách nhìn của bạn. Một là, bạn có thể thấy mình đang chìm-đắm hay đang lặn-sâu vào *nimitta*; Hoặc, hai là, *nimitta* với ánh sáng rạng ngời của nó, và cảm giác ngây ngất đã hoàn toàn bao-trùm lấy bạn. *Bạn* không làm việc đó. Nó chỉ diễn ra như kết quả tự nhiên của việc buông-bỏ tất cả mọi sự làm, mọi sự tạo tác, mọi ý-hành.

Bạn tiến vào tầng thiền định *jhāna* thông qua việc giải thoát tâm. Như Đức Phật đã nói, những tầng thiền định “*jhāna*” là những tầng giải-thoát (*vimokkha*) (DN 15,35). *Vimokkha* là cũng là từ dùng để chỉ một người mới được giải thoát khỏi nhà tù và đi lại tự do. Từ đồng nghĩa trong tiếng Phạn là *moksha*. Tâm bây giờ được tự do. Đó là tự do khỏi sắc thân và năm giác quan thân. Ý tôi không phải là tâm bây giờ trôi dạt ở đâu bên ngoài sự trải nghiệm của thân. Bạn không còn ở đâu ngoài không gian nữa, bởi vì tất cả cảm nhận về không gian đều nhờ vào năm giác quan.

Nhưng năm giác quan bây giờ đã tắt bật. Lúc này tâm đã hoàn toàn tự do khỏi tất cả những thứ đó. Bạn không còn cảm nhận một chút nào về cái đang xảy ra với thân. Bạn không thể nghe bất cứ thứ gì, không thể nói bất cứ điều gì. Bạn hạnh phúc trong sự chánh niệm hoàn toàn; và tĩnh tại, vững vàng như một khối đá. Đó là những dấu-hiệu của tâm đang được giải thoát. Trải nghiệm này là một trong những trải nghiệm mạnh mẽ nhất, có thể nó chính là trải nghiệm mạnh-mẽ-nhất trong cuộc đời của bạn.

Nếu bạn mà “biết trước” được vài điều như vậy về tầng thiền định *jhāna* thì chắc bạn sẽ muốn đi tu theo Phật ngay. Thế giới phàm trần không còn nhiều hấp dẫn đối với bạn nữa. Những mối quan hệ, những nghệ thuật, âm nhạc, phim ảnh, tình dục, của cải, danh lợi,...vân vân..., tất cả không còn quan trọng và hấp dẫn so với những tầng thiền định *jhāna* và niềm chân phúc của cái tâm được giải thoát. Nó vượt xa hơn, chứ không phải chỉ là khái niệm hạnh phúc mà bạn có thể hiểu được khi còn là một kẻ phàm phu. Khi bạn ở trong tầng thiền định *jhāna* một vài giờ, bạn có thể gọi mình là một người huyền-bí, nếu bạn muốn. Bạn đã có được sự trải nghiệm mà trong các truyền thống tôn giáo thường gọi là sự trải nghiệm huyền-bí—khác xa với những thứ thông thường. Đức Phật gọi trạng thái này là “*uttari-manussa-dhamma*” (MN 31,10), có nghĩa là “*trạng thái của người cao thượng*”, hay được gọi là “*pháp thượng nhân*”¹⁶. Đó là

¹⁶ *uttari-manussa-dhamma*: *uttari* là cao siêu, cao thượng; *manussa* là người; *dhamma* là pháp, trạng thái. Pháp thượng nhân chỉ chung cho các trạng thái tầng thiền định (từ Nhất Thiền...) và các tầng thánh quả (từ Nhập lưu...) mà

trạng thái vượt trên mọi trải nghiệm của người thường. Phật cũng gọi trạng thái tâm này là tâm “*đã đi về sự vĩ đại*” (*maha-ggata*). Đức Phật cũng có lúc coi niềm hạnh-phúc [phúc-lành] của tầng thiền định *jhāna* là gần giống hệt với niềm hạnh-phúc của sự giác ngộ, vì vậy Phật đã gọi nó là “*sam-bodhi sukka*”, có nghĩa là “*niềm hạnh phúc chánh giác*” hay “*chánh giác lạc*” (MN 66,21). Đó là nơi mà những ô nhiễm bất tịnh không thể với tới. Như vậy, đây cũng chính là nơi Ma Vương (*Mara*)—ma phá rối các Phật tử—không thể với tới được. Bạn tỉnh thức và tự do trong suốt thời gian ở trong *jhāna*.

— Để tóm tắt tại đây: nếu bạn tu tập thành công những giai đoạn này, thì Bước 1-12 của thiền “*Chánh niệm hơi thở*” (*anapana-sati*) sẽ dẫn dắt bạn tiến vào các tầng thiền định *jhāna*.

Thoát Ra Khỏi *Jhāna*

Bốn bước còn lại của thiền “*Chánh niệm hơi thở*” trong bài kinh *Chánh Niệm Hơi Thở (Anapana-sati Sutta)* là dành cho những thiền sinh vừa thoát-ra khỏi trạng thái một tầng thiền định *jhāna*.

Đầu tiên, sau khi bạn thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định thứ nhất của mình, bạn không thể làm gì ngoài việc

người tu đã đạt đến được. Lúc đó, họ có được những phẩm chất của bậc thánh cao thượng.

nghĩ rằng: “Ồ hay, đó là gì vậy?”. Vì vậy, việc đầu-tiên bạn cần làm là ôn nhớ lại [xem xét lại] trạng thái *jhāna* đó. Bạn điều tra và suy xét lại trải nghiệm đó, mặc dù bạn có ‘nát óc’ cũng không tìm ra ngôn từ để tả về nó. Việc nên làm là hãy tự hỏi mình: Nó khởi sinh thế nào?. Ta đã làm điều gì đặc biệt để có nó?. Ta cảm giác giống ra sao khi ta ở trong *jhāna*?. Tại sao cảm giác đó giống như vậy?. Bây giờ mình cảm thấy thế nào?. Tại sao nó thật là hạnh phúc ngây ngất như vậy?...Những cách ôn nhớ và suy xét lại [quán chiếu, điều tra] như vậy sẽ làm khởi sinh những trí-tuệ minh sát sâu sắc.

Bạn sẽ đồng ý có một chữ tốt nhất có thể miêu tả nguyên-nhân tại sao trạng thái *jhāna* xuất hiện là chữ “*buông-bỏ*”. Lúc này bạn mới *thực sự* buông-bỏ lần đầu tiên. Không phải buông-bỏ những thứ bạn dính mắc và ràng buộc, mà là *buông-bỏ cái làm nên sự dính mắc và ràng buộc*. Nghĩa là bạn buông-bỏ cái “*người làm*” [tác nhân, ý hành]. Bạn đã buông-bỏ được cái “*ta*”. Đó là một điều khó khăn để một cái “*ta*” buông-bỏ được cái “*ta*”—nhưng nhờ thực tập qua những Giai Đoạn thiền có phương pháp bài bản như vậy, bạn đã thực sự làm được việc đó. Và đó là niềm chân-phúc.

► Cho đến lúc này, sau khi suy xét [quán chiếu] về sự trải nghiệm trong tầng thiền định *jhāna*, người tu có thể chọn một trong hai con đường để đi tiếp. Hoặc là [1] chuyển qua thiền về “*Bốn nền tảng chánh niệm*” (*sati-patthana*), hoặc [2] tiếp tục đi thẳng vào bốn bước còn lại của thiền “*Chánh niệm hơi thở*” (*anapana-sati*).

■ **Bước 13: Suy Xét về Vô-Thường**

Lúc đầu, khi mới suy xét chữ “*annica*”, chúng ta thường dịch nó là sự “không thường hằng”, nhưng thực sự ý nghĩa của chữ đó nhiều hơn và rộng hơn nhiều. Chữ đối nghĩa với nó là “*nicca*” trong tiếng Pali dùng để chỉ những cái gì thường xuyên và liên tục. Ví dụ trong Luật Tạng (*Vinaya*), nguồn thức ăn cúng dường của một Phật tử vào mỗi ngày thứ Ba thì được gọi là thức ăn *nicca* (Vin II,4,4,6). Nhưng nếu có sự ngưng, hay ngắt quãng, hay chuyển đổi ngày cúng dường cơm, thì đó là *annica*. Điều quan trọng ở đây là suy xét lại trải nghiệm trạng thái định sâu trong *jhāna*, xem thử cái mà chúng ta hay gọi là thường-hằng là cái “*ta*” [*bản ngã*] là có-mặt trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* hay không. Trong trạng thái *jhāna*, cái “*ta*” đã biến mất!. Hãy ghi nhận điều này. Sự ghi nhận này thuyết phục bạn một cách sâu sắc rằng: sự thật là không có một cái “*ta*” cố định thường hằng nào cả, đó là lẽ thật vô-ngã (*anattā*); và sự nhận biết sâu sắc này [về vô-ngã] *rất có thể* đưa bạn nhảy luôn vào tầng thánh đạo Nhập Lưu.

■ **Bước 14:**

Suy Xét về Sự Phai-Biến Của Mọi Sự Thể (Mọi Pháp)

Nếu việc suy xét về vô-thường không thành công, thì bạn nên thực tập suy xét về “*virāga*”: *sự phai-biến*. Từ này có hai nghĩa: có lúc được gọi là sự “không-dính”, sự

“không-còn-dính-mắc” vào thứ gì. Nhưng tôi vẫn thường thích dùng nghĩa “*sự phai-biến*”. Đó là lúc mọi sự thể vừa biến mất. Bạn đã chứng kiến nhiều thứ biến mất khi bạn tiến vào tầng thiền định *jhāna*—trong số đó có những thứ thật là mật thiết đối với bạn mà trước đó bạn cho rằng chúng là một phần không thể thiếu được của danh tánh của mình. Nhưng chúng đã biến mất trong trạng thái *jhāna*. Lúc đó, bạn đã chứng kiến và trải nghiệm sự phai-biến của cái “*ta*” của mình. Đó không phải là danh tánh của ta. Danh tánh cái “*ta*” không có thực.

■ Bước 15:

Suy Xét về Sự Chấm Dứt (Sự Ngừng Diệt)

Sự suy xét thứ ba sau khi thoát ra khỏi một tầng thiền *jhāna* nên là sự suy xét về “*nirodha*”: *sự chấm dứt, sự diệt*. Thứ đã từng có mặt ở đó bây giờ đã hoàn toàn biến mất. Nó đã chấm dứt, đã mất đi, và chỗ của nó bây giờ trống-rỗng!. Sự trống-rỗng [tánh không] đó *chỉ* có thể được thấy biết bằng thiền định thâm sâu. Rất nhiều thứ của thế giới mà bạn đã từng nghĩ là cốt-lõi, là căn-bản, thì nay chúng đã bị chấm dứt, và bạn đang ở trong một không gian hoàn toàn khác.

Sự chấm-dứt ở đây cũng chính là bước “*Chấm dứt khổ*” [Khổ Diệt] của Tứ Diệu Đế. Sự hết khổ gọi là khổ-diệt. Sự chấm-dứt-khổ có được là do sự buông-bỏ. Bạn đã đích thực buông-bỏ. Sự khổ (*dukkha*) đã chấm dứt—hay gần như 99% của nó đã chấm dứt. Vậy thì còn lại gì?. Ngược lại với *dukkha* là gì?. Đó là *sukkhā*: lạc, sung sướng, hạnh phúc. *Sự*

chấm-dứt-khổ là hạnh-phúc. Đó là lý do tại sao bạn cần phải suy xét [quán chiếu] cho được rằng: những tầng thiền định *jhāna* là trải nghiệm hạnh phúc nhất mà bạn đã từng có trong kiếp sống này. Và nếu bạn đã có được ít nhiều trí tuệ hiểu biết, bạn sẽ thấy rằng niềm hạnh-phúc đó có được là do rất rất nhiều sự khổ (*dukkha*) đã được chấm-dứt.

Bạn trải nghiệm chân hạnh phúc và bạn biết rõ nguyên-nhân tại sao có được nó. Hãy tưởng tượng bạn bị đau nửa đầu đã lâu. Một người đưa cho bạn viên thuốc mới phát minh ra để chuyên trị chứng đau nửa đầu của bạn. Bạn uống vào, chứng nhức đầu chấm dứt!. Bạn cảm thấy thế nào?. Chắc bạn sẽ cảm giác nhẹ bỗng lên cao như con diều trên gió. Bạn vui sướng ra mặt!. Thậm chí có khi bạn phát khóc lên vì hạnh phúc. Sự chấm dứt đau khổ chính là hạnh phúc. Vì sao những học trò nhỏ đều nhảy tung lên sung sướng ngay khi kết thúc mùa thi?. Bởi vì chúng vừa trút được áp lực và sự khổ sở phải ôn tập các môn học cho mùa thi, bây giờ sự khổ cực vừa được chấm dứt. Lẽ thường, niềm hạnh-phúc trong đời chỉ là mức độ tương-đối của sự đau-khổ trước nó mà thôi. Tất cả chỉ là tương-đối, là đối-đãi. Giống như khi bạn vừa trả xong số tiền trả góp ngôi nhà, bạn cảm thấy hạnh phúc và nhẹ nhõm khôn tả được, sự cực-khổ của bao năm tháng làm việc kiếm tiền vừa mới được chấm-dứt.

■ Bước 16:

Suy Xét về Sự Buông-Bỏ, về Sự Từ-Bỏ

Sự suy xét thứ tư và cuối cùng trong kinh “*Chánh Niệm Hơi Thở*” (*Anapana-sati Sutta*) là sự suy xét về một chữ tuyệt-đẹp— đó là chữ “*patinissagga*”: *sự buông-bỏ, sự từ-bỏ*. Trong ngữ cảnh thực hành này thì chữ “*patinissagga*” không phải là buông-bỏ những thứ “ngoài kia”, mà là buông-bỏ những thứ “trong-này”. Nhiều lúc người ta coi đạo Phật là buông-bỏ những thứ bên ngoài. Nhưng “*patinissagga*” có nghĩa là buông-bỏ cái thế giới bên-trong, là sự buông-bỏ cái “*người làm*” [tác nhân, ý hành tạo nghiệp], và thậm chí buông-bỏ cả cái “*người biết*” [tâm, tâm thức]. Nếu bạn quan sát một cách kỹ càng thì bạn sẽ thấy rằng: điều xảy ra trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* không chỉ là sự buông-bỏ thế giới bên-ngoài, mà còn cả sự buông-bỏ thế giới bên-trong, đặc biệt là sự buông-bỏ cái “*người làm*” [cái ‘ta’, ý chí, người kiểm soát, người tạo tác]. Trí tuệ (của sự buông-bỏ) này làm khởi sinh rất nhiều hạnh-phúc, rất nhiều sự tinh-khiết, rất nhiều sự tự-do, rất nhiều niềm chân-phúc. Bạn đã tìm ra con đường đi đến chấm dứt mọi khổ đau.

—Tóm tắt Chương 7 “**Chánh niệm về hơi-thở-đẹp**” như sau:

Những bước trên đây là cách Đức Phật đã diễn tả trong kinh “*Chánh Niệm Hơi Thở*” (*Anapana-sati Sutta*). Đó là một giáo trình thực hành toàn-bộ, bắt đầu chỉ bằng việc ngồi ở một nơi yên-tĩnh ở một chỗ-ngồi thoải-mái, đặt [thiết lập] sự chánh-niệm vào cái đang trước mặt, và chỉ đơn-thuần quan sát hơi-thở. Từng bước, từng bước một— bạn biết

những bước đó là đều có thể thực hiện được với khả năng của mình— và trong những bước đó, bạn đạt đến những trạng thái sâu sắc và hạnh phúc được gọi là *jhāna* [những tầng thiền định].

Ngay sau khi bạn thoát ra khỏi những tầng thiền định *jhāna* đó, bạn sẽ có bốn (4) thứ để suy xét và chánh niệm về chúng, đó là:

- (i) ***annica***: sự vô-thường, sự không thường hằng, sự không chắc chắn của mọi sự thể;
- (ii) ***virāga***: sự không còn, sự phai-biến của những sự thể;
- (iii) ***nirodha***: sự chấm-dứt của cái “ta”, sự diệt-ngã; và
- (iv) ***patinissagga***: sự buông-bỏ tất cả mọi thứ của thế giới “bên-trong”.

Và nếu bạn cứ suy xét lại [quán chiếu] về những đặc điểm đó ngay sau khi trải nghiệm [chứng đắc, chứng nhập] tầng thiền định *jhāna*, thì những điều tốt đẹp sẽ tiếp tục diễn ra. Tôi thường nói rằng trạng thái tầng thiền định *jhāna* giống như thuốc súng, và sự xem xét lại [quán chiếu] thì giống như là diêm quẹt. Nếu bạn kết hợp hai thứ với nhau thì sẽ xảy ra một sự bùng nổ ở đâu đó. Chỉ là vấn đề thời gian mà thôi.

Cầu chúc cho tất cả các bạn trải nghiệm được những sự bùng-nổ tuyệt vời đó—đó gọi là sự Giác-Ngộ!

Chương 8

BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM (Tứ Niệm Xứ)

Trong chương này, tôi giảng giải về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* (*sati-patthāna*), và những cách thực hành dựa vào những hướng dẫn của Đức Phật được ghi lại trong bài kinh cùng tên.

Trước hết, việc thực hành *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* không phải là con đường *duy nhất* để đạt đến sự giác ngộ, như một số học giả và dịch giả quá nhiệt thành đã tuyên bố. Theo Đức Phật thì con đường duy nhất dẫn đến sự giác ngộ chính là con đường Bát Chánh Đạo (Dhp 273-274). *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là thuộc về chi phần thứ bảy trong Bát Chánh Đạo. Nếu ai thực hành con đường “một phần”, ví dụ như chỉ tu tập *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* mà không tu tập bảy phần khác của Bát Chánh Đạo, thì người đó sẽ không thể nào đạt đến sự giác ngộ. Điều đó giống như người muốn làm một cái bánh mà chỉ sử dụng duy nhất một thành phần, ví dụ chỉ có bột, thì sẽ không tạo ra được một cái bánh thơm ngon với nhiều hương vị ngon lành.

Vì lý do trên, việc giảng giải về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* trong quyển sách này là dựa vào bối-cảnh của con đường Bát Chánh Đạo, hướng dẫn về cách bảy chi phần kia

làm điều kiện tiên quyết và hỗ trợ cho việc tu tập thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*.

Một số học giả cũng tuyên bố rằng “phương-cách” thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* [tức sự chú-tâm chánh-niệm] là nguyên thủy của Phật giáo, và đó là phát minh riêng của Đức Phật, nhờ đó Phật và những A-la-hán sau đó đã tu chứng đến giác ngộ. Tuy nhiên điều đó không đúng lý. Thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*, như tôi giải thích trong chương này, là sự chú tâm chánh niệm vào những đối tượng thuộc về thân, về những cảm giác, về những trạng thái tâm, và về những đối tượng của tâm. Tự cổ xưa, những người thông minh và thích tìm hiểu thì luôn hướng sự chú-tâm của họ vào những vấn đề khác nhau của tự nhiên để tìm hiểu ý nghĩa của chúng. Sự điều-tra tìm-hiểu không phải là tính cách riêng của Phật giáo. Đó là tính-cách của nhân loại và chúng sinh trong những cuộc mưu sinh từ ngàn xưa.

Thực ra, thiền nguyên thủy của Phật giáo bắt nguồn từ việc tu tập *jhāna*, mà chúng ta ngày nay gọi là thiền-định. Việc chứng đắc một tầng thiền định *jhāna* đòi hỏi người thiền phải có được một sự cân-bằng rất tinh tế trong cách sống của chúng ta. Sự cân bằng đó được gọi là con đường “Trung-Đạo” (xem kinh *Mahāsaccaka Sutta*, MN 36,31-33). Triết lý Trung-Đạo đã không được tán thành bởi những tu sĩ khổ hạnh và những người khác vào thời đó. Ví dụ, năm người bạn tu khổ hạnh của Phật đã kinh rẻ Người khi Người bước sang tu tập theo lý trung-đạo. Nguyên thủy cách tu của Đức Phật là dùng sự trải nghiệm thiền-định *jhāna* để làm mạnh-mẽ sự điều tra suy xét, để giúp cho sự chú-tâm chánh-

niệm được tăng cường mạnh-mẽ. (Chánh-định hỗ trợ cho chánh-niệm).

Chuẩn Bị Cho Việc Thiền “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”

“*Sati-patthāna*” được dịch là “*Bốn nền tảng chánh niệm*”. Tuy nhiên, cách dịch chính xác và ý nghĩa hơn có lẽ là “*Những mục tiêu (để) chánh niệm*”¹⁷. Bởi vì kinh *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* hướng dẫn về những “nơi” mà người tu đặt sự chánh niệm vào đó. Nếu chúng ta nghĩ sự chánh niệm giống như một tia đèn chiếu, thì thiền quán về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* chỉ cho thiền sinh “nơi” để chiếu luồng tia sáng đó vào để khai sáng ra những sự thật để giác ngộ.

Theo ghi chép của cả hai bản kinh *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* được truyền thừa cho đến thế hệ chúng ta, một bản thuộc Trường Bộ Kinh (DN 22), một bản thuộc Trung Bộ Kinh (MN 10), Đức Phật đã nói rằng: “...nếu ai tu tập (thiền) *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* theo cách thức như vậy [tức là theo đúng cách Đức Phật đã hướng dẫn trong bài

¹⁷ Thiền sư học giả dịch giả *Bhikkhu Bodhi* thì cho rằng cách dịch đúng nhất của tên kinh là “*Sự thiết lập chánh niệm*”, bởi vì điều quan trọng là sự thiết lập chánh niệm.

Người dịch thường dịch là “*Bốn nền tảng chánh niệm*”, gần nghĩa với “*Tứ Niệm Xứ*” (HV). Bốn nền tảng là thân, cảm giác, tâm và các đối tượng của tâm. Mỗi nền tảng có nhiều mục-tiêu để chánh niệm. Nền tảng chánh niệm là “nơi” để sự chánh niệm được thiết lập trên đó và chiếu rọi vào đó.

kinh] trong vòng bảy ngày, thì họ có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn, hoặc nếu không thì cũng chứng ngộ tầng thánh quả thứ ba [Bát lai].” Rất nhiều Phật tử xuất gia và tại gia đã tu tập từ rất lâu, đã hoàn thành nhiều khóa tu thiền rất nhiều hơn bảy ngày, thậm chí hơn bảy năm, hoặc cả đời người, mà vẫn không đạt đến sự giác ngộ nào. Xin các bạn đừng đổ thừa cho Đức Phật! Thay vì vậy, các bạn nên xem kỹ lại lời hứa của Đức Phật: “*Nếu ai tu tập Bốn Nền Tảng Chánh Niệm theo cách thức như vậy...*”. Việc tu tập của đại đa số Phật tử không dẫn đến sự giác ngộ như Phật đã nói là bởi vì ít ai thực hành một cách đúng đắn như cách mà Phật đã hướng dẫn trong bài kinh quan trọng đó.

Hầu hết chúng ta hay thực hành giống kiểu như một người mua một thiết bị gia dụng công nghệ cao đắt tiền về nhà, mở bao bì ra, lắp ráp gì đó, và cắm điện. Bùm!. Vậy là sai ở đâu rồi!. Bị như vậy rồi họ mới bắt đầu đọc quyển hướng dẫn sử dụng. Tại sao họ không chịu khó đọc hướng dẫn một cách kỹ càng và cẩn thận trước khi làm?. Tương tự vậy, hầu hết các Phật tử không đi đến sự giác ngộ nào là bởi vì họ không thực hành *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* theo đúng hướng-dẫn trong bài kinh của Phật.

► Đức Phật đã dạy về hai loại thiền “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”. Loại thứ nhất [1] đi kèm với sự hỗ trợ của thiền-định *jhāna* và dẫn đến sự giác ngộ trong một thời gian ngắn. Loại thứ hai [2] thì không có thiền-định *jhāna*, nhưng vẫn tạo ra những trí tuệ minh sát quý giá, đặc biệt là những trí tuệ giúp người tu buông-bỏ và đến-gần hơn các tầng thiền định *jhāna*, **nhưng loại này không dẫn đến sự giác**

ngộ.¹⁸ Cả hai loại thiền này được tìm thấy trong nhiều bài kinh. Ở đây, tôi chỉ tập trung vào loại thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* loại thứ nhất [1].

Tâm Quan Trọng của Thiền Định đối với Thiền Quán “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”

Hai bài kinh đều nói rằng: một người thực hành thiền quán *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* thì cần phải “*đẹp bỏ xong những thèm-muốn và phiền-não đối với thế giới*”. Đây là cách dịch cụm từ “*vineyya loke abhijjhā-domanassam*” của kinh văn Pali, nhưng đó là cách diễn dịch không thực sự chính xác. Đó là cách diễn dịch đầu tiên của Giáo sư Rhyds Davids cách đây hơn 100 năm và nó bị kẹt luôn ở đó.¹⁹ Cách diễn dịch đó vừa sai nghĩa và vừa vô nghĩa về mặt thực hành. Sự dịch này đã làm cho các Phật tử hiện đại, nhất là phương Tây, đã hiểu sai về bài kinh hướng dẫn và họ thấy rằng thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là khó mà thực hiện được đối với họ.²⁰

¹⁸ Chỗ này, ý thiền sư tác giả muốn nói: Loại 1 là thiền quán (về bốn nền tảng chánh niệm) + thiền định (jhāna). Loại 2 chỉ gồm có thiền quán, tức thiền minh sát ‘khô’ (‘dry’-vipassana). Trong quyển sách này, tác giả đề cao cách thiền Loại 1 và muốn chỉ ra rằng: thiền-định (*jhana*) là phần không thể thiếu được để hỗ trợ tu tập thiền tuệ minh sát (*vipassana*) để đi đến trí tuệ giải-thoát.

Các thiền sư lỗi lạc thời hiện đại như Bhante Gunarantana, Analayo, Bhikkhu Bodhi, Ajahn Chah...đều có cùng kết luận và cách tu Loại 1 như trên.

¹⁹ Cụm từ này là bản dịch của Giáo sư Rhyds Davids của Hội Kinh Điển Pali (PTS) qua tiếng Anh: “having put away covetousness and grief for the world”

²⁰ Chỗ này rất là **thú vị** và đáng để chúng ta học hỏi thêm: vì cụm từ này có nhiều nghĩa sâu rộng, và nó đã được dịch bởi các thiền sư và học giả nói trên (xem thêm chú thích kế tiếp sau) bằng nhiều cách như: “*đẹp bỏ tham muốn* và

Theo như những luận giảng khác, cụm từ này đích thực có nghĩa là “sau khi đã tạm thời dẹp bỏ năm chướng ngại”. Cách giải thích này là phù hợp với cách dùng những từ ngữ Pali đó ở những chỗ-khác của hai bản kinh. Điều này có nghĩa rằng, điều kiện cần-có để thực hành thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là trước tiên phải dẹp bỏ (tạm thời) năm chướng ngại!. Đây là phần hướng dẫn quan-trọng trong bài kinh mà hầu hết các Phật tử thường không làm theo đúng, và điều đó khiến cho việc thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* của họ không mang lại kết quả.²¹

bất mãn đối với thế giới” (Anālayo), “vượt qua thèm muốn và xung khắc đối với thế giới (của thân)” (W. Rahula), “dẹp bỏ thèm muốn và phiền não đối với thế giới (Soma Thera, giống Ryds Davids), “không thích muốn cũng không chối chê mọi sự thế của thế giới” (Bhikkhu Bodhi)... Nghĩa các từ khác nhau ít nhiều, tùy theo nghiên cứu và cách hiểu của mỗi người từ kinh văn Pali. Nhưng tựu chung, người tu cần phải dẹp bỏ [dẹp qua một bên, gác lại] những sự “thích” và sự “không thích” đối với mọi sự trong thế giới thân tâm của mình, trước khi bắt đầu thiền chánh niệm. Đây cũng là một cách hướng dẫn về sự buông-bỏ.

Từ nhiều ý nghĩa về ngôn ngữ và thực hành, theo người dịch, cụm từ này có thể dịch ra tiếng Việt là: “**bỏ qua/dẹp qua một bên tham muốn và phiền khổ đối với thế giới**”. Bởi vì: [1] nghĩa đen của lời dịch là: chúng ta chỉ tạm dẹp bỏ qua một bên những sự tham thích và ghét chán đối với thế giới sống; [2] chữ “tham muốn” bao gồm được cả tham dục (thân) và ý thích, ý muốn (tâm); còn “phiền khổ” bao gồm được cả phiền não, bất mãn, không hài lòng (tâm) và khổ, không dễ chịu, khó chịu (thân). Như vậy, chúng ta cần phải dẹp qua một bên những tham muốn và phiền khổ đối với thế giới sống của thân-tâm trước khi thiết lập sự chánh niệm.

²¹ Về cụm từ này, bạn có thể đọc phần nghiên cứu và diễn dịch rất chi tiết về mặt ngôn ngữ và về thực hành ở Chương IV, quyển sách “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm—Con Đường Trực Chỉ Đến Giác Ngộ*” của thiền sư tiến sĩ Anālayo. Theo thiền sư này, cụm từ đó không phải chỉ nói về sự “dẹp bỏ năm chướng ngại trước khi thực tập chánh niệm”, đơn giản bởi vì “**năm chướng ngại**” là không đồng nghĩa với sự “**tham muốn và bất mãn**”. (Quyển sách hàn lâm này cũng đang được dịch Việt bởi cùng người dịch).

Ngay đây, thiền định *jhāna* có chức năng dẹp bỏ (tạm thời) các chướng ngại. Trong kinh *Nalakapāna Sutta* (MN 68,6) có ghi rằng: “*Nếu không chứng đắc một tầng thiền định (jhāna), thì năm chướng ngại xâm lấn vào tâm và ở trong đó. Nếu chứng đắc một tầng thiền định, thì năm chướng ngại không thể xâm lấn vào tâm và ở trong đó.*”. Bất cứ ai từng chứng đắc tầng thiền định thì sau khi thoát ra khỏi nó, sự chánh niệm của người đó sẽ rất mạnh mẽ và dễ được duy trì lâu. Đây là kết quả của việc “năm chướng ngại đã không còn”.

(Lý thiền ở đây là: khi còn năm chướng ngại phá nhiều thì sự chánh niệm không được mạnh mẽ và sáng tỏ. Khi năm chướng ngại đã bị khống chế hoặc dẹp mất thì chánh

Còn theo thiền sư tác giả Ajahn Brahm trong quyển sách này: nếu muốn dẹp bỏ “*tham muốn và bất mãn đối với thế giới thân tâm*” thì phải dẹp bỏ năm chướng ngại, như thể năm chướng ngại là nằm trong phạm vi những “*tham muốn và bất mãn*”. Và bằng cách tạm thời dẹp bỏ hay khống chế năm chướng ngại, tâm sẽ được an, thì thiền đạt định. Thiền đạt chánh định sẽ hỗ trợ cho chánh niệm. Ở đây thiền sư giảng giải theo cách thiền “*Bốn nền tảng chánh niệm*”—Loại 1, tức là cách dựa trên bối cảnh có yếu tố thiền-định *jhana*.

Tuy nhiên, theo các học giả khác và Anālayo thì không nhất thiết phải dẹp bỏ được xong các chướng ngại (dù là tạm thời) rồi mới bắt đầu tu tập chánh niệm được. Theo họ, ý nghĩa chỗ này chỉ đơn giản là “*gác lại những tham muốn và bất mãn với thế giới thân tâm của mình*”, và bắt tay vào thực tập chánh niệm.

-Chúng ta cũng nên tạm **gác lại** những phân tích quý giá của các thiền sư và học giả qua một bên. Chỗ này của quyển sách (quý vị đang đọc) đang tập trung về hướng dẫn “**thực hành**”: cần dẹp bỏ [khống chế] năm chướng ngại *trước khi* thiền chánh niệm về “*Bốn nền tảng chánh niệm*”. Và để dẹp bỏ [khống chế] năm chướng ngại thì người tu phải dùng [thực hành] thiền-định.

Chúng ta hãy tiếp tục xem thiền sư Ajahn Brahm dẫn dắt chúng ta theo các bước “**thực hành**” mà thiền sư cho rằng đó là cách mà Phật đã chỉ dạy. Và quý vị sẽ tự “*thấy*” rõ hơn.

niệm sẽ mạnh mẽ và sáng tỏ. Lúc đó, việc thực hành thiền chánh niệm sẽ hiệu quả hơn.)

Tôi nhớ lại thời tôi còn trẻ và chưa đi tu, tôi thường đi chơi với cô bạn gái trẻ ở trường đại học ở Anh. Tất cả các nơi có tiệc thì những ánh đèn thường mờ mờ. Những nơi ăn tối người ta cũng thấp nền để ngồi ăn. Khi chúng tôi đi dạo dọc bờ sông, chỉ có ánh trăng mờ bàng bạc.

Sự chánh niệm yếu kém cũng giống như đi ban đêm, bạn không nhìn thấy rõ rệt. Có chăng chỉ nhìn thấy những cái bóng đen. Một số người giống như sự chánh niệm mờ yếu. Họ không muốn nhìn thấy những sự-thật đúng như chúng là, bởi vì sự chú tâm chánh niệm sẽ làm lộ ra một số lẽ-thật về cuộc đời và sự sống mà họ không muốn đối diện. Nhiều người chỉ thích trốn chạy vào những mộng tưởng, men rượu và ma túy. Một số khác trốn chạy khỏi sự chánh niệm bằng cách chôn vùi vào công việc bận rộn. Chỉ có một số ít người đủ can đảm và chân thật để chánh niệm.

Sức Mạnh Của Chánh Niệm

Nếu chánh niệm như là ánh đèn, thì thiền làm thấp sáng lên ánh đèn. Khi tôi còn là một Tỳ kheo trẻ ở chùa Wat Pa Nanachat ở vùng đông bắc Thái lan, tôi trở nên rất bình an bằng việc đi thiền trong sảnh đường. Tôi đi thiền với hai mắt luôn nhìn xuống điểm trên nền nhà cách khoảng hai mét trước mặt. Rồi tôi bỗng dừng lại, vì không thể tin vào mắt mình. Nền nhà xi-măng xám xịt bỗng trở thành một bức

tranh đẹp huy hoàng. Rất nhiều ánh và bóng màu xám và đường nét xuất hiện tạo thành một bức tranh đẹp mà tôi chưa từng thấy. Giống như khi người tu chánh niệm thâu suốt vào ngọn cỏ, ngọn cỏ chiếu sáng một thứ màu xanh của đèn huỳnh quang. Một cảnh nhỏ biến hình thành một thế giới vô biên của hình dáng, màu sắc, và cấu trúc. (Rất khó tả bằng ngôn ngữ bình thường). Vật nhỏ mọn trở thành sâu sắc, và thứ buồn tẻ trở thành thiên đàng với một năng lượng của sự chánh niệm hùng mạnh.

Dong dài với các bạn một chút, nhưng điều đã đang xảy ra như vậy là do năm chướng ngại đã đang bị dẹp bỏ. Các bài kinh nói rằng năm chướng ngại “làm suy yếu trí tuệ”. Khi chướng ngại không còn, sự trải nghiệm giống như sự nhìn qua cái kính xe mới được lau chùi một cách sạch trong, hoặc giống như sự nghe với cái tai bị bịt sập vừa mới móc ra, hoặc như sự nghĩ với cái tâm vừa được thoát ra khỏi lớp sương ngu-mờ đã từng che bảm nó. Một khi bạn biết được sự khác nhau giữa chánh niệm mạnh mẽ và chánh niệm yếu kém bằng chính trải nghiệm của bản thân mình chứ không phải chỉ là ý tưởng, thì bạn sẽ hiểu được *sự cần thiết phải có thiền-định jhāna trước khi bạn thiền tập chánh-niệm về những mục tiêu [đề mục] của “Bốn nền tảng chánh niệm”*.

Trạng thái chánh-định sâu của *jhāna* tạo ra sự chánh niệm “siêu-mạnh”. Nếu ta ví sự chánh niệm hùng-mạnh giống như ánh đèn chiếu công suất hàng mega-watt [như ở trên sân khấu hay trên các sân banh] thì sự chánh niệm siêu-mạnh do tầng thiền định *jhāna* tạo ra sẽ giống như một mặt trời chiếu luồng năng lượng hàng tera-watt. [mega-watt =

10^6 watt, tera-watt = 10^{12}]. Nếu sự giác-ngộ là mục tiêu tu hành của bạn, thì bạn cần phải có sự chánh-niệm siêu-mạnh như cách miêu tả đó. Bất cứ ai đã từng trải nghiệm tầng thiền định *jhāna* thì sẽ tự hiểu được vì sao như vậy. Hoặc chúng ta ví như vậy: chánh niệm yếu kém giống như đào đất bằng cái muỗng trà; chánh niệm mạnh giống như đào đất bằng cái cuốc; chánh niệm siêu-mạnh thì giống như đào đất bằng máy đào, một cú đào của nó bằng một năm ngồi đào liên tục bằng cái muỗng.

Hoa Sen Ngàn Cánh

Tôi muốn giảng giải cách duy-trì sự chánh niệm vào một đối tượng duy nhất để khám phá ra bản chất của chính bạn: bản chất của thân và tâm bạn. Tôi làm việc này bằng cách dùng lại ví dụ hoa sen ngàn cánh.

Nhớ lại hoa sen ngàn cánh đó đóng các cánh lại vào ban đêm. Vào buổi sáng, ánh nắng đầu tiên sẽ làm ấm hoa sen. Đây là xúc tác tự nhiên làm hoa sen mở cánh ra. Phải mất nhiều thời gian, nhiều phút, thì ánh nắng làm ấm và lớp cánh sen đầu tiên bên ngoài mới mở ra. Nếu buổi sáng ít nắng thì càng phải mất nhiều thời gian hơn nữa thì cánh sen mới mở ra. Khi lớp cánh đầu đã mở ra, ánh nắng liên tục sưởi ấm lớp cánh sen kế tiếp, và sau vài phút lớp cánh này sẽ mở ra. Khi lớp này mở ra nó tạo ra khoảng trống cho ánh nắng chiếu rọi vào lớp cánh kế tiếp bên trong. Những hoa sen có nhiều lớp cánh cần có nhiều thời gian để ánh nắng chiếu rọi vào từng lớp đến khi các lớp cánh mở ra hết. Như

vậy, hoa sen ngàn cánh phải cần có mặt trời chiếu thật rất mạnh và duy trì ánh sáng chiếu rọi liên tục trong một thời gian rất lâu thì mới có thể làm mở hết ngàn cánh sen và để lộ ra viên ngọc quý bên trong lõi sen.

Trong thiền “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”, hoa sen ngàn cánh tượng trưng cho thân-tâm này, tức là cái “*con người năm uẩn*” này của bạn—là cái chúng ta thường gọi là một ‘*thực thể*’ hay một cái ‘*ta*’—đó chính là ‘*mình*’ đang ngồi đọc quyển sách này. Mặt trời tượng trưng cho sự chánh niệm. Bạn cần phải duy trì [chiếu rọi] sự chánh niệm mạnh mẽ vào thân và tâm này trong một thời gian rất lâu thì mới làm cho những lớp cánh sen [sự-thật] bên ngoài được mở ra. Nếu các chướng-ngại đang có mặt ở đây thì trí tuệ sẽ không xảy ra, giống như khi có sương mù hoặc mây che khuất mặt trời thì mặt trời không thể làm ấm và không thể mở ra những lớp cánh sen.

Nếu bạn không thể duy trì sự chánh niệm mạnh mẽ được lâu trên thân và tâm, thì sự hiểu biết của bạn chỉ như những lớp cánh sen bên-ngoài. Nhưng nếu bạn tạo ra được sự chánh niệm hùng mạnh và duy trì nó trên thân-tâm một cách liên tục, thì bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy những lớp cánh bên-trong dưới một luồng ánh sáng mới mẻ. Trước kia ta cứ nghĩ ta đã biết ‘*ta*’ là gì, thì giờ đây ta mới nhận ra mình chỉ là ngu si và thực tế mình đã hiểu biết rất ít về ‘*mình*’. Bằng cách duy trì sự chánh niệm hùng mạnh chiếu rọi vào thân-tâm, những sự-thật bắt đầu hé mở ra cho bạn nhìn thấy.

Khi bạn thực hành thiền theo cách này, tất cả những danh tánh ‘của bạn’ trước đây đều biến mất. Tất cả những ý tưởng cũ— như bạn là ai như bạn đã từng nghĩ, hoặc bạn là ai như người ta đã từng nói, và bạn là ai theo cách bạn đã tin; là A, là B, là linh hồn A, là bản ngã B— đều chỉ là những lớp cánh bề-ngoài của hoa sen. Chúng cần phải mở ra để làm hiển lộ những lớp sự thật sâu-sắc-hơn ở bên-trong. Những danh tánh và ý tưởng là những điều tạo tác trước kia. Chúng là những mô tả nông cạn bề ngoài vốn luôn che khuất sự-thật nằm ở bên-trong. Khi những lớp cánh sen bề-ngoài đã mở ra, chúng ta nhìn thấy được những điều chúng ta chưa từng thấy trước đó. Bạn sẽ trải nghiệm được những thứ mà bạn không thể đặt tên dán nhãn cho chúng được bằng danh tánh danh từ; những sự-thật [mới] đó là vượt trên những nhận thức học hiểu thông thường của bạn. Hầu hết những nhận thức của chúng ta chỉ là sự lặp đi lặp lại của những gì chúng ta đã được dạy ở trường học hay ở nhà. “Con bò”, “con chó”, “thầy tu”, “cao nhân”... chỉ là những danh từ mà chúng ta áp đặt cho những đối tượng và sự vật trong thế giới sống. “Ý nghĩ”, “cảm giác”, “tâm thức” và cái “ta” là ví dụ rõ rệt của cách đặt tên [khái niệm] một cách sai lầm mà chúng ta đã được dạy để gắn chúng vào trong tâm chúng ta. Tất cả chúng chỉ là một đồng những nhận thức được dạy và học, và chúng luôn che-khuất những sự-thật đích-thực nằm ở bên trong.

Ví dụ hoa sen ngàn cánh, vì sao phải dùng ví dụ đến ngàn cánh?. Bởi vì có hàng ngàn lớp [mức độ] hiện-thực cần phải được mở ra. Việc hành thiền cũng tốn rất nhiều thời gian để ngồi và lột mở những lớp ngu mờ [si mê, vô

minh] và những ý tưởng sai lầm về bản thân bạn và thế giới [tà kiến]. Khi Đức Phật dạy rằng nguyên nhân gốc-rễ của khổ chính là “*avijjā*” [vô minh], Phật đã không hề nói vô minh là dễ dàng được lột bỏ. Vô minh cần phải được lột mở theo từng-lớp, giống như sự mở ra từng lớp cánh hoa sen ngàn cánh.

Mỗi nguy hiểm mà bạn cần lo lắng trên con đường tu tập của mình là bạn thường đánh giá quá cao sự chứng đắc của mình. Như là: đôi lúc sự chánh niệm của bạn đã mạnh mẽ, và nó có thể duy trì được lâu, và một số trí tuệ minh sát đã xuất hiện. Điều đó có thể giống như mặt trời đã làm ấm hoa sen rất tốt cho nên có 49 cánh sen đã mở ra một cách đẹp đẽ, và bạn đang nhìn thấy cánh sen thứ 50 của 1.000 cánh sen. Cánh sen thứ 50 cũng rất đủ đẹp và sâu sắc để bạn phải nghĩ rằng: “Ồ!. Nó đây rồi. Cuối cùng tôi đã thấy được lõi sen”. Nhưng rất tiếc, thưa đạo hữu, bạn còn đến 950 cánh sen cần phải được mở ra bằng ánh sáng chánh niệm hùng-mạnh và miên-mật hơn nữa. Bạn chưa giác ngộ hoàn toàn đâu.

Khi cánh sen thứ 1.000 mở ra, thật là tuyệt đẹp và kỳ diệu, thì bạn sẽ nhìn thấy được viên-ngọc danh tiếng quý giá ở ngay giữa lõi hoa sen. Bạn có biết viên-ngọc đó là gì không?— Kim cương? trân châu? hồng ngọc?. Không, đó là sự trống-không!. Bạn nhìn thấy viên ngọc vô giá “tánh-không” nằm ngay giữa “lõi” của thân-tâm; và đó là thứ bạn chưa bao giờ và chưa bao giờ trông đợi có được. Cái bạn đã kỳ vọng chỉ là nhìn thấy thêm một cánh sen đẹp đẽ kế tiếp mà thôi. Sự trống-không là cái gì đó thuộc về một bản chất

hoàn toàn khác biệt đối với mọi cánh sen, khác biệt đối với mọi sự thể khác. Không có gì cả!!!. Để đạt được đến nơi “*không có gì cả!!!*” thì đòi hỏi người tu phải có một trình độ chánh niệm siêu-mạnh được duy-trì trên mục-tiêu của nó một cách miên-mật trong một thời gian rất lâu.

Mục Đích của Thiền về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm Là Để Nhìn Thấy Lẽ Thật Vô-Ngã!

Một yêu cầu căn bản trước khi bắt đầu thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là các bạn phải hoàn toàn hiểu rõ mục-đích của phương pháp thiền này. Mục-đích của bất cứ việc thực hành nào cũng giúp chỉ ra cách-thức mà nó được thực hiện. Khi bạn biết rõ được mục-đích tiêu thì bạn càng dễ dàng đi đến mục-tiêu.

Vậy mục-đích của thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là gì?. *Mục đích là nhìn thấy sự vô-ngã (anattā)*: đó là sự không-có-ngã, sự không có cái “*ta*”, cũng không có cái gì thuộc về một cái “*ta*”. Như điều này đã được ghi rõ trong kinh văn: “*Sự chánh niệm được thiết lập đủ để nhận rõ chỉ có thân, những cảm giác, tâm, và những đối tượng của tâm*”; và *đó không phải là cái “ta”, “của ta” hay một “bản ngã” nào cả* [câu sau là lời tôi (tác giả) diễn dịch câu tiếp theo của lời kinh đó].

Khi bạn đã khắc nhớ trong tâm trí rằng mục đích của thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là để lột bỏ lớp màn ngu si [vô minh] về cái “*ta*”, “*của ta*”, “*bản ngã*” để chúng ta nhìn

thấy sự vô-ngã: tức “*sự trống-không nằm bên trong lõi hoa sen*”, thì lúc đó cách thực hành của chúng ta sẽ trở nên rõ ràng và rõ rệt. Đặc biệt bạn sẽ kính phục vì sao Đức Phật chỉ giảng dạy về bốn loại mục tiêu chánh niệm: thân, cảm giác, tâm, và những đối tượng của tâm [thân, thọ, tâm, pháp]. Phật dạy về bốn nhóm mục tiêu này bởi vì đó là những lĩnh vực chính, là bốn phần chính mà sự sống đã giả lập nên một cái “*ta*”, cái “*của ta*”, cái “*ta-là*”

Như vậy, thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* duy trì sự chánh niệm siêu-mạnh vào từng mỗi đối tượng của bốn nhóm mục tiêu đó nhằm mục đích phá bỏ cái tưởng về cái “*ta*”. Nếu bạn đã bị vô-minh che mờ từ rất lâu nên nhận lầm thân thể là “*ta*”, coi những cảm giác là “*của ta*” (và vì vậy do ta kiểm soát), cho rằng tâm [tiến trình hiểu biết] là “*bản ngã*” của ta, và dính mắc vào những đối tượng của tâm như là những thứ liên quan đến cái “*ta*”.

■ Tóm Tắt Những Bước Chuẩn Bị

Đây là những bước chuẩn bị cho việc tu tập thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* được thành công. Các bước như trong bảng dưới đây:

1. *vineyya loke abhijjhā-domanassam*—trước tiên dẹp bỏ năm chướng-ngại thông qua việc tu tập và trải nghiệm trạng thái tầng thiền định *jhāna*.
2. *satimā*—có được sự chánh-niệm siêu-mạnh được tạo ra bởi trạng thái tầng thiền định *jhāna*.

3. *Atāpi*—duy-trì sự chánh niệm siêu-mạnh một cách chuyên chú vào mục tiêu/ đề mục/ đối tượng của chánh niệm.
4. *sampajāno*—ghi-nhớ trong tâm mục-đích của thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*: Đó là để nhìn thấy/chứng ngộ lẽ thực vô-ngã.

Và bây giờ, tôi sẽ diễn tả cách thực hành thiền về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* trên từng mục tiêu đối tượng lần lượt theo thứ tự.

(I) Quán Niệm về Thân

²²Trong kinh “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” có mười bốn nơi thuộc thân để tập trung [chiếu rọi, duy trì] sự chánh niệm vào đó. Mỗi chỗ hay mỗi bộ phận được xếp theo các nhóm như sau:

1. Hơi thở
2. Những tư thế của thân
3. Những hành vi của thân
4. Những bộ phận của thân
5. Bốn yếu tố tứ đại của thân

²² “Quán niệm” là chữ đã được dịch và dùng từ trước. Nói đầy đủ là “quán sát và chánh niệm”. Nhiều sư thầy khác chỉ đơn giản gọi là “chánh niệm” về thân, về cảm giác, về tâm... vì về mặt thực hành thì không khác nhau ít nhiều, bởi vì “chánh niệm” đã bao gồm sự chú tâm, tỉnh giác, quan sát, cộng với sự nhớ-được những kỹ thuật tu tập và kỹ thuật ứng phó để phát triển tâm.

6. Chín loại tử thi.

Ở đây, tôi sẽ thảo luận ngắn gọn tất cả những nhóm đối tượng trên, ngoại trừ nhóm thứ (5).²³

1. Hơi Thở

Trong triết lý Ấn Độ, hơi thở (tiếng Phạn là *prāna*) là một thứ xem như là cốt lõi hay sự sống của một con người. Thực vậy, trong tiếng Pali, từ *động vật* là *pāna*, cũng có nghĩa là hơi thở. Cũng giống vậy, trong tiếng Anh từ *động vật* (*animal*) cũng bắt nguồn từ tiếng La Tinh là *animalis*, nghĩa là “*có hơi thở*”. Chắc chắn một điều là người xưa đã coi hơi thở là phần quan trọng nhất của sự sống, thậm chí họ còn cho rằng hơi thở là giống như linh hồn [bản ngã] của một con người, của một sinh vật.

Bằng cách tập trung sự chánh niệm siêu-mạnh vào hơi-thở, chúng ta có thể trải nghiệm được hơi-thở là một tiến trình trống không, hoàn toàn phụ thuộc vào các điều kiện nhân duyên, chẳng có ai ở trong đó điều khiển sự thở cả. Hơn nữa, trong trạng thái các tầng thiền định *jhāna* thâm

²³ Ở đây thiền sư tác giả chỉ hướng dẫn về những ý nghĩa quan trọng của việc thiền quán về các đối tượng chánh niệm, hướng đến tạo ra trí tuệ giải thoát. Còn những thao tác (kỹ thuật) quán niệm thì chúng ta có thể đọc thêm trong một quyển sách hướng dẫn chi tiết về các thao tác này của tác giả. Ngoài ra, bạn có thể đọc quyển “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm qua ngôn ngữ thông thường*” của thiền sư Henepola Gunaratana.

sâu, chúng ta có thể trải nghiệm hơi-thở biến mất (trong Tứ Thiền) mà không gây nguy hiểm gì đến sự sống.

Khi sư phụ của tôi là thiền sư Ajahn Chah lâm bệnh lâu ngày, ngài thường ngưng thở. Một anh y tá mới trong một lần trực đã sững sốt nghĩ là đã ngừng thở rồi (thông qua điện tâm đồ). Anh ta biết rằng ngài Ajahn Chah cũng đang nằm chờ đến lúc chết, nhưng anh ấy chỉ không muốn điều đó xảy ra trong ca trực của mình!. Một vị sư thầy trực chung ở đó đã chắc chắn rằng thầy mình đang thiền định sâu, như nhiều lần trước đó, chứ không phải vừa tắt thở và chết. Người y tá vẫn còn lo lắng cho nên anh ta liên tục trích máu nhiều lần trong nhiều giờ để xem máu có đủ dưỡng khí ô-xy như trong hơi thở của người bình thường hay không. Sau cùng thì lượng ô-xy trong máu vẫn đầy đủ để tiếp tục duy trì sự sống của cơ thể, cho dù dấu hiệu hơi thở đã biến mất. Người y tá cũng thấy vậy, cho dù thầy Ajahn Chah không thở trong một thời gian lâu, mức ô-xy vẫn đủ để cơ thể sống. Trong thiền định, sự trao đổi chất diễn ra rất rất chậm, bạn gần như không dùng một chút năng lượng nào. Bạn không cần thở.

Vậy tại sao người thường vẫn hay cố hớp thở khi bị kích động, hồi hộp, hoặc cố hớp lấy hơi thở trước khi chết?. Có lẽ là do sự dính mắc và phụ thuộc của họ vào hơi thở là quá sâu nặng, nhưng họ không biết. Nên nhớ rằng thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* đã mở ra cho ta thấy những ràng buộc với hơi thở là hoàn toàn không như chúng ta tưởng. Trong thiền định sâu, khi bạn trải nghiệm sự chấm dứt của hơi thở, thì bạn sẽ thấy rõ ràng nó không phải là gì của ta cả.

Từ trí tuệ hiểu biết đó, sự ràng buộc lệ thuộc vào hơi thở đã được tháo gỡ.

2 & 3. Những Tư Thế & Những Hành Vi của Thân

Có hai cách để chúng ta hiểu biết về một điều gì: (i) suy xét vấn đề có từ đâu và (ii) suy xét những gì nó làm. Ở đây chúng ta đang phân tích thân bằng cách suy xét nó làm những gì. Khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ngồi, đang duỗi tay, và vân vân, thì ý nghĩ đó chỉ là ảo tưởng. Sự thật là không có cái thân nào hay một cái “*ta*” nào đang làm việc đó cả.

Nhiều cao thủ trong các môn thể thao, nghệ thuật, và thậm chí trong thiền tập, đã diễn tả một trạng thái vô-ngã được gọi là sự “đang tiến vào vùng” hay sự “nhập cuộc”. Khi tôi gặp một võ công cổ điển nổi tiếng Ấn Độ mà tôi biết, khi được hỏi làm thế nào chị có thể biểu diễn ở một trình độ cao như vậy, chị trả lời là chị chỉ khổ luyện và tập luyện liên tục hằng ngày, nhưng khi bắt đầu diễn, chị quyết định quên đi tất cả những gì mình đã học và tập. Chị “tách cái mình ra khỏi sự diễn” và để cho sự khiêu vũ tự nó cất bước. Đây là một cách miêu tả về sự “tiến vào vùng”. Khi chị ta đã nhập-cuộc, chị ta có thể di chuyển một cách không khó khăn, một cách duyên dáng, và không bị mắc lỗi. Khi người thiền đã nhập-cuộc, người ấy có thể quan sát sự định sâu [*samadhi*] một cách đẹp đẽ, liền mạch và vô ngôn. Rõ ràng bạn chỉ đang trải nghiệm tiến trình mà thôi, chứ không điều khiển hay tạo tác tiến trình đó. Đó là *anattā*, vô-ngã.

Bạn quan sát những tư thế và những hành vi của thân với sự chánh niệm siêu-mạnh, và nhanh chóng “nhập cuộc vào vòng” nơi mà tất cả những tư thế và hành vi của thân được thấy chỉ là một tiến-trình nhân-quả, chứ không phải là một tiến trình do tác nhân hay một cái “ta” nào điều khiển. Bạn trở thành một người không còn kiểm soát nhiều đến thân này nữa. Bạn không còn ràng buộc, và sống một cách thư thả.

Nhiều vị thầy cho rằng sự chánh niệm phải luôn luôn tập trung vào những hành vi trong giây phút hiện tại. Điều đó là không đúng. Thực sự, chữ chánh niệm trong tiếng Pali là *sati*, có nghĩa là sự “nhớ” [niệm]. Sự chánh niệm siêu mạnh có thể chiếu rọi vào một đối tượng của những khoảng khắc cũ, đào sâu vào bên trong nó mà không làm phai biến nó, và khám phá ra sự-thật bên trong.

Ví dụ, trong kinh *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*, người tu được yêu cầu thực tập chánh niệm về sự-ngủ. Ngay cả một bậc A-la-hán cũng không thể ý thức được khi họ đang ngủ, vậy làm sao họ ý thức được về sự-ngủ?. Điều này nghĩa là gì?. Một số dịch giả ngày trước đã cố tình giải quyết vấn đề này bằng cách thay đổi ý nghĩa thành bài tập chánh niệm về ‘sự buồn ngủ’ hay ‘sự chìm vào sự ngủ’ hay ‘sự đang ngủ gục’. Điều này là sai. Trong bài kinh ghi rõ từ “sự-ngủ” [trạng thái giấc ngủ] bằng tiếng Pali, chứ cụm từ *niddam okkammati* không hề có nghĩa là ‘sự buồn ngủ’ hay ‘sự ngủ gục’. Khi thực hành chánh niệm vào sự-ngủ có người tu dùng sự trải nghiệm đã qua [giấc ngủ mình đã ngủ trước đó]

làm mục-tiêu để chiếu sự chánh niệm siêu mạnh vào đó. Đó là sự chánh niệm lấy đối-tượng là một trải nghiệm quá-khứ. Điều này có vẻ như thách thức bạn, nhưng nó rất là quan trọng và diệu dụng, rồi bạn sẽ thấy, như tôi sẽ mô tả thêm trong phần tập trung chánh niệm về tâm-thức (*citta*) ở các trang phía sau.

4. Chánh Niệm về Thân

Tôi còn nhớ khi tôi còn nhỏ, cả nhà chúng tôi đang coi chương trình trên TV trắng đen đang chiếu về một cuộc giải phẫu đang được tiến hành chi tiết. Cha mẹ và anh tôi đi ra khỏi phòng sau khi cho rằng chương trình là thuộc về giáo dục khoa học. Tôi thấy rất hay khi nhìn thấy những bộ phận bên trong của cơ thể người.

Nhiều năm sau khi đi tu ở Thái Lan và Úc tôi cũng muốn xem thực những thi thể đẫm máu. Điều làm tôi ngạc nhiên là tại sao nhiều người phải hoảng lên với cái ý nghĩ nhìn thấy thi thể đầy máu, và thường không dám coi. Mặc dù chúng ta đã học môn sinh học ở nhà trường, nhưng hầu hết chúng ta không muốn nhìn thấy bản chất thực sự của cơ thể chúng ta. Tại sao chúng ta phải sợ hãi hay la toáng lên khi nhìn thấy ruột gan lòi ra?. Tại sao?

Bởi vì chúng ta còn rất nhiều ràng buộc và mê đắm vào cơ thể, đó chính là một sự ngu-si, là nguyên nhân gây ra nhiều đau khổ cho chúng ta. Bằng cách dùng sự chánh niệm mạnh mẽ của chúng ta soi rọi vào những thành phần của cơ

thể, chúng ta sẽ phá vỡ cái thói tâm không-muốn nhìn-nhận, thói tâm sợ-hãi khi nhìn thấy cơ thể bên trong chúng ta. Và sau khi đã phá vỡ được cái thói tâm đó, chúng ta nhìn thấy được đích thực nó là gì, như nó đích thực là. Nó chỉ là một thân. Những bộ phận hay những cái nhỏ gắn kết với nhau tạo thành thân khi sống, và tan rã khi chết, chẳng xấu chẳng đẹp, chẳng mạnh chẳng yếu. Đơn giản nó chỉ là một hiện tượng của tự nhiên, không phải của bạn. Bạn có thể giữ nó khỏe mạnh mãi mãi hay không?. Bạn có thể ngăn không cho nó chết hay không?. Nếu không, vậy thì ai sở hữu cơ thể của bạn?. Chắc chắn và rõ ràng rằng tự nhiên sở hữu sắc thân của chúng ta.

Dấu hiệu cho thấy bạn đã thấu hiểu về sự thật của sắc thân chính là: bạn hoàn toàn không còn sợ hãi về cái chết của mình nữa. Một bài kiểm tra xem thử bạn đã có được trí tuệ minh sát này chưa: hãy coi bạn phản ứng thế nào khi một người thân yêu của mình chết đi. Nếu bạn nhận được cú điện thoại báo rằng một người thân của bạn vừa bị tai nạn và chết, bạn trả lời rằng: “Cảm ơn, tôi đã biết. Thế nào rồi cái ngày chết cũng đến”, thì có lẽ lúc đó bạn đã hết mê đắm vào thân thể của mình, không còn dính mắc vào nó nữa.

6. Thiền về Tử Thi

Thiền về một xác chết là suy xét [quán niệm, quán chiếu] về vấn đề: Thân thể là cái gì và thân thể làm cái gì. Cách này tạo ra giải-pháp trị liệu từ đầu, tạo ra trí-tuệ sinh

ra ở giữa, và sau cùng là sự giải-thoát. Cách thiền này rất mạnh mẽ và hiệu quả.

Xác chết từ tai nạn nhanh chóng được bao bọc và chở về nhà, và được tắm rửa, tắm liệm và trang hoàng cho tươi tắn. Họ trang sức đôi chút sao cho người mất trông có vẻ như đang ngủ một cách hạnh phúc, chứ không phải là một xác chết nằm xuôi tay. Thường thì chúng ta không muốn nhìn xác chết như-nó-đích-thực-là. Thói thường chúng ta chỉ thích những ảo tưởng [mê lầm, vọng tưởng] do chúng ta tạo ra. Thật tệ hại, và ngược lại, sự ngu-si bắt chúng ta trả giá đắt hơn nhiều. Chúng ta càng chậm hiểu biết về sắc-thân và cái-chết, thì chúng ta còn phải chịu đựng những khổ đau vì nó.

Khi sự chánh niệm siêu-mạnh được tập trung [soi rọi] vào một xác chết, hoặc vào ký ức về một xác chết, thì xác chết đó sẽ mở ra giống như hoa sen ngàn cánh, và hiển lộ ra sự thật nằm khuất bên dưới lớp vỏ bọc bề ngoài. Xác chết chỉ dạy cho bạn đây là cách mà một cái thân *làm*: nó già đi, tan rã, và chết. Sinh, già, hoại, diệt. Đó là số phận của thân ta, và cũng như thân thể của tất cả người khác. Trí tuệ này giúp chúng ta không còn tham đắm vào cái thân này của ta, và không còn tham thích vào sắc thân (hay sắc đẹp) của người khác nữa. Sự mê đắm và trân quý cái thân mình giờ đây đã phai biến, và sự mê đắm nhục dục về thân sắc của người khác cũng không còn. Nhìn thấy thân xác tan rã và trở về lại cát bụi càng chứng minh một lần nữa rằng ta chẳng phải là chủ của thân mình. Nó thuộc về tự nhiên, sinh ra từ tự nhiên, và tan rã về lại với tự nhiên. Khi đã biết rằng

thế giới tự nhiên mới là chủ của thân ta thì ta thoát khỏi sự ràng buộc vào thân, ta không còn mê đắm sắc dục, và ta không còn sợ chết nữa. Và nếu trí-tuệ này đạt đến cốt lõi bên trong cùng, thì bạn sẽ không bao giờ còn đi tái sinh vào một sắc thân khác nữa. Chấm dứt tái sinh!

(II) Quán Niệm về Cảm Giác

Mục tiêu chánh niệm thứ hai là cảm giác (*vedanā*). Chữ này cần được giải thích thêm, vì nó sâu sắc hơn, vì chữ “cảm giác” dịch chưa hoàn toàn hết ý nghĩa của nó. Ngay cả trong ngôn ngữ khác như tiếng Anh và tiếng Việt, chữ “cảm giác” cũng có nhiều nghĩa khác nhau. (Trước đây chữ *vedanā* thường được dịch (HV) là thọ, cảm thọ, hay cảm thụ). Đúng thực, *vedanā* bao gồm hai nghĩa: (i) những cảm nhận của thân và (ii) những cảm xúc của tâm. Chữ “*vedanā*” trong tiếng Pali có nghĩa: “*tính chất của một trải nghiệm có ý thức*”— thông qua cảnh nhìn, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, hay tâm— nó có thể là dễ chịu (sướng), không dễ chịu (khổ), hoặc mức độ nào đó ở giữa (trung tính).

Trong các ngôn ngữ giàu từ vựng như tiếng Anh, tiếng Việt, người ta dùng nhiều từ ngữ khác nhau để chuyển tải ý nghĩa của sự *dễ chịu*, sự *không dễ chịu* của từng mỗi giác quan khác nhau. Ví dụ, khi chúng ta nói về sự dễ-chịu của cảnh nhìn, chúng ta gọi *vedanā* bằng những tính từ “đẹp”, “xấu”, hoặc “trung bình”. Khi chúng ta diễn tả chữ *vedanā* về âm thanh ta nghe, chúng ta có thể dùng các từ “hay”,

“khó nghe”, hoặc “không hay không dở”. Nếu chúng ta diễn tả sự dễ-chịu và không-dễ-chịu của những cảm nhận về thân, chúng ta dùng các tính từ “đau”, “sướng”, hoặc “trơ, chẳng có gì”. Những tính chất mà chúng ta thích như là “đẹp”, “hay”, “sướng”, “dễ chịu”... thì được gọi chung là “cảm giác sướng” [lạc thọ], tiếng Pali là “*sukha vedanā*”. Còn những tính chất mà chúng ta không thích và chối bỏ như là “xấu”, “dở”, “khổ”, “đau”... thì được gọi chung là “cảm giác khổ” [khổ thọ], tiếng Pali là “*dukkha vedanā*”. Còn những cảm giác không sướng cũng không khổ, hay thuộc tầm giữa hai tính chất trên, thì được gọi chung là “cảm giác trung tính” [xả thọ, vô ký thọ].

Nên nhớ rằng những tính chất mà chúng ta nhận thức là “đẹp, xấu, sướng, khổ, hay, dở, tốt, xấu...” không phải nằm bên trong đối tượng sự vật. *Tất cả đó chỉ những cách nhận thức của tâm chúng ta!* Những tính chất thuộc sướng, khổ, hay trung tính là những điều chúng ta “đưa” vào thực tại bằng cách nhận thức của cái tâm hữu vi tạo tác của chúng ta. Nói lại cách khác, cảm giác (*vedanā*) có nghĩa là tính chất chúng ta thêm vào mỗi trải nghiệm có ý thức mà chúng ta cảm giác là dễ chịu, không dễ chịu, hoặc giữa hai tính chất đó. (Bởi vậy cũng cùng một đối tượng sự vật mà có người cho là tốt, có người cho là xấu. Xấu hay tốt...đều là do nhận thức của con người, của mỗi người, tùy mỗi người).

Khi sự chánh niệm của bạn là mạnh mẽ và ổn định, bạn có thể suy xét về những cảm giác [thuộc hiện tại và thuộc quá khứ] theo một cách khách quan, chứ không phải suy xét những cảm giác theo ý mình thích hay ghét, mình muốn hay

chê, mình chịu hay không chịu. Khi tâm còn yếu định (*samadhi*) và năm chướng ngại còn có mặt, thì tâm phản ứng như vậy: Tâm cảm thấy khó chịu (khổ) với những thứ mình ghét, không thích, không chịu [sân]; và tâm cảm giác sướng (lạc) đối với những thứ mình ưa, thích, tham muốn [tham]. Cách phản ứng đó kích-giục cái tâm và làm-sai-lệch sự thật; giống như những cơn gió làm dậy sóng mặt hồ và làm sai méo hình ảnh những con cá đang bơi lặn bên dưới mặt nước. (Sự thật bị bóp méo bởi sự cảm nhận của một cái tâm chưa đạt chánh định và chánh niệm chững chạc. Đó là cái tâm bình thường của chúng ta).

Điều này một lần nữa đề-cao vai trò của thiền-định. Việc trải nghiệm [chứng đắc] được trạng thái tầng thiền định *jhāna* là để không chế những chướng ngại trước khi thực hành thiền-quán về *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* [đặc biệt là không chế các chướng ngại tham-dục và ác-ý] để có được khả năng nhìn xem những cảm giác (*vedanā*) với một sự khách quan, hoàn toàn không dính mắc, không thiên vị, và chỉ xem xét cảm giác một cách đúng đắn như-đích-thực-nó-là.

Sự Sinh & Diệt của Cảm Giác (Vedanā)

Khi tâm được tĩnh lặng và không còn cả hai thứ tham dục và ác cảm [tham và sân, thích và không thích] thì tâm sẽ nhìn thấy được rằng: cảm giác sướng (*sukha vedanā*) chẳng qua chỉ là một điểm dừng nằm giữa hai cảm giác khổ (*dukkha vedanā*). (Sướng chỉ là cảm giác nằm giữa những

cảm giác khổ. Sướng chẳng qua là so với khổ mà thôi). Thực vậy, sự vui sướng chỉ là cảm giác tương đối so với những cảm giác khổ đau. Bạn thấy vui vì là so với buồn. Bạn cảm giác sướng là do đối đãi với khổ mà thôi. Thực vậy, mức độ của cảm giác vui sướng chỉ là tương quan đến mức độ của sự khổ đau trước đó mà thôi; và mức độ của cảm giác đau khổ/bất hạnh thì chỉ là do đo lường theo mức độ vui sướng/hạnh phúc trước đó mà giờ đây bạn đã mất.

Không biết bạn đã từng đọc chưa quyển sách của Jacobo Timerman mang tên “*Người tù không tên, Xà lim không số*” kể về cuộc sống bị tù đày của một người tù ở Argentina. Sự tra tấn, máy chích điện, sự đày đọa dã man là những cực hình tạo ra biết bao cảm giác khổ đau cho người tù trong những tháng năm tù đày bất tận. Những cảm giác khổ đau đó dường như là không ai có thể chịu đựng được. Tuy nhiên, những cảm giác như địa ngục đó vẫn chưa phải là sự cùng cực ghê gớm nhất. Khi ông nhận được lá thư của người vợ, vì muốn an ủi ông, bà viết rất nhiều về những thời gian và kỷ niệm hạnh phúc và sung sướng nhất của họ. Những ký ức đó làm ông ta đau khổ hơn trăm ngàn lần khi nghĩ đến hoàn cảnh hiện tại đang bị giam cầm và tra tấn trong cái nhà tù địa ngục. Vì vậy, ông đau đớn thét lên, tiếng thét rống còn to hơn cả lúc những tên cai ngục chích điện vào thân mình. Ví dụ này rất thích hợp để giải thích rằng, mức độ khổ-đau và bất-mãn nhiều hay ít là tương xứng với mức độ nhiều hay ít của sự vui-sướng và thỏa-mãn đã qua mà bây giờ ta nhớ lại. Thực vậy, cảm giác vui sướng chỉ là sự so sánh đối đãi dựa vào cảm giác khổ đau xung quanh trong đời sống mà thôi.

Cảm Giác (Vedanā) Không Phải Là Của Ta

Như vậy, chúng ta có thể thấy cảm giác (*vedanā*) chỉ là do tạo tác, do có điều kiện, giống hệt như cách đêm tạo ra ngày, ngày tạo ra đêm. Đó chỉ là trò chơi mang tính hai mặt [nhị nguyên] đối đãi của tự nhiên. Cảm giác (*vedanā*) vượt trên xa khỏi sự kiểm soát của bạn và sự kiểm soát của mọi người. Nó tuyệt đối không phải là thứ gì “của ta”, “là ta”, cũng không phải là bản ngã nào cả. Sự hiểu biết về cảm giác (*vedanā*) theo cách này [có được] nhờ vào sự chánh niệm siêu mạnh— rằng cảm giác đó chỉ là cảm giác (*vedanā*), và nó ngoài tầm kiểm soát của bất kỳ ai. Sự hiểu biết đúng đắn này làm khởi sinh sự không còn dính mắc, làm cho chúng ta không còn phản ứng này nọ thái quá về những sự khổ đau và vui sướng nữa. Bạn ngộ ra rằng, chẳng có thứ gì là niềm vui mãi mãi, và cũng chẳng có thứ gì là khổ đau mãi mãi. Chẳng có đêm tối mãi mãi, hay ngày sáng mãi mãi. Một thế giới thiên đường hoàn hảo là không thể có được về mặt giác quan, đó chỉ là sự ước muốn con người; và khái niệm về một địa ngục mãi mãi cũng không hợp lý.

Tóm lại, mục-đích của việc chánh niệm về cảm-giác là để chứng ngộ được trí tuệ minh sát: cảm giác (*vedanā*) không phải là “*của ta*”, khoái lạc và khổ đau, dễ chịu và khó chịu, là những thứ đan quyện vào nhau, chỉ là hai mặt nhị nguyên của thực tại, là hai vũ công không tách rời nhau trong vũ điệu trên sàn nhảy của vòng luân hồi sinh tử (*samsara*).

Và nhờ đó, nhờ trí tuệ minh sát đó, dục vọng trở thành vô nghĩa. Và cuối cùng dục-vọng được buông-bỏ, đó là sự tự-do khỏi sự khổ-đau.

(III) Quán Niệm về Tâm

Nền tảng chánh niệm thứ ba là sự quan sát tâm, tức tâm thức (*citta*). Đây là sự thực tập khó nhất. Hầu hết tâm của mọi người không được tu tập đủ, nên thậm chí còn chưa nhìn thấy được tâm thức [thức của tâm] của mình. Tâm thức giống như một vị hoàng đế được phục trang che kín hết toàn bộ thân thể bằng năm thứ mũ giáp, áo giáp, tay áo giáp, quần giáp, và giày giáp, không ai còn nhìn thấy bên trong ông. Thức của tâm cũng vậy, cũng bị che kín bởi năm giác quan: nhãn giác, thính giác, khứu giác, vị giác, và xúc giác, cho nên bạn không thể nào nhìn thấy được cái tâm đích thực bị che dấu bên trong.

Để nhìn thấy được vị hoàng đế, cách duy nhất là chúng ta phải lột hết trang phục giáp của ông ta. Cùng cách như vậy, ►nếu bạn muốn nhìn thấy tâm mình, bạn phải dẹp bỏ năm giác quan. ►Ở đây chính là vai trò của thiền-định *jhāna* dẹp-bỏ năm giác quan và làm hiển lộ tâm thức để chúng ta nhìn thấy nó. ►Như vậy, chúng ta thậm chí không thể nào bắt đầu thực tập sự chánh niệm về tâm nếu bạn chưa chứng đắc một tầng thiền định *jhāna* nào. Bởi vì sao?. Lý ở đây là: Làm sao bạn có thể chánh niệm về tâm (*citta*) khi mà bạn vẫn chưa hề thực sự trải nghiệm về nó!!. Điều này cũng

giống như kiêu: Làm sao bạn có thể chánh niệm về vị hoàng đế trong khi bạn chỉ nhìn thấy năm phần đồ giáp che kín ông ta??.

Việc điều tra suy xét về tâm thức (*citta*) cũng giống như việc xem xét kiểm nghiệm về tính chất của vàng. Những nhân viên kiểm định hóa chất sẽ kiểm định chất liệu, họ phải bảo đảm là vàng đã được tinh lọc hoàn toàn khỏi những chất khác, và chỉ có 100 phần trăm là vàng ròng. Tương tự dễ hiểu như vậy, trước khi bạn bắt đầu điều tra suy xét về bản chất của tâm, bạn phải chắc chắn rằng tâm thức đã được tinh khiết, không còn những loại thức khác. Chẳng hạn như khi năm thức của năm giác quan bên ngoài đã hoàn toàn bị dẹp bỏ. Xin nhắc lại, việc điều tra suy xét tâm thức chỉ thực hiện được sau khi bạn thoát ra khỏi một tầng thiền định *jhāna*. Sau đó, ► sự chánh niệm siêu-mạnh nhằm vào sự trải nghiệm tầng thiền định *jhāna* vừa qua: đó chính là sự trải nghiệm về cái tâm đang trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* và lúc đó nó không còn bị dính năm giác quan. (Tức là sự chánh niệm sẽ chánh niệm lại cái trải nghiệm về tâm trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, đó là cái tâm lúc đó không còn yếu tố năm giác quan, và cái tâm trong trạng thái tầng thiền định đó trở thành đối tượng thiền để sự chánh niệm suy xét). ► *Chỉ có cách tu tập này thì mới nhìn thấy được sự thật tâm là vô ngã (anatta)*, tâm-thức là luôn luôn khởi sinh rồi biết mất, luôn luôn sinh diệt, nó không phải là cái “ta”, không phải “của ta”, không thuộc bản ngã nào cả, nó cũng không phải là thượng đế hay tâm thức vũ trụ (đại ngã) nào cả— nó chỉ là tâm thức (*citta*), là một ngọn lửa đang cháy vì có nhiên liệu.

Tâm Thức (citta) Sẽ Đi Về Đâu Sau Khi Giác Ngộ?

Một ngọn lửa cháy nhờ có nhiên liệu. Nhiên liệu trong tiếng Pali là “*upādāna*”. Một ngọn đèn cháy nhờ có lửa, dầu, và tim đèn. Nếu một trong những “nhiên liệu” này hết, thì ngọn lửa biến mất. Khi dầu cạn, hay tim hết, thì ngọn lửa biến mất. Khi ngọn lửa tắt, nó chẳng đi về đâu hết. Không có thiên đường nào để những ngọn lửa hạnh phúc lên đó và thấp sáng mãi mãi. Cũng không có chuyện ngọn lửa hòa nhập vào một ngọn lửa thăng hoa của vũ trụ đại ngã. Đơn giản là nó tắt, tắt cả chỉ là vậy. Trong tiếng Pali, sự tắt ngấm đó được gọi là *Niết-bàn* (*Nibbanā*).

Tâm thức (*citta*) cũng phụ thuộc vào nhiên liệu. Những bài kinh có ghi rằng: tâm thức (*citta*) thì tùy thuộc vào danh-sắc (*nāma-rupa*) [danh-sắc là thân và những đối tượng của tâm], và khi danh-sắc biến mất, thì tâm thức cũng hoàn toàn biến mất (SN 47,42). Nó biến mất đi. Nó “*niết-bàn*”. Nó không đi đâu cả; nó chỉ hết tồn tại, đơn giản là không còn. Một chuyện thú vị trong kinh điển có ghi lại rằng, hai vị Tỷ kheo Ni nổi tiếng là Kisagotami và Patacara đã đạt được giác ngộ toàn giác ngay khi họ nhìn thấy một ngọn đèn đang tắt (Dph 275; Thig 116).

Bản Chất của Tâm Thức

Khi bạn duy trì sự chánh niệm siêu-mạnh vào một tâm thức tinh khiết, thì tính chất của tất cả loại thức đều hiện lộ ra. Bạn sẽ nhìn thấy thức không phải là một tiến trình trôi chảy trơn tru, mà nó là một chuỗi những sự kiện rời rạc và bị cô lập. Thức có thể được ví như dải cát trên bờ biển. Bề ngoài từ xa, dải cát trong như một dải liên tục mấy trăm thước. Nhưng nếu bạn điều tra suy xét kỹ càng thì bạn sẽ biết được thực sự dải cát đó được tạo nên bằng vô số những hạt cát riêng rời và cô lập. Có vô số những khe hở và khoảng cách giữa các hạt cát, và không có sự “trôi chảy liền lạc” nào giữa khoảng cách giữa hai hạt cát. Tương tự như vậy, cái chúng ta cho là một dòng chảy của thức bây giờ được nhìn thấy rõ rệt chỉ là những chuỗi những sự kiện riêng rời, không có sự trôi chảy liền mạch giữa những sự kiện đó.

Một ví dụ khác là ở Thái Lan, người ta hay phục vụ món trái cây nhiều món, nhưng chỉ đặt trên một đĩa nhỏ, mỗi lần chỉ một loại trái cây, chẳng hạn như món dứa là chính. Các loại trái cây khác có thể được đặt lên ít lần hay nhiều lần.

Đầu tiên người ta đặt táo vào. Khi miếng táo hết, thì tiếp tục đến dứa. Dứa hết đến chuối. Rồi hết chuối, lại đến dứa. Hết dứa đến cam. Hết cam đến xoài. Hết xoài đến dứa. Tất cả đều là trái cây, nhưng mỗi loại mỗi khác, cũng không có tinh chất trái cây này chảy dính qua trái cây kia. Trong ví dụ này, táo tượng trưng cho thức nhìn (nhãn thức), chuối tượng trưng cho thức ngửi (tỷ thức), xoài là thức nếm (thiệt thức), cam là thân thức, và dứa là tâm thức. Mỗi sát-na thức là

riêng rời, không có sự trôi chảy liền mạch nào từ sát-na này sang sát-na kế tiếp.

Tâm thức, “dừa”, xuất hiện sau mỗi thức khác biến đi, và do vậy nó tạo ra ảo-tưởng rằng tất cả những trải nghiệm tâm thức đều giống nhau. Đối với một người bình thường, có một “tính chất chung” trong sự nhìn, và cũng thấy có nó trong sự nghe, sự ngửi, sự nếm, và sự chạm xúc. Chúng ta gọi tính chất chung đó là tính “biết”. Tuy nhiên, nhờ có sự chánh niệm siêu-mạnh, bạn có thể nhận ra rõ rằng “sự biết” đó không phải là một phần của sự nhìn, sự nghe, sự ngửi, sự nếm, và sự chạm xúc, nhưng thực tế là “sự biết” khởi sinh lập-tức ngay sau mỗi thức giác quan kia khởi sinh. Khi một thức giác quan khởi sinh, ví dụ nhãn thức, thì “sự biết” khởi sinh theo ngay *trong một sát-na*. Và nhãn thức đó biến mất khi “sự biết” [tâm thức] đang xảy ra; và “sự biết” biến mất khi thức giác quan, như nhãn thức, đang xảy ra. Như trong ví dụ trên, không bao giờ có chuyện táo và dừa cùng có mặt trên đĩa. Khi cái này mất thì cái kia xuất hiện.

Rằng “Cái Biết” Không Phải Là Cái “Ta”

Quán niệm về tâm-thức theo cách này—tức là nhìn thấy nó là một chuỗi những sự kiện riêng rời cô lập mà không có cái gì tiếp nối liền mạch từ cái này sang cái khác—sẽ giúp ta phá vỡ cái quan niệm cho rằng có một cái “*người biết*” hay một cái “*hồn*” luôn luôn có mặt bên-trong thân để nhận thức những trải nghiệm trong thế giới. Bạn đang phá-bỏ được nơi trú ẩn cuối cùng của cái ảo tưởng sai lầm về cái

ngã [ngã chấp]. Từ mới sinh ra đến nay bạn vẫn luôn đinh ninh rõ ràng có một cái cái “*ta*” tồn tại, rằng “*Tôi là người biết*”. Nhưng điều đó là không đúng. Giờ bạn mới thấy rằng chỉ có “sự biết” [tâm-thức] lúc có lúc không giống như đùa trong ví dụ trên (chứ tâm-thức không phải là một ‘thực thể’ hay một ‘khối nguyên’ như một cái ‘hồn’ cố định). Tâm (*citta*) là một hiện tượng tự nhiên, luôn luôn sinh diệt, có rồi mất, giống như bong bóng nước mưa. Nó không thể là một cái ‘*ta*’, ‘*của ta*’, hay một *bản ngã nguyên khối cố định* nào cả. Cuối cùng chúng ta nhìn thấy một lẽ thật: “cái biết” [tâm, *citta*] chỉ là vô ngã (*anattā*).

Như đã giới thiệu từ đầu, ► *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* là phương pháp thực hành thiền do Phật chỉ ra với mục đích chứng ngộ lẽ thật vô-ngã [sự không có cái ‘*ta*’, không có ngã]. Hai khái niệm cuối cùng về cái “*ta*” hay “*linh hồn*” chính là chỗ “*người biết*” và “*người làm*”. Bạn thường nhận lầm mọi thứ là bản thể linh hồn của mình, bạn thường cho rằng đó chính là cái “*người làm*”, hay “*người biết*”, hoặc cả hai. Sự ngu si chấp lầm này là cố hữu, nó đã cắm rễ sâu nhất và lâu đời nhất, chính nó là thứ cản trở bạn không giác ngộ được. Bởi vì còn ngã chấp là không thể giác ngộ. (Vì giác ngộ là nhìn thấy sự vô-ngã mà! Còn ngã chấp là còn chưa nhìn thấy lẽ thực vô-ngã). Vì vậy, ngã chấp chỉ là ảo tưởng. Bạn tu tập để nhìn xuyên qua cái bức màn ảo tưởng đó để đích thực nhìn thấy tâm thức chỉ là một tiến trình tự nhiên và vô ngã. Nhìn thấy được một lần, bạn trở thành bậc thánh Nhập Lưu. Nhìn thấy được mọi lúc mọi nơi, bạn trở thành bậc A-la-hán toàn giác.

(IV) Quán Niệm Các Đối Tượng Của Tâm

Những đối tượng của tâm, còn gọi chung là các pháp (*dhamma*), là nhóm đối tượng chánh niệm thứ tư và cuối cùng. Những đối tượng của tâm được ghi trong bài kinh này gồm có:

Năm chướng ngại,
Năm tập hợp uẩn,
Sáu giác quan,
Bảy yếu tố giác ngộ,
Bốn chân lý (Tứ diệu đế).

Tôi hiểu rằng danh sách này là những đối tượng điển hình của tâm mà Phật đã nói ra. Tuy nhiên, những đối tượng khác của tâm [như ý nghĩ, cảm xúc] cũng bao gồm trong nhóm đối tượng của tâm, mặc chúng không được ghi trong bài kinh.

Quán Niệm về Năm Chướng Ngại

Như tôi đã giảng giải trong phần quán niệm về cảm giác (*vedanā*), ► *năm chướng ngại phải được dẹp bỏ thì bạn mới có thể quán niệm một cách hiệu quả về bất kỳ đối tượng nào*. Nhưng, làm thế nào chúng ta có thể quán niệm về năm chướng ngại *sau khi* mình đã dẹp bỏ nó?. Như khi bắt đầu phần chánh niệm tôi đã nói, chánh niệm có thể lấy đối tượng hay trải nghiệm quá-khứ làm đối tượng để chánh

niệm. Chánh niệm bao hàm nghĩa “nhớ” [niệm], nó có thể “nhìn lại” trải nghiệm trong ký ức. Sự chánh niệm siêu-mạnh có thể chánh niệm về kinh nghiệm quá khứ và giữ đối tượng quá khứ đó cho đến khi ánh sáng chánh niệm soi rọi vào đủ sáng tỏ nhìn thấy bản chất đích thực của trải nghiệm đó. Ví dụ: bạn có thể chánh niệm về sự “buồn ngủ và đờ đẫn” có mặt khi bạn đang ngồi thiền ngày hôm qua.

Cái bạn sẽ nhìn thấy bằng sự chánh niệm siêu-mạnh là: năm chướng ngại chỉ đơn giản là những chập hình ảnh trên màn hình, chúng không phải ‘của ta’, chẳng phải là thứ gì liên quan đến ta. Ví dụ sau đây sẽ giúp giải thích rõ hơn.

Một người bạn học cũ của tôi đến nước Jamaica nhiều năm trước. Anh ấy đến xem buổi chiếu phim ngoài trời, người ta có thể lái xe vào đậu và ngồi trên xe coi. Anh thấy màn chiếu phim là một bức tường kiên cố dày hơn nửa thước, phải tốn rất nhiều tiền để xây. Dân ở đây rất mê phim cao bồi, bạo lực. Khi họ thấy nhân vật mình yêu thích vừa chiến thắng thì họ cũng rút súng bắn lên màn hình. Khi họ ghét nhân vật cảnh sát hay người da đỏ, họ cũng nhắm súng bắn vào nhân vật đó. Màn hình bằng vải thì bị rách ngay. Do vậy, chủ rạp mới có sáng kiến xây một màn hình kiên cố, để các khán giả thích bắn nhân vật nào thì cứ xả súng lên đó.

Những khán giả đó rõ ràng đang nhận lầm những hình ảnh trên bức tường là thực, nên họ muốn bắn. Tuy nhiên, nếu có chánh niệm, bạn sẽ nhìn thấy rằng những hình ảnh đó chẳng liên quan gì đến bạn, (bởi vì đó chỉ là những chập

ảnh riêng rời nối tiếp nhau tạo nên những hình ảnh và cử động của nhân vật và cảnh vật trong phim). Khi bạn nhận ra được những chướng ngại chỉ đơn giản là những hình ảnh trên màn hình của tâm thức, thì chúng sẽ không là gì để quấy rầy bạn nữa. (Bạn đã biết “tẩy” của chúng). Rồi, bạn sẽ được tự do.

Quán Niệm Ý Nghĩ

Ý nghĩ [sự đối thoại bên trong] là một đối tượng của tâm, và nó gây ra nhiều khổ đau. Ý nghĩ có thể biểu hiện bằng sự bất an, hối hận, nghi ngờ, tham dục, hoặc ác ý. Nói như vậy, ý nghĩ là trung tâm của năm chướng ngại. Những ý nghĩ bi quan kéo dài sẽ dẫn đến sự trầm cảm, buồn não, thậm chí tự tử. Những ý nghĩ sợ hãi ám ảnh có thể dẫn đến bản loạn tinh thần. Những ý nghĩ tích cực và có ích sẽ dẫn đến những trạng thái thiện lành. Như vậy, người tu chắc chắn sẽ thu hoạch được khá nhiều lợi ích nhờ việc chánh niệm ý nghĩ theo hướng dẫn của *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*.

Xin được nhắc lại, chỉ có sự chánh niệm siêu-mạnh thì mới có thể *nhìn xuyên qua* trò chơi của ý nghĩ. Với tâm thông thường, và sự chánh niệm thông thường, bạn có khuynh hướng tin vào sự nghĩ, dính kẹt trong đó, thậm chí cho rằng nó là thực còn hơn hiện thực. Một người đói bụng đi đến nhà hàng sang trọng, người ta đưa tờ giấy thực đơn ghi tên những món ngon. Anh ta ăn hết thực đơn và tính tiền

ra về. Người vẫn còn đói. Anh ta nhận lầm thực đơn là món ăn. Thực đơn chỉ là những ý nghĩ về món ăn.

Chánh niệm siêu mạnh có thể nhìn thấy ý nghĩ không phải là thực tại, nó hầu như hoàn toàn tách rời khỏi thực tại. Ví dụ, ác ý thường bẻ cong ý nghĩ thành sân giận, tham muốn thổi phồng những ý nghĩ thành nhục dục, và bất an thì vụn vẹo những ý nghĩ thành những bực dọc, thất vọng. Bạn thấy được bản chất của ý nghĩ là không đáng tin cậy. Ngay cả cái ý trong câu tôi vừa mới nói!

Khi thiền *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* nhìn thấy bản chất ý nghĩ đúng như nó là, đó là một bước ngoặt thay đổi, thì chúng ta trải nghiệm được sự phai biến và không còn để ý đến ý nghĩ nữa. Dấu hiệu của sự phai biến đó [và trí tuệ] là bạn có thể buông bỏ những ý nghĩ một cách dễ dàng vào bất cứ lúc nào. Bằng chứng của trí tuệ đó là khả năng im lặng của bạn. Trong các bài kinh, danh từ dùng để gọi một bậc giác ngộ là *santamuni*, bậc trí giả trầm mặc; (*santa*: bình an, và *muni* là trầm mặc, im lặng).²⁴

Quán Niệm Ý Chí

Một đối tượng quan trọng khác của tâm mà tôi muốn thảo luận ở đây là “ý chí”, tức “ý hành” (*cetanā*)²⁵, cũng

²⁴ Người ta hay gọi Phật là Thích Ca Mâu Ni (*Sakya-muni*), có nghĩa là một bậc trí giả trầm mặc, để chỉ sự im lặng, bình an và trí tuệ của Phật.

²⁵ *Cetana*: ý hành, tâm hành, “người làm”. *Citta*: tâm, tâm thức, “người biết”.

nằm trong nhóm năm uẩn [*hành uẩn*] thuộc nhóm “các đối tượng của tâm” này. Ý hành là “cái làm, ý chí làm, ý chí tạo tác”. Ta gọi chung đó là “*người làm*”.

Như tôi vừa nói ở trên, ý hành là một trong hai ý niệm sai lầm cuối cùng về cái ‘ta’. Hai ý niệm [ảo tưởng, chấp lầm] cuối cùng về cái ‘ta’ là cái “*người làm*” (*cetanā*) và “*người biết*” (*citta*)!. Chánh niệm về ý hành [*người làm*] và thấy được lẽ thực vô-ngã là điều quan trọng cần phải tu tập cho được để thấy được sự giác ngộ.

Nhiều năm trước đây tôi là một thành viên của Hội Nghiên Cứu Tâm Thần ở Đại học Cambridge. Mỗi năm chúng tôi mời một nhà thôi miên đến biểu diễn tài nghệ của ông, thường thì sinh viên rất thích đến dự xem. Sau khi ông ta làm một sinh viên rơi vào trạng thái thôi miên sâu, ông nói: chiều nay, khi nào tôi búng tai của anh, anh hãy hát bài quốc ca. Đúng vậy, chiều đó, sau khi ra khỏi trạng thái thôi miên, và sau khi bị búng vào tai, anh sinh viên tự nguyện đó tự động hát bài quốc ca. Anh ta hát một mình, mọi người thì cười vang. Phần đáng nói nhất trong màn biểu diễn này là khi được hỏi ai bảo anh ta hát, anh ta nói rằng chính anh ta tự quyết định hát bằng ý chí của mình. Điều này cho thấy rằng ngay cả sự tủy não cũng xuất hiện trong cái não đã bị tủy như là một dạng ý chí tự do.

Bạn cũng đang cho rằng [lầm tưởng] chính mình đang đọc quyển sách này bằng chính ý chí tự do của mình. Không phải vậy, này các đạo hữu, chỉ đơn giản là bạn không có chọn lựa nào ngoài việc đọc nó!. Ý chí không phải là hành

động của một chúng sinh; nó chỉ là sản phẩm cuối của một tiến trình.

Khi sự chánh niệm siêu-mạnh chọn lấy kinh nghiệm tầng thiền định *jhāna* bạn mới đạt được để làm đối tượng của nó, thì nó sẽ nhìn ra rằng cái ý chí [*người làm*] đã hoàn toàn biến mất trong trạng thái tầng thiền định *jhana*. Tác nhân đã biến mất từ lâu. Quán niệm về một “trạng thái chánh niệm hoàn-toàn và không còn ý chí” sẽ cho phép bạn nhìn thấy cái “ý chí” thực [ý hành, sự chọn lựa và “*người làm*”] không phải là cái ‘*ta*’, hay ‘*của ta*’ nào cả. Tất cả những gì bạn làm chỉ là kết quả của một sự lập trình phức hợp.

Khi tôi nói như vậy, nhiều người cảm thấy sợ hãi. Sợ hãi bởi vì cái ý chí, thứ mà bạn đã bám víu từ lâu, nay sắp bị loại bỏ. Người Âu Mỹ còn bị lầm tưởng và dính kẹt rất nặng vào ý niệm ý chí tự do này. Và thậm chí họ đã đóng khung tôn thờ nó vào trong các hiến pháp và các tuyên ngôn về nhân quyền.

Bạn có thể hỏi lại rằng: nếu không có ý chí tự do vậy chúng ta nỗ lực tu tập để được giác ngộ để làm gì và để được gì?. (Đây là một câu hỏi hay). Nhưng câu trả lời cũng đã rõ rệt. Chúng ta nỗ lực tu tập như vậy bởi vì chúng ta không có lựa chọn nào khác!. (Không có con đường nào khác để giải thoát khỏi khổ và sinh tử. Sự tu hành để giải thoát khỏi cái ý niệm ý chí tự do đó lại chính là mục đích của việc tu hành.)

Chỉ có sự chánh niệm siêu-mạnh mới đủ sức thâm nhập xuyên qua rào chắn sợ hãi vốn được dựng lên bởi sự lầm tưởng đó. Và chỉ sự chánh niệm siêu-mạnh mới có thể quán sát tiến trình ý chí để thấy được bản chất đích thực của nó. Giống như hoa sen ngàn cánh, khi lớp cánh sen tượng trưng cho ý niệm “*người làm*” đã được mở tung ra, bạn thấy cái chưa từng thấy, rằng không-có-ai ở đây đang làm tất cả những điều đó. Ý chí hay ý hành chỉ là vô ngã. (Nó không là gì, không là ai, không phải người làm, không phải là tác nhân cụ thể nào cả). Từ lúc này, dục vọng bắt đầu bung rã.

Quán Niệm Các Cảm Xúc

Đối tượng tâm cuối cùng mà tôi muốn thảo luận ở đây là cảm xúc. Cảm xúc là bề mặt cấu trúc của tâm được thể hiện và phân loại thành những tính chất như: buồn hay vui, chán nản hay hưng phấn, tội lỗi hay vị tha, lo lắng hay tĩnh lặng, sân giận hay bi mẫn, thù ghét hay thương xót, và vân vân. Những cảm xúc luôn “hành” chúng ta đủ kiểu và chúng thường làm tổn thương ta. Những cảm xúc là những đối tượng của tâm, là những thứ hiện trên màn hình tâm thức, và là một phần của những đối tượng [pháp] trong nhóm đối tượng chánh niệm thứ tư này của *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*. (Cảm xúc thuộc các pháp).

Nhiều người coi các bộ phim tình cảm, họ thường khóc sướt sùi theo những cảnh buồn vui của nhân vật trong phim. Đó chỉ là cảm xúc. Nhân vật trong phim và cả cốt chuyện

của bộ phim chỉ là phim ảnh và là những cảnh chạy trên màn hình bằng vải.

Khi bạn bị mê lầm trong những cảm xúc, bạn thường nhận lầm chúng là những tình cảm “của ta”. Thậm chí, người ta mê đắm vào cảm xúc đến nỗi họ cứ đi tìm những cảm xúc buồn bã, nhiều người ghiền xem “xi-nê” và luôn mang theo nhiều khăn giấy để lau nước mắt. Nhiều người thậm chí bỏ ăn bỏ uống vui đầu và khóc ướm cả quyển tiểu thuyết trước khi mang khăn giấy đi xem bộ phim được dựng lên từ quyển sách đó. Họ dính mắc vào tình cảm, họ tìm vui trong những cảm xúc buồn và vui, họ không muốn được tự do. Họ muốn sống trong thế giới không thực của những cảm xúc. (Chúng ta còn biết hàng triệu người luôn đi tìm cảm giác buồn vui vào những ly rượu, tự lấy cớ là giải sầu, nhưng bạn cũng biết thừa rằng chẳng có men rượu nào giải sầu hết, càng uống càng sầu thêm.)

Chánh niệm siêu-mạnh tập trung [chiếu rọi] vào những cảm xúc sẽ khai sáng hiện thực để thấy rằng bạn có muốn được tự do hay không. Nó dẹp bỏ những chọn lựa của bạn qua một bên. Bạn nhận ra những xúc cảm chỉ là thứ dụ dỗ bạn đi đến những rắc rối và nguy hại. Về bản chất, chúng chỉ là những đối tượng của tâm, do nhân duyên mà có, giống như bầu thời tiết trôi qua trên đầu bạn chứ thực sự chẳng là gì của bạn. Khi bạn nhìn thấy bản chất của chúng thì bạn không còn bị dính mắc vào những cảm xúc tình cảm nữa, và bạn được tự do khỏi sự điều khiển và dẫn dắt của chúng.

Bất cứ một thứ gì là đối tượng của tâm, bất cứ thứ gì hiện lên trên màn hình tâm thức—dù đó thuộc về năm chương ngại, là ý nghĩ, ý chí, hay cảm xúc—đều có thể đưa vào tầm chiếu rọi của ánh sáng chánh niệm siêu-mạnh liên tục, miên mật và thấu suốt. Rồi ở đó, bạn sẽ nhìn thấy được những thứ bạn chưa hề nghĩ tới. Bạn nhìn thấy cái mà Phật đã nhìn thấy dưới gốc cây *Bồ-Đề* vào ngày Giác Ngộ. Sự chứng ngộ khai sáng ra rằng: những sự kiện trên màn hình tâm thức chỉ là trò chơi của tự nhiên chứ không phải do thượng đế hay thuộc về một linh hồn. Chẳng có gì ở đó. Không có ai cả. “Không có ai trong nhà”. Những đối tượng của tâm là trống rỗng. Chúng là vô-ngã (*anatta*). Bức màn ảo tưởng đã được nhìn xuyên thấu. Bức màn vô minh đã bị chọc thủng. Bây giờ bạn đã được tự do, không còn bị tác động bởi bất kỳ đối tượng nào của tâm nữa.

—Đức Phật đã hứa rằng ai thực hành *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* một cách chuyên cần sẽ đạt đến đạo quả Bất Lai hoặc Giác Ngộ hoàn toàn trong vòng bảy ngày. Có lẽ bây giờ các bạn mới hiểu tại sao rất nhiều người tu đã thất vọng vì họ đã tu tập nhiều hơn bảy ngày, thậm chí hơn bảy năm hay hết cả một đời người mà vẫn chưa giác ngộ. Như tôi đã nói lúc đầu, điều này là do họ đã không thực hành một cách đúng đắn theo những hướng dẫn của Đức Phật. Các bạn hãy thử thực hành và sẽ thấy. ► *Các bạn cần phải tu tập cho được sự chánh niệm siêu-mạnh nhờ vào thiền định jhāna; lúc đó các bạn sẽ hiểu được sự chánh niệm bình thường thì yếu kém và không thể thành công trong thiền.*

Hãy đặt cái “*người biết*” [tâm, *citta*] và “*người làm*” [ý hành, *cetanā*] dưới luồng sáng đèn pha cực mạnh của sự chánh niệm siêu-mạnh, hãy dũng cảm vượt lên trên những quan điểm [kiến chấp] cố hữu của mình. Rồi cứ đợi cho điều bất ngờ sẽ đến. Đừng, đừng bao giờ tiên đoán hay đoán mò về sự thật. Hãy kiên nhẫn chờ đợi, rồi sẽ đến lúc cánh sen thứ 1.000 sẽ bung mở, để lộ ra lõi sen và viên ngọc ở giữa. Đó là lúc chấm dứt vô minh, chấm dứt vòng sinh tử (*samsarā*), và là câu kết của *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*.

Phần 2
ĐẠT ĐẾN HẠNH PHÚC
& HƠN NỮA

Chương 9

NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH *JHĀNA* – (I): CHÂN PHÚC

Trong những kinh điển Phật giáo, chỉ có một từ dùng để diễn tả việc thiền, đó là từ “*jhāna*”. Theo lời ghi chép từ ngài Ananda trong kinh *Gopaka-Moggallana Sutta* (MN 108,27) thì loại thiền duy nhất mà Đức Phật đã giảng dạy là *jhāna* mà sau này chúng ta dịch là “thiền-định”. Như vậy, điều này cũng phù hợp về mặt kỹ thuật, thiền định *jhāna* thiết kế cho Thiền Phật giáo được đúng đắn, đó là làm cho tâm người thiền được tĩnh lặng khỏi những ý nghĩ tư duy, tâm cách ly khỏi mọi hành vi của năm giác quan, và tâm tỏa sáng với niềm hạnh phúc siêu thế tục cao quý. Nói thẳng ra, nếu thiền không phải là thiền định *jhāna*, thì đó không phải là Thiền Phật giáo đích thực!. Vì lẽ này, có một yếu tố quan trọng nhất nhì trong tám chi phần của Bát Chánh Đạo là “chánh-định”. Chánh định chính là thiền-định, là trạng thái bốn tầng thiền định.

Khám Phá của Đức Phật

Các kinh văn Phật giáo cổ xưa ghi rằng Đức Phật đã khám phá ra Thiền định (*jhāna*) (SN 2,7; AN IX,42). Nhưng không có một chỗ nào trong kinh điển có ghi rằng Đức Phật

khám phá ra Thiền minh sát (*vipassanā*) cả. Những kinh văn nguyên thủy đó thậm chí còn nói rằng bốn tầng thiền định chỉ ra đời khi có sự xuất hiện của một vị Phật (SN 45,14-17). Sự việc Đức Phật khám phá ra thiền định *jhāna* không nên được ca tụng hay tranh biện nhiều quá, bởi vì *tâm điểm của sự khám phá đó nằm ngay chỗ sự Giác Ngộ của Đức Phật lịch sử.*

Khi kinh điển truyền thừa, nguồn thông tin đáng tin cậy và có thẩm quyền nhất từ ngài Ananda, ghi rằng Đức Phật đã khám phá ra thiền định *jhāna*, điều đó không có nghĩa là không ai trước Phật đã từng biết đến dạng thiền định *jhāna*. Ví dụ, trong Phật kiếp trước là thời Đức Phật Ca-diếp (*Kassapa*), đã có vô số nam tu và nữ tu đã chứng đắc các tầng thiền định và sau đó đạt đến giác ngộ. Nhưng ở Ấn Độ cách đây 26 thế kỷ, tất cả những kiến thức về thiền định *jhāna* đã biến mất. Ví dụ, đạo Jain của ông Đại Thiên (*Mahavira*), một người cùng thời với Phật, đã công khai tẩy chay khái niệm tầng thiền định, vì họ cho rằng không thể nào [tu tập] có được nó (SN 41,8). Ngay cả một lãnh tụ tôn giáo nổi bật như Đại Thiên cũng không biết đến phương pháp thiền định này; và do vậy, chúng ta có thể nói thiền định *jhāna* đúng thực đã được khám phá bởi Đức Phật vào thời đó. Điều này hoàn toàn hữu lý, vì tất cả kinh điển khác nhau ở Ấn Độ vào các thời trước Phật cũng không hề có nhắc đến thiền định *jhāna*.

Một số người [có cả tu sĩ Phật giáo] thì phản đối vì họ cho rằng hai người thầy trước kia của Phật là Alara Kalama và Udaka Ramaputta đã dạy thiền định *jhāna* cho Phật; bởi

vì họ đọc thấy trong các kinh rằng hai vị này đã dạy cho *Bồ-tát* [tức Đức Phật lúc chưa giác ngộ] chứng đắc hai tầng thiền vô sắc là Xứ Trống Không và Xứ Phi Tướng Phi Phi Tướng (MN 26). ► Nhưng đích thực thì hai tầng chứng đắc này chưa bao giờ được gọi là tầng thiền định [*jhāna*] trong các kinh điển Phật giáo nguyên thủy, [ngay cả tên gọi chung là ‘tầng thiền vô sắc giới’ (*arupa-jhāna*) cũng chỉ xuất hiện trong các giảng luận rất rất lâu sau thời Đức Phật], nhưng nếu sau này họ có gọi bằng *jhāna* như vậy đi nữa, thì ai chứng đắc nó cũng đều phải bước qua những tầng thiền định sắc giới (*rupa-jhāna*) trước tiên. Nhưng đúng theo lịch sử thì hai vị thầy đó đã không hề biết gì về bốn tầng thiền sắc giới, và do vậy cũng đã chưa bao giờ dạy *Bồ-tát* (Phật) về chúng.

Nếu họ đã dạy thiền định, thì tại sao Phật lại tuyên bố rằng những pháp môn của họ không hướng đến sự giải thoát hay *Niết-bàn* (MN 26,16)?, trong khi đó Phật đã khẳng định thiền định *jhāna* thì dẫn đến *Niết-bàn* (MN 36,31; 52,4-7; 64,9-12). Không có vậy, vì nếu pháp môn của họ là giải thoát, tại sao vị *Bồ-tát* [Phật] khi từ bỏ lối tu khổ hạnh đã tự hỏi rằng: “*Liệu có con đường nào khác dẫn đến sự giác ngộ?*” (MN 36,30). Và ngay lúc đó, vị *Bồ-tát* đã nhớ lại ký ức xa xôi lúc tâm đạt định Nhất Thiền khi còn là một cậu bé thái tử ngồi dưới gốc cây táo hồng trong ngày Lễ hội cày ruộng, chứ Phật không nhớ lại hay áp dụng gì những sự thiền mà các vị thầy đó vừa mới dạy cách đó không lâu. Đây là cách trả lời rõ ràng và thỏa mãn nhất cho những ai vẫn còn nghĩ rằng hai vị thầy Alara Kalama và Udaka Ramaputta đã truyền dạy thiền định *jhāna* cho Đức Phật!.

Đức Phật đã không công nhận hiệu quả của pháp môn của họ, mà Đức Phật chỉ đề cao hiệu quả của thiền định *jhāna* (MN 108,27); điều này cũng đã có nghĩa họ không dạy phương pháp thiền định *jhāna* để (giúp) dẫn đến giác ngộ. Và hai tầng thiền vô sắc họ dạy cho Phật là một phiên bản pha chế chứ không phải đích thực là dạng thiền định của thời Đức Phật Ca-diếp trong Phật kiếp trước. Ngay cả thời nay vẫn còn nhiều nơi đang trình dạy một loại thiền nào đó và họ vẫn tự cho là thiền định *jhāna*, trong khi về thực chất và kỹ thuật thì không phải là phương pháp thiền thực thụ. Điều đó là hữu danh vô thực. Trình độ đó là không có thực. Tương tự, những tầng chứng đắc của hai vị thầy đó, mặc dù đã được ghi lại trong kinh sử để kể lại cuộc đời tu hành và đi tìm chân lý của Đức Phật, có lẽ không phải là thực và đúng đắn. Bởi vì những tầng thiền định “thực” [như tầng thiền Xứ Trống Không...] thì *đích thực là có giúp* dẫn đến giác ngộ (MN 52,14); còn những trạng thái chứng đắc được gọi cùng tên [Xứ Trống Không, Xứ Phi Tưởng Phi Phi Tưởng] của vị thầy Alara Kalama không phải là “thực”, (bởi vậy Phật đã không dùng chúng).

Một lý do nữa tại sao thiền định *jhāna* đã không có mặt trước khi Phật xuất hiện là do “nguyên-nhân” có thiền định. Nguyên nhân có thiền định là con đường Trung Đạo, vốn cũng chưa có mặt trước thời Đức Phật. Không có con đường Trung Đạo thì cũng không có thiền định—yếu tố thứ bảy của Bát Chánh Đạo. Những kinh văn cổ xưa như kinh “*Chuyển Pháp Luân*” (Bài thuyết giảng đầu tiên của Phật, SN 56,11) đã chỉ ra rằng Đức Phật đã khám phá ra con

đường Trung Đạo, và con đường Trung Đạo là đồng nghĩa với Bát Chánh Đạo. Một kinh khác có ghi rằng Đức Phật đã khám phá ra con đường Bát Chánh Đạo, giống như đã tìm lại được con đường cũ xưa dẫn đến một thành phố đã bị mất dấu từ lâu, nay Đức Phật mới tìm lại được con đường ấy (SN 12,65). Chúng ta cũng nên ghi nhận rằng con đường Bát Chánh Đạo, hay Trung Đạo, là một con đường tu tập *tiến dần* mà đỉnh cao của nó là các tầng thiền định *jhāna* (AN X,103). Như vậy, nếu ai đã tin rằng Phật đã khám phá ra con đường Trung Đạo, Bát Chánh Đạo, thì người đó cũng phải tin rằng Đức Phật đã khám phá ra giai đoạn cuối của con đường đó, đó là *những tầng thiền định jhāna*.

Kinh *Arana-vibhanga Sutta* (MN 139) cho rằng con đường Trung Đạo là sự tu tập để dẫn đến chứng đắc chánh định *jhāna*. Bài kinh giảng giải rõ ràng là người tu không nên theo đuổi sự khổ hạnh, cũng không nên theo đuổi khoái lạc, mà chỉ nên đi theo con đường Trung Đạo. Nếu người tu không theo đuổi sự khổ hạnh từ sáu giác quan [*khổ thọ của sáu căn*] và người tu cũng không theo đuổi khoái lạc của năm giác quan thân [*kama-sukha, dục lạc của năm căn thân*], thì chỉ còn một mục tiêu để theo đuổi đó là niềm an lạc của giác quan thứ sáu: đó là tâm. Và đó chắc chắn là con đường Trung Đạo. Trong bài kinh, Đức Phật cũng đã khuyến khích mọi người tu tập theo đó để niềm *an lạc bên trong của tâm*, rõ ràng đây là con đường Trung đạo, và chính chỗ này Phật đã định nghĩa là sự tu tập theo hướng bốn tầng thiền định *jhāna*. (Muốn có niềm an lạc của tâm thì phải tu tập thiền định trước. Vì thiền định làm cho tâm an, làm lắng lặn các chướng ngại của tâm).

Kinh sử nói về sự giác ngộ của Đức Phật có ghi lại rằng, khi *Bồ-tát* đã nhận ra rằng thiền định *jhāna* đã là con đường dẫn đến giác ngộ (MN 36,31), Người cũng lập tức nhận ra rằng sẽ không tốt lành và không cân bằng nếu tu tập thiền định *jhāna* với một xác thân gầy yếu xương da như vậy, và Người đã quyết định ăn uống bình thường trở lại để có sức khỏe lành mạnh. Khi thấy *Bồ-tát* làm vậy, năm người bạn tu khổ hạnh đã rời bỏ Người một cách khinh khi (MN 36,32). Điều này lại cho chúng ta thấy rõ rằng: phương pháp tu thiền định nhẹ nhàng để đạt đến sự tĩnh lặng của tâm và tầng thiền định đã chưa từng được biết đến bởi những người thông thái đi tìm chân lý (như tất cả những tu sĩ khổ hạnh trước thời Đức Phật) như là một con đường tu hành đúng đắn. Thiền định chỉ được khám phá bởi Phật, và được truyền dạy bởi Phật, *sau khi* Phật xuất hiện. Ngay cả năm người tu nổi tiếng này cũng chưa hề biết đến (nên họ mới khinh khi Đức Phật lúc đó). Con đường đó đã không được ai biết đến trước đó, cho nên không có gì lạ khi không có ai thực hành, và không có ai thực sự đã chứng đắc các tầng thiền định.

Bây giờ chúng ta mới hiểu rõ tại sao ngay *phần đầu* của bài thuyết giảng *đầu tiên* của vị Phật vừa mới giác ngộ là giáo lý về con đường Trung Đạo, Bát Chánh Đạo, mở lối đi để đạt đến các tầng thiền định và (những) sự giác ngộ cao quý hơn nữa.

Tôi đã viết nhiều về chỗ này, dùng nhiều trích dẫn kinh điển nguyên thủy, bởi vì điều này có thể là mới mẻ đối với

các bạn, đặc biệt là những Phật tử hiện đại. Cái gì hệ trọng thì thường bị tranh cãi khôn nguôi. Tôi muốn yêu cầu những độc giả chân thành hãy tạm gác qua một bên những quan điểm của mình trong một ít lâu, bởi vì thành kiến là một trong những trở ngại lớn nhất để đạt đến trí tuệ, và các bạn hãy xem xét một cách công bằng và vô tư những bằng chứng và luận cứ được trình bày trong quyển sách này. Và hơn hết, bài kinh “*Pancā-lacando Sutta*” (SN 2,7) chắc chắn là một kinh nguyên thủy, bởi vì nó cũng được đề cập đến trong một tập khác (AN IX,42) của Tam Tạng Kinh, và nó được xác nhận là Giáo Pháp đích thực bởi 500 vị A-la-hán tại Hội Đồng Kết Tập Kinh Điển Lần I – và bài kinh đã khẳng định rằng Đức Phật đã khám phá ra thiền định *jhāna*.

Người Tu Có Thể Bị Đỉnh Mắc Vào Tầng Thiền Định?

Khi vị *Bồ-tát* có được trí tuệ minh sát rằng thiền định *jhāna* là con đường dẫn đến sự giác ngộ, Người nghĩ rằng: “*Tại sao ta phải sợ sệt cái khoái lạc không liên quan đến năm giác quan, cũng không liên quan đến những thứ không lành mạnh?. Ta sẽ không sợ sệt niềm khoái lạc đó [của thiền định jhāna]!*” (MN 36,32). Đến tận bây giờ vẫn có người tin rằng niềm khoái lạc của tầng thiền định *jhāna* không thể nào đưa đến sự chấm dứt khổ, và do vậy họ vẫn sợ sệt về *jhāna*. Tuy nhiên, trong những bài kinh, Đức Phật đã nhiều lần khẳng định rằng thiền định *jhāna* “*là cần phải được thực hành theo, cần phải được phát triển, và cần phải được khuyến trương. Nó không phải để sợ hãi*” (MN 66,21).

Phật thì khuyên dạy như vậy, nhưng nhiều người tu thiền lại bị đánh lạc hướng bởi nhiều người sợ sệt về thiền định, họ cho rằng người tu thiền định có thể bị dính kẹt hoặc bị mê đắm vào các tầng thiền định *jhāna*, và do vậy sẽ không bao giờ đi đến mục tiêu giải thoát cuối cùng. Chỗ này chúng ta cần xem lại cho đúng: khi nói về sự dính mắc, Đức Phật dùng chữ “*upādāna*” là chỉ sự dính mắc vào các tiện nghi và khoái lạc của năm giác quan (nhục dục), và sự dính kẹt vào những quan điểm sai lầm (tà kiến), ví dụ như quan niệm sai lầm về cái “ta” (ngã chấp). Chữ đó của Phật chẳng bao giờ có nghĩa là sự dính mắc vào những thứ lành mạnh, ví dụ như trạng thái tầng thiền định *jhāna*.²⁶

Nói đơn giản rằng, những trạng thái *jhāna* là những tầng trạng thái lành mạnh, có được từ sự buông bỏ. Bạn làm sao có thể dính mắc vào sự buông bỏ?, cũng như bạn làm sao bị cầm tù bởi sự tự do?. Thực tế, người tu có thể đắm chìm ngây ngất trong *jhāna*, trong niềm hạnh phúc của sự buông bỏ, và chính chỗ này người ta đã không hiểu đúng. Nhưng trong kinh “*Pāsādika Sutta*” (DN 29,25), Đức Phật đã nói rằng ai chìm đắm trong niềm khoái lạc của tầng thiền định *jhāna* thì người ấy có thể trông đợi đạt đến một trong bốn thánh quả: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, hoặc Giác ngộ hoàn toàn!. Nói cách khác, sự chứng nhập vào trạng thái thiền định *jhāna* sẽ dẫn đến một trong bốn tầng giác ngộ. Vì vậy,

²⁶ [Xem thêm tự điển Phật giáo: “Cẩm Nang Các Thuật Ngữ và Triết Lý Phật giáo” của trưởng lão Nyananiloka, tái bản lần 4 (Hội Ấn Hành Phật Giáo, 1980); trang 228].

theo như trong lời Phật nói: “*Ngươi tu không nên sợ sệt jhāna*”.

Đối với nhiều người tu thiền, những tầng thiền định dường như là quá xa xôi đối với họ, và vì vậy họ nghĩ là không liên quan. Nghĩ như vậy là không đúng. Việc học hiểu và thảo luận về những trạng thái thiền định siêu xuất có thể (i) tạo nên niềm cảm hứng tu tập, cũng như (ii) chỉ ra được bản đồ đường đi của vùng lãnh thổ trước mắt mà người tu sẽ khám phá. Nói rõ hơn, việc học hiểu và thảo luận sẽ giúp cho bạn biết được người tu phải nên làm gì khi người tu càng tu tiến đến gần những trạng thái giải thoát cao sâu đó. Cuối cùng, việc học hiểu và thảo luận (iii) giúp cho các bạn hiểu biết sâu sắc hơn về Giáo Pháp, đặc biệt là hiểu sâu về Diệu Đế Thứ Ba [Sự Chấm Dứt Khổ]. Sự chấm dứt khổ có được là nhờ “số lượng” những niềm hỷ lạc của các tầng thiền *jhāna* trực tiếp liên quan đến “số lượng” của vòng luân hồi tái sinh [mặc dù niềm hỷ lạc và trạng thái thiền định *jhāna* chỉ là tạm thời chứ chưa là rốt ráo và viên mãn như trạng thái giác ngộ hoàn toàn]. Như vậy, việc dạy và học về thiền định là việc đáng làm, ngay cả người ta nghĩ đó là chuyện xa xôi [đối với những người tu chưa tiến bộ].

Đối với một số độc giả hay người tu đã tu tiến gần đến những trạng thái thiền định cao quý đó thì việc giảng giải này càng có thể (iv) giúp họ có thể hoàn toàn hiểu được về ý nghĩa và vai trò của thiền định và giúp họ thực hiện cú nhảy cuối cùng vào các tầng thiền định.

Hơn nữa, khi một thiền sinh đã từng trải nghiệm một trạng thái định sâu của thiền, thì họ cũng muốn tìm xem đích thực nó là gì, để có thể nhận biết nó theo sự mô tả của Đức Phật. Điều này là rất quan trọng, người tu cần phải biết (v) nhận thức được mức độ thâm sâu của những trạng thái thiền mà mình đã từng trải nghiệm: Có thể đó đích thực là thiền định *jhāna*?; hoặc có thể không phải là thiền định *jhāna* theo sự mô tả của Phật?. Và nếu sự thiền định của mình là không phù hợp với cách mô tả của Đức Phật, thì người tu hiểu ra là mình đang đi sai và tu tập lại đúng đắn theo hướng dẫn của Phật.

Quan trọng nhất là cần phải khởi tạo được niềm cảm hứng tu hành của người tu. Cảm xúc và cảm hứng tích cực đó sẽ giúp tạo thêm sự buông bỏ. *Ý định của tôi trong quyển sách này là chỉ ra cho các bạn thấy những trạng thái tầng thiền định là thâm sâu và kỳ diệu như thế nào, và cho các bạn thấy sự trải nghiệm đó liên quan đến tiến trình giác ngộ như thế nào.*

Sau khi học hiểu và thảo luận về thiền định trong quyển sách này, cuối cùng thì hạt giống được gieo trồng bên trong các bạn. Đến một lúc nào đó thích hợp, tâm sẽ tự biết phải làm gì. Ví dụ, nếu bạn tu tập tốt lành, đến khi những *nimitta* xuất hiện, tâm sẽ lập tức biết cách để ứng phó và phát triển một cách đúng đắn. Sau đó, bạn có thể tự hỏi: “Sao ta biết được những cách xử lý đó?”. Câu trả lời là bạn đã học những thảo luận và hướng dẫn trong quyển sách này. Đôi khi, những cách ứng phó đó đã được học trong một hay nhiều kiếp trước!.

Tóm lại, bạn đừng nghĩ rằng những thảo luận về thiền định mà chúng ta đang dạy và học ở đây là vô ích, bởi vì bạn còn lâu mới tu đạt đến các tầng thiền định. Ngược lại, thực sự nó rất hữu ích. Bạn sẽ nhận ra điều đó sau khi bạn chứng đắc tầng thiền định. Những hướng dẫn là vô cùng hữu ích.

Hơi Thở Đẹp: Nơi Bắt Đầu Chuyến Đi Vào Tầng Thiền Định!

Sau khi đã thảo luận về thiền định từ một quan điểm về lịch sử và học thuyết, bây giờ tôi bắt đầu giải thích về mặt thực hành của nó.

Cách tốt nhất và thực tế nhất để mô tả hành trình tu tập hướng đến những tầng thiền định là chúng ta nên bắt đầu từ **“hơi thở đẹp”**. Nếu giai đoạn này không được tu tập hoàn thiện, thì tâm vẫn chưa có đủ sự hài lòng, sự tỉnh giác, hoặc sự ổn định để phát huy nó lên những trạng thái tâm thức cao hơn. Khi bạn đã có khả năng *“duy trì sự tỉnh giác dễ dàng và liền mạch vào hơi thở”* trong những khoảng thời gian lâu (ví dụ 30 phút liên tục, 1 tiếng, 2 tiếng liên tục), khi tâm đã an trụ với sự tỉnh giác cao và hơi thở trở nên khoan khoái, êm ái và đẹp đẽ, thì đó là lúc bạn đã sẵn sàng bắt đầu chuyến đi vào trạng thái thiền định *jhāna*!

Đừng lo sợ sự khoan khoái trong thiền. Hạnh phúc trong thiền là điều quan trọng!. Hơn nữa, bạn xứng đáng hưởng

được niềm chân phúc. Hạnh phúc về hơi thở là một phần cốt lõi của con đường đạo. Vì vậy khi niềm khoái lạc sinh ra từ hơi thở, bạn hãy nâng niu nó và bảo vệ nó như một báu vật.

Niềm khoái lạc khởi sinh vào giai đoạn của hơi thở đẹp là chất keo kết dính sự chú tâm của tâm vào hơi thở. Kết quả là tạo nên sự chú tâm chánh niệm có mặt cùng với hơi thở một cách nhẹ nhàng, dễ dàng, không cần cố sức. Người tu dễ dàng duy trì sự chánh niệm hoàn toàn vào hơi thở bởi vì tâm thích thú quan sát vào hơi thở và nó không còn muốn lảng xãng qua chỗ khác. Nó duy trì sự an trú vào hơi thở một cách tự động, và tất cả mọi sự lảng xãng đều chấm dứt.

Nếu không có trải nghiệm khoái lạc thì người ta sẽ có ít nhiều sự bất mãn. Và sự bất mãn, sự không hài lòng là nguồn gốc gây ra cái tâm lảng xãng. Khi bạn chưa đạt đến giai đoạn hơi thở đẹp, sự bất mãn sẽ có mặt và nó sẽ đẩy sự chánh niệm ra khỏi hơi thở. Lúc đó người tu chỉ còn cách duy nhất để duy trì chánh niệm vào hơi thở là dùng nỗ lực ý chí, dùng sự kiểm soát. Nhưng khi bạn đã đạt đến giai đoạn hơi thở đẹp (như đã được hướng dẫn ở Chương 1 và 2), thì niềm khoái lạc sẽ tạo ra sự hài lòng lâu bền, và tâm không còn lảng xãng đi chỗ khác. Sự kiểm soát không còn, sự nỗ lực cũng được giải tỏa, tâm trở nên bất động, một cách tự nhiên.

Cũng giống như nhiên liệu để quay máy chiếc xe, sự bất mãn là nhiên liệu quấy động tâm. Khi một chiếc xe hết xăng, nó lăn từ từ rồi dừng lại hẳn. Người lái không cần

phải cố đập thẳng bằng nỗ lực ý chí. Tâm sẽ đi đến trạng thái tĩnh lặng, một cách tự nhiên.

Piti và Sukha—Hỷ và Lạc

Trong tiếng Pali, *piti* là niềm hân hoan, hoan hỷ [hỷ]; *sukha* là niềm hạnh phúc [lạc]. Người ta hay dùng chữ ghép trong tiếng Pali là *piti-sukka*: hỷ-lạc. Chúng ta có thể dùng chữ ghép này cho nhiều loại trải nghiệm khác nhau, ngay cả những trải nghiệm thế tục. Tuy nhiên, ►*trong thiền: piti-sukha chỉ được dùng để chỉ niềm hỷ-lạc được tạo ra từ sự buông bỏ.*

Cũng như những ngọn lửa được phân biệt bởi loại nguyên liệu mà nó cháy, như lửa củi, lửa đèn dầu, lửa than, lửa gas, thì tương tự những loại hạnh phúc cũng được phân biệt bằng nguyên nhân tạo ra nó. Yếu tố hỷ và lạc khởi sinh cùng với hơi thở đẹp là được tạo ra từ sự buông bỏ tất cả những gánh nặng thuộc quá khứ và tương lai, những đối thoại bên trong, và sự khác biệt của tâm thức. Bởi vì nó là niềm khoái lạc được tạo ra từ sự buông bỏ, cho nên nó không thể nào gây ra sự dính mắc. Một người không thể nào cùng một lúc vừa dính mắc vừa buông bỏ. Sự khoái lạc khởi sinh từ hơi thở đẹp đích thực chính là dấu hiệu rằng đã có rất nhiều sự buông bỏ đã xảy ra [đã được tu tập và làm được].

Hỷ-lạc thường có thể khởi sinh (i) từ sự phấn khích giác quan, (ii) từ sự thành đạt, thành tích, hay sự đắc đạt một cái

gì, hoặc cũng có thể (iii) từ sự buông bỏ một cái gì. Ba loại hạnh phúc này là khác nhau về bản chất:

- (i) Niềm hạnh phúc sung sướng được tạo nên bởi sự phân-kích của giác-quan thường thì nóng bỏng và kích thích, nhưng nó luôn luôn làm động tâm, và vì thế dẫn đến mỗi mệt (*ví dụ như ăn uống, tình dục...*). Sự lặp đi lặp lại sẽ làm nó phai biến, nhàm chán, bất toại nguyện.

- (ii) Niềm hạnh phúc sung sướng được tạo ra từ sự thành-đạt hay thành-tích nào đó thì thường là ấm áp và mãn nguyện, nhưng nó cũng nhanh chóng phai phôi, để lại một sự trống rỗng (*ví dụ như công danh, tước vị, thành tích, quán quân, bằng khen...*).

- (iii) Nhưng niềm hạnh phúc được tạo ra từ sự buông-bỏ thì lại mát dịu và kéo dài bền lâu. Bởi vì nó đi kèm với cảm nhận của sự tự do, giải thoát (*ví dụ như niềm hạnh phúc của việc từ bỏ sắc dục, vì bản chất sắc dục là kéo theo nhiều đau khổ; niềm hạnh phúc của việc từ bỏ tiền tài, danh lợi, bon chen, tranh đấu; từ bỏ những thói quen xấu như tham lam, sân giận, si mê (tam độc); và cao nhất là từ bỏ những quan điểm sai lầm (tà kiến) vốn là nguyên nhân gây ra mọi khổ đau trong kiếp này và bao nhiêu kiếp trong luân hồi*).

Nói thêm một chút, niềm vui sướng được tạo ra bằng sự phân-kích giác-quan thường tạo ra thêm những tham dục mạnh mẽ hơn, (*ví dụ, muốn có được nhiều hơn, để thỏa mãn nhiều hơn..., luôn muốn có nhiều thêm sắc dục, tiền tài, nhà cửa.... Cuộc đời trở thành một cuộc chạy đua điên đảo theo*

dục vọng), và do vậy làm cho niềm ‘hạnh phúc’ đó càng thêm bất ổn và làm con người càng thêm tham muốn.

Niềm hạnh phúc được tạo ra từ sự thành-đạt hay thành-tích cá nhân thì thường sinh ra nỗ lực muốn duy trì nó, muốn giữ nguyên vị thế có được, muốn giữ vững quyền lực và thành tích có được, và như vậy càng sinh ra thêm những ảo tưởng và suy tưởng liên tục về quyền thế (*ví dụ khi đã có được chức danh, tước vị, quyền lực, thành tích quan trọng thì con người càng phải tốn công sức nỗ lực để duy trì vị thế đó*), và vì vậy người đó luôn cảm thấy bất an và luôn muốn kiểm soát thêm. Mà sự bất an và kiểm soát thường giết chết niềm hạnh phúc đích thực. (*Đâu phải ai giàu sang hay quyền thế cũng có được niềm hạnh phúc chân phương đâu. Và lại là một cuộc chạy đua điên đảo nữa theo dục vọng*).

Còn niềm hạnh phúc được tạo ra từ sự buông-bỏ càng tạo ra và thúc giục thêm sự buông bỏ, sự không can thiệp, sự không tạo tác. Vì nó khuyến khích người buông bỏ, không dính mắc, không bị ràng buộc vào những thứ trên kia, cho nên kết quả là nó ổn định và nhẹ nhàng, không cần nỗ lực hay bị bất an gì sau đó. (*Giống như bạn gánh một gánh nặng qua một quãng đường dài đầy cực khó. Người khác còn chê ít, và muốn chất thêm vào gánh. Còn bạn thì đặt gánh xuống, buông bỏ, và thở phào một niềm khoan khoái và hạnh phúc nhẹ nhàng, giống như trút bỏ hết mọi sự khổ trên đời*). Niềm hạnh phúc của sự buông-bỏ là **chân hạnh phúc**, vì nó gần như không còn phụ thuộc vào những thứ tạo tác, nó không còn là hữu vi, không phụ thuộc vào nguyên nhân vật chất và tinh thần nào nữa, nó là vô vi.

► Trong thiền tập, điều quan trọng là người tu phải biết phân biệt rõ các loại hạnh phúc khác nhau. Nếu niềm hạnh phúc (lạc) khởi sinh cùng với “*sự chú tâm tỉnh giác vào hơi thở*” là thuộc loại (i) do phần-khích giác quan— chẳng hạn giống như những đợt sóng khoan khoái trào dâng nhẹ nhàng trong thân— thì yếu tố lạc đó sẽ thường biến mất ngay khi bạn không còn nỗ lực ý chí để chú tâm vào hơi thở nữa, và sau đó bạn sẽ cảm giác nặng nề và mệt mỏi. (Đó là sự tạo tác, và niềm hạnh phúc đó là do tạo tác của bạn). Nếu niềm hạnh phúc (lạc) là loại (ii) có từ cảm giác thành-đạt— chẳng hạn: “Ồ! Cuối cùng tôi cũng chứng đắc được một bậc thiền”— thì nó thường bị tan rã bởi sự thôi thúc muốn duy trì và kiểm soát thành tích đó. Nó bị tiêu diệt ngay bởi ý tưởng tự ngã tự ta. (Đó không phải là trạng thái chân phúc, vì nó còn dính kẹt vào cảm giác thành tích, và cái ta ngã mạn).

Nhưng nếu có niềm hạnh phúc (lạc) khởi sinh cùng với hơi-thở-đẹp và được tạo ra (iii) từ sự buông-bỏ, thì người tu sẽ cảm giác không cần nói gì, không cần làm gì cả. *Nó trở thành niềm hạnh phúc [lạc] mà người anh em của nó là sự giải-thoát và người chị em của nó là sự bình-an thanh lặng.* Nó sẽ tự phát triển nó lên mức độ tuyệt vời, khai nhụy thành một bông hoa trong khu vườn thiền định của *jhāna*.

Bên cạnh đối tượng là “hơi thở đẹp”, còn có nhiều đối tượng khác để thiền-định như: Tâm từ (*mettā*), những bộ phận của thân (*kāyagatāsati*), đối tượng dùng để quán tưởng (*kasina*), và nhiều thứ khác mà Phật đã chỉ ra. Tuy nhiên,

► mọi sự thiền tập nhằm tới trạng thái thiền định *jhāna* thì bắt buộc phải qua một giai đoạn mà yếu tố *hỷ-lạc* (*piti-sukha*) được tạo ra từ sự buông-bỏ. Ví dụ, thiền về tâm từ mở rộng thành một tình thương mền kỳ diệu, mạnh mẽ, không điều kiện dành cho tất cả mọi chúng sinh trong vũ trụ, tràn đầy niềm hoan hỷ trong tâm người thiền. Yếu tố *hỷ-lạc* khởi sinh từ sự buông bỏ, và người tu đạt đến giai đoạn “tâm từ đẹp”. Một số thiền sinh chọn quán sát và chánh niệm về các bộ phận của thân, thường là sọ người [đầu lâu]. Khi thiền đến thâm sâu, khi sự chánh niệm an trụ vào hình ảnh hộp sọ bên trong tâm, một tiến trình kỳ diệu sẽ xảy ra. Hình ảnh hộp sọ trong tâm người tu bắt đầu chuyển qua màu trắng sáng, và màu càng trở nên tươi đậm sâu sắc hơn, rồi đến lúc nó hiện ra một vàng sáng rạng rỡ như là “hộp sọ đẹp”. Cũng vậy, yếu tố *hỷ-lạc* được tạo ra từ sự buông bỏ cũng xuất hiện, tràn đầy trong sự trải nghiệm hoan hỷ và hạnh phúc. Thậm chí có những người tu thiền về sự góm ghiếc (*asubha*) của thân, ví dụ như về xác chết sinh thối ghê tởm, sau khi thời gian thiền thâm sâu thì tất cả đối tượng chuyển thành những hình ảnh đẹp đẽ trong tâm [hậu ảnh, tâm ảnh, *nimitta*]. Sự buông-bỏ đã khởi tạo ra rất rất nhiều niềm *hỷ-lạc* làm áp đảo những hình ảnh góm ghiếc, và làm tràn đầy những yếu tố *hỷ-lạc* trong tâm người thiền. Lúc đó, người tu chứng ngộ giai đoạn “xác chết đẹp”.

Điều này không cần diễn đạt thêm nhiều lần. Khi nào bạn thiền với một sự tỉnh giác và chánh niệm thâm sâu, liên tục, và với sự buông-bỏ hoàn toàn mọi giác quan và ý nghĩ, thì những hình ảnh đối tượng sẽ chuyển thành những hậu ảnh (*nimitta*) đẹp đẽ rạng ngời trong tâm bạn. Đây là bước

*quan trọng để đi đến cửa ngõ các tầng thiền định. Hãy tự thực hành để thấy rõ sự diễn ra kỳ diệu này!. Còn ở đây, như đã nói, tôi chỉ muốn diễn đạt thêm bằng ngôn ngữ thông thường để các bạn tu sơ cơ có thể (i) hiểu một phần tiến trình, (ii) gieo hạt giống thiền-định trong tâm, và (iii) dẹp bỏ sự sợ sệt về mục tiêu thiền định *jhāna*, và từ đó, (iv) chọn hướng đi đúng, chọn đối tượng thiền phù hợp mình, và tiến hành tu tập một cách quyết định và đúng đắn.*

► Trong phần thiền về hơi-thở, Đức Phật đã dạy về sự khởi tạo yếu tố hỷ-lạc song song với việc trải nghiệm về hơi-thở theo các Bước 5 và Bước 6 trong “16 Bước” thiền của phương pháp “*Chánh Niệm về Hơi Thở*” (*anapana-sati*) do chính Đức Phật hướng dẫn. Tôi đã giảng giải chi tiết về “16 Bước” thiền “*Chánh Niệm về Hơi Thở*” trong Chương 7.

Khi yếu tố hỷ-lạc (*piti-sukha*) không khởi sinh thì điều đó chắc hẳn là do không có đủ sự hài-lòng trong tâm thức người thiền; đó là *người thiền vẫn còn đang cố thiền*. (Đó là sự thiếu tự nhiên). ► Lúc này người thiền nên suy xét lại về hai chướng ngại đầu tiên, đó là tham dục và ác ý. Chướng ngại tham-dục lôi kéo sự chú tâm khỏi đối tượng hơi-thở để hướng về những đối tượng tham muốn. (Tham mới bỏ cũ!). Chướng ngại ác-ý thì khó chịu và ác cảm với hơi-thở, và chính sự chê ghét đó phá rối sự chú tâm vào hơi-thở. (Chê ghét nên bỏ!). Chỉ có sự hài-lòng là con đường “*Trung Đạo*” nằm giữa tham dục và ác cảm. *Chính sự hài-lòng của tâm mới duy trì được chú tâm và tỉnh giác được đủ lâu để cho các yếu tố hỷ-lạc khởi sinh!*

Đường Lối Đi Vào Sự Tĩnh Lặng

Sự tĩnh lặng [tĩnh tại] có nghĩa là không chuyển động, không động. Bởi vì ý chí [ý hành] khiến tâm chuyển động, vì vậy muốn có được sự tĩnh lặng thì người ta cần phải loại bỏ tất cả mọi ý chí, ý muốn, tất cả mọi hành động tạo tác, tất cả mọi sự điều khiển. Loại bỏ tất cả mọi ý hành.

Ví dụ: Nếu bạn cố ý giữ yên một chiếc lá trên cây, thì dù bạn có cố nắm giữ chặt đến mức nào, nó vẫn luôn luôn “động”, bởi vì các cơ gân của tay bạn luôn luôn nhúc nhích ít nhiều trong đó, chưa kể sau một chốc tay bạn đã mỏi. Đó là sự cố ý, ý hành. Nhưng nếu bạn không cần đụng vào lá [và nếu không có gió] thì nó sẽ tự đứng yên một cách tự nhiên. Tương tự y hệt như vậy, bạn không thể nào có được sự tĩnh lặng bằng cách nắm giữ tâm bằng sự kiểm soát của ý chí. Như vậy, nếu bạn dẹp bỏ cái nguyên nhân làm tâm “động” [đó là ý chí, ý hành] thì tâm sẽ lập tức trở nên tĩnh lặng.

Như vậy, bạn không thể “muốn”, “ý chí”, “khiến” cho tâm tĩnh lặng được. ► *Cách để tâm đi vào sự tĩnh lặng là nhờ vào yếu tố hỷ-lạc (piti-sukha) được tạo ra từ sự buông-bỏ!* Một khi niềm khoan khoái xuất hiện cùng với hơi thở đẹp, lúc đó ý chí trở nên dư thừa. Ý chí hay ý hành là không cần thiết bởi vì sự chánh định tự thân an trú vào hơi-thở đẹp một cách dễ dàng, không cần nỗ lực gì. Sự chánh niệm

thích thú an trú vào hơi-thở-đẹp, và vì vậy cũng không cần phải nỗ lực hay ép uông gì cả.

Khi sự tĩnh-lặng có mặt, nó càng khởi tạo thêm niềm hỷ-lạc. Rồi khi niềm hỷ-lạc được làm sâu sắc như vậy thì nó không cần gì nỗ lực ý chí nữa, và khi sự ý chí càng vắng mặt thì, theo lý, sự tĩnh-lặng càng tăng trưởng vững vàng hơn. Đây là một tiến trình nhân quả hồi hướng tự nó làm vững mạnh sự tĩnh-lặng. Sự tĩnh-lặng làm sâu sắc yếu tố hỷ-lạc, và rồi hỷ-lạc làm tăng sự tĩnh-lặng. Tiến trình sẽ tiếp diễn. Nếu không bị gián đoạn, nó đi thẳng suốt vào trạng thái thiền định *jhāna*, nơi mà sự tĩnh-lặng là thực sự thâm sâu, và niềm hỷ-lạc là một sự thăng hoa. Sự tĩnh-lặng chúng ta đang nói chính là “định” hay “chánh định”.

— Trong chương này, tôi đã cố gắng khám phá và giải thích một số vấn đề thường bị bàn cãi về thiền-định và những tầng thiền định *jhāna*. Tôi cũng đã giải thích về nguyên lý và đường-dẫn từ nơi bắt đầu tu tập để có thể đạt đến sự tĩnh-lặng của tâm, tức chánh định.

Trong chương kế tiếp, tôi sẽ giảng giải về *nimitta*, tức là dẫn dắt các bạn đi xa và đi sâu hơn trên con đường dẫn đến những tầng chánh định thâm sâu của *jhāna*.

(Chánh-định là mục tiêu tu tập lúc này, và nó là phương tiện đúng đắn trong *suốt* con đường tu thiền dẫn đến giác ngộ, theo như hướng dẫn của Đức Phật.)

Chương 10

NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH *JHĀNA* – (II): CHÂN PHÚC VƯỢT TRÊN CHÂN PHÚC

Nimita:

Vạch Đích Tiến Vào Tầng Thiền Định *Jhāna*

Khi hơi thở biến mất và sự khoan khoái tràn đầy trong tâm, thì *nimitta* thường xuất hiện. Tôi đã nói sơ lược về những *nimitta* và những đặc tính của chúng trong Chương 2; ở đây tôi nói sâu thêm về nó.

Nimitta, trong bối cảnh này, là chỉ về những “ánh sáng” đẹp xuất hiện trong tâm. Dù đã nói, nhưng tôi vẫn muốn nhắc lại với các bạn rằng những *nimitta* không phải là những đối tượng của nhãn quan, không phải được nhìn thấy bởi mắt thường. Ở giai đoạn thiền này, nhãn quan đã tắt bật, không còn hoạt động. Các *nimitta* là những đối tượng tinh khiết của tâm, được “nhìn thấy” thông qua giác quan tâm. Chỉ có điều là nó thường được nhận thức bởi tâm như dạng những ánh sáng.

Điều xảy ra ở đây là sự nhận thức đang cố xoay sở để diễn dịch hiện tượng tinh khiết đó của tâm. Sự nhận thức là chức năng của tâm diễn dịch sự trải nghiệm thành những ngôn từ mà chúng ta có thể hiểu được. Sự nhận thức thì căn

bản phụ thuộc vào các khái niệm so sánh đối đãi, và nó đang cố diễn dịch một trải nghiệm hoàn toàn mới bằng cách dựa vào so sánh với những trải nghiệm cũ thông thường. Tuy nhiên, những hiện tượng tinh khiết mới mẻ của tâm thì hầu như chưa từng được biết đến trước đây, vì vậy sự nhận thức gặp phải khó khăn lớn trong việc tìm tòi những thứ khái niệm và trải nghiệm cũ để diễn dịch. Vì lẽ đó, *nimitta* là rất lạ lùng, chưa có thứ gì đã từng được trải nghiệm như vậy bởi tâm. Nhưng những thứ trong “ca-ta-lô” hay bộ-nhớ liệt kê những trải nghiệm cũ của người tu có “nét” gần nhất cũng chỉ là những thứ như ánh sáng đèn pha trong bóng tối, hoặc như ánh sáng của mặt trăng trong trời đêm. Sự nhận thức tạm chụp lấy những thứ này để diễn dịch *nimitta* như là những ánh sáng, và sự miêu tả so sánh đó là không hoàn toàn đúng.

Theo bản thân tôi, điều tuyệt vời là khám phá ra rằng: *Thật ra, tất cả mọi người đều trải nghiệm một cùng thứ nimitta giống hệt nhau!* Vấn đề là những thiền sinh khác nhau diễn dịch theo những cách khác nhau. Có người diễn dịch *nimitta* như ánh sáng trắng, có người nhìn thấy nó là ánh sáng kim hoàng, một số thấy nó là màu xanh thẫm. Có người thấy nó như một vàng tròn, có người thấy nó hình dài, có người thấy nó như một vàng có viền sắc rõ, có người thấy như một vàng có viền mờ mờ. Thực sự, không bao giờ kể hết những sự mô tả về *nimitta* của các thiền sinh tự cổ chí kim. Điều quan trọng là chúng ta phải biết rằng những màu sắc, hình dáng...đó là không liên quan gì và cũng không tả thực gì đúng với *nimitta* cả. Sự nhận thức tôi về

màu sắc và hình dạng của *nimitta* chỉ để cho người đó có thể cảm nhận ít nhiều về nó mà thôi.

(Điều đó chỉ là như vậy. Bạn hãy thử gọi vài người, thậm chí tất cả chúng ta, ra nhìn cùng một mặt trăng vào cùng một thời điểm, và yêu cầu họ miêu tả lại mặt trăng. Kết quả chắc chắn là chẳng bao giờ họ ghi lại sự miêu tả giống hệt nhau, nếu không ai ‘copy’ bài miêu tả của người khác!).

Như đã định nghĩa bằng nhiều cách ở Chương 2: *Nimitta* chẳng gì khác hơn là hình ảnh của một cái tâm trong trạng thái tỏa sáng. Tâm tỏa sáng được gọi là “*pabhassara citta*” trong các kinh bằng tiếng Pali (AN I,49-52). Đó chính là hình ảnh của giác quan thứ sáu [tâm] được giải thoát khỏi năm giác quan kia [của thân], giống như mặt trăng thoát ra khỏi đám mây mù. “Giải thoát” có nghĩa là gì?. Có nghĩa là những đám mây không còn nữa, năm giác quan đã lắng lặn đến mức chúng đã biến mất, chỉ còn lại duy nhất cái tâm. “*Pabhassara citta*” là chính là “tâm-gốc”, “bản-tâm”, hay “chân-tâm”. *Nimitta* đơn giản là hình ảnh phản chiếu của chân-tâm. Chân tâm vẫn còn bị lu mờ bởi ô nhiễm, thì *nimitta* còn bị lu mờ. Chân tâm sáng tỏ, thì *nimitta* [hình ảnh tâm] sẽ sáng tỏ. Ánh sáng chiếu tỏa chỉ là một mặt của tâm khi năm chướng ngại đã hoàn toàn vắng lặn.

Khi Nimitta Xuất Hiện Quá Sớm

Đôi khi, một “ánh sáng” có thể hiện lên trong tâm vào giai đoạn rất sớm của thiền tập. Tuy nhiên, trong giai đoạn

sớm này thì dấu hiệu *nimitta* thường luôn chớp nhá và không ổn định đối với hầu hết các thiền sinh, ngoại trừ những thiền sinh hay thiền sư đã thiện xảo. Nếu bạn chú tâm vào chúng, bạn chẳng đi đến đâu. Lúc này không phải đúng-lúc của *nimitta*. ► Cách tốt nhất là các thiền sinh mới nên coi đó chỉ là những sự xao lãng và lập tức quay lại giai đoạn thiền ngay trước đó.

Điều không ổn nữa là bạn sẽ không biết làm gì khi một *nimitta* lại xuất hiện trong giai đoạn hơi thở đẹp; lúc đó hơi-thở đẹp còn chưa được hoàn toàn vắng lặng đến mức lặn [biến] mất. Như vậy, loại *nimitta* này cũng chỉ là khách không mời mà đến. Nó xía vào và làm quấy nhiễu bài tập chính của bạn là (đang) “*duy trì sự chú tâm tỉnh giác vào hơi thở đẹp*”. Nếu người tu cố tình chuyển hướng chú tâm từ hơi-thở sang *nimitta*, thì sự chú tâm đó cũng chẳng duy trì được bao lâu. Tâm chưa đủ tinh khiết để giữ một *nimitta* vi tế như vậy. Người tu cần phải tiếp tục thực tập sự chú tâm vào hơi-thở. ► Vì vậy, cách tốt nhất lúc này cũng là làm ngơ cái *nimitta* đó, và tiếp tục tu tập “*duy trì sự chú tâm liền mạch vững mạnh vào hơi thở đẹp*”.

Thông thường, sau khi người tu nghe theo và làm theo lời khuyên này, nhưng *nimitta* lại tiếp tục tái hiện, sáng hơn, và mạnh mẽ hơn. ► Cứ tiếp tục làm ngơ với nó. Khi nó xuất hiện lại lần thứ ba, thậm chí sáng rõ hơn và mạnh mẽ hơn, cứ tiếp tục quay lại chú tâm vào hơi thở. Cứ thực tập như vậy, và như vậy. . . cho đến khi nào có một *nimitta* rất rất sáng tỏ và mạnh mẽ xâm nhập vào sự tỉnh giác của bạn. Lúc này, bạn có thể hướng sự chú tâm về *nimitta* đó. Đúng thực

ra: đến lúc này hầu như bạn không còn có thể né tránh hoặc làm ngơ với *nimitta* này nữa. Thường thì loại *nimitta* [mạnh mẽ và tốt lành] đó sẽ mang bạn vào thẳng trạng thái tầng thiền định *jhāna*.

Sự diễn biến trên giống như ví dụ khách đến gõ cửa nhà. Khi xuất hiện người gõ cửa ban đầu, ta cứ nghĩ đó là người bán hàng tiếp thị tận nhà, và ta cứ làm ngơ và tiếp tục việc mình đang làm trong nhà. Thường thì người bán hàng sẽ không gõ cửa nữa. Nhưng bạn lại nghe tiếng gõ cửa nữa. Bạn tiếp tục làm ngơ. Thường thì cũng có những người bán hàng rất nhẫn nhục, vì họ cần bán vài món hàng để kiếm sống. Nhưng lần thứ ba, tiếng gõ cửa lại tiếp tục nghe rõ hơn, lớn hơn. Bạn cứ tiếp tục làm ngơ, cho dù tiếng gõ cửa này quá nổi bật hơn những lần trước. Thường thì cũng có những người bán hàng bất lịch sự muốn gây sự chú ý của cả khách hàng đang ngủ hoặc đang ở sau nhà. Rồi anh ta hay chị ta cũng đi thôi, vì mình cũng đâu có hẹn hay trông đợi ai. Nhưng sau một chập, tiếng cửa lại vang lên, lần này là người ấy thậm chí dùng tay đấm mạnh vào cửa. Sự mạnh dạn kiên quyết này gợi ý rằng người ấy chắc chắn là người nhà hay một người bạn tốt thực sự muốn gặp ta; vì vậy ta mở cửa và đón người ấy vào, và cùng gặp gỡ với nhau. Người đấm cửa rõ rệt và mạnh mẽ cuối cùng là *nimitta* [mạnh mẽ và tốt lành] mà ta cần chào đón và gặp gỡ.

Một cách khác để xử lý một *nimitta* xuất hiện quá sớm trong giai đoạn hơi thở đẹp là hết hợp *nimitta* đó vào giữa hơi thở. Người tu tập cách hình dung tình huống tương tự như khi một viên ngọc được giữ ở giữa những cánh hoa sen.

Viên ngọc lấp lánh tượng trưng cho *nimitta*, và những cánh sen tượng trưng cho hơi thở đẹp. Nếu tâm chưa thực sự sẵn sàng an trú với *nimitta*, thì nó vẫn còn đối tượng hơi-thở để an trú vào đó. Đôi lúc tâm chưa thực sự ở mức chuẩn bị nào cả, thì hơi thở thường khép kín, không cho *nimitta* xen vào, thì *nimitta* sẽ tự biến mất, chỉ còn lại hơi thở đẹp. *Nimitta* còn khiếm khuyết lúc này không làm quá nhiều sự thiền tập. Nhưng đến những lần khác, tâm đã thực sự chuẩn bị sẵn sàng đón nhận *nimitta*, và *nimitta* tăng lên và mở rộng, đẩy hơi thở ra, hơi thở biến mất về một phía của sự tỉnh giác của người tu, chỉ còn lại *nimitta*. Phương pháp này rất hay và khéo léo, bởi vì nó không hề động đẩy tâm từ đối tượng này sang đối tượng khác—sự chuyển động thô tế sẽ quá nhiều sự thiền. Thay vì vậy, người tu chỉ quan sát một cách thụ động sự chuyển dịch từ *hơi-thở-đẹp qua nimitta*, và có thể là ngược lại, để yên cho tiến trình diễn tiến hay diễn lùi tự diễn ra theo tự nhiên, chứ không phải theo ý muốn hay ý chí của người tu.

Thủ thuật vừa hướng dẫn chỉ dành riêng cho những thiền sinh đã thành thực thiện xảo, đó là những người đã từng có nhiều trải nghiệm của trạng thái thiền định *jhāna*; tuy nhiên tôi vẫn muốn trình bày ra đây để cho đầy đủ các hướng dẫn của đề tài này. Đối với loại thiền sinh đã thành thực trong việc chứng nhập nhiều lần vào tầng thiền định *jhāna* và loại thiền sinh vừa mới chứng đắc tầng thiền định *jhāna*, tâm của họ thực sự tĩnh lặng và mạnh mẽ, ngay cả trước khi họ bắt đầu thiền; hai loại người tu này có thể bỏ qua nhiều giai đoạn trung gian. Thường thì họ hầu như có thể khởi hiện *nimitta* tức thì ngay sau khi nhập thiền. Tâm khi đã vốn đã

quen thuộc với những *nimitta* và vốn luôn ứng xử tốt đối với những *nimitta* cho nên tâm sẽ nhảy ngay vào *nimitta*, và *nimitta* sẽ ổn định ở đó. Ngay sau đó thì tâm chứng đạt đến tầng thiền định luôn. Đối với những thiền sinh thành thực như vậy, dĩ nhiên là cả những thiền sư thực thụ, thì *nimitta* xuất hiện càng sớm lại càng tốt.

Khi Nimitta Không Xuất Hiện

Đối với một số người, khi hơi thở biến mất nhưng *nimitta* không xuất hiện. Chẳng có thứ ánh sáng nào xuất hiện trong tâm họ như đã miêu tả. Thay vì vậy, họ chỉ còn một cảm giác sâu sắc về sự thanh bình, về sự trống không, về sự không có gì. Đây có thể là một trạng thái rất lợi lạc và người tu không nên đánh giá thấp, nhưng đây vẫn chưa phải trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Hơn nữa, nó thiếu sức mạnh để diễn tiến thêm. Nó là ngõ cụt, cho dù đó là một trạng thái thanh tịnh, nhưng nó không còn khả năng được phát triển thêm. Có một số phương pháp để vượt qua trạng thái này để giúp thay đổi những nguyên-nhân và tạo ra những điều-kiện để *nimitta* xuất hiện, và để tiến sâu hơn vào những tầng thiền định *jhāna*.

(a) *Một nguyên nhân của tình trạng trên là do người tu không tu tập đầy đủ các yếu tố hỷ-lạc (pīti-sukha) cùng với hơi-thở!*. Vì không có đủ niềm hoan hỷ và hạnh phúc vào lúc hơi thở biến mất cho nên sự chánh niệm không có được một đối tượng rõ rệt nào của “sự đẹp” để nó an trú vào. Khi hiểu được vấn đề, người tu nên cần tăng cường phát triển

yếu tố hỷ-lạc khi người ấy đang quan sát hơi thở, và tiếp tục phát triển niềm hỷ-lạc đó cho đến khi nó trở thành một cảm nhận rõ rệt mạnh mẽ về “sự đẹp”. Ví dụ, bạn coi hơi-thở như một người bạn thân cũ, và bạn đã cùng chia sẻ với nhau những thời gian tuyệt vời. Hồi nhớ lại những khoảng khắc hạnh phúc sẽ tạo ra niềm vui, và niềm vui hạnh phúc đó sẽ khiến bạn nghĩ về hơi thở là đẹp đẽ. Bất kỳ cách khéo léo thiện xảo nào người tu dùng, thì cách chú tâm vào vẻ-đẹp bên cạnh hơi thở sẽ giúp vẻ đẹp đó khai hoa nở nhụy. Cái gì mình chú tâm vào nó thì nó thường phát huy lên!.

Trong Chương trước, các bạn đã được khuyên là không nên sợ sệt sự khoái lạc có mặt trong thiền [niềm khoái lạc có được do thiền]. Tôi cho rằng điều này là rất quan trọng và đột phá, nên tôi muốn lặp lại từng lời rằng: *Đừng bao giờ sợ ngại đối với niềm khoái lạc trong thiền!*. Có quá nhiều người tu đã từ chối niềm vui sướng hạnh phúc, và còn cho rằng nó không quan trọng, hoặc cho rằng họ không xứng đáng hưởng thụ nó khi đang thiền. Hạnh phúc trong thiền chính là điều quan trọng, và bạn xứng đáng có được niềm vui sướng!. Sự thụ hưởng niềm hỷ-lạc trong thiền là phần *căn bản tất yếu* của con đường thiền tập. Vì vậy, khi niềm vui sướng [hỷ lạc] khởi sinh cùng với hơi thở, bạn nên quý trọng nó và bảo vệ nó. Nó có mặt đến đâu, bảo vệ nó đến đó.

(b) *Một lý do khác khiến nimitta không xuất hiện khi hơi thở biến mất là do người tu đã không đưa đủ năng lượng vào chỗ “người biết”!*. Như đã giải thích trong Chương trước, niềm hỷ-lạc sẽ khởi sinh nếu năng lượng được dồn đủ

vào chỗ “*ngươi biết*”. Thông thường, hầu hết năng lượng của tâm đều bị xài mất vào những hành động tạo tác, tức là vào những sự toan tính về tương lai và hồi nhớ về quá khứ, vào sự điều khiển và suy nghĩ [tức năng lượng thường được đổ dồn vào chỗ “*ngươi làm*”]. Nếu người tu chỉ cần hướng năng lượng của tâm ra khỏi cái “*ngươi làm*” [ý hành, tâm hành, *cetana*] và dồn hết năng lượng qua phía cái “*ngươi biết*” [tâm, tâm thức, *citta*], tức dồn vào sự chú-tâm, thì tâm của người tu sẽ được sáng lên và được tiếp liệu bằng yếu tố hỷ-lạc. Khi đã có được nhiều niềm hỷ-lạc mạnh mẽ, thì ngay sau khi hơi thở biến mất thì *nimitta* sẽ xuất hiện trong tâm. Như vậy, lý do *nimitta* đã không hiện lên sau khi hơi thở biến mất là do người tu đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng vào những “sự làm” [sự điều khiển, tạo tác, ý hành] mà không dồn năng lượng đủ cho “sự biết”.

(Chỗ này bạn có thể đọc lại phần giảng trong Chương trước. Tuy nhiên, tình trạng này đơn giản là bạn đã dùng năng lượng tâm vào những việc suy nghĩ, tạo tác, lăng xăng trong khi thiền thay vì nên dùng năng lượng đó vào sự chú tâm tĩnh giác. Vì vậy, bạn đã không tạo ra được nhiều niềm vui sướng hay hỷ-lạc cho tâm. Năng lượng dồn về phía những tạo tác, tư duy, lăng xăng là như “động”. Năng lượng dồn về sự chú tâm tĩnh giác là tạo “tĩnh”. Sự vắng lặng sẽ tạo ra yếu tố khoan khoái hỷ-lạc, và nhờ vậy *nimitta* dễ dàng xuất hiện.)

(c) Còn một chuyện nữa, khi hơi thở biến mất mà *nimitta* không xuất hiện thì người tu phải nên thận trọng, không được rơi vào bất mãn. Sự bất mãn nào cũng làm héo úa yếu

tổ hỷ-lạc đã có mặt trong tâm, và đẩy tâm vào chỗ bất an. Vì lẽ này, *sự bất-mãn sẽ hầu như cản trở nimitta hiện lên trong tâm!*. Cho nên, người tu phải nên kiên nhẫn và tìm giải pháp để chú tâm tỉnh giác vào sự hài-lòng, và củng cố sự hài lòng vững chắc. (Bạn tự suy xét lại và tu tập lại sự hài-lòng, như đã nói trong Chương trước. Sự hài-lòng là “trung đạo” nằm giữa hai chướng ngại là tham muốn và sự ác cảm [tham-hài lòng-sân]. Ngay chỗ tình trạng (c) này, bất mãn là biểu hiện của sự muốn mà không được. Bất mãn vì không thấy *nimitta* hiện lên.)

Lúc này, bạn chỉ cần chú tâm về sự hài-lòng, thì sự hài-lòng sẽ trở nên sâu đậm hơn. Khi sự hài-lòng tăng mạnh lên, thì niềm vui sướng sẽ tăng lên theo. Khi hỷ-lạc tăng lên, *nimitta* sẽ xuất hiện, theo như lý đã nói.

Một phương pháp khác để làm khởi hiện *nimitta* khi hơi thở biến mất là tập trung một cách sắc bén vào giây phút hiện tại. “*Sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” là giai đoạn đầu tiên của phương pháp thiền chọn hơi-thở làm đối tượng [chính là Giai Đoạn 1, trong Chương 1]. Sự tỉnh giác này đã phải được tu tập kỹ ngay từ đầu. Nhưng trong thực hành, trong khi sự thiền tập đang diễn tiến người tu (bị) chú tâm vào nhiều thứ khác, thì lẽ dĩ nhiên “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*” có thể bị giảm yếu đi phần nào. Triệu chứng là sự chánh niệm cứ “vờn quanh” chỗ giây phút-hiện tại thay vì nó phải tập trung chiếu rọi chính xác vào giây phút-hiện tại. Nếu nhận biết được tình trạng này thì người tu rất dễ dàng điều chỉnh sự chánh niệm hội tụ một cách sắc nhọn vào tâm-điểm của “*giây-phút-hiện-tại*”. Giống như cách bạn

điều chỉnh kính hiển vi sao cho nó chiếu thẳng vào chính-tâm đối tượng, thì hình ảnh mờ mờ sẽ chuyển thành hình ảnh chính tâm rõ rệt và sắc nét nhất. Khi sự chú tâm đã hoàn toàn được chiếu tụ một cách sắc bén vào “giây phút-hiện tại”, thì sự chú tâm đó càng trải nghiệm thêm sức mạnh. Hỷ-lạc khởi sinh bằng sự chiếu tụ sự chú tâm một cách sắc bén như vậy, và nhờ đó *nimitta* cũng khởi sinh theo.

Nimitta Phù Hợp và Nimitta Vô Dụng

► Hữu ích nhất là tu tập phát triển những *nimitta* thuộc loại ánh sáng. Những “*nimitta* ánh sáng” là chiếc xe tốt nhất dùng để chở người tu tiến thẳng vào những tầng thiền định *jhāna*.

[1] Tuy nhiên, cũng có trường hợp có thể xảy ra là người tu tiến vào trạng thái tầng thiền định bằng cách dùng những “cảm giác *nimitta*” thay vì *nimitta*. Điều này là rất hiếm, nhưng có thể được. Ý tôi là một người tu có thể không thấy ánh sáng trong tâm, mà chỉ trải nghiệm một cảm giác hỷ-lạc trong tâm. Điều quan trọng, cần phải ghi nhớ rằng người tu đã vượt qua [không còn] cảm giác tiếp xúc (của xúc giác) nữa, xúc giác không còn nữa, và cảm giác hỷ-lạc đó hoàn toàn được trải nghiệm bằng (giác quan) tâm. Cảm giác hỷ-lạc đó trở thành một đối tượng tinh khiết của tâm, nhưng nó được nhận thức tựa hồ như một cảm giác của thân như niềm hỷ-lạc khoan khoái vậy. Đây hoàn toàn là một *nimitta* thực thụ. Nhưng rất khó mà làm việc với *nimitta* loại này để tiếp cận đến tầng thiền định, mặc dù không phải điều đó là

không thể. Có thể, nhưng khó. Vì những lý do này, các bạn được khuyên nên tu tập phát triển loại “*nimitta* ánh sáng” nếu bạn muốn tiến vào những tầng thiền định *jhāna* một cách nhanh hơn.

[2] Có một số *nimitta* ảo ảnh chỉ là vô dụng trên con đường tiến vào tầng thiền định. Sẽ rất hữu ích nếu chúng ta biết nhận dạng những “*nimitta* vô dụng” đó để chúng ta khỏi lãng phí thời gian với chúng.

Đôi lúc có những cảnh xuất hiện trong tâm. Nó có thể là phong cảnh, nhà cửa, và con người, người quen, hay người lạ. Những cảnh nhìn đó có thể cũng thú vị để quan sát, tuy nhiên chúng chẳng có công dụng gì khác. Hơn nữa, chúng chẳng có ý nghĩa gì, và người tu không nên nhận lầm nó với thứ gì liên quan với sự thật. Kinh nghiệm chỉ ra rằng những cảnh tượng này khởi sinh chỉ là sự đánh lừa, và không đáng tin cậy gì cả. Nếu ai muốn tiêu khiển thời gian, thì có thể dạo chơi với chúng một chút. ► Nhưng lời khuyên nhất quyết ở đây là đừng quan tâm gì đến chúng và lập tức quay lại chú-tâm vào hơi-thở-đẹp. Tất cả những thứ *nimitta* phức tạp chỉ là sự phản ảnh của một cái tâm phức tạp mà thôi. Tâm nên được làm tĩnh lặng [thiền định] vào thứ giản đơn thì hiệu quả hơn, trước khi nó buông-bỏ hơi thở. ► Khi người tu duy trì sự chú tâm vào hơi-thở-đẹp liên tục và liền mạch trong những khoảng thời gian lâu, thì người tu đó đang tu tập trong sự giản-đơn. Rồi đến khi hơi thở biến mất, thì một *nimitta* đơn-giản sẽ hiện lên, đó là *nimitta* phù hợp để tu tiến hơn nữa.

[3] Một *nimitta* chưa “chín” lắm, tức vẫn còn phức tạp, có thể được gọi là “*nimitta* pháo bông”. Như tên gọi, nó vẫn còn quá nhiều tia cháy sáng tắt, không tồn tại lâu, và biểu hiện với quá nhiều chớp động. Thậm chí trong một khắc có nhiều tia cháy khác nhau, thậm chí màu sắc khác nhau. Xin nhắc lại, loại *nimitta* pháo bông này là phản ảnh của một cái tâm quá phức tạp và bất ổn định. Nếu ai muốn, thì người đó có thể bỏ thời gian thưởng thức màn diễn ngoạn mục đó, nhưng điều đó là không nên. ► Lời khuyên như cũ là người tu phải phớt lờ tất cả những thứ này, quay lại chú-tâm vào hơi-thở, tu tập thêm về sự hợp-nhất của tâm (*ekaggatā*) và thêm về sự tĩnh-lặng.

[4] Loại *nimitta* tiếp theo có thể được gọi là “*nimitta* nhút nhát”, nó chỉ là một ánh sáng tinh khiết lóe lên và biến mất. Sau một lúc, nó lại lóe sáng lên và biến mất. Mỗi lần vậy nó chỉ kéo dài một hay hai giây. Nhưng *nimitta* này là rất triển vọng. ► Cách xuất hiện giản đơn của nó cho thấy có sự hợp-nhất của tâm (*ekaggatā*). ► Sự hiện chớp lóe sáng của nó cho thấy yếu tố hỷ-lạc (*pīti-sukha*) trong tâm là mạnh mẽ. ► Nhưng sự không có khả năng duy trì sự có mặt được lâu [sự chớp tắt] sau khi nó đã thâm nhập vào trong tâm thức cho thấy rằng mức độ tĩnh lặng của tâm là chưa đủ sâu sắc. ► Lúc này, người tu không cần phải lập tức quay lại chú tâm vào hơi thở. Thay vì vậy, cứ kiên nhẫn chờ, tu thêm sự tĩnh lặng, để yên cho tâm trở nên dễ tiếp nhận đối với *nimitta* rất nhút nhát này. Như tôi sẽ giảng giải dài hơn sau này: *nimitta* này biến mất bởi vì tâm phản ứng thái quá [với sự kích động hoặc sợ hãi] với sự xuất hiện của nó. ► Bằng cách thiết lập sự tĩnh-lặng vững vàng, và có được sự tự-tin

để không phản ứng gì, thì *nimitta* nhút nhát sẽ quay trở lại và mỗi lần sẽ có mặt lâu hơn. Chẳng bao lâu, *nimitta* đó không còn nhút nhát nữa và, cùng với cảm giác được chấp nhận trong sự tĩnh-lặng của tâm, nó sẽ ở lại lâu.

► Nhưng thủ thuật và dự tính trên nếu không xảy ra đúng như dự tính thì sao?. Lý ở đây là người tu *nên* cố gắng duy trì *nimitta* này bằng thủ thuật này *trước tiên*. Nhưng nếu *nimitta* vẫn cứ nhút nhát, và không có dấu hiệu cho thấy nó sẽ ở lại lâu theo như mình dự tính, thì người tu nên bỏ lơ nó ngay và quay lại chú-tâm vào hơi-thở-đẹp, như cách cũ. Cho đến sau khi người tu *đã* xây dựng được sự tĩnh-lặng vững chắc cùng với hơi thở đẹp, thì người tu mới quay lại với *nimitta* nhút nhát để thử lại xem liệu nó có thể tự duy trì sự hiển hiện tốt lành của nó được lâu hay không.

(Lý ở đây là, trong trường hợp đặc biệt này, là thử kiên nhẫn một vài lần. Nhưng nếu *nimitta* nhút nhát vẫn không có mặt lâu hơn và ổn định hơn, thì ta phải quay về chiêu thức truyền thống đã học. Tức là quay lại nơi “bắt đầu”: đó là quay lại chú-tâm vào hơi-thở-đẹp, và chánh niệm tu tập lại phần nguyên-nhân của nó, trong trường hợp này nguyên-nhân là sự tĩnh-lặng còn yếu.)

Lý chung là khi một trong các yếu tố *tĩnh-lặng*, *tâm-hợp-nhất*, và *hỷ-lạc* chưa đủ mạnh, thì chúng ta quay lại giai đoạn hơi-thở-đẹp để tu tập lại yếu tố đó. Sau khi đã tu tập vững chãi ba yếu tố đó thì chắc chắn ta có thể duy trì *nimitta* ổn định và sẵn sàng để ta tiến vào tầng thiền định. Nguyên lý thực hành chung là vậy.)

[5] Một loại *nimitta* khác được gọi là “*nimitta điếm*”, tức là một *nimitta* ánh sáng giản-đơn và mạnh mẽ, nhưng rất nhỏ như một-điểm, và nó có hiển hiện trong nhiều giây. *Nimitta* này rất triển vọng, và có thể rất hữu dụng. Ánh sáng mạnh của nó cho thấy yếu tố *hợp-nhất* của tâm là rất mạnh²⁷, sự *tĩnh-lặng* cũng đầy đủ, nhưng chỉ yếu tố *hỷ-lạc* vẫn còn hơi thiếu. Lúc này, tất cả những gì chúng ta cần làm là nhẹ nhàng nhìn sâu vào trong “*nimitta điếm*”, chiếu tụ hoàn toàn sự chánh niệm vào nó. Làm được vậy thì giống như sự chú-tâm [tĩnh giác] của người thiền càng tiến-gần hơn vào tâm-điểm của *nimitta* và nhờ đó kích thước *nimitta* sẽ tăng lớn thêm. Dù cho *nimitta* có tăng lớn lên bao nhiêu, thì bạn vẫn chỉ tập trung chú tâm vào tâm-điểm của nó, chứ đừng chú tâm vào phần rìa hay phần ngoài của nó. Bằng cách duy trì sự chú tâm sắc bén vào tâm-điểm của “*nimitta điếm*” đó, *nimitta* sẽ mạnh vững lên, và yếu tố *hỷ-lạc* cũng tăng lên theo. Chẳng bao lâu, “*nimitta điếm*” trở thành một *nimitta tốt nhất* trong tất cả các loại *nimitta*.

Nimitta tốt nhất là *nimitta* phù hợp nhất để tiến vào tầng thiền định *jhāna*. Nó bắt đầu hiển hiện giống như một vầng trăng tròn lúc nửa đêm trong nền trời đêm không một chút mây. Nó từ từ hiển hiện khi hơi thở đẹp nhẹ nhàng biến

²⁷ Xin tả lại sự hợp nhất của tâm, giống hệt cách bóng kính đèn pha hay đèn pin hội tụ tất cả ánh sáng lại một điểm, hay giống như cách kính lúp hội tụ các ánh sáng thành một tia sáng mạnh. Nhờ sự hợp nhất đó, tia sáng mạnh hơn. Sự sáng mạnh của *nimitta* là phản ánh và biểu hiện của sự sáng tỏ mạnh mẽ trong tâm. Ánh sáng mạnh là do có đủ sự hợp nhất. [Sự hợp nhất là ngược lại với sự phân tán].

mắt. Mắt khoảng ba hay bốn giây để nó hiện lên và ổn định, và duy trì trong sự tĩnh lặng và đẹp đẽ trước con mắt của tâm. Vì nó hiển hiện và duy trì một cách dễ dàng, không cần nỗ lực, nên nó càng lúc càng sáng hơn, tỏa sáng hơn. Chẳng bao lâu, nó trở thành sáng rõ hơn cả mặt trời vào giữa trưa, chiếu sáng niềm hạnh phúc. Nó trở thành một thứ đẹp nhất chưa từng thấy đối với bạn. Nó đẹp và mạnh mẽ đến mức người tu cảm thấy không thể nào chịu nổi!. Người tu băng khuâng không biết liệu mình có thể nhận lãnh quá nhiều niềm hạnh phúc mạnh mẽ đến như vậy hay không. Nhưng người tu và bạn hoàn toàn có thể nhận hưởng phúc lành đó!. Không có giới hạn nhất định nào đối với niềm hạnh phúc hay khoái lạc mà con người không thể cảm giác được. Khi *nimitta* bùng nổ, nhấn chìm ta sâu hơn vào niềm hỷ lạc mênh mê, hoặc ta sẽ lặn sâu vào trọng-tâm của niềm khoái lạc ngây ngất. Và nếu ta vẫn giữ được mình trong đó, thì đó chính là *jhāna*—trạng thái mà chúng ta hay gọi là tầng thiền định.

Làm Sáng Tổ Nimitta

Trong Chương 7, tôi đã đưa ra ví dụ về chiếc gương soi. *Nimitta* chính là hình ảnh phản chiếu của tâm. Khi bạn biết [thấy] được điều này thì bạn đã thực sự đạt được một trí tuệ thâm xa rồi. Cũng giống như chúng ta nhìn thấy hình ảnh khuôn mặt mình khi nhìn vào một chiếc gương, người tu có thể thấy hình ảnh của tâm mình trong sự tĩnh lặng thâm sâu của giai đoạn thiền đang được nói đến.

Vì vậy, khi *nimitta* là u mờ, hoặc thậm chí dơ bẩn, điều đó có nghĩa là tâm vẫn còn ngu mờ, hoặc thậm chí là dơ bẩn!. Thường thì điều này xảy ra là do đức hạnh của người tu [gần đây và bây giờ] vẫn chưa đủ trong sạch; có thể mới đây vẫn còn sân giận, hoặc vẫn còn ích kỷ, vẫn còn quá tự ngã. Ngay ở giai đoạn này, người tu có thể nhìn trực diện vào hình ảnh của tâm mình, và không còn có gì để chối cãi hay tự lừa dối mình. (Ta lừa ai chứ sao có thể lừa chính tâm mình được. Không thể có chuyện tâm giả tâm). Người tu lúc này nhìn thấy tâm mình *đúng như nó đích thực là*. Vì vậy, nếu *nimitta* của người tu vẫn thể hiện sự u mờ hay ô nhiễm, thì người tu nên làm trong sạch [thanh tịnh] những hành động của mình trong đời sống hàng ngày. Tu dưỡng thêm đức hạnh. Căn bản, người tu phải tuân giữ các giới hạnh đạo đức; ba nghiệp [hành động, lời nói, ý nghĩ] cần luôn luôn đúng đắn, không chứa tham, sân, si; tu tập thêm lòng rộng lượng [bố thí], và không ích kỷ trong việc phục vụ những người khác [và chúng sinh khác]. Nói chung, phải tu tập thành một người hiền-lành, thiện-lành, và thanh-tịnh. Tu tập giới hạnh trước khi tu tập thiền (giới, định, tuệ). Vào giai đoạn quan trọng này của thiền, khi những *nimitta* xuất hiện đã giúp chúng ta xác nhận một lần nữa rằng: *Đức-hạnh là một thành phần không thể thiếu được để thành công trong việc tu thiền!*

Sau nhiều năm dạy ở nhiều khóa thiền, tôi nhận thấy những thiền sinh dễ dàng thành công và tu tiên nhất trong thiền tập thường là những người mà chúng ta hay gọi là có trái tim trong sạch. Đó là những người tốt bụng, vui vẻ, hào hiệp, không biết nghĩ hoặc làm gì phương hại đến người

khác, luôn luôn hạnh phúc, ăn nói nhẹ nhàng, đi đứng nhẹ nhàng. Đó là những người hiền từ và lành thiện. Lối sống đẹp mang lại cho họ cái tâm đẹp. Và cái tâm đẹp của họ lại hỗ trợ cho đức hạnh đẹp của họ. Rồi thì, khi họ tu thiền đến giai đoạn này, và trong tâm họ xuất hiện hình ảnh *nimitta*: nó sẽ trong sạch và sáng tỏ nên nó rất dễ dàng dẫn dắt họ đi vào trạng thái của tầng thiền định. Điều đó chứng minh rằng: Giới hạnh [đức hạnh] là phần nền tảng quan trọng của tu thiền. Bạn không thể tu thiền để làm sạch tâm và phát triển tâm nếu bạn sống một lối sống vô lối, ích kỷ, đam mê ngũ dục và thiếu chánh niệm. Bạn cần phải làm trong sạch đức hạnh và phát triển lòng thương mến (từ), chia sẻ (bố thí), cảm thông (bi) để chuẩn bị cho việc thiền. ► *Giải pháp tốt nhất để làm sáng tỏ nimitta u mờ và vẫn đực là tu tập đức hạnh ngoài giờ thiền tập!*. Đức hạnh của một thiền sinh là khá quan trọng cho việc thành công trong thiền định. [Chúng ta cứ nhắc đi nhắc lại điều này như vậy cũng không thừa].

(■ Ngay cả khi người tu còn một chút *ích kỷ* thì tâm vẫn còn vẫn đực, và do vậy *nimitta* [hình ảnh phản chiếu của tâm] cũng sẽ còn u mờ, không đủ sáng tỏ. Và nếu không vượt qua được giai đoạn này thì không có đường nào để chứng đắc những tầng thiền định [*jhana*] hay/và những tầng giác ngộ siêu thế cao hơn sau đó [bốn thánh quả]. Vì vậy, nếu có lý luận nào cho rằng những người tu thiền để chứng đắc giác ngộ theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy là *ích kỷ*, là tiểu nhược, hay ‘tiểu thừa’, thì lý luận đó thực đáng là buồn cười!.)

Nếu người tu có đức hạnh khá tốt trong đời sống hàng ngày, thì người đó hoàn toàn có thể làm sạch-sáng cái *nimitta* dơ bẩn xuất hiện trong lúc thiền tập. Thủ thuật là tập trung sự chú tâm vào *ngay chính giữa tâm-điểm* của *nimitta* đó. Dù cho những chỗ khác của *nimitta* bị u mờ và dơ bẩn, nhưng phần tâm-điểm của *nimitta* lúc nào cũng sáng nhất và là phần trong sạch nhất. Tâm-điểm là phần “dễ nhất” so với những phần “khó xử” của một *nimitta* chưa-tốt. Khi người thiền tập trung sự chú tâm vào phần tâm-điểm của *nimitta* thì nó sẽ khếch tỏa ra, mở rộng ra, phồng ra như một bong bóng được bơm hơi, tạo thành một *nimitta* mới sáng tỏ hơn và thanh khiết hơn. Rồi người tu tiếp tục nhìn vào phần tâm-điểm sáng tỏ nhất của *nimitta* thứ hai, nó sẽ lại tiếp tục phồng to ra thành *nimitta* thứ ba càng sáng tỏ hơn và thanh khiết hơn nữa. Việc [thủ thuật] chú tâm nhìn vào tâm-điểm của *nimitta* sẽ hiệu dụng và làm sáng tỏ nó. Người tu cứ tiếp tục phương pháp này cho đến khi có được một *nimitta* tròn đầy nhất, sáng tỏ nhất, đẹp dễ nhất.

Trong khi đó trong đời thường, nhiều người lại luôn phát triển cái tâm luôn phê phán, bắt lỗi, moi móc, luôn tìm những điều sai quấy trong chuyện này chuyện nọ, luôn chấp nê lẫn nhau... thì những người đó hầu như không thể tìm thấy tâm-điểm của *nimitta* u mờ để mà chú tâm vào đó. Cái tâm luôn hay bắt lỗi, phê phán, kiến chấp thì không thể nào có thể làm ngơ hay bỏ qua những phần u mờ và dơ bẩn của *nimitta* để mà tập trung vào phần tâm-điểm tốt đẹp của nó. Điều này chứng minh một lần nữa: Những người có lối sống bất thiện về đạo đức trong đời sống của mình thì khó mà có thể tu tiến qua những bước thiền quan trọng này!

Ngược lại, nếu bạn phát triển cái tâm đầy vị tha, không phê phán, không chấp nê—không quá khen, không quá chê, không cực đoan, mà giữ thái độ cân bằng, hài lòng, buông xả— thì không những bạn nhìn thấy được vẻ đẹp trong những lỗi lầm, mà bạn còn có thể nhìn thấy phần tâm-điểm đẹp đẽ của một *nimitta* u mờ và dơ bẩn.

► *Điều căn bản và cần thiết là phải có-được một nimitta đẹp đẽ và sáng tỏ để nó mang người tu tiến vào tầng thiền định jhāna!*. Đó là điều quyết định. Một *nimitta* u mờ và dơ bẩn thì giống như một chiếc xe cũ kỹ, có thể bị hư hỏng chết máy dọc đường trong chuyến đi. *Nimitta* u mờ, nếu không được làm sáng tỏ, thì sẽ biến mất rất nhanh sau chốc lát.

► Vì vậy, nếu một người tu không thể làm sáng tỏ *nimitta* u mờ, thì người đó nên lập tức quay lại giai đoạn hơi thở đẹp, và tu tập thêm sức mạnh và năng lực ở giai đoạn đó. Khởi tạo thật nhiều yếu tố hỷ-lạc cùng với hơi thở. Nếu yếu tố hỷ-lạc được tràn đầy mạnh mẽ, thì lần sau khi *nimitta* xuất hiện, nó sẽ không bị u mờ mà rất sáng tỏ và đẹp đẽ. Để có hiệu dụng thấu đáo: người tu cần phải tu tập để làm sáng tỏ *nimitta* ngay từ giai đoạn hơi thở đẹp.

Ôn Định Nimitta

Khi *nimitta* là rất sáng ngời, thì nó cũng rất đẹp. Nó thường xuất hiện một cách kỳ diệu và lạ thường trong chiều

sâu của vẻ đẹp, và tuyệt vời hơn bất cứ trải nghiệm nào bạn đã từng có trước đó. Bất kỳ màu sắc nào của *nimitta*, thì màu sắc đó cũng ngàn lần “giàu” hơn, sâu sắc hơn, và đẹp thắm thắm hơn bất cứ màu sắc nào mà bạn đã từng thấy bằng mắt thường trước đó. Chính cái vẻ đẹp kỳ diệu siêu phàm đó đã “bắt lấy” sự chú tâm của bạn, và giúp duy trì được sự chú tâm đó. *Nimitta* càng đẹp để sáng tỏ kỳ diệu thì nó càng trở nên ổn định và không chớp nháy hay biến mất. Vì vậy, một trong những cách ổn định và duy trì *nimitta* được lâu là cách làm cho nó sáng ngời!, như đã vừa nói trên.

Tuy nhiên, có những *nimitta* sáng ngời nhưng không có mặt được lâu. Nó xuất hiện rất mạnh vào sự tỉnh giác của tâm cùng với yếu tố hỷ-lạc mạnh mẽ, nhưng nó không duy trì được lâu, nó chỉ sáng lên rồi mất như một ánh sao xẹt trên bầu trời đêm quang đãng. Những *nimitta* này là rất mạnh, nhưng thiếu sự ổn định. Để ổn định được loại *nimitta* này, quan trọng phải biết rõ hai kẻ thù của nó chính là sự sợ-hãi và kích-động [trong tâm].

Trong hai kẻ thù đó, sự sợ hãi là thường xuyên hơn. Những *nimitta* này xuất hiện với cường độ sức mạnh và vẻ đẹp rất lớn lao lạ thường, cho nên người tu hay ‘cảm thấy’ sợ sệt. Sự sợ hãi hay thần thốt là điều tự nhiên khi một người nhìn thấy những gì quá lớn lao và quá lạ thường hơn bất cứ thứ gì mình có thể tưởng được và có thể chịu được. (Chẳng hạn, *nimitta* đẹp một cách “không chịu nổi”, vì nó quá lạ thường, quá kỳ diệu, quá ‘thiên đường’ và quá mạnh mẽ ngoài sức tưởng tượng của người tu).

Sự trải nghiệm là quá lạ, và người tu thấy sợ, thấy bất an, vì quá bất ngờ. Giống như người tu bị chơi với, mất hết kiểm soát. ► Và lúc này nếu bạn muốn, bạn chỉ cần dẹp bỏ cái “*ta*” và tin tưởng vào “*nimitta*”!. Nỗi sợ chính là do người tu sợ mất đi phần cái “*ta*” [tự ngã]. Điều này trở thành nguyên nhân báo động khi một *nimitta* hùng mạnh xuất hiện. Bạn chỉ cần mạnh dạn quăng mình vào niềm hạnh phúc siêu thế đó, sự sợ hãi mất cái “*ta*” sẽ biến mất, chỉ còn lại cảm nhận của sự tự do giải thoát.

Người nào đã từng học và thấu hiểu về lẽ thật vô-ngã (*anatta*) trong giáo lý của Đức Phật thì người đó sẽ dễ dàng vượt lên trên sự sợ hãi và chấp nhận *nimitta*. Họ đã thấu hiểu rằng mình chẳng có cái “*ta*” nào cần bảo vệ, và do vậy dễ buông bỏ hơn, dễ tin tưởng vào tánh-không, và sẵn sàng hưởng thụ vẻ đẹp và sức mạnh một cách vô ngã và vô ngại. Làm như vậy thì *nimitta* sẽ ngưng lại và ổn định. Ngay cả một sự hiểu biết ở mức độ ‘học hiểu trí thức’ về sự vô ngã cũng giúp người tu vượt qua sự sợ hãi trong việc dẹp bỏ cái “*ta*”. Đó chính là dẹp bỏ cái “*người kiểm soát từ trong sâu thẳm*” của tâm thức. Tuy nhiên, nếu ai chưa từng thấu hiểu hay công nhận về lẽ thật vô-ngã, thì người ấy có thể vượt qua nỗi sợ hãi này bằng sự nhận-thức sâu sắc về niềm [yếu tố] hỷ-lạc.

(Tức là dùng một trong hai cách: (i) buông bỏ cái “*ta*” nếu bạn có tri thức về lẽ thật vô-ngã; hoặc nếu không thì bạn có thể (ii) dùng sự cảm nhận thăng hoa tuyệt vời của

niềm hỷ-lạc để đón nhận *nimitta*, để thiền tiến vào trạng thái tầng thiền định.)

Ví dụ về đứa trẻ con trong hồ bơi sẽ minh họa thêm cho cách thứ hai này. Một đứa trẻ con còn đang học đi khi nhìn thấy hồ bơi thì sợ ngay. Môi trường nước này lập tức đe dọa sự an toàn của nó (theo bản năng), mặc dù cha mẹ nó đã mặc áo phao cho nó. Chúng sợ không thể kiểm soát được mình trong môi trường chất lỏng lạ hoắc đó. Nó đưa một ngón chân xuống hồ và rút lên lại ngay. Nó thấy không sao, và tiếp tục nhúng hai hay ba ngón chân, và lần này để lâu hơn một chút. Nó thấy an toàn. Nên sau đó nhúng hết bàn chân xuống nước, rồi cả chân. Khi nó đã tự tin, hồ bơi trở thành một chỗ hứa hẹn những điều thú vị cho nó, sự suy đoán này làm nó vượt qua sợ hãi. Đứa trẻ nhảy ùm xuống hồ nước và chìm ngập và nổi lên. Từ lúc trải nghiệm niềm khoái trá đó, nó luôn mạnh dạn và luôn muốn chày ùm vào làn nước khoái trá đó. Cha mẹ nó khó mà kêu nó rời khỏi hồ bơi để đi về!.

Tương tự vậy, người tu thấy sợ hãi khi một *nimitta* mạnh mẽ xuất hiện, người tu chỉ biết “trần mình” nhìn nó trong một khoảnh khắc nào đó. Rồi người tu suy xét cảm giác đó như thế nào. Tạm thời chỉ cho rằng nó là chỉ là tuyệt vời, mặc dù đích thực nó còn trên cả tuyệt vời. Rồi lần sau người tu sẽ ở lâu hơn với *nimitta*, và cảm thấy tốt hơn. Bằng phương pháp suy xét và tăng dần cảm giác tốt hơn mỗi lần, niềm tin tưởng sẽ trở nên mạnh hơn, cùng với sự dự đoán (biết trước) về niềm hỷ-lạc sẽ tràn đầy khi *nimitta* tái hiện, lúc đó người tu sẽ càng tự tin và phần khởi nhảy ngay vào

và chấp nhận nó hoàn toàn. Đó là bước quan trọng bạn vượt qua sợ hãi để chấp nhận *nimitta* phi thường.

Còn một cách nữa để vượt qua sự sợ hãi, nhất là khi sự sợ hãi không quá lớn, đó là cách bàn giao sự kiểm soát. Cứ như thể bạn đã là người kiểm soát từ đầu trong thiền tập, đến lúc này bạn bàn giao quyền kiểm soát cho *nimitta*. Như tôi đã nói trong Chương 7, người tu có thể hình dung sự chuyển giao chìa khóa cho *nimitta* mạnh mẽ đó, giống như cách đưa chìa khóa xe cho người bạn thân, và ngồi yên tin tưởng bạn mình điều khiển chiếc xe. Cách chuyển giao lòng tin như vậy thường tạo ra sự ổn định dài lâu của *nimitta*, và làm nó càng thêm sâu sắc.

Ngay tại đây, người tu rút hết lòng tin khỏi cái “*người làm*”, và đặt hết lòng tin đó vào “*người biết*”. Đây chính là chủ đề cốt yếu của tất cả tiến trình thiền tập. Người tu tu tập từ lúc ban đầu để có được sự chú tâm tỉnh giác một cách thụ động và vô tư, đó là: khả năng ý thức và thấy biết một cách rõ ràng về đối tượng chú tâm mà không hề can thiệp vào nó. Năng lượng cùng với niềm tin chỉ được đổ dồn hết vào sự chánh niệm, không dính vào hành vi tạo tác nào nữa. Khi bạn tu tập để quan sát một đối tượng bình thường [như hơi thở] mà không hề can thiệp gì vào nó, thì sự tỉnh giác một cách thụ động của bạn sẽ bị thách thức bởi (những) đối tượng quyến rũ hơn [như hơi thở đẹp]. Nếu bạn qua được bài kiểm tra này, tức là chấp nhận hơi thở đẹp một cách thụ động và vô tư, thì thử thách tốt cùng nhất của sự tỉnh giác thụ động sẽ là *nimitta*. Nếu bạn *không giữ được* sự tỉnh giác một cách thụ động và ‘vô vi’ khi nhìn thấy *nimitta* lạ

thường, thì coi như bạn đã không qua được bài thi, và bạn *phải quay trở lại* giai đoạn hơi thở đẹp để tu tập lại giai đoạn “*duy trì sự tỉnh giác vào hơi thở đẹp*” đó. Khi bạn càng thiền tập nhiều, bạn càng học được cách chánh niệm một cách hùng mạnh trong khi buông bỏ hết mọi hành vi [sự làm, sự tạo tác, ý hành]. Khi kỹ năng này đã được hoàn thiện, bạn dễ dàng vượt qua bài thi cuối cùng và ổn định *nimitta* bằng sự tỉnh giác hoàn hảo một cách thụ động.

Ở đây, chúng ta áp dụng lại ví dụ về tấm gương soi. Khi bạn nhìn thấy hình ảnh mình trong gương, và hình ảnh có động đây là do bạn động đây. Nếu bạn cố ổn định hình ảnh trong gương bằng cách cố giữ yên chiếc gương thì điều đó là vô dụng. Thực tế, nếu bạn làm kiểu đó thì hình ảnh trong gương thậm chí còn động đây nhiều hơn. Hình ảnh trong gương động đây là do người soi động đây chứ không phải chiếc gương. Vì vậy, chỉ khi người soi giữ yên và tĩnh tại, thì hình ảnh trong gương mới tĩnh tại.

Nimitta là hình ảnh phản chiếu của “*tâm*” [là hình ảnh của “*cái biết*”, “*người biết*”]. Khi hình ảnh phản chiếu [*nimitta*] động đây, thì nếu bạn cố giữ yên hình ảnh *nimitta* để nó ổn định thì đó là việc làm vô dụng. *Nimitta* động đây là do cái đang quan sát *nimitta* [tức là tâm] đang động đây. (Tâm động thì hình ảnh của nó động. Tâm động thì *nimitta* phải động). Khi bạn đã hiểu được nguyên nhân này, bạn chỉ tập trung vào tâm [*người biết*, *cái biết*] để giữ yên cho tâm tĩnh tại. Khi tâm [*cái biết*, *người biết*] không động đây nữa, thì hình ảnh phản chiếu của nó [*nimitta*] cũng tĩnh tại.

Một kẻ thù khác làm cho *nimitta* không được ổn định là sự phấn khích hay sự quá vui sướng, đó là trạng thái mà ta hay thốt lên “Ồ!” một cách thần thốt. Khi một người thiền tập thành công và điều kỳ diệu xảy ra, thì người thiền rất phấn khích, đặc biệt là khi *nimitta* lạ thường xuất hiện lần đầu tiên, tỏa sáng hơn cả mặt trời và đẹp không chịu nổi, hơn tất cả mọi nét đẹp các bông hoa!. Vì lẽ đó, tâm mừng reo lên “Ồ!”, điều đó thường xảy ra với bất cứ ai. Không may là, khi tâm người tu bị phấn khích và hân hoan như vậy, *nimitta* lại biến mất, và phải mất một thời gian lâu mới quay lại. (Tâm động, tâm còn xúc động, *nimitta* biến mất). Để tránh điều không may này, người tu nên ghi nhớ hình ảnh hồ nước tĩnh lặng trong ví dụ nổi tiếng của thiền sư Ajahn Chah mà tôi đã có dịp mô tả chi tiết trong Chương 7.

Trong ví dụ này, hồ nước trong rừng tượng trưng cho cái tâm, và người tu ngồi bên cạnh hồ tượng trưng cho sự chánh niệm. Khi sự chánh niệm là tĩnh tại, không động thì những con thú rừng, tượng trưng cho hơi thở đẹp và niềm hỷ-lạc, sẽ bước ra khỏi rừng, xuất hiện thần nhiên bên cạnh sự chánh niệm đang ngồi bên hồ. Sự chánh niệm phải thực sự tĩnh lặng. Nếu làm được vậy, sau khi hơi thở đẹp và niềm hỷ-lạc đã làm xong việc của nó trong tâm, thì cái *nimitta* đẹp và nhút nhát sẽ từ từ hòa vào cuộc chơi trong tâm. (Giống như những con thú từ từ bước ra dạo chơi, uống nước, tắm tấp ngay sát bên người thiền tĩnh lặng, bất động). Nhưng nếu *nimitta* cảm nhận được “người biết” [tức tâm] đang phấn khích và “Ồ!”, thì nó sẽ biến mất ngay, rất lâu mới hiển hiện trở lại. (Giống như một con thú rừng nhút nhát chỉ cần nhìn thấy ánh mắt người thiền động đậy hay

thích thú nhìn nó, nó sẽ lập tức chạy biến ngay vào rừng, và lâu lắm sau này nó mới dám trở lại bờ hồ.)

Vì vậy, bài học ở đây là, khi có một *nimitta* đẹp đẽ và mạnh mẽ xuất hiện, hãy quan sát nó bằng một sự tĩnh tại của ngài Ajahn Chah, ngồi yên và tuyệt đối bất động bên hồ nước trong rừng. Rồi người thiền cứ ngồi quan sát cái *nimitta* lạ thường và kỳ diệu đó, và cứ thụ hưởng trong tâm càng lâu càng tốt, cho đến khi nó đã sẵn sàng mang người thiền tiến vào tầng thiền định *jhāna*.

Tiến Vào Tầng Thiền Định *Jhāna*

► Khi *nimitta* đã ổn định và chiếu sáng rạng ngời, thì người thiền đang đứng ngay cổng bước vào tầng thiền định *jhāna*. Bạn nên tu tập bản thân *kiên nhẫn* chờ đợi ngay ngưỡng cửa này, duy trì sự tĩnh tại và sự vô-vi cho đến khi những nguyên nhân hoặc điều kiện [nhân hoặc duyên] chín muồi cho việc chuyển hóa vào *jhāna*. Ngay giai đoạn quan trọng này, nhiều thiền sinh vẫn còn phạm sai lầm, họ làm nhiều tiến trình bằng cách “lén nhìn” phần rìa của *nimitta*. (Nguyên lý nghiêm ngặt là phải tập trung sự quan sát vào phần tâm-điểm của *nimitta*!). Tại sao có chuyện này?

Tại vì: khi *nimitta* đã sáng tỏ và ổn định, người tu có thể tò mò muốn nhìn quanh xem hình hài đáng vẻ của nó ra sao. Tròn hay bầu dục?. Xung quanh có rõ rệt hay khó tả?. Nó to hay nhỏ?. Nhưng ngay khi người tu vừa rời khỏi tâm-điểm *nimitta* và nhìn xung quanh thì sự chánh niệm mất ngay sự

hợp-nhất của tâm [*tâm nhất điểm*]. (Giống như bạn vừa nhìn qua cái mõ hay đầu của con chim, thì bạn đã không còn nhắm vào một tiêu-điểm là con mắt của chim, như trong ví dụ ở Chương trước.)

Cái phần ngoài tâm điểm [của *nimitta*] là thuộc về sự đối đãi nhị nguyên, bạn còn ‘nghĩ’ về bên trong-bên ngoài. Và đối đãi nhị nguyên là ngược lại với sự nhất-điểm của tâm [*tâm nhất điểm*]. Nếu người tu nhìn ra phần ngoài rìa của *nimitta*, thì *nimitta* sẽ bị dao động ngay, và nó có thể biến mất lập tức. (Tâm động vì nhìn ra ngoài, nên không còn sự hợp-nhất; do vậy *nimitta* động theo, nên biến mất). ► Người tu phải luôn luôn và luôn luôn tập trung sự chánh niệm vào *ngay giữa tâm-điểm của nimitta*, không dính đến phần rìa, cho đến khi nào sự nhận thức về đối đãi trong-ngoài biến mất, trở thành sự bất nhị của một cái tâm nhất-điểm.

Tương tự vậy, khi người tu cố gắng mở rộng hoặc thu hẹp *nimitta*, thì người tu đã cũng đang làm mất đi tâm nhất-điểm. Phóng lớn hay thu nhỏ *nimitta* liên quan đến khái niệm kích cỡ, và liên quan đến sự để ý đến phần rìa của *nimitta* và khoảng trống bên ngoài rìa của nó. Như vậy thì người tu lại rơi vào cái bẫy của so sánh nhị nguyên, và mất đi trạng thái nhất-điểm của tâm. Việc cố mở rộng hay thu hẹp *nimitta* là hành vi không lợi lạc.

Vì vậy, khi *nimitta* ổn định và sáng tỏ, bạn cần phải *kiên nhẫn*. Đừng động. Người tu đang xây dựng những yếu tố của *jhāna*, như yếu tố hỷ-lạc và tâm-nhất-điểm. Khi những

yếu tố này được xây dựng đủ mạnh, chúng sẽ tự động chuyển hóa tâm vào trạng thái tầng thiền định *jhāna*.

Một đoạn trong các bài kinh rất thường được trích dẫn để diễn tả về cái tâm lúc này. Nhưng thực ra nó cũng thường được trích dẫn để diễn tả chung chung về sự tồn tại của cái “chân-tâm”. Đoạn này nằm trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Angutara Nikaya)*.²⁸

"Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó bị làm hư hỏng bởi những ô nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một kẻ phàm phu không được chỉ dạy không hiểu được điều này đúng như nó là. Vì vậy, đối với người ấy, không có sự tu dưỡng tâm."

"Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó không bị dính những ô nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một thánh đệ tử được chỉ dạy hiểu được điều này đúng như nó là. Vì vậy, đối với người ấy, có sự tu dưỡng tâm." (AN I,6,1-2)

Ở giai đoạn hơi thở đẹp và *nimitta* ổn định, *nimitta* rất là chiếu sáng và sáng tỏ một cách tuyệt vời. Và *nimitta*, như đã giải thích trước, là hình ảnh của tâm. Khi người tu trải nghiệm một *nimitta* như vậy, thì người tu nhận thức được nó chính là cái tâm sáng tỏ (chiếu sáng) như đã được miêu

²⁸ [Ở đây, tôi trích từ bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh của đại trưởng lão Nyanaponika và ngài Bhikkhu Bodhi (Nxb Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999), trang 36.]

tả bởi Phật trong đoạn kinh nói trên của *Tăng Chi Bộ Kinh*. Tâm là sáng tỏ và chiếu sáng bởi vì nó đã không còn bị dính những “ô nhiễm từ bên ngoài”, tức là năm chướng ngại. Vậy thì người tu hiểu được *nimitta* này—chính là cái tâm sáng tỏ không còn dính năm chướng ngại—là ngưỡng cửa tiến vào tầng thiền định *jhāna*, và như vậy người tu hiểu được sự “phát triển tâm” hay “tu thiền” có nghĩa là gì.

Khi *nimitta* chiếu sáng và ổn định, năng lượng của nó tăng tích sau từng khoảng khắc. Giống như sự thanh bình cứ tích tăng dần lên sau từng giây khắc, thanh bình trên thanh bình, bình an hơn và bình an hơn, cho đến khi sự bình an trở thành lớn lao!. Khi sự bình-an trở thành lớn lao, sự hỷ-lạc cũng lớn lao, và *nimitta* càng tăng sự sáng tỏ. ► *Nếu người tu giữ được sự nhất-điểm của tâm bằng cách chú tâm vào ngay tâm-điểm của nimitta, thì năng lượng sẽ đạt đến mức độ “đỉnh đích” của nó. Người tu sẽ cảm giác như thể cái “người biết” đã bị cuốn hút vào trong nimitta, người tu đang chìm vào niềm hạnh phúc huy hoàng nhất. Nói cách khác, người tu cảm giác nimitta đến gần cho đến khi nó bao trùm lấy “người biết”, như nuốt chửng “người biết” vào trong niềm ngây ngất mênh mông như vũ trụ. Lúc đó, người tu đang tiến vào tầng thiền định jhāna!*

Jhāna Yo-Yo

Một số trường hợp khác xảy ra với các thiền sinh chưa kinh nghiệm. Khi họ chìm đắm vào một *nimitta*, họ lập tức bị dội ra lại ra ngoài. Tôi thường gọi đây là dạng “tầng thiền

yô-yô”, đặt tên theo con yô-yô trò chơi của trẻ con. Nó không phải là tầng thiền định thực sự bởi vì nó không có mặt đủ lâu, mặc dù nó rất gần kề. Kẻ thù chính ở đây, theo sự nhận định của tôi, chính là sự phẫn-khích, nó gây cho sự chánh niệm dôi ngược ra khỏi *jhāna*. Phản ứng như vậy cũng là lẽ thường khi người tu đang chìm đắm vào *nimitta*, bởi vì người ấy bắt gặp một niềm hỷ-lạc quá lớn lao khác xa những gì mình có thể tưởng tượng được. Bạn có thể có những sự khoái lạc lớn nhất trong đời sống bình thường, ví dụ như đỉnh cao nhất của sự thành đạt, quán quân của thế giới, hoặc khoái lạc của tính dục, nhưng bây giờ bạn biết những thứ đỉnh cao đó cũng không thể nào so sánh được với thứ khoái lạc ngây ngất của trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Ngay cả sau khi rơi vào tầng thiền yô-yô không-ổn-định này, một người tu thường mừng rỡ đến rơi nước mắt, những giọt nước mắt của niềm hạnh phúc tuyệt diệu, và cảm nhận đó sẽ còn mãi trong suốt cuộc đời của họ. Điều này là dễ hiểu đối với những thiền sinh mới lần đầu trải nghiệm tầng thiền yô-yô. Sau cùng, cần phải tu tập nhiều hơn nữa để có thể nắm giữ và duy trì niềm hạnh phúc lớn lao đó. Và cũng cần phải có được thêm nhiều trí tuệ để buông-bỏ niềm phẫn-khích (nguyên nhân làm động tâm), và rồi người tu có thể thực thụ chứng đắc được những phần thưởng tuyệt vời nhất của con đường tu tập tâm linh của mình.

Thực ra, “tầng thiền yô-yô” là 99%, và chỉ còn một phần trăm nữa, và bạn đang đứng cận kề với sự chứng đắc tầng thiền định *jhāna*, chỉ còn thiếu sót một chút, nên bị dôi lại ở bước đầu cận-định. Và ngay cả như vậy, “tầng thiền yô-yô” cũng gần như là tầng thiền thực. Lúc này, người tu gặp được

một niềm hạnh phúc (lạc) và niềm hân hoan (hỷ) rất lớn. Nó làm cho bạn cảm giác bay cao như khí cầu trong nhiều giờ, không còn để ý gì đến thế sự, và với rất nhiều năng lượng nên nó không thể làm bạn buồn ngủ, mà nó luôn tâm bạn tươi mới. Trải nghiệm này là cao tột và kỳ diệu nhất trong cuộc đời. Nó thay đổi bạn *từ đây*.

Bằng cách tu tập thêm và suy xét khôn khéo về kinh nghiệm này, thì người tu có thể tiếp tục đắm chìm bản thân mình vào *nimitta*, hoặc để *nimitta* bao trùm lấy mình, và không còn bị dội ra nữa. Nếu bạn nhảy vào *jhāna* và không còn bị “dội” ra nữa, thì bạn đã chứng đắc cảnh giới tầng thiền định *jhāna*.

Chương 11

NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH *JHĀNA* – (III): CHÂN PHÚC VƯỢT TRÊN CHÂN PHÚC VƯỢT TRÊN CHÂN PHÚC...

Những Đặc Điểm Chính Của Tất Cả Các Tầng Thiền Định (*Jhāna*)

Ngay sau giây khắc tiến vào một tầng thiền định *jhāna*, người tu không còn sự điều khiển nữa. Người tu không còn ra lệnh, không còn chỉ thị, không còn ý chí, không còn điều khiển như bản năng vẫn luôn luôn làm vậy trong đời. Khi ý muốn kiểm soát đã biến mất, thì cái “tôi muốn” toan tính hay giàn xếp tương lai nào đó cũng biến mất. Bởi vì khái niệm về thời gian cũng không còn trong trạng thái *jhāna*, cho nên câu hỏi phổ biến nhất xảy ra trong từng giây khắc của tâm trong suốt kiếp người “*Ta sẽ làm gì tiếp?*” cũng không thể khởi sinh. Người tu thậm chí không thể quyết định khi nào thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định.²⁹ Đây là trạng thái tuyệt đối vắng mặt ý chí, và vắng mặt cả thứ phái sinh của nó là yếu tố thời gian; chính điều này tạo ra sự ổn định phi-thời-gian của những tầng thiền định *jhāna*, và

²⁹ Người thiền chỉ thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định *jhāna* vào một thời điểm nào đó, tức là sau một khoảng thời gian nào đó, mà người ấy **đã** định trước trong tâm **trước khi** nhập thiền.

cho phép nó duy trì một khoảng thời gian của chân hạnh phúc, chẳng hạn trong nhiều giờ.

Nhờ trạng thái nhất-điểm tuyệt vời của tâm và sự chú tâm cố định, người thiền không còn năng lực nhìn nhận khi đang ở trong *jhāna*. Sự hiểu biết thì dựa vào so sánh—về cái này với cái kia, đây với đó, lúc này lúc nọ, dài ngắn, tốt xấu... Nhưng trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, tất cả những gì bạn nhận thức được chỉ là một niềm chân phúc an lạc bao trùm, bất động, và bất nhị. Không còn yếu tố so sánh đối đãi nào nữa, nên không có chỗ để khởi sinh sự *nhìn-nhận* nào theo bất cứ kiểu gì. Ví dụ như câu đố lấp hình. Bạn nhìn một bức hình của một vật thể quen thuộc theo một góc nhìn lạ nào đó, bạn rất khó đoán ra đó là vật gì nếu không được nhìn theo những góc đa chiều khác. Khi sự *nhìn-nhận* đã bị mất, sự hiểu biết thông thường cũng biến mất. Vì vậy, trong trạng thái *jhāna*, không những cảm nhận về thời gian không còn, mà sự hiểu biết về điều gì đang diễn ra cũng không còn. Trong đó, người tu thậm chí cũng không biết mình đang ở trong tầng thiền định nào. Tất cả những gì người tu biết được lúc này là niềm hạnh phúc rất lớn và kỳ diệu, bất biến đổi, và nó kéo dài trong một khoảng thời gian mà người tu không biết được.

Mặc dù không còn sự hiểu biết trong trạng thái *jhāna*, nhưng người tu chắc chắn không phải đang ở trong trạng thái hôn mê. Sự tỉnh giác chánh niệm của người tu lúc này được gia tăng rất lớn đến một mức độ sắc bén không thể tả được. Người tu tỉnh giác một cách cực kỳ. Chỉ có sự chánh niệm là không động. Nó như đóng băng. Và sự tĩnh tại của

sự chánh niệm siêu-mạnh, là sự hợp nhất hoàn hảo của sự tỉnh giác, giúp cho trạng thái tầng thiền định *jhāna* được trải nghiệm hoàn toàn khác với những gì người tu đã từng biết. Đây không phải là trạng thái vô thức hay bất tỉnh. Đây là thức bất-nhi, là thức nhất-nguyên. Tất cả những gì nó biết là một thứ, và thứ đó là niềm hạnh phúc phi-thời-gian, niềm chân phúc bất động.

Sau đó, khi người thiền đã thoát ra khỏi trạng thái *jhāna*, sự hợp nhất hoàn toàn đó của tâm (thức) lại tan ra. Rồi vì sự yếu dần đi của tâm nhất-điểm, sự nhìn-nhận lại khởi lên trở lại, và tâm lại có thể chuyển động trở lại. Tâm đã lấy lại chỗ trống cần có để rồi lại so sánh, hiểu biết, nhìn nhận như thường. Thức bình thường đã khởi đầu trở lại.

Sau khi thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định, người thiền cần nên tu tập sự nhìn lại [suy xét lại, quán chiếu lại] những gì đã diễn ra trong tầng thiền định *jhāna*. Những tầng thiền định là những sự kiện rất hùng mạnh nên chúng luôn để lại những ký ức không thể xóa nhòa trong bộ nhớ của người thiền. Nói đúng hơn, người thiền sẽ không bao giờ quên chúng cho đến cuối cuộc đời. Người thiền có thể hồi nhớ lại chúng một cách dễ dàng và hoàn hảo. Người thiền hiểu biết rõ rệt những chi tiết của những gì đã diễn ra trong trạng thái *jhāna*, và người thiền biết rõ đó là loại tầng thiền định *jhāna* nào. Hơn nữa, điều quan trọng nhất là *những dữ liệu thông tin có được từ việc suy xét lại một tầng thiền định jhāna sẽ tạo ra cơ sở cho trí tuệ minh sát, giúp dẫn dắt đến sự giác ngộ!*

Một đặc tính lạ có thể phân biệt được trạng thái *jhāna* với tất cả những trạng thái khác là trong trạng thái *jhāna*, tất cả năm giác quan đều hoàn toàn tắt bật. Người thiền không còn thấy, nghe, ngửi, nếm, hay cảm giác chạm xúc nào nữa. Người thiền không còn nghe tiếng quạ kêu ngoài vườn hay tiếng ho của người đứng gần bên cạnh. Ngay cả có tiếng sấm nổ vang trên đầu, người thiền cũng không nghe được nếu người đó đang ở trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Nếu có ai đến vỗ vai, hay kéo dây, hay xô ngã mình, thì người thiền cũng không hay biết nếu đang đang nhập ở trong tầng thiền định *jhāna*. Tâm ở trong trạng thái *jhāna* cũng đã hoàn toàn tách hẳn khỏi năm giác quan, và năm giác quan cũng không thể nào tiếp xúc với tâm lúc này.³⁰

Một Phật tử tại gia đã từng kể với tôi trong một dịp hoàn toàn tình cờ, về chuyện anh ta rơi vào trạng thái tầng thiền định *jhāna* khi đang thiền ở nhà. Vợ anh ta tưởng chồng mình đã chết, và gọi xe cứu thương. Anh ta được chở đến nhà thương trong tiếng còi hú liên tục của xe cứu thương. Không thấy nhịp tim đập trên máy điện tâm đồ. Không thấy não hoạt động trên điện não đồ. Bác sĩ phải dùng máy thử rung tim để kích hoạt tim của anh ta. Ngay cả khi cơ thể anh ta giựt giãy lên xuống trên giường bệnh theo mỗi luồng điện chích vào, anh ta vẫn không cảm giác gì. Khi anh ta thoát ra khỏi tầng thiền định trong phòng cấp cứu, hoàn toàn khỏe mạnh, anh ta chẳng biết tại sao anh ta lại nằm trong nhà

³⁰ Trong thực tế, âm thanh có thể phá nhiều trạng thái tầng thiền định thứ nhất (Nhất Thiền), nhưng khi người thiền thực sự nhận thức âm thanh, thì lập tức người đó không còn ở trong trạng thái Nhất Thiền đó nữa.

thương, không hề biết gì về xe cấp cứu hay tiếng còi hú, không hề biết gì về việc mình bị chích điện kích hoạt tim. Trong suốt thời gian dài anh ta nhập vào trạng thái thiền định *jhāna*, anh ta chỉ hoàn toàn tỉnh giác về niềm hạnh phúc của tầng thiền định mà thôi. Đây là một ví dụ rõ rệt nhất về sự thật là năm giác quan của người thiền hoàn toàn tắt bật trong thời gian người ấy chứng nhập vào trạng thái tầng thiền định *jhāna*.

■ Tóm Tắt:

Những Đặc Điểm Chính Của Tất Cả Các Tầng Thiền Định

Bạn cần nên hiểu rõ rằng khi một người tu đang ở trong trạng thái một tầng thiền định, thì:

1. Không còn khả năng có mặt ý nghĩ hay tư duy;
2. Không còn tiến trình quyết định;
3. Không còn nhận thức về thời gian;
4. Tâm thức là hợp nhất, bất nhị, không còn so sánh đối đãi cho nên cũng không còn sự hiểu biết thông thường;
5. Người thiền rất rất tỉnh giác, nhưng chỉ biết về mỗi trạng thái hạnh phúc bất động của tầng thiền định;
6. Năm giác quan đã hoàn toàn tắt bật, và chỉ còn duy nhất giác quan thứ sáu còn hoạt động. Đó là tâm.

Đây là những đặc điểm chung của những tầng thiền định *jhāna*. Vì vậy, trong quá trình thiền định thâm sâu, nếu người thiền vẫn còn ý thức thắc mắc rằng “đây có phải là tầng thiền định *jhāna* hay không?”, thì chắc chắn đó không phải!. Nếu người tu đã thực sự chứng nhập vào trạng thái thiền định thì chắc chắn không còn sự suy nghĩ như vậy được.

► Những đặc điểm này chỉ được nhận biết khi người thiền đã *thoát ra* khỏi tầng thiền định *jhāna*, rồi dùng sự chánh niệm để xem xét lại [suy xét lại, quán chiếu lại] các tính chất của tầng thiền định *jhāna*, ngay sau khi tâm đã khởi động trở lại [cùng với những giác quan, hiểu biết, nhìn nhận, và sự nhận thức].

Tầng Thiền Định Thứ Nhất (Nhất Thiền)

Vitakka và Vicara [Tầm và Tứ]

Tất cả các tầng thiền định là những trạng thái của niềm hạnh phúc bất động, hầu hết là vậy. Tuy nhiên, trong *jhāna* thứ nhất [Nhất Thiền] thì vẫn còn một số chuyển động có thể nhận thấy được. Tôi gọi những chuyển động này là sự “nhấp-nhá” của Nhất Thiền. Người thiền tỉnh giác về niềm chân phúc thật lớn lao và mạnh mẽ đến nỗi nó trấn áp hoàn toàn phần “tự ngã” vốn luôn tham muốn và luôn tạo tác đủ mọi thứ. Trong trạng thái tầng thiền định, người thiền giống như đang ở trong chế độ lái tự động đích thực, không còn “cảm nhận điều khiển” nữa. Tuy nhiên, niềm hạnh phúc thực sự là quá ngon lành cho nên nó khởi tạo ra một ít hơi hướng của tham muốn, muốn nắm giữ [niềm hạnh phúc quá ngon lành đó]. Tâm nắm giữ niềm chân phúc đó một cách tự nhiên. Bởi vì niềm hạnh phúc kỳ diệu của trạng thái Nhất Thiền được tạo ra bằng sự buông bỏ, cho nên một chút tham chấp [nắm giữ] không cố ý như vậy cũng làm suy yếu niềm hạnh phúc. Rồi khi thấy niềm hạnh phúc bị gia giảm, tâm tự động buông bỏ ngay sự nắm giữ của mình, và niềm hạnh phúc lại tăng mạnh trở lại. Rồi tâm lại nắm giữ, như lẽ trên, và rồi lại buông bỏ. Cái chuyển động vi tế không cố ý này làm khởi sinh những cái “chớp-nhá” mà chúng ta thường gọi là *vittaka* (tầm) và *vicara* (tứ) trong tầng thiền định thứ nhất.

Tiến trình này có thể được nhận thức bằng một cách khác. Khi niềm hạnh phúc suy yếu do sự có sự nắm giữ vô tình, có vẻ như sự chánh niệm đã xê dịch khỏi khỏi yếu tố hạnh-phúc vậy. Khi nhận thấy điều đó, tâm tự động buông bỏ, và ngay khi đó sự chánh niệm được kéo về lại với yếu tố hạnh-phúc. Sự chuyển dịch tới lui này là cách diễn tả thứ hai về sự “chớp-nhá” nói trên.

Sự chớp-nhá tới lui này được gọi là *vitakka* và *vicara*. Hai thứ này là hai trong năm yếu tố của Nhất Thiền. Trước giờ thường được gọi là tầm và tứ (HV). *Vitakka* là chuyển động tự động về lại yếu tố hạnh-phúc; nó tìm (tầm) lại niềm hạnh phúc tròn đầy nguyên chất của Nhất Thiền. Còn *Vicara* là sự nắm giữ, tham chấp, hay “bu dính” (tứ) một cách vô tình vào niềm hạnh phúc kỳ diệu đó. (Kiểu như một anh chàng tìm (tầm) chọn được một người quen rất ưng ý, và sau đó anh ta cứ gặp gỡ, ở gần, bu dính, tình tứ (tứ) với người đó).

Một số người sư thầy và học giả vẫn thường giảng giải *vitakka* như là “*tư tưởng khởi đầu*” [*tư tưởng áp dụng*], và *vicara* như là “*tư tưởng duy trì*”. Trong nhiều sách vở khác, hai thứ này vẫn thường được gọi như những dạng ý nghĩ hay tư tưởng, nhưng chắc có lẽ họ muốn chỉ về một ý nghĩa nào đó của chữ “ý nghĩ” hay “tư tưởng” đó; chứ chắc chắn không phải là ý nghĩ hay tư tưởng nào cả. Bởi vì trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* rất tinh tế và thanh khiết như vậy thì không thể nào còn những thứ thô tế như ý nghĩ hay tư tưởng. Thực tế, sự suy nghĩ đã ngừng từ rất lâu trước khi người thiền chứng đắc [chứng nhập] vào một tầng thiền

định. Trong tầng thiền định *jhāna*, *vitakka* và *vicara* đều là vô ngôn, nên không thể được coi là ý nghĩ. *Vitakka* là sự chuyển động vô ngôn của tâm về lại yếu tố hạnh-phúc. Nó tìm (tâm) lại ngay niềm hạnh phúc, chỉ điễm niềm hạnh phúc. *Vicara* là sự chuyển động vô ngôn của tâm để nắm giữ (bu dính, duy trì) vào niềm hạnh phúc đó. Chỉ có bên ngoài trạng thái tầng thiền định *jhāna* thì những sự chuyển động đó của tâm thường tạo ra ý nghĩ, và nhiều lúc là lời nói. Nhưng bên trong trạng thái thiền định *jhāna*, *vitakka* và *vicara* là rất tinh tế, không thể tạo ra bất kỳ ý nghĩ thô tế nào như vậy. Tất cả những gì *vitakka* và *vicara* có thể làm là dịch chuyển sự chánh niệm về lại yếu tố hạnh-phúc và giữ [duy trì] sự chánh niệm ở đó.

Sự Hợp Nhất Của Tâm ***(Ekaggatā)***

Yếu tố thứ ba của Nhất Thiền là sự hợp-nhất của tâm, cũng thường được gọi là trạng thái nhất-điễm (*ekaggatā*) của tâm.

(Trước nhất, định nghĩa “*ekaggatā*” là sự hợp-nhất của tâm vào một đối tượng duy nhất. Đó là trạng thái, là khả năng, là biểu hiện “tập trung vào *duy nhất* một đối tượng” của tâm. Nói cách khác, đó là trạng thái tâm chỉ hội tụ vào một nhất-điễm).

Sự hợp nhất [sự nhất-điểm] của tâm là khi sự chánh niệm chỉ tập trung một cách sắc bén vào một điểm [tiêu-điểm] duy nhất của sự hiện hữu.

(i) Đó là *sự nhất-điểm về mặt không gian* bởi vì nó chỉ nhìn thấy [nhận thức] một điểm-nguồn duy nhất là yếu tố hạnh-phúc, cùng với một *phạm vi nhỏ bao quanh* niềm hạnh phúc được tạo ra bởi *vittakka* (tâm) và *vicara* (tứ) của tầng Nhất Thiền.

(Ở đây, theo câu giải thích trên của thiền sư, bạn có thể hình dung như vậy. Có một cái khiêng. Tâm-điểm của nó như là điểm-nguồn hạnh phúc [hỷ-lạc] duy nhất của trạng thái Nhất Thiền mà tâm đang trải nghiệm. Nó rất là đẹp đẽ và lớn lao và kỳ diệu. Cho nên tâm vô tình khởi sinh sự [tham muốn] nắm giữ. Ngay khi nhận ra có sự nắm giữ: tức nhận ra tâm bị phân tán chút ít, hay sự chánh niệm bị xê dịch chút ít khỏi tâm-điểm niềm hỷ-lạc, và do vậy yếu tố hỷ-lạc bị giảm đi, thì chánh niệm lập tức buông bỏ sự nắm giữ và tìm lại tâm-điểm hỷ-lạc. *Vittakka* (tâm) tìm lại tâm-điểm, giống như sự đánh mạnh vào tâm-điểm chiếc khiêng, tạo tiếng kêu. Sau đó, *vicara* (tứ) nhận ra tâm-điểm, nó liền “bu dính” xung quanh tâm-điểm để duy trì niềm hỷ-lạc đó, sự bu quanh đó giống như phạm vi tiếng ngân vang “bám quanh” tâm-điểm sau tiếng đánh ban đầu của *vittakka* (tâm) vào tâm-điểm.

Trên đây, ý thiền sư nói trạng thái tâm nhất-điểm là tâm chỉ tỉnh giác duy nhất vào yếu tố “hỷ-lạc” của tầng thiền

định, và phần bám quanh tâm-điểm được tạo ra bởi sự “chớp nhá” của tâm và tứ, trong trường hợp Nhất Thiền.)

(ii) Đó là *sự nhất-điểm về mặt thời gian* bởi vì nó chỉ nhìn thấy [nhận thức] được *giây phút hiện tại* một cách rõ ràng và rõ rệt, cho nên tất cả mọi ý niệm về thời gian đều biến mất hoàn toàn.

(iii) Và đó là *sự nhất-điểm về mặt hiện tượng* bởi vì nó chỉ biết một đối tượng duy nhất—niềm hỷ-lạc: là đối tượng duy nhất của tâm vào lúc này— tâm hoàn toàn không còn biết đến thế giới của năm giác quan và sắc thân của người thiền.

(i) *Sự nhất-điểm về mặt không gian* như vậy tạo ra niềm trải nghiệm kỳ lạ của một thức nhất-nguyên và bất-nhị chỉ có được trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Lúc này, người tu hoàn toàn tỉnh giác, nhưng chỉ còn biết đến một thứ duy nhất, từ một góc nhìn duy nhất, trong những giai đoạn phi thời gian. Thức hoàn toàn tập trung vào một thứ đối tượng cho nên năng lực (căn) hiểu biết cũng bị “treo giò” trong thời gian đó. Chỉ sau khi [xả thiền] sự nhất-điểm bị phân tán, và người thiền đã thoát ra khỏi tầng thiền định, thì lúc đó người thiền mới có thể suy xét lại [quán chiếu lại] để nhận biết những đặc tính của tầng thiền định *jhāna*, và hiểu biết [trí tuệ] về tất cả những đặc tính và lẽ thật trong đó.

(ii) *Sự nhất-điểm về mặt thời gian* tạo ra sự ổn định đặc biệt của trạng thái Nhất Thiền, giúp cho nó kéo dài dễ dàng

trong một quãng thời gian lâu. Khái niệm về thời gian thì dựa vào khái niệm những quãng thời gian: trước sau, từ quá khứ đến hiện tại, hay từ hiện tại đến tương lai, hay từ quá khứ đến tương lai (trước, bây giờ, sau: những khái niệm so sánh thời gian). Nhưng khi tất cả những gì bạn nhận thức được trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* chỉ toàn là những khoảng khắc của hiện-tại [khoảng khắc bây-giờ] thì ở đó không còn chỗ cho sự đo lường hay so sánh thời gian. Tất cả những quãng thời gian đều bị đóng băng. Thay vào đó là sự nhận thức về sự phi thời gian, sự bất động. Không còn yếu tố thời gian, không còn sự chuyển động.

(iii) *Sự nhất-điểm về mặt hiện tượng* tạo ra những chuỗi kỳ diệu của hạnh phúc chồng lên hạnh phúc, và nó là bất biến, không bị biến đổi trong suốt thời gian người thiền đang chứng nhập trong tầng thiền định. Điều này làm cho Nhất Thiền trở thành một cảnh giới [cõi] đầy an lạc.

Về mặt kinh điển hàn lâm, thuật ngữ “*ekaggatā*” trong tiếng Pali là một từ ghép, có nghĩa là “*sự nhất-đỉnh*”. Âm tiết giữa “*agga*” [Phạn: *agra*] chỉ về đỉnh cao của một ngọn núi, đỉnh cao của một trải nghiệm, hoặc thậm chí là thủ đô của một xứ sở [cùng chữ *Agra* là thủ đô của đế chế Moghul cổ ở Ấn Độ]. Như vậy, “*ekaggatā*” không chỉ có nghĩa là sự nhất-điểm, mà là tính chuyên-nhất của sự tập trung vào một thứ gì tuyệt đỉnh và tuyệt vời. Cái đỉnh cao tuyệt vời, cũng chính là tiêu điểm của yếu tố nhất-điểm (*ekaggatā*) của Nhất Thiền, chính là niềm chân-phúc tuyệt đỉnh của yếu tố hỷ-lạc (*piti-sukkhā*).

Hỷ-Lạc ***(Piti-Sukha)***

Thực vậy, hai yếu tố cuối cùng của Nhất Thiền là niềm hoan hỷ (*piti*) và hạnh phúc (*sukha*), mà ở giai đoạn này tôi sẽ thảo luận về chúng như một yếu tố, bởi vì hai yếu tố này như một cặp gắn bó với nhau.

[Thực tế, hai yếu tố này chỉ tách ly nhau ở tầng thiền định thứ ba, khi đó yếu tố hoan hỷ (hỷ) không còn, và chỉ còn lại một mình yếu tố hạnh phúc (lạc). Vì lẽ này, *chỉ sau* Tam Thiền thì người tu mới có thể tự thân trải nghiệm và nhận ra rằng cái gì (*đang*) là yếu tố hạnh phúc (lạc), và cái gì (*đã*) từng là yếu tố hoan hỷ (hỷ) trước đó. Chúng ta sẽ nói rõ hơn trong phần Tam Thiền.]

Tuy nhiên, ngay lúc này ở Nhất Thiền, chúng ta chỉ tạm giảng giải hai yếu tố này như một yếu tố, gọi tên chung là hỷ-lạc³¹.

Hai yếu tố này của Nhất Thiền là niềm chân phúc, là tiêu điểm của sự chánh niệm đang nhắm vào, và hai yếu tố này trở thành sự trải nghiệm chính [đặc điểm nổi bật] trong Nhất Thiền. Nói khác, hỷ-lạc là *yếu tố chiếm ngự* trong Nhất Thiền, nó chiếm ngự nhiều đến nỗi việc đầu tiên người thiền

³¹ Tất cả niềm hạnh phúc, chân phúc, diệu phúc đều được gọi chung và dịch chung là “hạnh phúc”. Nhưng khi nói về niềm “hạnh phúc” của Nhất Thiền và Nhị Thiền thì nó bao gồm hai yếu tố hỷ-lạc (*pity-sukkha*). Nhưng niềm “hạnh phúc” của Tam Thiền thì chỉ có yếu tố lạc (*sukha*).

vừa thoát ra khỏi trạng thái Nhất Thiền là họ nhận biết được nó ngay khi họ xem xét lại những gì diễn ra bên trong trạng thái Nhất Thiền. Những trường phái Phật giáo bí hiểm sau này, sau Phật giáo nguyên thủy của thời Đức Phật, thường bị choáng ngợp bởi tất cả những sự ngây ngất quá bao la, sự vô ngã, sự tĩnh tại, sự thăng hoa, sự tột cùng, và sự phi phàm tinh khiết... của trạng thái Nhất Thiền, nên họ đã lầm tưởng đó là ‘sự hợp nhất với thượng đế’. Tuy nhiên, Đức Phật đã giảng giải rõ ràng rằng đây chỉ là một trạng thái hạnh phúc siêu thế, và còn những tầng hạnh phúc siêu thế hơn nữa. Theo đạo Phật về thiền định *jhāna*, người tu có thể trải nghiệm nhiều mức độ [tầng] khác nhau của niềm chân hạnh phúc siêu thế. Nhất Thiền mà chúng ta đang xem xét chỉ là tầng thứ nhất. Nhưng cho dù vậy, sự thật là sau khi người thiền thoát ra khỏi trạng thái Nhất Thiền, người ấy không thể nào cho rằng có thứ gì còn tuyệt vời hơn nữa so với niềm hạnh phúc của Nhất Thiền mà họ mới vừa trải nghiệm. Tuy nhiên...vẫn còn nhiều tầng tuyệt vời hơn nữa!

Mỗi tầng hạnh phúc siêu thế có “mùi vị” riêng của nó, một tính chất để phân biệt nó (với những tầng khác). Những tính chất khác nhau có thể được giải thích bằng những nguyên nhân khác nhau tạo ra niềm hạnh phúc. Cũng giống như sự nóng được tạo ra bởi mặt trời thì khác với nóng được tạo ra bởi lửa củi, khác với nhiệt nóng được tạo ra bởi lò than, niềm hạnh phúc được tích tạo (tiếp liệu) bởi những nguyên nhân khác nhau thì thể hiện những nét tính chất khác biệt nhau.

Nét khác biệt của yếu tố hỷ-lạc của Nhất Thiền là nó được tích tạo bởi sự tắt bật hoàn toàn các hành vi thuộc năm giác quan. Khi năm giác quan đã bị tắt hết, kể cả những hơi hướng dư âm của năm giác quan biểu hiện bằng những ý nghĩ cũng tắt bật luôn, thì người thiền đã tách khỏi thế giới của sắc thân và vật chất, tách ly khỏi cõi dục giới (*kāma-loka*), và tiến vào thế giới của cái tâm tinh khiết, vào cõi sắc giới (*rūpa-loka*). Điều này xảy ra giống tựa như sự trút bỏ hết gánh nặng. Hoặc giống như kiểu thiền sư Ajahn Chah thường mô tả, ví dụ bạn bị quấn chặt dây thừng quanh cổ trong một thời gian lâu, lâu đến nỗi bạn...chẳng còn nhớ đến sự khổ sở đó nữa; (giống như người phàm phu sống trong cõi dục giới đầy tham, sân, si, và đau khổ nhưng không còn để ý đến đó là những sự đau khổ). Rồi một ngày bỗng nhiên chỗ dây thừng đó được gỡ bỏ. Một sự nhẹ nhàng không thể nào tả được. Niềm hạnh phúc bất ngờ và vỡ òa có được từ sự trút bỏ cái gồng xiềng đó. Cũng giống như vậy, niềm hạnh phúc siêu phàm của trạng thái Nhất Thiền có được nhờ sự biến mất hoàn toàn của những gánh nặng, sự biến mất hoàn toàn những thứ bạn nhận lãnh trong thế gian, dục giới, phàm trần. Cái trí tuệ minh sát này thấy được: Nguồn gốc của niềm hạnh phúc siêu thế của Nhất Thiền chính là cơ sở cho sự hiểu biết thấu suốt về Bốn Chân Lý của Đức Phật về sự khổ [Tứ Diệu Đế]. Đó là sự trút bỏ hết khổ, là sự chấm dứt khổ, và *sự chấm dứt khổ chính là hạnh phúc, chính là Niết-bàn, an lạc.*

(Nếu không phải vậy thì theo bạn hạnh phúc hay an lạc nghĩa là gì?!).

■ Tóm Tắt:

Những Đặc Điểm Của Tầng Nhất Thiền

Tầng thiền định thứ nhất [Nhất Thiền] được phân biệt bởi năm yếu tố theo kinh điển; nhưng ở đây tôi đã quy gộp thành ba yếu tố, như sau đây:

1.+2. *Vitakka-vicāra*: gọi là tâm-tứ, được trải nghiệm như sự “chớp-nhá”, đó là sự chuyển động rất vi tế ra-vào tâm-điểm của yếu tố hạnh-phúc [hỷ-lạc];

3. *Ekaggatā*: sự hợp-nhất [sự nhất-điểm] của tâm được trải nghiệm bằng sự nhất nguyên, sự bất nhị, sự phi thời gian, và sự tĩnh tại;

4.+5. *Pīti-sukha*: hỷ-lạc, được trải nghiệm bằng một niềm chân hạnh phúc siêu thế, vượt qua tất cả những hạnh phúc phàm trần, và được tích tạo bởi sự buông bỏ, sự dẹp bỏ, và sự vượt qua hoàn toàn thế giới năm giác quan, hoàn toàn vượt ra khỏi cõi dục giới.

Tầng Thiền Định Thứ Hai (Nhị Thiền)

Khống Chế Vitakka và Vicara

Khi tầng thiền thứ nhất càng thêm thâm sâu, thì những “chớp nhá” sẽ càng bớt đi, và niềm hạnh phúc (hỷ-lạc) càng thêm củng cố. Lúc này, người thiền đạt đến trạng thái ở đó *vicara* (tứ) vẫn đang bu bám quanh niềm hạnh phúc bằng một sự nắm giữ [tham chấp] *ting tế nhất*, nhưng sự nắm giữ vi tế như vậy không đủ để làm mất đi sự ổn định của yếu tố hỷ-lạc. Niềm hạnh phúc không bị giảm đi vì tác động của *vicara*, và bản thân sự chánh niệm cũng không hề (bị) xê dịch khỏi tâm-điểm nguồn hạnh phúc vì sự nắm giữ vi tế đó của *vicara*. Yếu tố hạnh phúc (hỷ-lạc) lúc này là *quá mạnh* nên *vicara* không thể phá nhiễu. Mặc dù *vicara* (tứ) vẫn còn hoạt động nhưng *vitakka* (tầm) thì không còn, không còn bất kỳ chuyển động nào về tâm-nguồn hỷ-lạc nữa. Không còn cái “chớp nhá” nữa. Đây là trạng thái *jhāna* [thuộc Nhất Thiền] được mô tả trong các bài kinh là trạng thái không còn yếu tố *vitakka* (tầm) mà chỉ còn một phần nhỏ yếu tố *vicara* (tứ) (MN 128,31; AN VIII,63). Trạng thái này rất cận kề tới tầng thiền định thứ hai (Nhị Thiền), nên nó cũng còn tiếp tục nằm trong trạng thái Nhị Thiền sau đó.

Khi niềm hạnh phúc (hỷ-lạc) mạnh hơn và rất vững vàng thì lúc đó không còn mục đích để *vicara* nắm giữ nữa. (Nó ‘thấy’ chắc ăn rồi). Ngay lúc này, tâm trở nên hoàn toàn tự tin, tự tin để buông bỏ một cách tuyệt đối sạch sành sanh. Bằng sự buông bỏ cuối cùng có được từ sự tự-tin bên-trong

về sự ổn định của yếu tố hạnh-phúc, *vicara* biến mất và người thiền tiến vào tầng thiền định thứ hai [Nhị Thiền] một cách tốt lành.

Yếu tố đầu tiên của tầng Nhị Thiền là “*avitakka*” và “*avicāra*”, nghĩa là: “*không có vitakka và không có vicāra*” [phi tâm và phi tứ], theo ghi chép của các kinh điển. Về mặt trải nghiệm, điều này có nghĩa là không còn sự “chớp-nhá” trong tâm.

Yếu tố thứ hai là “*ajjhānattam sampasādanam*”, có nghĩa là “*niềm tự tin bên trong*”, niềm tin nội tại. Về mặt trải nghiệm, điều này diễn tả sự hoàn toàn tin tưởng vào sự ổn định không phai biến của yếu tố hạnh phúc (hỷ-lạc), và sự ổn định đó chính là lý do *vicara* biến mất.

Sự Nhất-Điểm Hoàn Hảo Của Tâm

Yếu tố thứ ba, và cũng là yếu tố nổi bật nhất của Nhị Thiền, là “*cetaso ekodibhāvam*”: sự hợp-nhất [sự nhất-điểm] hoàn hảo của tâm. Khi không còn bất kỳ sự chớp-nhá nào của tâm và tứ, tâm giống như một bàn thạch không chút lay động, bất động hơn một hòn núi và vững chắc hơn kim cương. Mức độ hoàn hảo của sự tĩnh tại kiên cố là không thể tưởng được. Tâm an trụ vào niềm hạnh-phúc mà không hề có chút rung động. Điều này về sau cũng được coi là sự toàn thiện của một phẩm chất gọi là chánh-định (*samādhi*).

Samādhi hay *định* là *năng lực tĩnh tại một cách chú tâm*, và trong trạng thái của tầng thiền thứ hai này, sự chú tâm được duy trì trên đối tượng một cách cố định, không hề động một chút nào. Thậm chí không hề có một chút dao động siêu tinh tế nào. Người tu giống như được an trụ, cố định, đóng băng cứng, dính cứng vào một “lớp keo siêu-dính”, không thể lúc lắc hay rung động chút nào. Mọi động vọng của tâm đều chấm dứt. Trước giờ không có lúc nào tâm được tĩnh tại kiên cố hơn lúc này. Đó được gọi là sự “*chánh định hoàn hảo*”. Và sự siêu định này không chỉ trở thành yếu tố nổi bật của Nhị Thiền, mà nó cũng là yếu tố chính của những tầng thiền cao hơn tiếp theo.

Niềm Hạnh Phúc Sinh Ra Từ Chánh Định Hoàn Hảo Và Sự Chấm Dứt Tất Cả Mọi Hành Vi Tạo Tác

Chính sự hoàn thiện *samādhi* [chánh-định] đã mang lại cho yếu tố hạnh-phúc của tầng Nhị Thiền một mùi vị riêng của nó. Gánh nặng, động vọng, sự khổ sở vì những “chớp nhá” trong Nhất Thiền đến đây đã được dẹp bỏ hoàn toàn. Mọi thứ đều đứng lặng một cách hoàn hảo, ngay cả cái “*người biết*” cũng đứng lặng. Sự tĩnh tại tuyệt đối như vậy đã vượt lên trên khổ đau sinh ra từ cái tâm còn động vọng, và từ đó mở ra một niềm hạnh phúc tuyệt luân được tích tạo (tiếp liệu) bởi trạng thái chánh định *samādhi* tinh khiết.

Trong các bài kinh, niềm hạnh phúc của tầng Nhị Thiền được gọi là “*niềm hạnh phúc sinh ra từ chánh định*” (*samādhija piti-sukha*) (DN 9,11). Niềm hạnh phúc đó thậm

chí ngây ngất hơn, khoái lạc hơn, lớn lao về mức độ và dung lượng hơn cả niềm hạnh phúc của Nhất Thiên “*có được từ sự tách ly và vượt lên trên thế giới năm giác quan*”. Người tu không thể nào tiên đoán về niềm hạnh phúc Nhị Thiên này. Nó thuộc về một thứ tự hoàn toàn riêng biệt. Sau khi chứng đắc thêm tầng Nhị Thiên, sau khi đã có được hai niềm “*diệu phúc*” siêu thế là tuyệt đỉnh tốt cùng, người thiền có thể băn khoăn không biết có còn những mức độ [tầng] hạnh-phúc nào nữa ở phía trước hay không.

Yếu tố nổi bật khác của tầng Nhị Thiên là tất cả mọi sự làm [hành vi tạo tác] đều ngừng lại, ngay cả những hành vi vô-tình tạo ra những chớp nhá (tâm-tứ) trước đây cũng hoàn toàn biến mất. Cái “*người làm*” đã chết. Cái “*ta làm*” đã chết. Chỉ khi nào người tu chứng đắc trạng thái Nhị Thiên thì người ấy mới hiểu thấu được cái “*người làm*” hay cái “*ta*” nghĩa là gì—giống như con nòng nọc trước giờ chỉ sống trong nước, đến bây giờ nó mới hoàn toàn hiểu thấu “*nước*” nghĩa là gì, khi [môi trường] nước đã biến mất trong giai đoạn con nòng nọc biến thành con ếch. Và đó là lần đầu nó trải nghiệm sự sống trên đất không.

Không phải chỉ có “*người làm*” biến mất mà chủ thể [bản thể] của danh tánh “*cái ta*” [bản ngã] cũng bị xóa sổ khỏi sự hiện hữu. Cái “*ta*” dường như rõ rệt, chắc chắn và hằng hữu từ trước đến nay giờ đây trở thành một ảo ảnh, một ảo tưởng, chỉ là mộng tưởng. Người tu lúc này có thể hiểu thấu rõ về cái ý chí tự do xuất phát từ những dữ liệu từ những trải nghiệm thô tế (trong cõi dục giới mà chúng ta đang sống). Nhà triết học [ngài Sartre] đã cho rằng “*có hiện*

hữu là có làm”, nhưng chắc hẳn ông ta đã chưa bao giờ biết được trạng thái tầng thiền định Nhị Thiền, nơi mà “sự hiện hữu” không hề có “sự làm”. (Đó là sự sống không hành vi tạo tác, sự sống vô vi). Trạng thái những tầng thiền định *jhāna* là rất siêu thường, và chúng thách đố những hiểu biết và kinh nghiệm thông thường. *Nhưng chúng là thực, còn thực hơn cái thế giới mà chúng ta đang sống!*

■ Tóm Tắt:

Những Đặc Điểm Của Tầng Nhị Thiền

Như vậy, tầng *jhāna* Nhị Thiền được phân biệt bằng năm đặc điểm. Ở đây, tôi gom lại như sau:

1.+2. *Avitakka-avicāra + ajjhānattam sampasādanam*: là sự không còn *vitakka-avicāra* (tâm-tứ) + niềm tự tin bên trong. Hai yếu tố này có được nhờ sự lặn mất những “chớp-nhá” (tâm-tứ) vốn có mặt từ trong Nhất Thiền. Việc không chế được tâm-tứ là do tâm người thiền đã có đầy đủ sự tự-tin bên-trong về sự ổn định của yếu tố hạnh-phúc;

3. *Cetaso ekodibhāvam*: là sự hợp nhất hoàn hảo, sự nhất-điểm hoàn hảo của tâm nhờ có sự tự tin tuyệt đối vào niềm hạnh phúc. Yếu tố này thường được trải nghiệm bằng “sự tĩnh tại kiên cố như bàn thạch”, hay đó cũng được gọi là “sự toàn thiện của chánh định (*samāhi*)”;

4. *Samādhija pīti-sukha: niềm hạnh phúc sinh ra từ chánh định.* Đây là đặc điểm nổi bật của tầng Nhị Thiền. Niềm hạnh phúc siêu thế này được tạo ra từ sự chấm dứt tất cả mọi chuyển động của tâm;

5. *Sự Chấm Dứt Tất Cả Mọi Hành Vi Tạo Tác:* Tình trạng này cũng được trải nghiệm giống hệt lần đầu trải nghiệm nó khi chứng đắc tầng Nhất Thiền. Đó là trạng thái mà cái “*người làm*” [“*cái ta*”] đã hoàn toàn biến mất.

Tầng Thiền Định Thứ Ba (Tam Thiền)

Sự tĩnh tại kiên cố của “*người biết*” [tâm] vẫn được duy trì, sự tĩnh tại của “*cái được biết*” [hình ảnh của tâm, *nimitta*] càng thêm vững chắc và ổn định sâu sắc. Bạn nên nhớ rằng, trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, “*cái được biết*” chính là hình ảnh của tâm, và tâm chính là “*người biết*”. Trước tiên “*người biết*” trở nên tĩnh tại, rồi đến *hình ảnh* của nó [cái được biết, *nimitta*] cũng dần dần trở nên tĩnh tại.

Trong hai tầng thiền định đầu tiên, hình ảnh này của tâm được nhận biết bằng niềm hạnh-phúc mà đến lúc này chúng ta vẫn còn gọi là yếu tố hỷ-lạc (*piti-sukha*). Tức là: niềm chân phúc ngất ngây của hai tầng thiền đầu tiên là bao gồm cả hai yếu tố hỷ và lạc, mà tôi đã gộp chung thành một yếu tố hỷ-lạc trước đây. Cho đến tầng thiền định thứ ba, hình ảnh của tâm đã chuyển biến lên một mức độ tĩnh lặng khác, thành một loại niềm hạnh-phúc khác.

Yếu Tố “Hỷ” Biến Mất

Trước khi đạt đến tầng Tam Thiền, tất cả các loại niềm hạnh-phúc đều có một yếu tố chung, mặc dù “mùi vị” của nó có thể khác nhau ở Nhất Thiền và Nhị Thiền do những nguyên nhân khác biệt tạo ra ở mỗi tầng khác nhau. Yếu tố chung đó là hỷ-lạc, là sự kết hợp của hai thứ hỷ và lạc (*piti-sukha*). Bởi vì hai yếu tố này luôn luôn song hành, như một

cặp vịt Xiêm chung thủy, chưa bao giờ rời nhau. Dường như khó mà tách rời chúng ra khỏi nhau. Chính sự dính-cặp này đã tạo nên một đặc điểm chung của hai tầng Nhất Thiền và Nhị Thiền cho đến lúc này. Nhưng đến lúc này, trong tầng thiền định thứ ba, yếu tố hỷ (*piti*) biến mất, chỉ còn lại mỗi yếu tố lạc (*sukha*), và từ đây nó tiếp tục tạo ra những “mùi vị” niềm hạnh-phúc rất khác biệt hơn nữa.

(Lý do hỷ biến mất là do tâm nhận thấy rằng mặc dù hỷ góp phần cho tính chất chung là hỷ-lạc, nhưng yếu tố hỷ vẫn là một yếu tố thô tế và thấp kém hơn yếu tố lạc.)³²

Chỉ đến khi người tu chứng đắc được tầng Tam Thiền thì người ấy mới hiểu thấu được yếu tố “lạc” (*sukha*) đích thực là gì, và bằng sự suy lý người tu cũng hiểu thấu được yếu tố hỷ (*piti*) đã có trước đây nghĩa là gì. Niềm hoan hỷ (*piti*) trong tầng Nhị Thiền có vẻ là cao đỉnh nhất, là phần khích nhất, hơn bất cứ niềm vui nào trên đời. Nhưng đến tầng Tam Thiền lúc này, nó trở thành phần thứ yếu so với yếu tố lạc (*sukha*) trong trạng thái chân phúc. *Sukha* (lạc) là tinh tế hơn, vi tế hơn, thanh khiết hơn, và đáng chú tâm hơn.

³² Thực vậy, tiến trình thiền giống như một tiến trình chọn lọc. Tâm dần dần chọn lọc những đối tượng vi tế hơn và thanh khiết hơn khi tiến lên tầng thiền định cao hơn. Theo tiến trình từ Nhất Thiền lên Tứ Thiền, tâm loại bỏ những đặc tính thô tế hơn của tầng thiền định theo thứ tự: tầm, tứ, hỷ, lạc. Cuối cùng ở Tứ Thiền, tâm chỉ còn hai yếu tố chiếm ngự là siêu-định và buông-xả tuyệt vời.

(Người tu hiểu thấu rằng niềm hoan hỷ dù ngây ngất đến đâu cũng chỉ là phần thô tế hơn yếu tố an lạc. Vì vậy, tâm hướng về yếu tố lạc, và tâm buông bỏ yếu tố hỷ.)

***Sự Chánh Niệm, Sự Hiểu Biết Rõ Ràng,
& Sự Buông Xả là rất quan trọng!***

Đối với tất cả những tầng thiền định *jhāna*, những trải nghiệm của chúng là gần như không thể nào mô tả được. Tầng thiền càng cao, càng thâm sâu, thì càng khó mà mô tả được. Những trạng thái này, và thứ ngôn ngữ của chúng, là quá cách xa khỏi thế giới sống của chúng ta. Nếu cố gắng lắm thì người tu cũng chỉ có thể tả rằng niềm hạnh phúc “*sukha*” (lạc) của tầng Tam Thiền là nhẹ bổng hơn, vắng lặng hơn, và tĩnh lặng hơn.

Theo như mô tả trong các bài kinh, yếu tố lạc (*sukka*) ở tầng Tam Thiền này được đi kèm bởi những yếu tố chánh niệm (*sati*), sự hiểu biết rõ ràng (*sampa-janna*), và sự buông xả (*upekkhā*). Mặc dù theo bài kinh *Anupada Sutta* (MN 111)³³ thì những yếu tố này cũng có mặt trong *tất cả* các tầng thiền định. Trong truyền thống xưa nay, những tính chất này đã luôn được nhấn mạnh như là những đặc điểm nổi bật của tầng Tam Thiền. Lý do là để khẳng định rằng: trong tầng Tam Thiền thâm sâu này, người thiền đã trở nên (i) *vô cùng chánh niệm (sati)*, (ii) *rất rõ ràng minh mẫn trong sự hiểu biết (sampa-janna)*, và (iii) *rất là tĩnh tại [tự*

³³ Bản dịch của HT. Thích Minh Châu tên là Kinh Bất Đoạn.

tại] nên có thể quan sát mà không hề động vọng: đây ý nghĩa căn gốc của tâm tính *buông-xả* (*upekkhā*).

Vấn “Tĩnh Tại Như Bàn Thạch” và “Người Làm Biến Mất”

Những yếu tố này đã có từ Nhị Thiền và tiếp tục được duy trì như là những đặc điểm của tầng Tam Thiền. Tầng thiền thứ ba này đạt đến sự chánh định hoàn hảo nhất, sự tĩnh tại kiên cố như bàn thạch, sự không còn cái “*người làm*” [cái “ta”], và sự tách ly hoàn toàn tuyệt đối khỏi thế giới của năm giác quan [dục giới].

Tam Thiền được phân biệt với Nhị Thiền ở chỗ tính chất của niềm hạnh phúc vốn đã thăng hoa lên một mức độ khác, và thể hiện bằng một “*chủng loại*” hạnh-phúc [lạc] rất khác biệt. Rất nhiều chỗ trong rất nhiều bài kinh nguyên thủy đã ghi lại cách mà những bậc giác ngộ mô tả về trạng thái Tam Thiền; ví dụ họ đã mô tả tầng Tam Thiền là: “*An trú vào niềm hạnh phúc, chánh niệm, chỉ quan sát*” (DN 9,12); nghĩa là một trạng thái hạnh phúc, cộng với mức độ nổi bật của sự chánh niệm, và sự buông xả rất cao sâu. (Chỉ quan sát chứ không còn so sánh, đối đãi, thiên vị, hay nhận thức này nọ. Quan sát mọi sự một cách bình-tâm tuyệt đối. Đó là sự buông-xả hoàn hảo.)

■ Tóm Tắt:

Những Đặc Điểm Của Tầng Tam Thiền

Như vậy, tầng *jhāna* Tam Thiền có những đặc điểm nổi bật sau đây:

1. Yếu tố lạc (*sukha*) đã tách ra khỏi yếu tố chung là hỷ-lạc trước đây. Yếu tố hỷ (*pity*) biến mất;
2. Còn lại niềm chân-phúc lớn lao gồm có yếu tố lạc (*sukha*), nó biểu hiện cùng với ba phẩm chất khác là: (i) chánh niệm rất thâm sâu (*sati*), (ii) sự hiểu biết rất rõ ràng (*sampa-janna*), và (iii) sự buông xả ở mức độ rất cao sâu (*upekkhā*): chỉ quan sát và tự tại.
3. Vẫn duy trì (i) sự tĩnh tại vững chắc như bàn thạch, và (ii) sự không còn “người làm” [cái “ta”]. Thực tế hai yếu tố này đã có được từ tầng Nhị Thiền.

Tầng Thiền Định Thứ Tư **(Tứ Thiền)**

Vì sự tĩnh tại của “*người biết*” làm tĩnh lặng và làm an lạc “*cái được biết*”, cho nên niềm hạnh phúc kỳ hiệu (chân phúc) đã trở thành đặc tính trọng tâm của ba tầng thiền định đầu tiên. Nhưng tình trạng này đã bắt đầu thay đổi khi người tu tiến vào tầng thiền định thứ tư. Chỉ đến lúc này tình trạng đó mới thay đổi một cách triệt để từ trong căn gốc. Yếu tố lạc (*sukha*) đã hoàn toàn biến mất trong tầng Tứ Thiền. Chỉ còn lại cái “*người biết*” tuyệt đối tĩnh tại đang đơn thuần nhìn ngắm sự tĩnh tại tuyệt đối.

Từ cách nhìn của tầng thiền thứ tư, những yếu tố hạnh-phúc của những tầng thiền trước đó giống như là một sự chuyển-động [động vọng] còn sót lại của đối tượng của tâm, và một chút khó-khở [dukkha] còn sót lại đang làm che mờ một cái gì đó lớn lao hơn và tuyệt vời hơn. Khi yếu tố hạnh phúc (lạc) lặn mất, tất cả những gì còn lại là một sự bình-an sâu sắc: đây chính là đặc điểm nổi bật của Tứ Thiền. Hạnh phúc (lạc) không còn, sự bình an (an) chiếm ngự. Không có gì động ở đây, không có gì tỏa sáng. Chẳng còn có gì được trải nghiệm như hạnh-phúc hay khó-khở nữa; không lạc cũng không khổ. Người thiền cảm thấy sự cân-bằng tuyệt vời *ngay* nơi chính tâm-điểm của tâm. Cũng giống ở ngay chính tâm-điểm của con lốc xoáy, không có gì cuốn, lốc, hay xoáy nữa. (Thông thường ở ngay giữa tâm-điểm của chỗ nước xoáy hay con lốc xoáy thì không có gì cả, chỉ có ngoài tâm-điểm thì mới bị khuấy động). Không có gì động ngay chính tâm-điểm của con mắt của tâm. Có một sự cảm

nhận hoàn hảo ở đây: đó là sự hoàn hảo của sự tĩnh-tại và sự tỉnh-giác. Đức Phật mô tả trạng thái này là: “*sự thanh lọc tinh khiết của chánh niệm, chỉ đơn thuần quan sát*” (*upekkhā sati pārisuddhi=sự buông-xả chánh-niệm thanh-tịnh*) (DN 9,13).

Sự bình an [an] của Tứ Thiền không hề giống với bất cứ niềm bình an nào trên thế gian thế tục. Nó chỉ có thể được “biết” sau khi đã trải nghiệm qua ba tầng thiền định trước đó. Sự trải qua là cách duy nhất để sau đó có thể xác nhận rằng: sự bình-an của Tứ Thiền mới đích thực là sự bình-an bất động đích thực mà người thiền có thể cảm nhận được. Hơn nữa, Tứ Thiền là trạng thái rất rất vô cùng tĩnh-tại và tịch-tĩnh nên người thiền có thể an trú trên cao nguyên bàn thạch đó trong nhiều giờ liền. Dường như không có chuyện một người thiền chứng nhập và trải nghiệm trạng thái Tứ Thiền chỉ trong một khoảng thời gian ngắn.

Cả hai yếu tố hỷ và lạc đã không còn trong Tứ Thiền, tất cả những gì còn lại là *sự tuyệt mỹ của bình-an*: trải nghiệm đó là khoái lạc cao nhất nhất, tuyệt vời vô cùng nhất. Người thiền sẽ nhận biết mức độ đó ngay khi xem xét lại [quán chiếu lại] sau khi thoát ra khỏi Tứ Thiền. Niềm bình-an hoàn mãn của Tứ Thiền được coi như là niềm chân phúc cao nhất, tuyệt đỉnh nhất, trong tất cả và cho đến lúc này. Nó là niềm chân phúc không có niềm chân phúc nào cao hơn nữa!. Ở đây không phải là đang biểu diễn ngôn từ, cũng không phải đang cố tỏ ra thông thái và huyền bí. Nó đúng là vậy, niềm chân-phúc đó có thể được mô tả nhiều hơn, nhiều hơn như vậy.

■ Tóm Tắt:

Những Đặc Điểm Của Tầng Thiền Thứ Tư

Như vậy, tầng *jhāna* Tứ Thiền có những đặc điểm nổi bật sau đây:

1. Yếu tố hạnh phúc (lạc) đã biến mất. (Vì niềm sung sướng hạnh-phúc vẫn còn thô tế hơn sự bình-an hoàn hảo);
2. Sự nhận thức về một sự bình an-hoàn hảo. Sự nhận thức này chỉ có thể “biết” được sau khi đã trải nghiệm [so sánh] qua ba tầng thiền định trước đó;
3. Vẫn duy trì (i) sự tĩnh-tại vững chắc như bàn thạch, và (ii) sự không còn cái “*người làm*” [cái “*ta*”]. Thực tế, đặc điểm này đã có được từ tầng Nhị Thiền và Tam Thiền;
4. Sự cách biệt hoàn toàn khỏi thế giới của năm giác quan và sắc thân của người thiền.

Những Ví Dụ Của Đức Phật về Bốn Tầng Thiền Định

Đức Phật thường mô tả về những trải nghiệm trong các tầng thiền định *jhāna* bằng những ví dụ rất hay, rất xúc tích, rất gợi tả (ví dụ: MN 39,15-18; 77,25-28).

Trước khi giải thích những ví dụ đó, chúng ta hãy dừng lại và làm rõ ý nghĩa của chữ “*kāya*”, một chữ Phật đã dùng trong tất cả các ví dụ đó. Chữ “*kāya*” có cùng nghĩa là “thân” trong tiếng Việt và các ngôn ngữ khác. “Thân” có thể là thân thể [cơ thể, xác thân] của người. Nhưng “thân” (*kāya*) cũng có nghĩa thân khác, không phải thuộc sắc thân, ví dụ như “*thân của các yếu tố thuộc tâm*”, đó là “*nāma-kāya*”: danh-thân³⁴ (DN 15,20).

Trong trạng thái các tầng thiền định, năm giác quan không còn hoạt động, điều này có nghĩa là cũng không còn trải nghiệm [cảm nhận] về sắc thân nữa. Người tu đã không còn dính líu và vượt trên mọi thứ thuộc về thân. Vì vậy, khi Đức Phật nói trong các ví dụ: “... *do vậy không còn bộ phận nào của toàn thân [“kāya”] mà không được thấm nhuần bởi niềm hạnh phúc (...)*”, thì đoạn văn này nên được hiểu như là: “... *do vậy không còn bộ phận nào của toàn thân thuộc tâm [tức danh-thân] mà không được thấm nhuần bởi niềm hạnh phúc (...)*” (MN 39,16). Chính chỗ này rất

³⁴ Một ‘con người’ bao gồm hai phần vật chất (sắc) và tâm linh (danh). Danh-thân là phần các yếu tố thuộc tâm; còn sắc-thân thuộc về thân thể, bao gồm các yếu tố vật chất thuộc thân.

thường bị hiểu lầm là nói về sắc thân, nhưng thực sự Phật đang chỉ về danh-thân.

• Đức Phật ví trạng thái Nhất Thiền như một cục đất sét [dùng làm cục xà bông] với một độ ẩm-ướt vừa phải, không quá khô, không quá ướt. Cục đất sét tượng trưng cho cái tâm hợp-nhất [tâm nhất-điểm], trong đó sự chánh niệm không [chưa] thấm thấu hết hoàn toàn, mà vẫn còn một chút ít chỗ cho những “chớp-nhá” [tâm-tứ] xảy ra mà ta đã giải thích trước đây. Độ ẩm-ướt tượng trưng cho yếu tố hạnh phúc [hỷ-lạc] được tạo ra từ sự cách ly hoàn toàn khỏi thế giới của năm giác quan. Độ ẩm-ướt hoàn toàn thấm đẫm trong cục đất sét diễn tả niềm hạnh phúc đang thấm nhuần vào cái không gian và khoảng thời gian của sự trải nghiệm này của tâm. Điều này sau đó được nhận thức như là niềm chân-phúc tiếp nối chân-phúc, chân-phúc chồng lên chân-phúc, liên tục, không gián đoạn. Độ ẩm-ướt đó không dư thừa, và vì vậy không rỉ chảy ra ngoài, điều này diễn tả trạng thái yếu tố hạnh phúc luôn luôn được chứa trong cái không gian được tạo ra bởi tâm-tứ (*vittakka-vicara*), không bao giờ rỉ thoát khỏi cái không-gian-của-tâm ra thế giới năm giác quan bên ngoài, trong suốt thời gian người thiền còn đang ở trong trạng thái tầng Nhất Thiền.

• Tầng thiền định thứ hai, Nhị Thiền, thì được ví như một hồ nước kín, không có cửa nào cho nước bên ngoài chảy vào, ngoại trừ có một luồng suối mát lạnh chảy ngầm vào bên dưới mặt hồ. Hồ nước tượng trưng cho tâm. Sự hoàn toàn tắt bật các lối không cho nước bên ngoài chảy vào tượng trưng cho sự cách ly hoàn toàn của tâm khỏi tất cả

những tác động từ bên ngoài. Thậm chí, ngay cả cái “*người làm*” [cái “*ta*”] cũng không thể thâm nhập vào tâm trong trạng thái Nhị Thiền này. Sự đóng kín không tiếp cận bên ngoài của hồ nước là nguyên nhân tạo ra một mặt hồ tĩnh lặng: đó là sự tĩnh-tại như bàn thạch của tầng Nhị Thiền. Dòng suối ngầm cung cấp dòng nước mát lạnh bên dưới tượng trưng cho sự tự-tin bên-trong (*ajjhānattam sampasādanam*) về sự ổn định của yếu tố hạnh phúc của tầng Nhị Thiền. Chính sự tự-tin bên-trong này đã tạo nên một sự buông-bỏ hoàn toàn; sự buông-bỏ hoàn toàn làm mát dịu tâm, làm cho nó trở nên tĩnh tại và không còn một chuyển động nào. (Tâm tĩnh lặng hoàn toàn, như mặt hồ không một chút bị lay động bởi gió nước bên ngoài). Sự mát dịu bên trong tượng trưng cho chính niềm hạnh-phúc của tầng thiền được tạo ra bởi mức độ chánh-định thâm sâu (*samādhi*), tức là nhờ mức độ tĩnh-tại như bàn thạch của tâm. Niềm hạnh phúc này thấm đẫm toàn bộ sự trải nghiệm của tâm, và nó bất biến đổi trong suốt thời gian đang nhập trong tầng thiền định.

• Tầng thiền thứ ba, Tam Thiền, được mô tả bằng ẩn dụ về một hoa sen đang vươn lên khỏi mặt nước mát dịu của một hồ sen. Hoa sen tượng trưng cho tâm trong trạng thái Tam Thiền. Nước có thể làm mát dịu những cánh hoa và lá sen, nhưng không bao giờ thấm vào hoa sen, bởi vì nước gặp hoa sen đều trơn tuột xuống. Sự mát dịu tượng trưng cho yếu tố hạnh-phúc “*sukha*” (lạc), và sự ướt át tượng trưng cho yếu tố hoan-hỷ “*piti*” (hỷ). Như vậy, cũng giống như một bông sen đang còn chìm trong nước, tâm được làm mát dịu bởi yếu tố lạc (*sukha*), nhưng không [không còn] bị

thấm vào bởi yếu tố hỷ (*piti*) [nữa]. Cái tâm trong Tam Thiền chỉ trải nghiệm yếu tố lạc mà thôi. Trong Tam Thiền, tâm tiếp tục trải nghiệm sự tĩnh-tại [định] vững chắc như bàn thạch, không bao giờ động vọng ra ngoài; cũng giống như hoa sen, trong giai đoạn này, vẫn luôn luôn nằm chìm bên trong nước. Cũng giống như sự mát dịu của nước giúp cho hoa sen lớn lên, yếu tố hạnh-phúc (lạc) của Tam Thiền cũng duy trì vững chắc trong tâm. Lại nữa, chỉ có nước mát trong ví dụ là bao trùm hết hoa sen bằng sự mát dịu từ gốc đến ngọn hoa, niềm hạnh phúc độc đáo nhất quán của Tam Thiền cũng thấm đẫm toàn bộ sự trải nghiệm của tâm từ đầu đến cuối.

- Tầng thiền thứ tư, Tứ Thiền, thì được ví dụ như một người được quấn kín từ đầu đến chân bằng vải trắng. Người tượng trưng cho tâm, còn vải màu trắng tượng trưng cho sự tinh khiết thanh tịnh của chánh-niệm (*sati*) và sự buông-xả (*upekkhā*): hai phẩm chất nổi bật của Tứ Thiền. Tâm trong tầng thiền thứ tư này là hoàn toàn thanh khiết, trong sạch, vô nhiễm, không còn vết dơ, như tấm vải trắng sạch; nó tĩnh-tại tuyệt đối, và buông-xả tuyệt vời: chỉ đơn thuần và thuần túy quan sát một cách tinh khiết, không hề mảy may động vọng. Sự thanh khiết tuyệt đối của sự bình-an bao trùm hết toàn bộ cái “thân” của trải nghiệm này của tâm [danh-thân: *nama-kaya*] từ đầu đến cuối, giống như cách tấm vải trắng bao trùm thân người từ đầu đến ngón chân.

Đây là ý nghĩa của bốn ví dụ mà Đức Phật đã dùng để mô tả về những trạng thái và những đặc điểm của bốn tầng thiền định *jhāna*, theo như cách hiểu của tôi.

Tiến Chuyển Từ Tầng Thiền Định Này Qua Tầng Thiền Định Khác

Như tôi đã giảng giải trước đây, khi đang ở trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, người thiền không thể nào chuyển động được. Người thiền không thể nào tạo tác một quyết định nào để tiến từ tầng thiền này lên tầng thiền khác. Người thiền trong trạng thái tầng thiền định cũng không thể quyết định thoát ra khỏi nó vào lúc nào. Tất cả những sự điều khiển [ý hành] như vậy đều đã bị dẹp bỏ trong trạng thái các tầng thiền định. Hơn nữa, sự tĩnh lặng thâm sâu của chánh niệm trong trạng thái tầng thiền định cũng làm đóng băng tất cả mọi hành-vi và hiểu-biết của tâm đến mức độ người thiền không còn cảm nhận được sự trải nghiệm của mình là gì, khi đang ở trong trạng thái đó. Những đặc tính nổi bật của tầng thiền định *jhāna* chỉ có thể nhận biết được bởi người thiền *sau khi thoát ra* khỏi trạng thái tầng thiền định *jhāna* và xem lại [suy xét lại, quán chiếu lại] về nó. Tóm lại, khi người thiền đang ở trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, thì người đó chẳng những không thể cử động, mà người đó cũng chẳng biết gì về tầng thiền này hay tầng thiền kia, lấy đâu mà di chuyển từ tầng thiền này sang tầng thiền kia?

Hãy tưởng tượng một căn nhà có bốn phòng thông nhau với duy nhất một cửa chung. Kiểu như, bạn ‘đi’ qua cửa nhà thì vào phòng thứ nhất. Bạn phải ‘đi’ qua phòng thứ nhất để vào phòng thứ hai, ‘đi’ qua phòng thứ hai mới vào được

phòng thứ ba, và ‘đi’ qua phòng thứ ba mới vào phòng thứ tư. Cho nên khi bạn muốn thoát ra khỏi nhà, bạn cũng phải làm ngược lại, tức là ‘đi’ từ phòng thứ tư, qua thứ ba, qua thứ hai, rồi qua phòng số một để bước ra khỏi cửa nhà. Chỉ một cửa để vào và ra khỏi nhà.

Bây giờ, giả sử nền nhà của bốn phòng là rất trơn tru, như bôi nhớt, đến nỗi bạn không thể đứng lấy đà ở bất cứ chỗ nào trong đó. Và giả sử bạn nhảy trượt vào, thay vì ‘đi’. Như vậy, bạn vào đến phòng nào thì dừng lại là tùy thuộc cái “trơn” vào của bạn. Nếu bạn lấy đà ít, thì khi bạn nhảy vào, bạn sẽ dừng lại ở phòng số một. Nhưng nếu bạn lấy đà mạnh mẽ hơn, bạn có thể trượt thẳng đến phòng số hai, hay thậm chí phòng số ba. Và tương tự, nếu bạn là một người luyện tập chuyên cần và có thể tạo ra sức đà khác thường, bạn có thể nhảy trượt thẳng một mạch từ ngoài cửa vào đến luôn phòng số bốn.

Ví dụ trên mô tả về cách chuyên-tiến từ tầng thiền định này sang tầng thiền định khác thực sự xảy ra như thế nào. Nói lại, khi đang ở trong trạng thái tầng thiền định *jhāna* thì người thiền không thể điều khiển hay quyết định được gì nữa. Nếu người thiền tiến vào các tầng thiền bằng một sức đà nhỏ, thì người ấy dừng lại ở Nhất Thiền. Với sức đà lớn hơn, người ấy có thể tiến thẳng đến tầng Nhị Thiền, hay Tam Thiền. Và nếu có thêm sức đà mạnh mẽ, người thiền có thể tiến thẳng một lần vào đến Tứ Thiền luôn. Sức đà chỉ có thể được tạo từ bên ngoài, ở đó sự điều khiển và quyết định mới có thể thực hiện được.

Sức đà hay sức trốn ở đây tượng trưng cho mức độ “*buông-bỏ*”. Trước khi bạn có thể tiến vào tầng thiền định *jhāna*, bạn cần phải tu tập sự buông-bỏ đến một mức độ nó trở thành một khuynh hướng [quán tính] không tự nguyện của tâm, trở thành khuynh hướng tự nhiên mạnh mẽ của tâm. Nếu người thiền tiến vào thiền định với một sức đà “*buông-bỏ*” còn ít, thì người ấy chỉ dừng lại ở Nhất Thiền. Với một sức đà tự động “*buông-bỏ*” lớn hơn, thì người đó có thể đạt thẳng đến tầng Nhị Thiền, hay Tam Thiền. Với một sức đà “*buông-bỏ*” rất lớn, người ấy có thể nhảy thẳng vào và chứng đắc luôn tầng Tứ Thiền thâm sâu. Tất cả đều phải tu tập và chuẩn bị từ bên ngoài. Vì một người không thể gia tăng sức đà khi đang ở bên trong trạng thái một tầng thiền định *jhāna*.

Về thực hành, người tu có thể tu tập cái sức đà “*buông-bỏ*” bên ngoài [sau khi thoát ra khỏi] trạng thái tầng thiền định *jhāna* bằng việc (i) suy xét lại [quán chiếu lại] những trải nghiệm của niềm hạnh-phúc, và bằng việc (ii) nhận ra được những trở ngại được gọi là những “ràng buộc” [dính mắc]. Nói rõ hơn là như vậy:

(i) Về thực tế, sau khi tâm nhận ra được niềm hạnh-phúc lớn lao của việc buông-bỏ, thì sức đà [quán tính] buông-bỏ càng tăng mạnh lên. Nhiều lúc trong đời tu, tôi đã dạy cái tâm bừng bỉnh cố hữu của mình bằng cách nghĩ: “*Này, tâm!. Nhìn kìa! Nhìn coi, mình đã có được thêm biết bao nhiêu niềm hạnh phúc vui sướng nhờ những lần buông-bỏ. Coi kỹ nghe, tâm. Đừng quên đó!*”. Làm như vậy, tâm sẽ nghiêng mạnh về khuynh hướng buông-bỏ.

(ii) Hoặc tâm cũng có thể nhận ra những trở-ngại cản trở cho việc thiền tập để đạt đến niềm hạnh-phúc sâu sắc hơn. Những trở-ngại đó chính là những mức độ khác nhau của sự dính-mắc. (Ví dụ, người tu có thể còn bị dính mắc những “gông cùm” tinh vi nhất như: “tự cao”, “bất an”... vốn nằm rất sâu trong tầng vô thức của tâm). Bằng việc suy xét lại trạng thái và đặc điểm tầng thiền định ngay trước đó, và sau khi tâm nhận ra được ai là những kẻ thù cản trở sự đạt đến mức độ hạnh phúc cao sâu hơn—[đó là những dính mắc (gông-cùm)]—thì khuynh hướng [quán tính, tập khí] “*buông-bỏ*” của tâm càng được bơm mạnh hơn bằng sức mạnh của trí tuệ.

Một cách khác để hiểu cách thức người thiền chuyển từ tầng thiền định này sang tầng thiền định khác, đó là ví dụ về hoa sen ngàn cánh mở ra dưới ánh nắng mặt trời. Tầng thiền định thứ nhất có thể được so sánh với lớp cánh sen lụa là và thanh khiết nằm gần đến lõi sen. Khi lớp cánh sen này được mở ra bởi ánh nắng mặt trời, nó càng giúp tỏa ra hương thơm của lớp cánh sen bên trong nó. Tương tự vậy, trạng thái Nhất Thiền cũng thật thanh khiết và quý hiếm, và lúc này nó đã được làm ấm bằng sự chánh-niệm tĩnh lặng, nên nó có thể mở thêm cánh ra để cho thấy được một tầng Nhị Thiền nhiều hạnh phúc hơn nằm bên trong nó. Cứ như vậy, từng lớp cánh chồng kế tiếp nhau; lớp Nhị Thiền nằm trong lớp Nhất Thiền, lớp Tam Thiền nằm trong lớp Nhị Thiền, lớp Tứ Thiền nằm trong lớp Tam Thiền, như những lớp sep đan chồng kế tiếp nhau.

Khi một người đã thành thực và có nhiều kinh nghiệm về những tầng thiền định, người ấy có thể di chuyển từ tầng thiền định này sang tầng thiền định khác bằng cách dùng năng lực “*adhithāna*”. “*Adhithāna*” có nghĩa là sự quyết định, sự định trước. Trong bối cảnh này, chữ “*adhithāna*” diễn tả cách thức lập trình tâm của người tu theo thiền Phật giáo. ► Vào lúc bắt đầu, ngay khi vừa ngồi vào thiền, người thiền có thể lập chương trình cho tâm chứng nhập vào một tầng thiền định nào đó trong một khoảng thời gian định trước!. Dĩ nhiên, những việc này chỉ có thể thực hiện được bởi những thiền sinh thành thực hay những thiền sư thực thụ đã biết rành đích đến và đã thực sự quen thuộc với đường đi nước bước để tiến vào các tầng thiền định. Việc này giống hệt cách những phi công thiết lập chế độ lái tự động cho máy bay, ngay sau khi đã hoàn thành những bước cất cánh.

► Tuy nhiên, nhưng, ở đây không có sự “đi tắt” theo bất kỳ nghĩa nào. Ngay cả những thiền sư thành thực cũng phải “đi qua” lại những bước đường trước đó mình đã đi để đạt đến tầng thiền định mà mình đã định trước. Ví dụ, nếu một thiền sinh đã lập chương trình cho tâm chứng nhập vào Tam Thiền, người đó phải tuần tự “đi qua” các bước chứng đắc Nhất Thiền, Nhị Thiền như mình đã từng làm trước đó, rồi mới đạt đến được Tam Thiền. Những bước tuần tự “đi qua” đó có thể diễn ra chậm, nhanh, hay rất rất nhanh, tùy thuộc vào trình độ thành thực của người thiền. (Giống như: dù bạn có lấy trớn siêu mạnh để có thể nhảy trượt vào căn phòng thứ ba thì cái chân trượt vào của bạn cũng phải “đi qua” các nền nhà của phòng một, phòng hai, như trong ví dụ trước đây.)

Những Tầng Chứng Đắc Vô Sắc

Trong ví dụ hoa sen ngàn cánh, chẳng hạn có tám (8) lớp cánh trong-cùng gần sát vào lõi sen. Bốn (4) lớp cánh thuộc tám (8) lớp cánh này tượng trưng cho bốn (4) tầng thiền định sắc giới [*jhāna*]. Lớp thứ tám từ ngoài tính vào lõi sen là tầng Nhất Thiền, lớp thứ bảy là Nhị Thiền, lớp thứ sáu là Tam Thiền, và lớp thứ năm là Tứ Thiền. Bây giờ chúng ta có thể thắc mắc bốn lớp cánh sen còn lại tượng trưng cho những thứ gì. Vượt trên bốn tầng thiền định sắc giới [*jhāna*] còn có bốn tầng chứng đắc vô sắc. ► Điều đáng lưu ý ở đây là Đức Phật chưa bao giờ gọi những tầng chứng đắc vô sắc này là những “*jhāna*”, theo như tất cả các bài kinh.³⁵ Chỉ có trong những luận giảng được biên soạn sau thời Phật cả ngàn năm mới gọi chúng là bằng danh từ “*jhāna*” (tầng thiền định). (Ở đây, chúng ta cũng nên gọi theo cách của Phật!). Bốn tầng chứng đắc vô sắc đó bao gồm:

Cơ sở-tâm của không gian vô biên

Cơ sở-tâm của thức vô biên

Cơ sở-tâm của sự trống không

Cơ sở-tâm của sự “không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức”³⁶

³⁵ Chúng ta thường dịch “*jhāna*”= “tầng thiền định”; “trạng thái tầng thiền định”, và Đức Phật đã dùng chữ “*jhāna*” để gọi tên bốn tầng thiền định sắc giới. Tuy nhiên, những tầng chứng đắc vô sắc giới, mà trước đây cũng thường được dịch là những “tầng thiền định” (vô sắc), thì chưa bao giờ được Phật gọi là “*jhāna*”. Vì vậy, trong quyển sách này chúng ta dùng theo cách gọi của Phật là những “tầng chứng đắc vô sắc”.

³⁶ Trước đây, bốn tầng chứng đắc vô sắc này thường được dịch là (HV):

(Quay lại ví dụ hoa sen ngàn cánh và 8 lớp cánh trong cùng): Cũng giống như tầng *jhana* Tứ Thiền thì nằm trong tầng *jhana* Tam Thiền, tầng chứng đắc vô sắc đầu tiên cũng nằm trong tầng Tứ Thiền; rồi tầng chứng đắc vô sắc thứ hai nằm trong tầng chứng đắc vô sắc thứ nhất, thứ ba nằm trong thứ hai, và thứ tư nằm trong thứ ba, giống như những lớp cánh sen. Như vậy, hệ quả là tất cả bốn tầng chứng đắc vô sắc giới đều kế thừa và sở hữu những đặc điểm sau đây từ những tầng thiền định [*jhāna*] sắc giới:

1. Tâm cách-ly hoàn toàn khỏi thể giới của năm giác quan và tất cả tri giác về sắc thân;
2. Tâm vẫn duy trì sự tĩnh-lặng vững chắc như bàn thạch, không thể tạo tác ý nghĩ hay dự tính hay quyết định, trong một khoảng thời gian lâu;
3. Sự hiểu biết bị đóng băng nên người thiền hầu như không còn cảm nhận gì về sự trải nghiệm của mình. Sự hiểu biết sẽ tái lập lại sau khi người thiền thoát ra khỏi tầng thiền định;
4. Sự chánh niệm tinh khiết và sự buông xả tinh khiết của *jhāna* Tứ Thiền vẫn duy trì như nền móng của mỗi tầng chứng đắc vô sắc giới.

Không vô biên xứ

Thức vô biên xứ

Vô sở hữu xứ

Phi tướng phi phi tướng xứ

Giống như ba tầng sắc giới đầu tiên là Nhất Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền lấy những loại **hạnh-phúc** khác nhau làm đối tượng của chúng và tầng sắc giới Tứ Thiền thì lấy sự **bình-an** tinh khiết làm đối tượng của nó, mỗi tầng chứng đắc vô sắc thì lấy **một đối-tượng tinh-khiết của tâm** để làm đối tượng. Sự nhận thức về những đối tượng này được tôi gọi là những “cơ-sở-tâm”, bởi vì chúng thực sự là những cơ-sở [nền móng] mà những tầng chứng đắc vô sắc “trụ” trên đó. Khi những nền móng bất động này càng trở nên được thanh lọc tinh-khiết hơn và trống-không hơn, thì sự [tầng] chứng đắc ở đó càng cao hơn.

Quay trở lại Tứ Thiền, nó gồm có (i) chánh-niệm (*sati*) rất hùng mạnh, (ii) sự tĩnh-tại của chánh-định (*samadhi*), và (iii) buông-xả tuyệt vời (*upekkha*) chỉ đơn thuần quan sát sự hoàn hảo của sự bình-an vượt trên xa khỏi thế giới năm giác quan; và (iv) sự hợp-nhất [nhất-điểm] sắc bén của tâm (*ekaggata*). Trong trạng thái của sự nhất-điểm sắc bén, những khái niệm thông thường bắt nguồn từ thế giới thường ngày đã bị dẹp bỏ, và những nhận-thức siêu-thể thay thế chúng.

Ví dụ, khi một thiền sinh ở những giai đoạn căn bản đầu tiên có thể tập trung một cách hoàn hảo vào giây phút hiện tại, có nghĩa là tâm nhất-điểm có mặt, những khái niệm thời gian bị loại bỏ, và những nhận-thức siêu-thể về thời gian sẽ thay thế chúng. Khi một người đã hội tụ hoàn toàn sự chú tâm [tĩnh giác] vào giây phút hiện tại, thì một mặt người ấy cảm giác sự phi-thời-gian, một mặt khác người ấy cảm giác

như thể mình đang có tất cả thời gian trên đời. Ngay bên trong tâm-điểm của cái “*bây-giờ*” tuyệt đối [cái hiện tại tuyệt đối] thì thời gian chỉ là một-điểm, là không có phần ngoài nó, là không thể định nghĩa được, là trống không, và là không thể được đo lường so sánh. Nó “*đồng thời là vô hạn và không có gì cả*”. Nó là không giới hạn: vô biên (*anantā*). Sự trải nghiệm về sự nhất-điểm đang có mặt, theo như bạn có thể kinh nghiệm được ở những giai đoạn căn bản đầu tiên của thiền, có thể là *chìa khóa* để chúng ta hiểu được cái “*cảm nhận đồng-thời của sự vô-hạn và sự trống-không*” trong các tầng chứng đắc vô sắc giới.

1. Cơ Sở-Tâm của Không Gian Vô Biên

Danh ngữ này trước giờ thường được dịch là “*Không vô biên xứ*”. Cơ sở-tâm ở đây được dịch rất hay là “*xứ*” (HV); bạn có thể dùng từ nào tùy thích, chỉ cần hiểu được nghĩa thực dụng của nó là cơ-sở [nền móng] của các trạng thái tâm vô sắc mà chúng ta đang giảng giải.

Từ tầng sắc giới *jhāna* Tứ Thiền, tâm có thể nhìn vào sự bình-an tuyệt vời để nhận thức được sự “*nhất-điểm*” tuyệt đối trong không gian. Đây là một trong những đặc điểm nổi bật luôn có mặt bên trong của tầng Tứ Thiền, đúng như nó là, để chúng ta điều nghiên suy xét nó, và nó chính là cửa ngõ để tiến vào những tầng chứng đắc vô sắc giới. Trong cái sự nhất-điểm tuyệt đối, không gian được nhận thức là đồng thời vô-hạn và trống-không, một kiểu “*không có-không gian*”.

Giải thích thêm: trong thế giới vật chất, chúng ta thường nhận thức [định nghĩa] một “không gian” bằng những giới hạn không gian thuộc về vật chất. (Ví dụ, một không gian nhà, có nghĩa là phần không gian giới hạn bởi khung nhà; hoặc khi chúng ta nói về bầu trời, thì chúng ta đã định nghĩa một không gian được giới hạn xung quanh trên đầu chúng ta, hoặc bởi đường chân trời và núi non xung quanh ta). Cái “không gian giới hạn” đó là thuộc về sắc giới (*rupa*). Cho nên, khi đối tượng của tâm là cái “*không có-không gian*” [không phải là một không gian giới hạn, mà là không gian vô biên] thì chúng ta gọi đó là những tầng chứng đắc vô sắc giới (*arupa*).

(Sắc giới là còn trong giới hạn thuộc về vật chất. Vô sắc giới là vượt trên và không còn giới hạn thuộc về vật chất. Còn có gì giới hạn là chắc chắn còn yếu tố thuộc vật chất. Đó là một [cái] “không gian sắc giới”. Còn không gian vô hạn hay vô biên là “không gian vô sắc giới”.)

Trở lại đoạn trên: Trong cái sự “*nhất-điểm tuyệt đối*”, không gian được nhận thức là đồng thời vô hạn và trống không, một kiểu “*không có-không gian*”. Tầng chứng đắc vô sắc đầu tiên là “*cơ sở-tâm của không gian vô biên*” được nhận thức cùng lúc là vô hạn và trống không, là không thể đo lường và không thể định nghĩa [phân định] được. Đây là sự nhận-thức đong đầy kín hết trong tâm và giữ nguyên không hề nhấp nháy trong những khoảng thời gian chứng nhập rất lâu (nhiều giờ). Sự chánh-niệm mạnh mẽ, tĩnh tại

và thanh tịnh nhìn vào nhận thức này với một sự hài lòng vô cùng vô tận.

2. Cơ Sở-Tâm của Thức Vô Biên

Nằm trong nhận-thức về sự “*không gian vô biên*” có sự nhận thức về sự “*không có-không gian*”, về sự “*không gian không còn ý nghĩa một [cái] không gian nữa*”. Khi tâm chú tâm đến đặc điểm này của tầng vô sắc thứ nhất, thì cái nhận-thức về không gian biến mất, và nó được thay thế bằng cái nhận-thức về sự nhất-điểm tuyệt đối của (tâm) thức. Trong trạng thái này, thức cảm giác đồng thời vô hạn và trống không, là không thể đo lường được, và không định nghĩa [phân định] được. Ngay lúc này, người thiền đã tiến vào tầng vô sắc thứ hai: “*cơ sở-tâm của thức vô biên*”. Nhận-thức này đong đầy toàn bộ cái tâm không một chút lay chuyển trong những khoảng thời gian chứng nhập rất lâu hơn (nhiều giờ hơn).

Tầng vô sắc này thường được dịch là “*Thức vô biên xứ*”.

3. Cơ Sở-Tâm của Sự Trống Không

Nằm trong sự nhận thức về “*thức vô biên*” có sự nhận thức về sự “*không-có-thức*”, về sự “*thức bây giờ không còn ý nghĩa của cái thức nữa*”. Khi tâm chú tâm vào đặc điểm này của tầng vô sắc thứ hai, thì tất cả mọi nhận thức về thức đều biến mất. Những nhận thức về hình sắc và không gian

[sắc giới] thuộc về vật chất đã hoàn toàn biến mất. Và tất cả những gì còn lại là sự nhất-điểm về sự trống-không. Ngay lúc này, người thiền đã tiến vào tầng vô sắc thứ ba: “*cơ sở-tâm của sự trống không*”. Những nhận thức này đong đầy toàn bộ trong tâm, giữ nguyên không một chút thay đổi trong những quãng thời gian chứng nhập rất lâu hơn (nhiều nhiều giờ hơn).

Tầng vô sắc này thường được dịch là “*Vô sở hữu xứ*”, tức là “*Xứ Trống Không*”.

5. Cơ Sở-Tâm của Sự “Không Có Nhận Thức Cũng Không Phải Không Có Nhận Thức”

Đây là trạng thái không còn nhận thức, nhưng thực ra cũng không hẳn là không còn nhận thức. Nghĩa đen là vậy. Thường được gọi là “*Phi tướng phi phi tướng xứ*” (HV). Vậy nó là gì với tên gọi đó?.

Nằm trong sự nhận thức về “*sự trống-không*” có sự nhận thức về sự “*không chỉ có sự trống-không*”!. Nếu tâm đủ mức độ tinh tế để nhìn thấy đặc điểm này, thì sự “*nhận thức về sự trống-không*” sẽ biến mất, và nó được thay thế bằng sự nhận thức về sự “*không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức*”. [hoặc “*không phải là nhận thức, cũng không phải là không-nhận thức*”].

Tất cả những gì chúng ta có thể nói về tầng vô sắc thứ tư này là: Nó là như vậy, thực sự, chỉ là một nhận-thức (AN

IX,42). Trong ví dụ hoa sen ngàn cánh, trạng thái này của tâm được tượng trưng bằng lớp cánh trong-cùng sát với lõi hoa sen vẫn còn khép kín, trong khi tất cả những cánh sen khác đều đã mở ra. Lớp cánh sen cuối cùng này hầu như cũng không phải là cánh sen gì cả, nó là phần tinh hoa nhất và cao quý nhất, bởi vì nó gói trọn bên trong lớp cánh lụa là của nó một “*viên ngọc nằm trong lõi hoa sen*” rất nổi tiếng, mà bao ngàn năm thăng trầm kinh điển và những giảng luận vẫn không ngừng cố giảng bày về nó. Viên ngọc quý nằm trong lõi hoa sen: “*niết-bàn*”.

Niết-bàn:

Sự Chấm Dứt Tất Cả Mọi Nhận-Thức

Tiếng Pali là “*nibbāna*”.

Nằm trong sự nhận thức về sự “*không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức*” [phi tưởng phi phi tưởng] có sự nhận thức về “*sự chấm dứt tất cả các nhận thức*”. Đó là sự chấm dứt tất cả những cái được cảm giác hay được nhận thức, không còn gì để cảm nhận hay nhận thức nữa—đó là trạng thái *niết-bàn*. Nếu tâm chú tâm vào đặc điểm này trong tầng vô sắc thứ tư, thì tâm sẽ ngừng lại. Rồi ngay khi tâm bắt đầu trở lại, người thiền sẽ chứng đắc ngay quả vị A-la-hán (*arahant*) hoặc Bất-Lai (*anāgāmi*). Chỉ có thể xảy ra một trong hai thánh quả này, tuyệt đối không khác. Đó là hai thánh quả cao nhất của con đường thánh đạo siêu thế.

Sự Chấm Dứt Dần Dần

(Nghĩa đen đơn giản là “sự chấm dứt từ từ, dần dần, hay từng phần”. Về mặt tu hành, ý nghĩa là “*sự chấm dứt tiến dần*”, tức là mỗi lần chấm dứt [diệt bỏ, trừ bỏ, buông bỏ, từ bỏ] điều dính mắc là người tu tiến lên một chút trên con đường đạo. Thực sự vậy, con đường đạo tu theo Phật là con đường tu tập tiến dần từng bước [tiệm-diệt]. *Chưa thấy phần nào của kinh sử ghi rằng Đức Phật có chỉ ra con đường chấm dứt tất cả trong một-bước chấm-dứt [đốn diệt hay đốn ngộ] cả!.*)

Quay trở lại: một cách khác để xem xét bốn tầng thiền định sắc giới [*jhāna*] và bốn tầng chứng đắc vô sắc là đặt chúng theo một “*thứ tự chấm dứt dần dần*”. Tiến trình chứng nhập vào tầng Nhất Thiền là sự chấm dứt thế giới của năm giác quan và sắc thân, và tất cả mọi hành vi tạo tác. Tiếp theo, con đường từ Nhất Thiền dẫn đến Tứ Thiền là những sự chấm dứt phần tâm nhận thức những sự sừng/khổ [lạc/khô, dễ chịu/ khó chịu].

(Như bạn đã học qua, ở mỗi tầng thiền tâm nhìn thấy yếu tố nào là hạnh phúc hơn, tinh tế hơn, và ổn định hơn, thì nó loại bỏ những yếu tố ít hạnh phúc hơn, thô tế hơn, và ít ổn định hơn. Chẳng hạn, tâm loại bỏ những chớp-nhá [tâm tứ] ở trong Nhất Thiền để tiến lên Nhị Thiền. Tâm loại bỏ yếu tố hoan hỷ [hỷ] trong Nhị Thiền để tiến lên Tam Thiền. Nữa, tâm loại bỏ yếu tố hạnh phúc ngây ngất [lạc] để tiến lên Tứ Thiền, nơi chỉ còn lại niềm bình-an [an] và buông-xả [xả] tuyệt vời và tinh khiết nhất. Người tu [tâm] luôn phần

đầu chấm dứt [các yếu tố tâm] và tiến dần lên trạng thái cao quý hơn và vi tế hơn).

Con đường từ Tứ Thiền tiến lên những tầng vô sắc cho đến Xứ phi tưởng phi phi tưởng là tiến trình chấm-dứt hầu hết cái phần còn lại của tâm mà chúng ta thường gọi là “*sự-biết*” [người biết]. Và bước cuối cùng là chấm-dứt triệt để [diệt sạch] mầm mống cuối cùng của “*sự biết*”.

(a) *Thông qua các tầng thiền định sắc giới và các tầng vô sắc, trước tiên người tu buông bỏ sắc thân và thế giới năm của giác quan của mình.*

(b) *Sau đó, người tu dẹp bỏ luôn cái “người làm” [cái “ta”, ý hành].*

(c) *Sau đó, người tu buông bỏ luôn tất cả mọi sự sướng và khổ.*

(d) *Sau đó, người tu dẹp bỏ không gian và thức.*

(e) *Sau đó, người tu dẹp bỏ luôn tất cả “sự-biết”.*

(f) *Mỗi khi tâm buông bỏ một đối tượng, thì đối tượng đó biến mất [diệt vong]. Nếu đối tượng đó vẫn còn thì có nghĩa là người tu chưa buông bỏ được.*

(g) *Bằng việc buông bỏ tất cả những thứ được-biết [đối tượng của tâm], thì cái “người biết” [tâm] cũng không còn, cũng biến mất. Đây là sự chấm-dứt [toàn diệt] tất cả mọi thứ, kể cả cái tâm. Đây chính là lúc và nơi tâm thức không còn biểu hiện nữa, là lúc và nơi mà các yếu tố đất, nước, gió, lửa không còn chỗ bám vào, là nơi mà danh-sắc đã hoàn toàn bị tiêu diệt (DN 11,85). Sự trống*

không. Sự Chấm Dứt. Niết-bàn—viên ngọc quý trong lõi hoa sen.

— Trong Chương này nói về các tầng thiền định *jhāna*, tôi đã cố dẫn dắt các bạn trong một chuyến đi đi từ lý thuyết cho đến thực hành, leo lên những rặng núi cao nơi có những đỉnh chót là những tầng thiền định sắc giới *jhāna*, và cao hơn những đỉnh chót cao xanh đó là những tầng chứng đắc vô sắc giới. Mặc dù cuộc hành trình là có vẻ vượt quá tầm của các bạn hôm nay, nhưng ngày mai bạn sẽ thấy mình thực sự tiến bộ trên con đường. Vì vậy, điều rất hữu-ích là ngay từ hôm nay, bạn đã có được trước mắt một sơ-đồ đường đi cho ngày mai.

Thêm nữa, những tầng thiền định *jhāna*, mà Đức Phật đã hết lòng chỉ dạy, là những mỏ-vàng với trữ lượng to lớn; nhưng những mỏ vàng này chứa đầy những trí-tuệ cao-quý-nhất chứ không phải chỉ là thứ kim loại quý đó của thế gian. Những “mỏ-vàng” này cung cấp nguồn nguyên liệu, đó là những dữ liệu chưa bao giờ được biết đến, chúng được dùng để tạo lập những trí-tuệ minh-sát để mở sáng con mắt của bậc chân tu để nhìn thấy *Niết-bàn*. Những tầng thiền định *jhāna* là những viên ngọc tô điểm cho gương mặt của Phật giáo, cho sự đẹp đẽ của con đường đạo Phật. Những tầng thiền định là **không thể thiếu được** để đi đến sự giác ngộ, và chúng hoàn toàn có thể tu tập được, ngay cả trong thời đại ngày nay.

Tôi xin kết thúc chương này bằng những lời của Đức Phật:

*Không có thiên định nào không có trí tuệ;
Không có trí tuệ nào không có thiên định;
Những ai có được cả thiên định và trí tuệ,
Thì họ đang ở trong trạng thái của niết-bàn.*

(Dhp 372)

Chương 12

BẢN CHẤT CỦA TRÍ TUỆ MINH SÁT THÂM SÂU

Trí tuệ là thông thường; trí tuệ thâm sâu thì quý hiếm. Trí tuệ giúp ta dễ sống; trí tuệ thâm sâu thì thử thách ta, đôi lúc làm ta sợ hãi. Trí tuệ thường tạo dấu ấn trong bản tính của một người; còn trí tuệ thâm sâu thì thay đổi cả cuộc đời của chúng ta.

Ví dụ, chuyện về hai nhà sư đang tranh luận với nhau về tấm phướn bay trong gió. Một người nói phướn động (bay). Người kia nói chính gió động (thổi). Họ đến gặp vị sư thầy Thiền Tông của họ, và người thầy nói cả hai người đều sai. Đó là tâm của họ động chứ chẳng phải phướn động hay gió động.³⁷ Khi đó có một vị sư thầy của phái Thiền-trong-rừng của Phật giáo Nguyên thủy đi ngang qua, và có lẽ ngài sẽ nói một cách thực tế rằng: tất cả ba nhận định đó đều bỏ sót một điểm là: miệng của họ động!. Đó là trí tuệ.

Còn có một nhà sư kể với tôi rằng có một tu sĩ tại gia trải nghiệm một niềm hạnh phúc rất thâm sâu trong giờ thiền định thâm sâu, cho rằng niềm hạnh phúc đó là khoái lạc hơn

³⁷ Đây là một giai thoại trong Thiền Tông Trung Hoa, và vị thầy đó là Huệ Năng, vị tổ sư thứ sáu của Thiền Tông, tính từ vị tổ sư đầu tiên là ngài Bồ-đề Đạt-ma (Bodhi Dharma).

bất kỳ sự cực khoái nào trên đời, lúc đó cảm nhận về sắc thân biến mất và tất cả mọi thứ bên trong đều tĩnh tại. Trải nghiệm đó vượt trên quá xa những hiểu biết trước đó của ông về khoái lạc và hạnh phúc; trải nghiệm đó làm sững sờ vị cư sĩ đó, và từ đó nó thay đổi cả cuộc đời của ông ta. Ngay sau đó, ông trở thành một tu sĩ xuất gia cho đến hết cuộc đời. Đó là trí tuệ *thâm sâu*.

Con Đường Mười Phần (*Thập Chánh Đạo*)

Trong tuyển tập các bài kinh được gọi là “Tăng Chi Bộ Kinh” (*Anguttara Nikaya*), những bài thuyết giảng của Phật được sắp xếp theo số lượng của chủ đề [đề mục] được nói đến trong mỗi bài kinh. Ví dụ, phần các kinh nói về bốn đề mục như: bốn nỗ lực đúng đắn [tứ chánh cần], bốn cơ sở năng lực thần thông [tứ thần túc]... thì được kết tập vào chương [phẩm] có tên là “Bốn”. Khi tôi đọc qua phẩm “Tám”, tôi trông đợi đọc được phần nổi tiếng nhất là “con đường tám phần” [Bát Chánh Đạo]. Nhưng nó không có ở đó, và tôi thật là chung hửng. Các bạn biết không, trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN), Bát Chánh Đạo nổi tiếng của Đức Phật đã được đưa vào chương [phẩm] “Mười”, bởi vì có thêm hai phần khác đã được đưa thêm vào *bởi chính Đức Phật* (AN X,103). Hai phần [chi phần] được đưa vào thành “Thập Chánh Đạo” đó là (i) trí tuệ đúng đắn/ hoàn hảo (*sāmma-nānam*, chánh trí) và (ii) sự giải thoát đúng đắn (*sāmma-vimutti*, chánh giải thoát).

Có thể kết luận rằng, con đường tám phần Bát Chánh Đạo là nói về thực hành, về những phần chúng ta cần phải làm; trong khi đó hai phần thêm vào, trí tuệ hoàn hảo và sự giải thoát hoàn hảo, là nói về mục tiêu, về kết quả của việc thực hành tám chi phần đó. Như vậy, con đường mười-phần đó dạy cho chúng ta cả đường đi [đạo] và đích đến [quả].

Trí tuệ thâm sâu ở đây là chỉ về loại trí tuệ hoàn hảo đó (*sāmma-nānam*, chánh trí). Như trong Tăng Chi Bộ Kinh đã nói. Loại trí tuệ minh sát thâm sâu/ trí tuệ hoàn hảo [chánh trí] đó là không thể có được nếu không có thiền định *jhāna*: tức là chánh-định, là *sāmma-sāmadhi* hoàn hảo (AN X,103). Thêm nữa, hệ quả tất yếu của trí tuệ hoàn hảo là sự giải thoát hoàn hảo: tức là sự giác-ngộ.

**Trí Tuệ Hoàn Hảo—
Nhìn Thấy Các Hiện Tượng
Như-Chúng-Đích-Thực-Là**

Trong các bài kinh, trí tuệ hoàn hảo hay trí tuệ minh sát thâm sâu thường được gọi là “*yathā bhūta nānadasana*”: “*nhìn thấy mọi thứ đúng như chúng đích thực là*”. Nhiều người cứ cho rằng họ có trí tuệ và khẳng định mình nhìn thấy mọi sự vật đúng như chúng đích thực là. Tuy nhiên, họ ít khi nào đồng tình với người khác. Vì vậy, chúng ta có quá nhiều tôn giáo và quá nhiều nhánh phái trong mỗi tôn giáo; (Bạn đừng như không thể đếm nổi những con số này); và mỗi nhánh phái lại tuyên bố mình mới nhìn thấy tất cả mọi thứ đúng như chúng là, tức nhìn thấy chân lý, còn những

nhánh phái và tôn giáo khác thì không!. Thậm chí những người phi tôn giáo cũng nói giống vậy, bởi vì họ tin rằng chỉ có người không theo tôn giáo nào mới nhìn thấy tất cả mọi sự một cách khác quan và đúng như chúng là. Vậy tại sao “trí tuệ” lại rất dễ dẫn đến những sự tranh biện khác nhau?.

Vấn đề chính là chỗ sự-thật. Sự-thật là có rất ít người thực sự nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng đúng như chúng đích thực là. Sự thật là đại đa số chúng ta nhìn thấy tất cả mọi sự vật hiện tượng như vẻ vẻ ngoài của chúng, như chúng biểu hiện, và rồi cho rằng đó là trí tuệ, đó là chân lý. Các bạn nên cẩn thận!. Ngay cả khi một người chú tâm chánh niệm, một đối tượng xuất hiện trước các giác quan cũng đã bị bóp méo, bị mai một, bị gọt dũa, bị chùi rửa, và bị thay đổi thực-tính để làm hài lòng người đó. Lát sau bạn sẽ hiểu rõ thêm về ý này.

Có một sư thầy là bạn tu của tôi, đó là một người cựu quân nhân trong cuộc chiến tranh đáng buồn ở Việt Nam, và sau đó anh xuất gia đi tu. Anh ta đã bị một viên đạn ghim vào đầu, và nó làm hư một phần nhỏ của não bộ. Bác sĩ nghĩ anh ta sẽ bị mù luôn, nhưng họ đã sai. Sau đó anh ấy vẫn nhìn thấy. Nhiều tuần sau, khi anh đang chơi môn khúc côn cầu với bạn bè, một người đánh trái cầu lên cao về hướng anh ta. Anh ta có thể nhảy lên bắt trái cầu dễ dàng, nhưng bỗng dưng dưới một góc nhìn của mắt, trái cầu biến mất. Nó đã biến mất khỏi vũ trụ. Khoảng một hai giây sau nó xuất hiện trở lại đúng y hướng đi rõ rệt ban đầu của nó. Lần đầu tiên anh ta biết mình có một điểm-mù trong mắt. Sau này khi thầy ấy đã đi tu cùng chỗ với tôi, thầy ấy kể lại chuyện

đó cho tôi nghe. Vấn đề khó khăn đối với những điếm-mù là người ta không thể thấy được chúng. Có một cái lỗ trong ảnh trường của mắt, nhưng tâm lấp cái lỗ đó bằng một thứ gì đó để người cảm thấy là không có điếm-mù đó, và người không thể nhìn thấy tâm đang làm chuyện đó. Cũng vậy, những trải nghiệm của chúng ta cảm nhận không phải lúc nào cũng đúng với sự thật đích thực như chúng là, ngay cả khi chúng ta chú tâm chánh niệm.

Những điếm-mù, thường chúng ta không biết chúng có ở đó, chúng thường nổi lên những khi chúng ta bị cám dỗ bởi ái dục hay bị đốt nóng bởi sân giận. Khi một người đang yêu đương, thì người ấy thường bị mù quáng, không thể nhìn ra lỗi lầm của bạn tình. Chuyện kể một người đàn ông khá hiểu biết đã nói với người con rể tương lai rằng: “Anh đang xem con gái của tôi là hoàn hảo bởi vì anh đang yêu. Nhưng sau một hai năm, khi anh bắt đầu nhìn thấy những khuyết điếm của nó, thì anh phải luôn ghi nhớ điều này: Nếu con gái tôi không có những khuyết điếm đó, thì nó đã có thể lấy một người tài giỏi và tốt đẹp hơn anh rất nhiều!”. Thật vậy, về đầu của câu nói này là chuyện khá phổ biến trong đời. Vì những tham muốn và ý muốn của mình nên người ta bẻ cong sự thật để cho hợp với sự tham thích của họ.

Tương tự, khi ta nóng giận, ta chỉ toàn nhìn thấy những lỗi sai của thế gian; còn đối với người, ta nhìn ai cũng thấy họ toàn sai lỗi, thậm chí cả con chó cũng sai lỗi. Vì vậy, ta đá cả con chó ở gần đó!. Thật hèn hạ và mù quáng. Đối với ta ta cho rằng sự thật đích thực là ‘những khổ sở và bất mãn

của ta là do lỗi của thế gian và tất cả mọi người liên quan, kể cả con chó’!. Nhưng điều đó không phải là sự thật đích thực, đó chỉ là cách ta nhìn thấy khi ta đang sân giận quá độ. Trong đạo Phật, sân giận được gọi là sự điên cuồng tạm thời. Nó là căn bệnh nguy hiểm, ta cho rằng cách ta nhìn nhận là hoàn toàn đúng, nhưng đích thực thì cách nhìn của chúng ta đã bị méo mó bởi sân giận. (Người ta nói “no mất ngon, giận mất khôn” mà. Làm sao người sân giận mà sáng suốt được.)

Tự cao [tự đại, tự hào, tự tôi, tự ta, ngã mạn] mức độ nào cũng vậy, có lẽ là thứ khó nhìn thấy nhất và xảo quyệt nhất trong các nguồn lực làm sai lệch và suy đồi trí tuệ của chúng ta. (Đó là một mური gông-cùm trói buộc chúng sinh vào vòng sinh tử luân hồi). Chúng ta luôn xây dựng danh tánh của mình từ những quan điểm [kiến chấp] của chúng ta. Cái tật cố hữu này sâu đậm đến nỗi nếu ta sửa đổi quan điểm của ta, để ta chấp nhận mình là sai, thì ôi thôi, chắc chắn là đã chạm ngay đến cái “*tôi*” của ta. Người ta thường thấy dễ dàng hơn và thoải mái hơn khi chối bỏ một mình chúng [lẽ thật] và dung dưỡng những điểm-mù [kiến chấp] trong tâm của mình. Vì lẽ đó, những thứ chui vào được trong sự ý thức có ý thức của chúng ta chỉ toàn là những thứ chúng ta muốn biết [và muốn tin]. (Những cái chúng ta không muốn biết và không muốn tin thì chúng ta không ‘nhận’). Thực vậy, người đời cần phải có sự *can đảm* để nhìn thấy những sự việc theo cách *như chúng đích thực là*, bởi vì nếu muốn nhìn nhận sự thật đích thực, ta cần phải hy sinh rất nhiều quan điểm [kiến chấp] mà chúng ta đang cố giữ [chấp thủ], mà chúng ta đang coi là quý giá và đúng

đần. Và để nhìn thấy được Giáo Pháp (*Dhamma*), chúng ta cảm thấy sợ hãi, bởi vì để nhìn thấy được Giáo Pháp chúng ta cần phải dẹp bỏ một quan điểm ‘quý giá nhất’ trong tất cả quan điểm ‘quý giá’ đó: đó là quan điểm về một cái “ta” hay cái ‘linh hồn’ của ta [ngã chấp]!.

(Người đời thường hoảng sợ khi bắt đầu hiểu sâu hơn về Giáo Pháp. Họ hoang mang vì nhận ra mình đích thực không có một cái “ta”, không có một bản ngã hay một linh hồn cố định nào cả. Rồi cứ lo sợ thăm thẳm, không biết mình là ai, linh hồn mình ở đâu, sau khi chết mình đi về đâu... Nhiều người đã dừng lại ngay chỗ này, vì sợ hãi hoặc vì mất lòng tin vào Giáo Pháp, và rốt cuộc họ đã chẳng đi đến đâu để nhìn thấy được lẽ thực và chân lý “*nư chúng đích thực là*”).

Như vậy làm sao chúng ta biết chắc một người đang nhìn thấy mọi sự thể đúng như chúng đích thực là?. Làm sao chúng ta có thể phân biệt được trí tuệ thâm sâu và sự ngu mờ [vô minh]?. Câu trả lời là: chỉ khi nào năm chướng ngại trong ta đã được không chế thì ta có thể chắc chắn là ta có thể nhìn thấy được mọi thứ đúng thực như chúng là.

Năm Chướng Ngại & Trí Tuệ Thâm Sâu

Năm chướng ngại là những thứ cản trở một người nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng *đúng như chúng đích thực là*. Chỉ nhắc lại cho bạn thêm ghi nhớ, năm chướng ngại là:

Tham dục

Ác ý

Buồn ngủ và đờ đẫn

Bất an và lo lắng

Nghi ngờ

Tham dục bẻ cong sự thật để làm vừa lòng sự tham thích của chúng ta. Ví dụ, thời thiếu niên khi lần đầu tiên tôi nếm một ly bia, tôi không thể tin là mùi vị nó gồm ghiếc như vậy. Tuy nhiên, xã hội đàn ông thời đó (và bây giờ hình như cũng vậy) thường tôn thờ bia rượu như những thứ không thể thiếu để giao lưu gặp gỡ bình thường và trong các buổi tiệc tùng lễ lộc. Vì vậy, tôi hầu như phải uống ít nhiều, và sau một thời gian ngắn tôi thấy thích bia!. Điều đó không có nghĩa mùi vị bia đã thay đổi ngon hơn, mà chính là sự nhận thức của tôi về vị bia đã thay đổi để cho phù hợp với những [nhu cầu] sinh hoạt gặp gỡ của tôi. Tôi uống vì cần hay thích gặp gỡ, được giao lưu. Sự thật về cảm nhận của tôi về bia đã bị bẻ cong để hợp với ý muốn của tôi. Tính dục cũng vậy. Bản năng giao phối để sinh tồn chỉ là như vậy, hãy nhìn tất cả động vật thực hiện điều này một cách đơn giản với sự thúc dục tự nhiên của hoóc-môn. Nhưng con người đã thăng hoa tính dục lên thành một thứ khoái lạc quan trọng nhất nhì. Sự thật thì tính dục đích thực không phải như vậy, nó đã bị bẻ cong để đáp ứng những cách nhìn và tham muốn của con người. Nhưng sự thật thì sự thèm khát nhục dục chỉ luôn kéo theo nhiều hệ lụy và khổ đau về mặt tình cảm và xã hội. Trong kinh điển, ngài Ananda đã từng nói với ngài Vangisa rằng: “*nhục dục đích thực chỉ là một sự đảo lộn của nhận thức mà thôi*” (SN 8,4)!

Ác ý là chương ngại thứ hai, đó là nguồn lực đứng sau sự chối bỏ, chê ghét, ác cảm. Chúng ta rất ghét tuổi già, bệnh tật, và chết nên chúng ta cứ lờ đi như chẳng biết đến nó, nghĩ rằng chúng không đến với chúng ta. Chúng ta từ chối, không muốn nhìn sự thật về thân thể của chúng ta *như nó đích thực là*, và luôn luôn tự dối mình. Chúng ta ghét cái ý nghĩ phải chia xa người mình yêu thương, chỉ muốn họ ở gần mình. Chúng ta ghét bị người ta thấy mình sai lầm nên chúng ta cứ cố bào chữa, lẻo lự, bẻ cong những sự thật, và tự lừa dối chính mình. Nói tóm lại, những sự thật thường không làm chúng ta vui lòng, sự thật thường không phải là điều ta thích, và do vậy chúng ta không muốn thấy chúng, không muốn nghe chúng từ trong bản năng tiềm thức. Ác ý, nói chung, là một trong những chương ngại lớn nhất ngăn trở chúng ta nhìn thấy mọi sự thể đúng thực như chúng là.

(Xin nói thêm, vì những nguyên nhân thuộc ý thức và vô thức nên ác ý luôn có trong ta, và nó cũng luôn hướng ta đến sự ác cảm, cay cú, thù ghét, sân giận...và chính những trạng thái không lành mạnh này ngăn che không cho chúng ta nhìn thấy được bản chất đích thực của mọi sự thể như chúng là.)

Buồn ngủ và đờ đẫn là sự biếng nhác của thân và sự ngu mờ của tâm. Giống như kiểu đang đi trong bóng tối khi mọi thứ đều u mờ. Ví dụ hơi hài hước rằng, trong ánh đèn đêm, một người bạn gái trông đẹp như người mẫu, hay người bạn trai giống như một tài tử màn bạc. Không phải ai cũng phải lòng nhau ngay khi gặp nhau giữa ban ngày sáng

tỏ, vì ban ngày họ sẽ nhìn thấy rõ về nhau, dù cho son phấn và ăn diện có tô điểm ít nhiều thân dáng. Nhưng màn đêm đã bẻ cong sự thật về dáng vẻ con người. Cũng giống như vậy, khi ta buồn ngủ và đờ đẫn, u mê và ngu mờ, thì ta không thể nào nhìn ra được sự thật *đúng như chúng là*. Nó như một bầu sương mờ che khuất tầm nhìn, che khuất ngôi nhà bên sông, che mờ cái hố sâu trước mắt trên đường đi...mà chúng ta dễ dàng thấy rõ khi bầu trời trong sáng.

Bất an và lo lắng thì không bao giờ cho bạn một lần nhìn thấy được sự thật *như nó đích thực là*. Khi tâm bạn “động” nhanh, thông tin truyền tới ý thức không được đầy đủ. Ví dụ, tu viện của tôi nằm trên một đỉnh đồi, chỉ cách hai cây số từ đường xa lộ. Những lúc xe chở tôi đi và về chạy với tốc độ bình thường, là tương đối nhanh nên không kịp nhìn thấy rõ những sự vật hai bên đường, tôi chỉ nhìn thấy phong cảnh lướt qua rất nhanh. Không thể nào nhìn rõ từng chi tiết của cảnh vật. Một hôm, tôi quyết định đi bộ lên đồi. Với tốc độ đi bộ, tôi có thể nhìn ngắm rõ ràng phong cảnh trên đường đi, càng nhìn ngắm tôi mới nhận ra phong cảnh hai bên sườn đồi là rất đẹp, đủ màu sắc vàng, đỏ của hoa, màu xanh của cỏ cây, hiện trên nền màu xanh của bầu trời. Và đặc biệt, khi tôi đứng lại nhìn ngắm từng mảng của bức tranh, tôi càng phân biệt rõ màu sắc, cây cảnh và vẻ đẹp của chúng. Tương tự như vậy, khi tâm bạn chuyển động quá nhanh, tâm luôn luôn phóng dật, bất an, lo lắng, thì bạn không thể nào còn đủ chỗ trống để tiếp nhận thông tin, để nhận ra những sự thật vốn như nó đích thực là. Chỉ khi nào tâm tĩnh-lặng thì bạn mới có thể thấy rõ rết tất cả sự thật *như chúng là*.

Nghi ngờ được Đức Phật ví như trạng thái khi đang bị lạc giữa sa mạc (MN 39,14), không có bảng hiệu chỉ đường hay bản đồ chỉ hướng đi. Nghi ngờ ngăn che bạn nhìn thấy sự thật *như chúng là* đơn giản bởi vì bạn không biết nhìn ở đâu và nhìn bằng cách nào. Bạn nghi ngờ tất cả, thậm chí nghi ngờ hôm nay mặt trời có mọc ở hướng Đông hay không, thì bạn vẫn không biết được “mặt trời luôn mọc ở hướng Đông” là một chân lý. Đức Phật đã để lại cho chúng ta một bản-đồ, gọi là Giáo Pháp, được ghi chép thành những bài kinh trong các tập kinh, để chỉ ra con đường. Từng bài kinh hay từng tuyên tập kinh giống như là những cột mốc, là bảng hiệu chỉ đường và các hướng dẫn khác để cho nhiều người có thể đi đến vùng ốc đảo xanh mát trong sa mạc và những đích đến đầy an lạc.

Nói tóm lại, năm chướng ngại giống như những tay đi mời chào hay quảng cáo để bán những thứ hàng hóa khó hiểu. Họ luôn luôn cố nói sao để che mắt người nghe khỏi những sự thật về những sản phẩm đó, và họ chỉ nói về những điểm tốt, hoặc chỉ tả về vẻ bề ngoài của sản phẩm đó. Năm chướng ngại giống như bức màn che không cho ta nhìn thấy những sự thật đích thực ngoài kia, hầu như chúng ta không thể nhận biết được sự che mờ và xuyên tạc của năm chướng ngại. Về mặt tu tập, bạn không thể chắc chắn đối tượng chánh niệm của bạn là *đúng thực như nó là* một khi tâm bạn còn bị dính nhiễm một trong những chướng ngại. Ví dụ, khi bạn ngồi tịnh tâm rất sâu sắc, ít nhất là bạn trông có vẻ như vậy, và đang thiền chánh niệm. Tuy nhiên, bạn không biết sự sân giận hay nghi ngờ hay lo lắng vẫn

đang còn ngấm ngấm ở một góc nào đó trong tâm, do vậy bạn khó mà nhìn thấy rõ rệt bản chất thật sự của vấn đề bạn đang chánh niệm. Cái bạn thấy cũng chỉ là một thứ đã bị che mờ ít nhiều. Chỉ có lúc bạn có thể chắc chắn trí tuệ của mình là đúng đắn là lúc năm chướng ngại không có mặt. Một ví dụ rất đơn giản là, khi bạn không nhìn ra vấn đề hay giải pháp cho một khó khăn nào đó trong công việc hay một công trình trí thức nào đó, bạn hãy nên tạm lánh đến một nơi yên tĩnh, tránh xa nơi dễ sinh năm chướng ngại [biểu hiện bằng tham, sân, si], bạn có thể dễ dàng nhìn thấy rõ những lẽ thật của nó, và giải quyết vấn đề một cách sáng suốt và nhanh chóng hơn.

Như vậy, điều kiện cần có để cho những trí tuệ có thể được gọi là đúng đắn, đặc biệt là đối với loại trí tuệ thâm sâu của người tu hành, là năm chướng ngại phải bị dẹp bỏ trong một thời gian lâu dài.

Upacāra Samādhi—Cận Định **Người Láng Giềng của Tầng Thiền Định *Jhāna***

Năm chướng ngại được dẹp bỏ thông qua thiền định *jhāna*. ► Trong thực tế, đúng là người thiền không thể nào đạt được trí tuệ khi người ấy đang chứng nhập trong một tầng thiền định. Điều này, như đã nói, là do trạng thái tầng thiền định *jhāna* là quá tĩnh tại nên khó có thể xảy ra những hành vi hiểu biết hay suy xét của tâm. Tuy nhiên, *sự trải nghiệm tầng thiền định jhāna phục vụ cho mục đích không chế các chướng ngại trong một thời gian lâu sau khi người*

thiền thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định jhāna, và lúc đó trí tuệ minh sát sẽ phát sinh.

Trạng thái thiền ngay lúc vừa thoát ra khỏi tầng thiền định *jhāna* thì được gọi là trạng thái “**cận-định**” (*upacāra samādhi*): có nghĩa là “gần sát bên với tầng thiền định”. Ngay trong trạng thái này, năm chướng ngại đã hoàn toàn bị tắt trong vài giờ hay nhiều giờ liên tục. Chánh niệm lúc này là siêu-mạnh, dễ dàng tập trung, và không sợ hãi (vô ngại). Điều này có được là do những chướng ngại phá rối chánh niệm đang bị khống chế, vẫn đang còn tắt bật. Chính ngay trạng thái này, như trong lời Phật dạy, là “*tâm được tinh lọc, sáng tỏ, không vết dơ, loại bỏ hết sự không hoàn hảo, dễ uốn nắn, dễ điều khiển, vững vàng, và đã đạt đến độ tĩnh tại bất động*” (MN 4,27), và nhờ đó trí tuệ minh sát phát sinh.

Giai đoạn thiền ngay trước khi người tu chứng đắc tầng thiền định đầu tiên (Nhất Thiền) thì cũng được gọi là “cận-định” (*upacāra samādhi*). (Đúng hơn là “*định tiếp cận*”, nếu bạn muốn gọi tên như vậy để phân biệt với loại cận-định ngay sau thoát ra khỏi một tầng thiền định nào đó). Trong giai đoạn này, người thiền cũng đã đứng sát bên tầng *jhāna* Nhất Thiền. Trạng thái này được thể hiện bằng khả năng duy trì với một *nimitta* đẹp và khả năng tĩnh tại [định tâm] một cách dễ dàng trong một thời gian lâu. Lúc này, năm chướng ngại cũng đang được khống chế. Tuy nhiên định-tiếp-cận *trước* khi chứng đắc tầng Nhất Thiền [trước-*jhāna*] là không ổn định một cách rõ rệt dễ thấy nếu đem so sánh với loại cận-định *sau-jhāna* [sau khi thoát ra khỏi tầng thiền định].

Vào lúc định-tiếp-cận trước-*jhāna*, những chướng ngại có thể dễ dàng chui lại vào trong tâm, bởi vì chúng chỉ vừa mới bị không chế một cách nhẹ dõ. ►Nếu lúc này người tu khởi niệm về Giáo Pháp, thì trạng thái định-tiếp-cận này sẽ lập tức biến mất, và năm chướng ngại sẽ quay lại trong tâm. Vì lẽ này, Đức Phật đã dạy trong các kinh (AN III,100) rằng việc quán niệm hay suy tưởng về Giáo Pháp trong lúc này chỉ tạo ra trở ngại và không nên làm. (Lúc người tu đang trong trạng thái định-tiếp-cận ngay *trước*-Nhất Thiền thì không phải là lúc để ôn nhớ hay liên tưởng đến giáo lý hay Giáo Pháp.)

Chính vì những lẽ trên nên Đức Phật đã nói trong kinh *Nalakapāna Sutta* (MN 68,6) với đại ý rằng:

“cho đến khi nào người tu chưa chứng đắc tầng thiền định đầu tiên hay một tầng thiền định cao hơn, thì năm chướng ngại cùng với sự bất mãn và chán chê sẽ xâm lấn vào và ở trong tâm của người đó.”

“Nhưng nếu khi người tu chỉ cần chứng đắc được tầng thiền thứ nhất, thì lúc đó năm chướng ngại, sự bất mãn, và chán chê không còn xâm lấn vào hay còn ở trong tâm của người đó.”

►Bởi vì việc không chế năm chướng ngại là việc phải làm thì mới phát sinh trí tuệ thâm sâu, cho nên thiền-định [*jhāna*] là cần thiết, và cần phải tu tập cho được.

Câu Chuyện Về Hai Sứ Giả

Để nhấn mạnh tầm quan trọng của thiền-định *jhāna* là không thể thiếu được để phát triển trí tuệ minh sát, Đức Phật đã dạy dùng ví dụ về hai sứ giả. Những chi tiết chính của ví dụ này được tìm thấy trong kinh *Kimsuka Sutta* (SN 35,245)³⁸, và cũng được kể chi tiết trong giảng luận. Ở đây tôi chỉ tóm tắt ý chính của ví dụ.

Một vị hoàng đế đang rèn luyện cho con trai những kỹ năng để trị vì. Để cho hoàng tử có kinh nghiệm trực tiếp từ thực tế, ông phong cho con làm phó vương ở một vương quốc nhỏ nằm trong đế chế của mình. Ông trao cho con toàn bộ quyền hành ở đó.

Vài tháng sau, có đoàn người thăm xứ đó trở về, họ báo lại với nhà vua là hoàng tử chẳng làm gì cả, chỉ lo tiệc tùng ăn chơi trong cung suốt ngày. Điều đó là không thể hiểu được, có lẽ là do thời gian đầu xa quê gốc nên buồn bã mới xảy ra như vậy.

Nhà vua cho triệu một vị thượng thư (bộ trưởng) khôn khéo nhất và yêu cầu ông ta đi đến xứ đó và truyền chỉ cho con trai ông phải thực hiện những trách vụ của một nhà vua trị vì. Nhưng vị thượng thư kia ngại đi một mình, vì biết tính khí bất thường của vị hoàng tử trẻ, nên ông xin nhà vua cho vị tướng oai nghi đi theo. Vua đồng ý, vậy là có hai sứ

³⁸ [Theo bản dịch Tiểu Bộ Kinh của thiền sư học giả Bhikhu Bodhi, Nxb Wisdom Publications, 2000; từ trang 1252.]

giả được cử đi đến gặp vị hoàng tử để truyền chỉ dụ của vua cha.

Khi đến cung thành, họ nghe toàn tiếng nhạc múa tiệc tùng. Hai vị sứ giả bị chặn bên ngoài bởi năm người bạn của hoàng tử. Vị thượng giới thiệu mình là ai, do ai cử đến, và truyền nội dung cho hoàng tử tiếp chỉ thi hành. Nhưng năm người tùy tùng đó nói rằng “đây là lãnh thổ của hoàng tử, và hoàng tử toàn quyền hành sự”. Vị thượng thư không thể nào cãi lý với năm người tùy tùng này, cho nên vị tướng quân phải rút kiếm ra tiến về phía năm người, và năm người liền biến mất.

Khi hai sứ giả bước vào cung điện chỗ hoàng tử đang tiệc tùng say sưa. Vị thượng thư cũng giải thích và truyền chỉ dụ của vua cha, nhưng hoàng tử kêu họ biến đi, và hoàng tử đã được giao toàn quyền hành sự theo ý mình trên xứ sở này. Hoàng tử ngoan cố không nghe lời của vị thượng thư thông thái của vua cha. Vị tướng quân liền rút kiếm ra, túm lấy tóc của hoàng tử và bảo hoàng tử phải nghe theo lời của vị thượng thư của vua cha. Lập tức, hoàng tử vâng lời “Được rồi, ta lắng nghe đây”, khi kiếm đang kề cổ.

Cứ như vậy, vị tướng nắm chặt vị hoàng tử, và hoàng tử thì hết sức chú tâm nghe, và vị thượng thư truyền nội dung của chỉ dụ, nên sau đó vị hoàng tử trẻ đã thấu hiểu những nhiệm vụ và những điều thụ hưởng của một nhà vua là gì. Từ đó trở đi, hoàng tử đã thay đổi. Hoàng tử trị vì xứ sở đó một cách khôn khéo, và sau này đã kế ngôi vua cha, và trị vì cả đế chế được đê huề thịnh vượng.

Trong ví dụ này, vị vua cha là Đức Phật, và vị hoàng tử là người Phật tử. Vị thượng thư thông thái tượng trưng cho trí tuệ minh sát [tuệ] và vị tướng quân hùng dũng tượng trưng cho thiền định *jhāna* [định]. Chính thiền định *jhāna*, chứ không phải trí tuệ minh sát, đã dẹp yên *nāma* chướng ngại, được ví như năm người tùy tùng của hoàng tử đã ngăn chặn hai sứ giả. Và chính trạng thái *cận định-sau jhāna* (*upacāra samādhi*) đã giữ cho tâm vững chắc và tĩnh tại đủ lâu để cho trí tuệ phát sinh và hướng dẫn cho tâm theo Giáo Pháp. Giống như vị tướng quân kiên định nắm giữ vị hoàng tử ngồi yên [định] đủ lâu để cho vị thượng thư trí tuệ [tuệ] truyền chỉ đầy đủ về những lẽ phải cần phải thực thi bởi một vị vua.

Như vậy, trạng thái cận-định sau khi thoát ra khỏi tầng thiền định là vô cùng quan trọng. Chính trạng thái này khởi sinh ra trí tuệ cần có cho mục đích hướng thượng và giải thoát của một người tu hành.

Cây Dùi Đánh Chiêng

Ví dụ về hai sứ giả trên đây đã cho thấy rằng: tâm cần phải được giữ cho tĩnh tại để có thể nhìn thấy sâu sắc vào bên trong bản chất của mọi sự thể. Tôi thường đưa một cây dùi trước mọi người và hỏi “Đây là cái gì?”.

- “Một khúc cây”, vài người nói ngay.
- “Còn gì nữa?”, tôi hỏi.

- “Một cây hình trụ”, người khác nói.
- “Còn gì khác không?”
- “Nửa trắng nửa đen”, người khác gọi theo màu sắc.
- “Cán có quần vải trắng”, “Dài sáu phân”, “Dùng để đánh chiêmng”.
- “Tất cả chỉ vậy thôi sao?”, tôi hỏi tiếp.
- “Màu sáng bóng”, “Đầu tròn”, “Chỗ cán hơi bị sòn”....

Khi những từ ngữ mô tả đã cạn hết, khán giả vẫn tiếp tục nhìn, và họ nhận ra họ vẫn chưa hiểu rõ cái vật đó đích thực là gì. Họ càng nhìn, họ càng nhận biết thêm về nó. Và họ bắt đầu thấy không còn từ ngữ để tả nữa. Nhưng họ biết những nhãn hiệu, tên, cách gọi chỉ là giả tạo, chỉ là giả danh. Nó có nghĩa nhiều hơn là “cây gậy..., hình trụ..., nửa trắng nửa đen...”. Những nhãn hiệu và tên gọi là cách những nhà trường xã hội dạy học sinh từ nhỏ. Tất cả chúng chỉ là những “*thực tại do quy ước*”, theo cách Phật gọi. Mọi tên gọi, khái niệm, ngôn ngữ đều do sáng tạo và quy ước của con người, nó không đúng với bản chất *thực tại đích thực* của những sự vật và hiện tượng. Chính chúng làm cản trở sự hiểu biết, và chúng ta hay nhìn thấy sự vật bằng những cái nhãn hiệu, tên gọi, hay khái niệm về nó.

Như trong ví dụ trên, nếu khán giả tiếp tục nhìn, tiếp tục điều tra cho đến khi hết cạn tất cả khái niệm hay sự mô tả về nó, cứ như vậy...cho đến khi họ nhìn thấy sự-thật vượt trên tất cả những khái niệm quy ước đó, bằng một cái tâm im lặng và tĩnh tại.

Bụi Trúc Đẹp Nhất Trần Gian

Khi tôi bắt đầu thiền tập khi còn là một sinh viên đại học Cambridge, chúng tôi được phép đi dạo một giờ mỗi bữa sáng để tập thể dục. Ngay buổi sáng đầu tiên, sau khi đã ngồi thiền im-lặng trong chốc lát, tôi đi dạo qua những khu vườn sinh học gần bên. Khi tôi bước vào cổng, mắt tôi đập vào một bụi trúc rất đẹp. Đó là một loại cây đẹp kỳ lạ nhất tôi từng thấy trong đời. Hình dáng và vỏ ngoài nhẵn nhụi, mịn màng, và thanh thoát. Màu của cây trúc cũng mịn, sáng. Thân cây cũng thanh thoát, dịu dàng, và mềm dẻo. Những cây trúc rung rung một cách nhẹ nhàng rất ung dung trước những ngọn gió buổi sáng. Tôi ngồi xuống quan sát những vẻ đẹp của bụi trúc suốt cả một giờ, và chiêm ngưỡng vẻ đẹp đó trước khi quay lại giờ thiền tập.

Những ngày hôm sau tôi đều đến ngắm nhìn bụi trúc. Tôi ngắm nhìn liên tục, liên tục trong sự tĩnh lặng, và vẫn chưa lần nào thấy đủ!

Sau một tuần đã kết thúc khóa thiền, tôi còn một giờ để ghé đến thăm người bạn trúc, bụi trúc đẹp nhất trần gian của tôi. Khi tôi đạp xe đến đó, tôi cảm thấy chung hứng và bối rối. Bụi trúc nhìn rất bình thường, chẳng có gì đặc biệt. Nó chỉ là như một bụi cây!

Sự thay đổi này khiến tôi chiêm nghiệm lại vì sao tôi đã nhiệt thành ngắm nhìn vẻ đẹp của nó trong suốt nhiều ngày qua. Tôi nhanh chóng hiểu ra là tâm của tôi thay đổi chứ không phải bụi trúc thay đổi. Sau khóa thiền, tôi đạp xe ra

ngoài đường phố đông đúc của thành phố Cambridge, tâm tôi trở lại bình thường, khác xa với cái tâm tĩnh lặng trong thời gian thiền tập trong khóa thiền. Và bây giờ tôi chỉ toàn thấy vẻ bề ngoài của trúc, bằng những tên gọi, nhãn hiệu, và những khuyết điểm của nó. Tôi không còn khả năng nắm giữ bụi trúc trong tâm đủ lâu trong sự tĩnh tại để có thể lặn chìm vào những chiều sâu đẹp đẽ và không bao giờ phai phôi của nó. Cũng giống như vị hoàng tử cần phải được giữ yên đủ lâu trong sự tĩnh tại [định sâu] thì mới có thể chú tâm lắng nghe và thấu hiểu [chứng ngộ] được những sự-thật và lẽ-phải đích thực mà vị thượng thư giải thích.

Trong khóa thiền tập đầu tiên đó, tôi đã có những trải nghiệm thiền thật sâu sắc. Tâm tôi đã được tĩnh tại lạ thường khi tôi dạo bước từ nơi thiền tập qua khu vườn sinh học. Vì vậy, khi mắt tôi nhìn thấy bụi trúc, tâm tôi dừng lại ở đó, quan tâm, sống, đùa chơi với nó, lặn chìm vào tâm điểm của sự vật, và thưởng thức nó một cách tuyệt vời. Khi tâm đạt được sự tĩnh tại [định sâu] như vậy, thì ngay cả cây dùi cũng trở thành duyên dáng và đẹp đẽ một cách kỳ lạ. Và người thiền với cái tâm đạt định có thể nhìn ngắm những thứ như cây dùi một cách hạnh phúc trong nhiều giờ, không bao giờ ngừng lại ở mức nhận biết nào.

Đèn Pin + Bản Đồ

Thật là một niềm rất hay và đáng nhớ khi nhìn thấy một bụi trúc chuyển hóa thành một bụi cây đẹp nhất trần gian, tuy nhiên nó *đã không thay đổi* cuộc đời của một người!.

Thực ra, sự ngu si [vô minh] còn khó thâm nhập và khai mở hơn cả những thân tre trúc cứng nhất. Tuy nhiên, những trải nghiệm như vậy giúp chúng ta hiểu thêm rằng: tâm sẽ càng thêm sâu sắc hơn khi nó [đã từng trải] được củng cố bởi mức độ chánh định thâm sâu. Khi sự chánh định càng thêm thanh bình, thì tâm càng thêm tĩnh tại và vô ngại, và sự chánh niệm càng thêm thấu suốt vào đối tượng. Đó là lý do tại sao *cái tâm ngay sau thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định jhāna chính là nơi những trí tuệ minh sát thường xuyên phát sinh.*

Sau khi thoát ra khỏi tầng thiền định *jhāna*, trí tuệ thâm sâu cũng có thể không phát sinh nếu người thiền *không biết chọn đối tượng* để nhìn. Bụi trúc là một ví dụ, đó là chỗ không đúng để nhìn!. Xin dùng lại ví dụ ở Chương 8: sau khi vừa thoát ra khỏi tầng thiền định *jhāna*, tâm có thể được ví như một luồng ánh sáng rất mạnh mẽ của đèn pin [đèn pha, đèn chiếu, luồng tia sáng hội tụ] chiếu sáng tất cả những thứ ở trước nó. Nhưng *khi một người không biết chiếu luồng ánh sáng đó vào đúng chỗ, thì người đó không thể khám phá ra được nơi che dấu những trí tuệ thâm sâu.* Như vậy, ngoài sự cần thiết phải có (i) một luồng sáng mạnh mẽ của đèn pin [chánh định], người đó cũng cần phải có (ii) một bản đồ chính xác ghi những dấu mốc và đường đi [Giáo Pháp của Đức Phật]. Chính Giáo Pháp (*Dhamma*) là cái bản đồ đó.

Còn khi một người có được bản đồ nhưng lại không có đèn pin, hay chỉ có một ánh đèn dầu yếu ớt, thì người đó khó mà soi rọi để tìm thấy đường đi, khó mà tìm thấy trí tuệ

thâm sâu. Cũng giống như một học giả nghiên cứu những kinh sách đạo Phật, đàm đạo thường xuyên với những thiền sư đã chứng ngộ, và nhờ đó người ấy nắm rất tốt về lý thuyết—nhưng người đó chưa tự thân trải nghiệm được những trạng thái thiền định. Trí tuệ thâm sâu không thể nào khởi sinh được, bởi vì thiền định chưa có đủ; giống như ánh đèn chiếu còn quá yếu ớt, thì làm sao chiếu rọi ra những cột mốc và đường đi trên bản đồ.

Nhưng đối với người nào có được (i) bản-đồ [Giáo Pháp], đã nghe học được nhiều từ những vị thầy chân tu đã chứng ngộ, luôn nghi vấn và điều tra để hiểu biết, và người đó cũng có (ii) một đèn-pha mạnh mẽ chiếu sáng [năng lực định tâm có được nhờ thực hành thiền định]—thì người đó đang ở gần với trí tuệ giác ngộ. Như Đức Phật đã từng chỉ dạy: “Những ai có cả thiền định *jhāna* [đèn pin sáng mạnh] và trí tuệ [bản đồ Giáo Pháp] thì họ đang có mặt nơi sự giác ngộ.”

*Những ai có được cả thiền định và trí tuệ,
Thì họ đang ở trong trạng thái của niết-bàn.*

(Dhp 372)

Thiền Định là không thể thiếu để phát minh ra trí tuệ!

Chương 13

TRÍ TUỆ THÂM SÂU GIÚP GIẢI THOÁT

Nhớ Lại Những Kiếp Quá Khứ

Theo lịch sử được công nhận và truyền thừa về sự giác ngộ của Đức Phật dưới gốc cây *Bồ-Đề*: sau khi Phật đã tăng cường sức mạnh của tâm bằng cách chứng nhập vào tầng thiền định *jhāna*, thì mảng trí tuệ thâm sâu đầu tiên Phật đã dụng tâm đó là câu hỏi về những kiếp quá khứ. Vì vậy, theo như “bản-đồ” đường đi được tìm thấy trong các bài kinh, thì chính nơi đây [những tầng thiền định] là chỗ hiệu dụng để bắt đầu chứng đạt trí tuệ thâm sâu cho loại câu hỏi đó.

Rất nhiều tranh luận trong nhiều giới Phật tử về vấn đề có/không hoặc đúng/sai về những kiếp quá khứ. Không may, nhiều quan điểm trong số đó là bị sai lạc, sai lầm, hoặc không có trí tuệ thâm sâu đi kèm. Nếu chúng ta điều tra sâu vào trong kinh điển Phật giáo thì sẽ thấy một cách rõ rệt rằng tái sinh không phải là “một vấn đề nói thêm” hay chỉ là “vấn đề phụ” như nhiều người vẫn nghĩ, mà *tái-sinh chính là trụ cột trung tâm trong trí tuệ thâm sâu của Đức Phật*. Ví dụ: định nghĩa tiêu chuẩn của Đức Phật về người có quan điểm sai lầm [tà kiến] đó là người không tin về nghiệp báo và tái sinh (MN 117,5). Nhấn mạnh hơn nữa, Đức Phật cũng đã nói rõ trong kinh *Apannaka Sutta* (kinh “*Không Thở Chối Cãi*”, MN 60,8) như vậy: “*Bởi vì thực sự có cõi sống khác*

[tái sinh], cho nên những người nắm giữ quan điểm ‘không có tái sinh’ là những người có quan điểm sai lầm.”³⁹

Những người hiếu kỳ rất có lý khi muốn biết làm cách nào một người có thể tự thân thực chứng rằng sự tái-sinh là có thực. Tôi sẽ giải thích cho các bạn cách để xác minh lẽ thật này, đó là cách mà một người có thể nhìn sâu vào một trong những trí tuệ sâu sắc đã làm thay đổi cuộc đời mình: Đó là trí tuệ nhìn thấy được những kiếp quá khứ của mình.

Thứ nhất, về kinh nghiệm riêng của bản thân tôi: vào một buổi tối sau một giờ thiền định rất an bình, tôi đã đặt cho tâm mình một chỉ dẫn đơn giản và rõ ràng như sau: “Ký ức xưa nhất của tôi là gì?”. Sau đó, tôi quay lại với sự im lặng bên trong, không trông đợi điều gì, chỉ tỉnh thức với những gì của giây phút hiện tại mà thôi.

Một lúc sau, một mùi quen thuộc bỗng dung đến với mũi của tôi. Không phải tôi đang tưởng tượng ra cái mùi đó; tôi đang trải nghiệm lại nó một cách rõ rệt trong khoảng khắc hiện tại. Cùng với cái mùi đó là một sự hồi tưởng rất lạ thường nhưng chắc chắn rằng đó là mùi của cái nôi của tôi khi tôi vừa được sinh ra. Ngay lập tức, hiện thực như thể tôi quay lại chiếc nôi đó, trải nghiệm lại cái thế giới đầu đời với tất cả mọi chi tiết xảy ra ở đó. Tôi không thể nhịn cười về những thứ đồ chơi và những thứ khác mẹ tôi đã sắp xếp trong nôi cho tôi. Tôi đang nhớ lại tất cả mọi chi tiết xảy ra

³⁹ [Ở đây tôi dùng bản dịch của ngài Nanamoli và Bikkhu Bodhi, Trung Bộ Kinh, trang 508.]

lúc sơ sinh trong khi tôi đang ngồi trong cái xác của một thầy tu hơn bốn mươi tuổi. Toàn bộ những sự kiện đang diễn ra cùng với cảm nhận lạ thường nhưng chắc chắn rằng đứa bé sơ sinh đó chính là tôi cách đây hơn bốn mươi năm trước. Điều này hoàn toàn làm tôi sửng sốt và thay đổi cách mà tôi đã từng hiểu về ký ức. Vì đây là vấn đề quan trọng đáng quan tâm, nên tôi đã tìm hiểu và sau này biết được từ một bác sĩ y khoa rằng: Đối với trẻ sơ sinh thì cảm nhận đầu đời của bé chính là cảm nhận về mùi. Trẻ sơ sinh cảm nhận về mẹ của mình và những thứ xung quanh nó, ví dụ như nôi nằm, thông qua các mùi. Tôi có thể xác nhận với bạn rằng chuyện kể trên chính là kinh nghiệm trực tiếp của bản thân tôi.

Khi một người hiểu được phương pháp tiếp cận với những ký ức, người đó có thể tiếp tục bằng cách gợi ý rõ ràng trong tâm mình: “Hãy quay về quá khứ”. Sau đó, trở về với sự tĩnh tại bên trong mà không cố tình trông đợi gì, cứ im lặng chú tâm vào giây phút hiện tại. Nếu trạng thái chánh định (*samadhi*) trước đó là đủ thâm sâu, thì ký ức khác sẽ tự nhiên hiện về. ► Nếu ký ức hiện về, nó sẽ hiện nhanh chóng, dễ dàng, không cần nỗ lực, và đó chính là ký ức đích thực của quá khứ đích thực, nó luôn luôn đi kèm với một cảm nhận lạ thường về một sự chắc-chắn: chắc chắn đó là quá khứ đích thực của người đó. Nếu tâm còn cảm nhận một chút mảy may nghi ngờ, thì loại ký ức đó là không đáng tin tưởng, đó không phải là quá khứ đích thực, và đó có thể chỉ là sự suy nghĩ theo ý mình.

Một số đệ tử của tôi đã từng tự thân trải nghiệm về quá khứ của họ như lúc đang ở trong bào thai của người mẹ, bơi trong dịch nước, ấm áp và được che chở. Một số thiền sinh đã trải nghiệm lại những ký ức thậm chí lạ lùng hơn, đó là lúc họ là người già tuổi hơn họ đang bây giờ trong kiếp này, hay lúc họ là những người khác đang ở nơi khác. Sự nhận ra quá khứ và kiếp trước là đáng kinh ngạc, họ sửng sốt khi nhận ra ‘*mình là như vậy*’ trong kiếp trước; nhưng sự sửng sốt là không thể tránh được (làm sao mà không sửng sốt khi nhìn ra những điều của kiếp trước như vậy).

Những sự hồi nhớ mà được tạo ra nhờ trạng thái tầng thiền định *jhāna* thì vô cùng rõ rệt hơn nhiều so với cái mà chúng ta thường gọi là ‘ký ức’ hay ‘trí nhớ’, và sự hồi nhớ đó là hoàn toàn khác hẳn với những thứ mà chúng ta thường gọi là ‘hồi tưởng’ hay ‘mộng tưởng’. Những quá khứ được hồi nhớ này chỉ xảy ra trong những trạng thái tỉnh giác cao độ, lúc đó sự rõ rệt [minh mẫn] về nhận thức của một người được tăng cường rất nhiều. Sự tỉnh giác cao độ và sự minh mẫn cao độ về nhận thức đó tạo ra đặc điểm độc đáo của sự nhận biết *chắc chắn* về “danh tánh” [là ai trước kia] của người đang hồi nhớ.

Thêm nữa, *một đặc tính của ký ức về quá khứ đích thực là nó thường làm người ta khó chịu, tức là khác hẳn những gì người ta đã từng ‘nghĩ đến’ hay từng biết được*. Loại ký ức như vậy chắc chắn là quá khứ đích thực chứ không phải là do sự suy nghĩ theo ý mình. Một thiền sinh đệ tử của tôi, khi hồi nhớ lại những tuần đầu tiên khi mình mới được sinh ra, cứ nhìn lên khuôn mặt người phụ nữ luôn chăm sóc mình

trong nôi và cô đã vô cùng khủng hoảng khi nhận thấy những nét mặt của bà ta khác hẳn với những nét mặt của người mà chị đang gọi là mẹ suốt bấy lâu nay. Sau khi suy xét lại, người đó cứ tự hỏi: Hay là mình là con nuôi?. Hay có điều gì uẩn khúc mà mẹ mình còn giấu mình?. Cho nên khi gặp mẹ mình, chị ta hỏi ngay rằng chị ta có phải là “con đẻ” của mẹ không. Mẹ chị ban đầu hơi giật mình, nhìn chị và hỏi tại sao chị có câu hỏi lạ lùng và đáng làm buồn lòng mẹ như vậy. Chị kể lại cho mẹ ký ức thiền định của chị khi hồi nhớ lại lúc sơ sinh, cho nên chị phải hỏi mẹ như vậy. Mẹ chị hiểu ra ít nhiều và kêu chị hãy tả lại những nét mặt của người mà chị đã nhìn thấy trong ký ức thiền định về lúc nằm trong nôi. Sau khi nghe tả những nét mặt, mẹ chị cười tươi như trút đi một gánh nặng: những nét mặt theo cách tả đó là của dì vú nuôi. Khi chị mới sinh ra, mẹ chị bận bịu nhiều thứ, và dì vú nuôi thường xuyên chăm sóc và nựng chiều đứa bé trong nôi là chị, vì vậy sự hồi nhớ của chị là chính xác. Những nét mặt đó là của chị vú nuôi, khác với những nét mặt của mẹ ruột của mình.

Một số những ký ức khác thậm chí càng làm khó chịu hơn, vì chúng hồi nhớ lại những lúc chết trong quá khứ của người thiền. Một số thiền sinh cảm thấy rất khó chịu nên họ thấy lo sợ sau vài giây hồi nhớ. Các bạn nên nhớ rằng kiếp kế-trước là sự kiện gần nhất trong tất cả kiếp quá khứ của một người, nên những trải nghiệm trong kiếp kế trước luôn luôn mạnh mẽ và để lại những vết sẹo không thể xóa nhòa trong kiếp này. (Nói cách khác, những trải nghiệm xấu hay tốt của kiếp kế-trước có thể là những nghiệp xấu và tốt ảnh hưởng nặng nề nhất đến kiếp này của một người. Vì vậy,

người tu rất dễ dàng và nhanh chóng hồi nhớ lại những sự kiện của kiếp kế trước). Sự vô ngại [không sợ hãi] được tạo ra từ trạng thái chánh định (*samadhi*) để nhìn lại cái chết bi thương đó, và từ đó nhìn ngược lại những sự kiện và đời sống trước khi chết của kiếp trước. Đó là sự trải nghiệm lại sự thật. Sự thật khó chịu và bất hạnh đó vượt qua sự nghi ngờ, nó không phải là sự suy nghĩ hay sự tưởng tượng theo ý mình (chẳng ai có tham muốn suy nghĩ hay tưởng tượng cảnh như vậy). Đó là sự hồi nhớ đích thực và là sự trải nghiệm đích thực những sự kiện xảy ra trong kiếp trước.

Sự hồi nhớ lại những kiếp quá khứ là một trí tuệ minh sát thâm sâu, thường được gọi là “*Túc mạng minh*” (HV). Nó được gọi là trí-tuệ vì bốn lý do sau:

(i) Đầu tiên, Đức Phật gọi đây là trí tuệ đầu tiên trong ba loại trí tuệ (*tevijjā*)⁴⁰ (MN 91,36) dẫn đến sự giác ngộ. Và trong kinh “*Hữu Học*” (*Sekkhā Sutta*, MN 53,20), Đức Phật đã ví sự hồi nhớ lại những kiếp sống trước giống như lần đầu tiên con gà con phá vỡ cái vỏ trứng để chui ra khỏi vỏ.

(ii) Lý do thứ hai là trí tuệ này chỉ có thể khởi sinh *sau khi* người tu chứng đắc tầng thiền định *jhāna*: *Một người chỉ có thể thấy được mọi sự thể như chúng đích thực là [yathā bhūta nānadssana] sau khi thoát ra khỏi tầng thiền định jhāna.* (AN VII, 61).

⁴⁰ Ba loại trí tuệ là trí nhìn thấy những kiếp quá khứ của mình (Túc mạng minh), trí nhìn thấy mình và chúng sinh sống chết vào ra vòng luân hồi sinh tử (Thiền nhãn minh), và trí nhìn thấy mình đã diệt trừ tất cả mọi ô nhiễm và bất tịnh của tâm (Lậu tận minh). Đức Phật lịch sử đã chứng đắc ba loại trí tuệ này vào cái đêm thiền định và giác ngộ dưới gốc *Cây Bồ-Đề* lịch sử.

(iii) Thứ ba, sự hồi nhớ về những kiếp quá khứ là những trải nghiệm tự thân của một người, chứ không phải dựa vào những lòng tin tín ngưỡng, những giáo lý truyền thống, hay những suy luận suy lý khác.

(iv) Lý do thứ tư, sự hồi nhớ về những kiếp quá khứ *làm thay đổi cuộc đời của một người, chắn chắn là vậy*, vì lúc đó bạn đã thấy biết rõ lời của Đức Phật là đúng, rằng sự tái-sinh luân hồi là có thực, chứ phải do bạn suy lý hay do lòng tin. Bạn thay đổi hoàn toàn, ví dụ như, bạn không còn sợ hãi về cái chết nữa và không còn buồn đau về cái chết của những người thân thuộc nữa. Cuộc sống hiện tại từ bây giờ được nhìn thấy bằng một tầm nhìn khác, một quan điểm khác, đó là chánh kiến. Bạn thấy được toàn bộ “bức tranh lớn”, như một bức hình trò chơi đã được lắp ráp xong, chứ không phải chỉ thấy từng một mảnh ghép nhỏ giống như từng tháng năm trôi qua trong kiếp sống này. Điều quan trọng nhất, đến lúc này người tu mới hiểu thấu được một cách thâm thía thực sự ý nghĩa của chữ “**khổ**” (*dukkha*) mà Đức Phật đã dạy.

Đến đây chúng ta mới thấu hiểu lý do tại sao vị đại đệ tử thông thái nhất của Phật [ngài Xá-lợi-phất] đã nói như vậy: “*Còn tái sinh có nghĩa là khổ (dukkha), chấm dứt tái sinh có nghĩa là hạnh phúc!*.” (AN X,65).

Trí Tuệ Thâm Sâu Nhìn Thấu sự “Khổ”

Bốn chân lý cao diệu [Tứ Diệu Đế] là giáo lý trung tâm của Phật. Chân lý đầu tiên trong đó là chân lý về sự khổ

(*dukkha*). Đức Phật đã từng nói rõ rằng những chúng sinh không giác ngộ được là vì lý do họ không *hoàn toàn* thấu hiểu về sự khổ (*dukkha*) (DN 16,21).

Một lý do tại sao những chúng sinh không hiểu thấu sự khổ một cách hoàn toàn là vì họ chỉ nhìn thấy kiếp sống này, hay thường chỉ là một phần của kiếp sống này. Rõ ràng, người đời đã luôn luôn chối bỏ sự thật là “già, bệnh, và chết là không thể tránh được đối với họ”, họ thậm chí khăng khăng không chấp nhận có kiếp trước hay kiếp sau!. Trong bất cứ chuyện gì, khi một người không tìm hiểu *toàn diện* bức tranh, thì họ không bao giờ có được sự hiểu biết *hoàn toàn*. Còn những ai muốn tự thân đi vào chân lý, và khao khát có được sự tự do giải thoát mà chân lý mang lại, thì họ cần phải tu tập Thiền Định, bởi vì Thiền Định [*Jhāna*] tạo ra loại trí tuệ thâm sâu để họ *vượt qua* sự chối bỏ và vượt qua cái quan niệm ‘không có tái sinh’ đó.

Một khi một người đã đạt được trí tuệ nhìn thấy những kiếp quá khứ, thì làm sao người ấy còn nói là không có sự tái-sinh luân hồi. Dựa vào trí tuệ tạo ra bởi các tầng thiền định, người tu đích thực trải nghiệm lần lượt những sự kiện trong kiếp quá khứ, không còn chút nghi ngờ. Lúc đó, trí tuệ đó cũng giúp người ấy hiểu thấu suốt ý nghĩa của sự “khổ”. Đến lúc đó, người tu cũng thấu hiểu những câu nói sau của ĐứcPhật:

“Nước mắt một người đã khóc trong vô số kiếp quá khứ trong vòng luân hồi, khi gặp những khổ đau bất

hạnh, là nhiều hơn tất cả nước trong các đại dương.”
(SN,3)

“Những bộ xương một người để lại qua vô số lần chết nếu gom chắt lại thì cao hơn núi.” (SN 15,10)

“Với số xương chắt đầy trong nghĩa địa qua thời gian nhiều kiếp, nhiều đủ để cảm thấy kinh tởm với sự sống, để không còn tham chấp vào sự sống, và [nhờ vậy] được giải thoát khỏi sự sống”. (SN 15,1)

Sự hiểu biết hoàn toàn nhận ra rằng: hễ còn sinh, hễ còn tái sinh, thì còn kéo theo đau khổ. Trí tuệ thâm sâu, dựa trên sự hiểu biết trực tiếp về vòng luân hồi của vô số kiếp không đếm được, giúp mình tự nhận thấy từ trong tâm can ruột rà của mình, chứ không phải chỉ bằng trí thức học hỏi. Trí tuệ này nhìn thấy mối kết nối *đầu tiên* của vòng duyên-khởi (*paticcasamuppāda*). Đó là: *“Sinh là nguyên nhân của khổ”* (*jātipaccayā dukkha*). Từ trí tuệ *làm-thay-đổi-cuộc-sống* này, dục vọng và những dính mắc bắt đầu đầu được gỡ bỏ. Không còn thứ gì đáng để tham chấp nữa.

(Không còn gì đáng để tham chấp: bởi vì sinh là khổ, tái sinh là khổ, sự sống là tạm bợ, vì giờ đây ý nghĩa sự sống phàm trần chẳng là gì để tham muốn thêm, để muốn chấp giữ thêm để rồi lại tiếp tục tái sinh trong muôn vàn đau khổ. Giống như bạn đã từng bị tra tấn tù tội, thì bạn đâu còn muốn quay lại chỗ đó để bị tra tấn và tù đày nữa. Với trí tuệ nhìn thấy bao kiếp quá khứ mình sống-chết trong đau khổ

như thế nào, thì bạn đâu còn tham muốn dục vọng để lại đi tái sinh vào vòng sinh tử đó nữa.)

Việc trải nghiệm [chứng đắc, chứng nhập] một tầng thiền định *jhāna* mở ra một đại lộ lớn thứ hai để đi đến sự hiểu biết hoàn toàn về khổ, đó là: *trí tuệ thâm sâu để nhìn thấy hạnh phúc!*. Một trong những đặc điểm của trạng thái tầng thiền định sự trải nghiệm kéo dài của một niềm hạnh-phúc mà ta chưa hề thấy trước đó. Niềm hạnh-phúc thanh khiết của tầng thiền định *jhāna*, như tôi đã nói trước đây, là khoái lạc hơn và dài lâu hơn tất cả mọi cực khoái con người đã từng có trong đời. Niềm chân-hạnh-phúc thanh khiết đó là không thể quên được. Nó lật ngược cái quan niệm thông thường của chúng ta về hạnh phúc. Ngay cả những cực khoái của sự thành đạt cao nhất hay trạng thái đang yêu của ái tình cũng không có gì để so đo với niềm hạnh phúc thanh khiết và mạnh mẽ của tầng thiền định. Chắc chắn ai đã vừa trải nghiệm trạng thái chân phúc tuyệt vời đó cũng “không thể nào chịu nổi” và phải tự hỏi ngay: “Này hỡi, đây là loại hạnh phúc gì vậy? và nó từ đâu mà có vậy?.”

Đây Quán Cổ

Đây là ví dụ sống động của vị thầy Ajahn Chah mà tôi đã nói ở Chương 11, giúp giải thích thêm về nghĩa hạnh-phúc. Tưởng tượng một người bị quán dây thừng quanh cổ và luôn bị siết từ hai đầu dây bởi hai con quỷ dữ. Người bị quán cổ lớn lên trong cảnh này, và lâu dần cũng quen với cực hình này nên coi đó như bình thường. Ngay cả khi

chánh niệm, anh ta cũng chẳng phân biệt được sợi dây đó là gì, chỉ coi nó là bình thường, và nó không phải là đối tượng chú tâm của anh ta trong chánh niệm. Đến một ngày nọ, hai con quỷ dữ được gọi là “Năm giác quan” và “Ý hành tạo tác” biến mất và thả lỏng hai đầu dây thừng. Lần đầu tiên trong đời, người ấy trải nghiệm một sự tự do khỏi sự siết chặt, sự tự do khỏi gánh nặng của năm giác quan và ý hành tạo tác. Anh ta cảm nhận một niềm hạnh phúc không thể nào tưởng tượng được, không giống cảm nhận nào anh ta từng biết trước đó. Chỉ đến lúc đó anh ta mới hiểu thấu được niềm hạnh phúc là gì, và sợi dây thừng quấn cổ và hai con quỷ dữ đó đã làm khổ sở đến dường nào. Và anh ta cũng nhận ra được lẽ thật: *hạnh phúc đơn giản là sự chấm dứt khổ đau.*

Tương tự như vậy, ta được sinh ra với cái thân “dính chặt” quanh tâm mình, cùng với hai con quỷ dữ là “năm giác quan” và “ý hành tạo tác” [ý muốn, ý chí, ý thích, ý chọn, ý kiểm soát, ý điều khiển...] luôn luôn chấp thủ và điều khiển mọi thứ. Ta lớn lên dần, lâu ngày rồi cũng thành quen với tình trạng bị quản chế như vậy, và ta coi đó là lẽ thường. Thậm chí đa số mọi người còn bắt đầu thích hưởng thụ thế giới khoái lạc giác quan và xông vào làm đủ mọi thứ bằng thân, và nghĩ mọi thứ bằng tâm. Người đời thực sự coi đây là hạnh phúc (đó là hạnh phúc chạy theo thỏa mãn giác quan, hạnh phúc vì thoải mái tạo tác theo ý hành và tham muốn của mình). Thật là khó tin!. Ngay cả khi người tu thực hành chánh niệm về năm giác quan hoặc về những ý hành tạo tác (*cetana*), nhưng người tu vẫn không nhìn ra được bản chất căn cơ của sự khổ đau là gì. Có lẽ là vậy, bởi vì

làm sao một người có thể nhận ra được bản chất của khổ khi mà tất cả mọi sự trên đời đều có vẻ như “nó là như vậy, đó là lẽ thường-tình”. (Hàng ngàn sự thể trên đời đều bị nhận lầm là lẽ thường-tình chứ chẳng có gì là đau khổ. Con người luôn bị khổ đau trong từng khoảng khắc, nhưng chẳng bao giờ cố gắng nhận ra lẽ thật của sự khổ). Cho đến một ngày, lần đầu tiên, người tu chứng đắc trạng thái chánh định thâm sâu của tầng thiền định *jhāna*. Trong thời gian chứng đắc tầng thiền định, “năm giác quan” cùng với những cử động của tâm mà ta gọi là “ý hành tạo tác” đã hoàn toàn biến mất. Khi những thứ đó đã biến mất, cái thân cũng biến mất, và lần đầu tiên trong đời tâm được tự do, không còn [bị] sự có mặt của các “ý hành tạo tác”, không còn bất cứ hành vi nào của “năm giác quan”, và được giải thoát khỏi gánh nặng của cái thân giống như sợi dây thừng quấn chặt quanh cái tâm đẹp đẽ. Người tu trải nghiệm niềm hạnh phúc của một tầng thiền định *jhāna*, thanh khiết hơn, khoái lạc hơn, và to lớn hơn mà người tu chưa từng biết trước đó. Chỉ có đến lúc này thì người tu mới *đích thực* và *hoàn toàn* thấu hiểu được hạnh-phúc là gì và khổ là gì. Chỉ đến lúc này người tu mới mới nhận thấy rằng: sắc thân là khổ, rằng: mỗi sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc đều luôn luôn là khổ, và rằng: sự làm, hành vi, ý hành tạo tác luôn mãi mãi là khổ. Trí tuệ để thực sự thâm nhập vào sự khổ đã phát sinh. Và người tu nhận biết được rằng: niềm hạnh phúc của tầng thiền định có được nhờ sự biến mất những yếu-tố-khổ đó trong suốt thời gian chứng nhập trong tầng thiền định. (Trạng thái tầng thiền định là siêu hạnh phúc, đơn giản là do lúc đó không có mặt những yếu tố gây ra khổ như đã nói trên).

Chỉ khi nào bạn chứng đắc trong tầng thiền định, khi đó năm giác quan đều biến mất, thì bạn mới thấu hiểu về khổ và những nguyên nhân gây ra khổ. Còn nếu không có tầng thiền định, bạn sẽ không thể nào thấu hiểu để thấy được đóa hoa hồng trong ánh nắng bình minh là khổ, hoặc nghe bản Giao Hưởng Số Năm tuyệt vời của Beethoven là khổ, hoặc ái tình chỉ là sự khổ đau đang thiêu đốt là thôi. Những điều này nghe có vẻ điên khùng đối với người thường. Tuy nhiên, khi một người tự thân chứng nghiệm tầng thiền định, thì người đó sẽ chắc chắn tự biết được những điều này đích thực là sự thật. Như Đức Phật đã từng nói trong các bài kinh: “*Thứ gì kẻ phàm phu bình thường gọi là hạnh phúc, thì những bậc giác ngộ gọi là khổ (dukkha)!*” (SN 35,136). Trí tuệ thâm sâu nhìn thấy những thứ mà người phàm phu không thể nào thấy được, không thể nào hiểu được, và thấy những thứ thực sự làm sững sốt mọi tri thức phàm trần. Nhìn một đứa bé ra đời có thể là giây phút tuyệt vời nhất trong cuộc đời của mỗi người, chỉ bởi vì chúng ta chẳng biết có điều gì tuyệt vời hơn nữa. Nhưng thực sự là có trạng thái tầng thiền định *jhāna* là thứ tuyệt vời hơn nhiều, và nó có thể thay đổi toàn bộ sự hiểu biết của bạn về hạnh phúc. Và, tiếp tục sau đó, nó giúp phơi bày toàn bộ ý nghĩa của chữ *dukkha*, sự khổ. Điều đó thực sự *thổi bay* tâm trí bạn; thực sự làm bạn sững sờ một cách ngỡ ngàng.

Ví Dụ Nhà Tù

Một ví dụ khác để nhấn mạnh thêm về ý nghĩa của khổ đau và hạnh phúc đích thực là gì: ví dụ về nhà tù. Một

người bị sinh ra trong tù, lớn lên trong tù, và chưa hề bước chân ra ngoài. Tất cả những gì anh ta biết là cuộc sống trong tù. Anh ta chẳng biết gì về sự tự do hơn cái thế giới trong tù của anh ta. Và anh ta cũng chẳng hiểu rằng ở trong tù là điều khổ sở. Nếu ai bảo rằng thế giới trong tù của anh ta là đau khổ, anh ta sẽ không đồng ý, vì nhà tù là giới hạn lớn nhất anh ta đã trải nghiệm. Nhưng nếu một ngày anh ta vô tình tìm thấy một đường hầm đã được đào từ lâu để dẫn ra bên ngoài những bức tường của nhà tù, dẫn đến một thế giới khác rộng lớn và thực sự tự do bên ngoài. Chỉ khi nào anh ta chui vào đường hầm và thoát được ra ngoài, thì anh ta mới nhận ra được thế giới trong tù thực sự là khổ sở như thế nào, và sự chấm dứt sự khổ sở đó, tức là thoát khỏi ngục tù, chính là niềm hạnh phúc thực sự.

Trong ví dụ này, nhà tù là thân thể của ta, những bức tường cao của nhà tù là năm giác quan của ta, và người cai ngục lúc nào cũng hành hạ ra lệnh là tượng trưng cho ý hành của ta, tức cái “*người làm*”, cái “*ta*”. Đường hầm đã được đào từ lâu, thông qua đó người tù có thể được giải thoát, tượng trưng cho trạng thái thiền định *jhāna* (như trong AN IX,42). Chỉ khi nào ta chứng đắc tầng thiền định thì ta mới nhận ra được rằng cái thế giới của năm giác quan, dù có tốt nhất cỡ nào, cũng chỉ là nhà tù năm bức tường, dù bên trong nó vẫn có một số điều khoái lạc thoải mái, nhưng nó vẫn chỉ là một nhà tù với những tù nhân đang chờ đến ngày chết!. Chỉ sau khi đạt chánh định thâm sâu thì ta mới có thể nhận ra rằng “ý hành” chỉ là thứ “hành hạ” chúng ta, giả dạng là ý chí tự do, nhưng nó mãi mãi không cho ta nghỉ ngơi hạnh phúc trong thanh bình. Chỉ có thoát ra bên ngoài

nhà tù thì ta mới có thể có được những dữ liệu thông tin tạo ra trí tuệ thâm sâu để khám phá ra sự thật về khổ, về *dukkha*.

Nói tóm lại, nếu không chúng đắc được tầng thiền định *jhāna* thì kiến thức của con người về thế giới vẫn còn quá hạn hẹp nên không thể nào thấu hiểu một cách hoàn toàn về sự khổ (*dukkha*) như đã được Đức Phật khai giảng trong chân lý thứ nhất [Khổ đế], và vì vậy không thể nào tiến bộ đến giác ngộ.

Trí Tuệ Thâm Sâu Nhìn Thấu Sự “Vô Thường”

Trí tuệ nhìn thấy bản chất vô-thường trong tất cả mọi sự thể trông có vẻ chẳng khó gì. Ai cũng dễ dàng hiểu rằng chẳng có gì tồn tại mãi mãi, rằng tất cả là vô thường. Một người thậm chí không cần phải là thiền sinh hay thiền sư cũng hiểu được điều này. Như vậy, nếu nói rằng một người có thể được giác ngộ khi thấy rõ sự vô thường, thì tại sao lại chẳng mấy ai đạt đến giác ngộ?.

Điều này là do người ta vẫn còn những điểm mù trong mắt, và họ không thấy được những điểm mù đó, giống như trong ví dụ về vị đạo hữu của tôi bị điểm mù trong mắt trong cuộc chiến tranh Việt Nam. Người ta bị mù về những hiện tượng luôn luôn có mặt mà không bị thay đổi. Một số sự vật hiện tượng rất là chắc chắn, ổn định đến nỗi người ta không hề để ý đến chúng như là những thứ vô thường (như núi đá, biển cả...). Đó chính là những điểm mù tạo nên sự

ngu si và vô minh (*avijjā*). Ví dụ sau đây có thể lý giải về chỗ này.

Ví Dụ Về TV

Tưởng tượng ta đang ngồi coi TV (Ti-vi) ở nhà. Ta có thể chú ý đến sự vô thường khi đang nhìn cái hộp hình chữ nhật đó. Những cảnh đến và đi, các chương trình đến và đi, những kênh chiếu và hết. Ta thậm chí còn có thể coi cái “kênh trống không” khi TV đã tắt và chỉ còn cái màn hình không. Tuy nhiên, sự hiểu biết về những thay đổi vô thường của màn hình TV như vậy chỉ là bề ngoài. Sự hiểu biết đó cũng chẳng giúp bạn rời bỏ cái TV.

Tương tự, ta cũng có thể chú ý sâu sát những mối quan hệ đến đi, còn mất, ngày chuyển qua đêm, hoa sớm nở tối tàn, cơ thể già yếu đi. Nhưng, mặc dù ta đã quá hiểu thấu lẽ vô thường đó trong tất cả mọi thứ, nhưng chúng ta vẫn không bao giờ từ bỏ những dục vọng. Ngay cả khi chúng ta quán niệm và quá thấu hiểu về cái chết, đó là lúc sự sống đã bị tắt nguồn và chỉ còn lại cái xác bất động, giống như cái TV màn hình đen không điện, nhưng ta vẫn chưa chịu buông bỏ sự tham chấp nào. Những bác sĩ trong nhà xác và những người điều hành tang lễ nhìn thấy cái chết hằng ngày, nhưng họ cũng chẳng giác ngộ được gì. Những sự quán niệm và hiểu biết về vô thường như vậy là hữu ích, nhưng chúng cũng chỉ là bề ngoài.

Chúng ta quay lại ví dụ TV và tưởng tượng mình đang ngồi coi TV, quán niệm về tính vô thường của màn hình TV. Không chỉ màn hình, chương trình thay đổi, chiếu và tắt, nhưng bỗng nhiên cái TV cũng biến mất luôn!. Nó hoàn toàn biến mất trong giây khắc. Ta không nghĩ cái TV có thể bị biến mất. Chẳng ai mua bảo hiểm mất TV làm gì. Nhưng TV mất là điều hoàn toàn không ngờ, làm sững sốt, và làm thay đổi cuộc đời ta. Ta quá ngạc nhiên, vì điều này là quá tầm suy nghĩ và hiểu biết của ta. Điều này là một trong những thứ của trí tuệ thâm sâu.

Có những thứ mà ta bị mù quáng đối với chúng, chúng quá cứng chắc và ổn định nên ta tin vào chúng, ta không thể nào tưởng tượng ra nỗi sợ vô thường của chúng. Ví dụ như ý hành [ý chí, ý muốn] tức là tiềm năng tạo ra những hành động. Ngay khi bạn cố đè nén ý hành để tập trung vào một việc gì đó, thì bạn vẫn luôn biết rằng khả năng/tiềm năng làm mọi thứ vẫn đang có mặt. Ta luôn luôn và luôn luôn kiểm soát với một mức độ nào đó. Ý hành luôn luôn có mặt, làm cái này, nghĩ cái này, nói cái này, thể hiện cái này, kiểm soát cái này...luôn luôn có mặt.

Trong trạng thái thiền thâm sâu, thì ý hành [tiềm năng tạo tác, “*người làm*”] bất ngờ biến mất. Điều này là quá bất ngờ, làm sững sốt ta, giống y như trong chớp mắt ta nhìn thấy cái TV biến mất ngay trước mắt mình. Trong trạng thái *jhāna*, nhất là từ Nhị Thiền trở lên, ý hành biến mất, chỉ còn thức là tiếp tục, là sáng tỏ hơn và minh mẫn hơn, hơn bao giờ hết. Ngay cả cái tiềm năng làm điều gì cũng biến mất. Người tu lúc đó tĩnh tại như đóng băng một cách chánh

niệm. Tâm lúc này là cứng chắc hơn và sáng trong hơn cả kim cương. Nó là không lay chuyển được, bất động như sự trống không. Đây là những trải nghiệm lạ thường, nhưng là thực, thực một cách khác thường. Và thông điệp của những trải nghiệm này là rất rõ rệt để nhìn thấy, rõ rệt giống như bảng điện đèn neon sáng lớn trong đêm tối không trăng. Điều rõ rệt đó là: những thứ trông có vẻ chắc chắn và luôn luôn có mặt [như ý hành, ý tạo tác, tiềm năng muốn làm] đã hoàn toàn chấm dứt và biến mất vào hư không. Điều này chính là trí tuệ thâm sâu nhìn thấu vào sự vô thường. (Một bước thâm sâu hơn trí tuệ thông thường về vô thường). Lúc này, những thứ bạn không thể tưởng tượng được và không thể ngờ được lại được nhìn thấy đích thực là sự thật. Cái “ta”, cái “người làm”, ý hành đều dừng lại, chỉ còn thức vẫn tiếp diễn. Sau khi có một trí tuệ thâm sâu như vậy, bạn sẽ không bao giờ còn cho rằng bạn là cái “ta” hay chủ thể của cái “ta” của bạn nữa. (Quan niệm về một bản ngã đã biến mất. Không còn ngã chấp.)

Đại Dương Biến Mất

Giả sử bạn đang ngắm nhìn những đợt sóng lên và xuống trên mặt biển, đến và đi, có rồi mất. Điều đó giống như khi quan sát những cảm giác dễ chịu (*sukha vedana*) và những cảm giác khó chịu (*dukkha vedana*) lên và xuống, đến và đi, sinh rồi diệt. Như vậy là bạn đang quán niệm về tính vô thường, đúng vậy, nhưng đó chỉ là bề ngoài.

Bây giờ tưởng tượng cảnh này, một ngày nào đó khi đang ngồi nhìn sóng biển lên xuống, đến đi, vô thường, bất thành linh cả đại dương biến mất, cả nền lục địa dưới đáy biển cũng biến mất luôn. Toàn bộ cái vùng trước mặt biển mất—tất cả biến mất. Đến đây, *cảnh đó* chính là trí tuệ thâm sâu, không thể tưởng tượng được, làm kinh ngạc, và làm buồn lòng đến sững sờ. Chẳng ai có thể ngờ đến chuyện một đại dương mà bị biến mất khỏi cõi đời ngay trước mắt mình. Như vậy làm sao không bị sốc, không bị bất ngờ, không bị sững sờ?

Nhưng, đó là điều xảy ra trong trạng thái thiền định *jhāna*. Khi ta đang chú tâm quán niệm về những đợt sóng dễ chịu và khó chịu [sướng và khổ] đang lên xuống trên mặt biển của năm giác quan, rồi thì bỗng nhiên cả vùng đại dương biến mất hoàn toàn, mang theo cả thân thể chứa đựng năm giác quan này. (Khi chứng nhập vào tầng thiền định thì năm giác quan không còn, những cảm nhận về thân thể cũng không còn, chỉ còn một giác quan là tâm vẫn tiếp diễn). Lúc đó, người thiền rõ ràng bước ra khỏi thế giới thường ngày, bước ra khỏi cảnh dục giới (*kāma-loka*) và tiến nhập vào cảnh giới tầng thiền định (*jhāna*), tiến nhập vào cảnh thiền định sắc giới (*rūpa-loka*). Lúc này, người tu hiểu thấu được thêm một bậc về ý nghĩa của vô thường, và tầm sâu rộng của nó. Người tu có được trí tuệ minh sát thâm sâu hiểu thấu sự chấm dứt của năm thức giác quan. Từ đó, không bao giờ và không bao giờ người ấy còn cho rằng cái “*ta*” là cái người nhìn, người nghe, người nghĩ, người nắm, hay người chạm xúc nữa.

Tròng Mắt & Kính Viễn Vọng

Giả sử bạn đang nhìn các vì sao qua kính viễn vọng. Giả sử lúc đó có ai để một tấm gương soi chắn trước miệng kính, thì bạn không còn thấy sao trời, mà thấy cái tròng mắt của mình trong đó, chỉ nhìn thấy “cái người đang nhìn” trong đó. Điều đó hơi bất ngờ, nhưng chẳng có gì đáng ngạc nhiên và cũng chẳng có gì trí tuệ trong đó.

Bây giờ hãy tưởng tượng khi bạn đang nhìn thấy tròng mắt mình trong tấm gương soi chắn trước miệng kính viễn vọng, bất ngờ hình ảnh tròng mắt biến mất hoàn toàn, mọi thứ biến mất, ngay cả sự trống không cũng không còn. Bạn nhanh chóng nhận ra, sau khi sự kiện đã trải qua, rằng nếu tất cả cái được-biết bị biến mất, thì cái-biết cũng đã biến mất. Trí tuệ phát sinh, đó là trí tuệ thâm sâu nhìn thấy rõ rằng cái “*người biết*” [*cái biết, tánh biết*] là vô thường, và rằng cái “*người biết*” đó không phải là cái “*ta*”. (Vì người đời cho rằng có một cái “*ta*” thường hằng và bất biến như một dạng ‘*linh hồn*’ hay bản ngã bất diệt, nên khi thấy “*người biết*” [*cái biết*] đó thực ra là vô thường, biến đổi, biến mất, thì người ta mới không còn lý gì để cho rằng nó là một cái “*ta*” cố định nào nữa.)

Điều này chính xác là điều xảy ra khi người tu chứng nhập vào những tầng thiền định *jhāna* và những tầng vô sắc. Năm thức giác quan đều biến mất ngay khi người tu chứng nhập vào tầng Nhất Thiền. Lúc này chỉ còn lại một thức duy nhất là thức của giác quan tâm [*tâm thức*], nhưng nó cũng

đang bị lột bỏ từng lớp và từng lớp. Ngay trước khi chúng đắc tầng cuối cùng của “tám tầng giải thoát” (*atthavimoka*): đó là sự chứng diệt hoàn toàn tất cả mọi cái được cảm giác và nhận thức [diệt thọ tưởng], thì những hơi hướng cuối cùng của cái tâm cũng biến mất hoàn toàn. Cái “trông mắt trong gương” của tâm, cái tâm, *citta*, đã dừng lại, và tất cả biến mất. Trí tuệ thâm sâu phát sinh để khám phá ra rằng cái “người biết” [được gọi là tâm, *citta*, căn gốc của chúng sinh, cái tự ngã, *ātman*, cái ‘linh hồn’ hay cái gì gì đó, tùy theo cách gọi của những nền văn hóa khác nhau] chỉ là vô-thường, là sinh-diệt, là cũng đi đến sự chấm-dứt cuối cùng— đó là *Bát-niết-bàn* (*parinibbāna*).

Như vậy, trí tuệ thâm sâu về sự vô thường là sâu sắc hơn nhiều so với những gì những người thiền từng nghĩ đến. Khi người tu sử dụng những dữ liệu thông tin có được từ những trải nghiệm trong những tầng thiền định *jhāna*, thì người tu nhìn thấy sự tan rã của cái căn gốc vốn từng là thứ cố hữu, vững chắc và khó phá bỏ mà người ta đã luôn dựa vào đó để tin chắc về một cái “ta” từ muôn kiếp [dưới dạng linh hồn hay bản ngã]. Nền tảng vững chắc cố hữu đó bỗng nhiên tan tành như một lâu đài cát. Toàn bộ những chuỗi nối kết và mắc xích của quan niệm về tự ngã [ngã chấp] đều bị lật đổ và tan vỡ. Trí tuệ thâm sâu nhìn thấy rõ rằng chẳng có thứ gì là cố định bền lâu trong bất kỳ không gian và thời gian nào để mà một cái “ta” bám trụ vào đó. Vậy thì chẳng còn vấn đề gì để nói, người tu cũng nhận ra chẳng có ai thực hiện cái sự bám trụ đó. Chẳng có ai cả!

Trí Tuệ Thâm Sâu Nhìn Thấu Sự “Vô Ngã”

Có trái mình công phá được thiết đặt bởi trí tuệ thâm sâu, mỗi trái có thể phá tung những nền móng của sự ngu si [vô minh]. Những trái mình công phá đó là *dukkha*, *anicca*, và *anattā* [khổ, vô thường và vô ngã]. Ba bản chất này được Đức Phật gọi là “**ba đặc tính của sự sống**”. Tôi đã giảng giải cách mà trí tuệ thâm sâu nhìn thấu sự khổ và vô thường đã cho thấy chẳng có thứ gì đáng để tham chấp và chẳng còn chỗ nào để bám trụ. Bây giờ, tôi sẽ chiêm ngòi nỗ trái mình trí tuệ thứ ba [sự thật về vô-ngã] có khả năng *thối bay* tâm trí của bạn, làm bạn sững sờ khi nhìn ra sự thật này.

Tương tự, trí tuệ thâm sâu để nhìn thấu vô-ngã chỉ có thể có được khi bạn sử dụng những dữ liệu thông tin duy nhất có trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, và bằng cái tâm được làm mạnh mẽ bởi tầng thiền định *jhāna*. Chỉ bằng cách chứng đắc tầng thiền định *jhāna*, còn nếu không thì bạn không thể nào tìm ra sự thật đó bằng những cách lý giải thông thường dựa vào những trải nghiệm dang dở. Chẳng hạn, một số trường phái chủ trương đạt đến trí tuệ thâm sau bằng phương pháp điều tra suy xét vào câu hỏi “*Tôi là ai?*”. Trong một bài kinh Đức Phật dạy về bảy cách suy xét [quán chiếu] vấn đề, tên bài kinh [tạm dịch] là kinh “*Phòng Trì Tất Cả Những Áu Lo và Phiền Nã*” (*Sabbasava Sutta*, MN 2,7), Phật đã gọi cách đặt vấn đề hay cách quán chiếu như vậy là “*cách quán chiếu không khôn khéo*” (*ayoniso manasikara*). Thực ra trong tiếng Pali “*ayoniso manasikara*” đơn giản có nghĩa đây là “*cách dụng tâm không tìm ra được căn gốc của vấn đề*”, có nghĩa là: *cách*

*suy xét không khôn khéo*⁴¹. Câu hỏi “*Ta là ai?*” không giúp tìm hiểu sâu vào vấn đề, bởi vì bản thân nó đã mang một sự giả định sai lầm là có một cái “*ta*” rồi. Câu hỏi “*Ta là ai?*” đã coi như có một cái “*ta*” tồn tại, và trên nền câu hỏi này, người ta lại đi tìm *ai* là cái “*ta*” đó. Thậm chí khi ta hỏi “*Ai đang hỏi câu hỏi này?*” thì chúng ta cũng đã bị lạc vấn đề. Sẽ hữu ích và dẫn nhập hơn nếu hỏi “*Cái gì mà tôi đã nhận là tôi?*”, hoặc “*Cái gì đang hỏi câu hỏi này?*”.

Vào thời Phật giáo cổ xưa ở Ấn Độ, có một câu chuyện tranh biện nổi tiếng về vấn đề “vô-ngã” xảy ra giữa một Tỳ kheo uyên bác và một người tên là Mahadeva (Đại Thiên), đại khái như vậy:

Tỳ kheo: *Chào ông, ông là ai?*
Đại Thiên: *Đại Thiên*
Tỳ kheo: *Đại thiên là ai?*
Đại Thiên: *Là tôi đây.*
Tỳ kheo: *Tôi” là ai?*
Đại Thiên: *Là một con chó*
Tỳ kheo: *“Con chó” là ai?*
Đại thiên: *Là ông! (chỉ vị Tỳ kheo)*
Tỳ kheo: *“Ông” là ai?*
Đại Thiên: *Đại Thiên*
Tỳ kheo: *Đại thiên là ai?*

⁴¹ Ngược lại với cụm từ này là cụm từ “*yoniso manasikāra*”: “*cách quán chiếu khôn khéo, sự suy xét một cách khôn khéo*”. HV trước đây dịch là “*như lý tác ý*”. Cụm từ này có nghĩa là dụng tâm (hay nhận thức) để suy xét một cách khôn khéo và phù hợp với nguyên lý vận hành của mọi sự vật hiện tượng của thế gian.

Tỳ kheo: *Đại thiên là ai?*
Đại Thiên: *Là tôi đây.*
Tỳ kheo: *“Tôi” là ai?*
Đại Thiên: *Là một con chó*
Tỳ kheo: *“Con chó” là ai?*
Đại thiên: *Là ông! (chỉ vị Tỳ kheo)*

...và cứ hỏi đáp lòng vòng như vậy rất lâu cho đến khi những người xung quanh cười lên thì một trí tuệ mới khởi sinh trong tâm của vị Tỳ kheo.

Trí tuệ là : Ông ta mới nhận ra mình đã để cho mình bị gọi là một con chó bởi ông Đại Thiên khôn lanh đó. Câu chuyện vui mang tính lịch sử này cho thấy ngôn ngữ hàm chứa nhiều giả định và ý nghĩa như thế nào. Những giả định hàm chứa trong những ngôn từ của hai người đó là rất khác nhau. Điều này cho thấy rằng, nếu bạn không đóng khung giới hạn cho câu hỏi của mình một cách khôn khéo, thì bạn sẽ không nhận được câu trả lời tương ứng với ý hỏi.

Cách hiệu quả là nên hỏi “*Cái gì*” mà một người cho nó là cái “*Ta*”, và sau đó hỏi tiếp liệu cái đó có phù hợp với thực tế trải nghiệm không?. Tôi có thể cho bản thân tôi là một tu sĩ, một người Úc gốc Anh, da trắng, sáu mươi hai tuổi, khỏe mạnh, và vân vân...Tuy nhiên, trí tuệ nông cạn cũng có thể thấy được tất cả những danh tánh này chỉ là giả tạm, và vì vậy đó không phải là bản thể cái “*tôi*” nào cả. Những lúc càng về già thì càng thấy rõ ràng rằng ta không thể chấp lấy cái thân đang già đi và tan rã này là cái “*ta*”

được nữa. Ta cũng không thể chuyển qua nói rằng cái “ta” là phụ-phẩm của não bộ.

Tâm Vẫn Sống Khi Não Đã Chết

Những nghiên cứu y học và khoa học mới đây đã chứng minh cho lời khẳng định của tôi rằng tâm không phải là một phụ-phẩm của bộ não.

Nhiều nghiên cứu mới đây trên người và vật có kết quả cho thấy rằng khi chức năng bộ não đã ngừng hoạt động trong suốt thời gian tim ngừng đập, nhưng tiến trình tư duy minh mẫn và bài bản cùng với sự suy lý và hình thành ký ức lại vẫn có thể xảy ra trong thời gian đó.⁴²

Bác sĩ M. Sabom nổi tiếng với các thí nghiệm về kinh nghiệm cận-tử đã kể về một phụ nữ Mỹ trong khi mổ chứng phình động mạch não. Trên điện não đồ cho thấy vỏ não và thân não của bà ta đã hoàn toàn nằm ngang, tức ngừng hoạt động. Sau khi mổ thành công, sau nhiều khó khăn, bệnh nhân này được xác minh là đã có một kinh nghiệm cận tử rất sâu sắc, bao gồm những kinh nghiệm phi thể xác, đã xảy ra trong thời gian điện não đồ báo hiệu những đường nằm ngang.⁴³ (*lược dịch*)

⁴² Theo Sam Parnia & Peter Fenwick, “Những Kinh Nghiệm Cận Tử Trong Lúc Tim Ngừng Đập”: Những Tâm Nhìn về một Bộ Não Chết hoặc Những Tâm Nhìn về Khoa Học Mới về Tâm Thức”. Resuscitation trang 52 (2002): 5 (trích dẫn).

⁴³ Pim van Lommel et al ““Kinh Nghiệm Cận Tử Ở Những Người Còn Sống Sau Khi Tim Ngừng Đập”: Một nghiên cứu thành công ở Hà Lan”, tạp chí Lancet 358, (15/12/2001): 2044.

Hai trích dẫn trên đây từ hai nghiên cứu khác nhau cho chúng ta thấy sự tiếp diễn của tâm thức sau cái chết lâm sàng. Công trình nghiên cứu thứ nhất được thực hiện ở bệnh viện tổng hợp Southampton ở Anh Quốc năm 2000. Nghiên cứu thứ hai thực hiện ở Hà Lan năm 2001. Từ đó, tạp chí y khoa nổi tiếng *Lancet* đã kết luận: “*Những kết quả của chúng tôi cho thấy những yếu tố y học không dính líu đến sự xảy ra của kinh nghiệm cận tử (NDE)...tất cả mọi bệnh nhân đều đã bị chết lâm sàng*”.

Theo ngôn ngữ bình dân: những thí nghiệm quảng đại đó cho thấy rằng tâm vẫn còn sống trong khi bộ não đã chết. Do vậy, không có chuyện tâm là một phần hay phụ-phẩm của bộ não. Sự thật là tâm thức đã được tìm thấy là vẫn tồn tại khi bộ não đã ngừng hoạt động, đó là bằng chứng xác thực rằng tâm có thể là độc lập khỏi bộ não. Một nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng: trong những bệnh nhân tim đã ngừng đập, kinh nghiệm cận tử khởi sinh trong thời gian vô thức.

Sau khi đã bác bỏ được “những nghi ngờ lâu nay”, bây giờ chúng ta hãy xem xét thêm về hai ứng cử viên cuối cùng mà chúng ta hay nhận lầm đó là chính bản thân cái “*Ta*” của mình.

Thành Lũy Cuối Cùng Của Ảo Tưởng về Cái “Ta”

Hai ứng cử viên cuối cùng của tự ngã chính cái “*người làm*” [tác nhân, người tạo tác, ý hành] và cái “*người biết*” [tâm, *citta*, tâm thức]. (Chúng ta đã nói qua nhiều lần về “*người làm*” và “*người biết*” trong nhiều giảng giải và ví dụ trước đây). Núp dưới tất cả những danh tánh giả tạm, hai thứ này là sự cố chấp cuối cùng chống lại lẽ thật và thực tại—đó là hai thành lũy cuối cùng của cái ảo tưởng về cái “*Ta*” [như một linh hồn riêng của mỗi người, một bản ngã bất biến và bất diệt; một cái gì đó mà chúng ta luôn cho đó là cái “*ta, tôi, mình*” trong sự sống này, và chúng ta sợ nhất là bị mất nó, hoặc không có nó]. Kẻ phàm phu và những người chưa được khai sáng [giác ngộ] khi gặp phải áp lực của lẽ thật và trí tuệ minh sát thì vẫn luôn còn cố chấp thủ sự tồn tại của một cái “*ngã*” dưới dạng một “*con người tạo tác*”, hoặc một “*con người thấy biết*”; hoặc cả hai. (Chúng ta luôn tự chủ rằng có một cái “*ta*” làm mọi việc, có một cái “*ta*” nhận biết mọi việc. Đó là linh hồn của “*ta*”). Cần phải có một trí tuệ minh sát siêu mạnh và thâm sâu dựa trên nền tảng tầng thiền định *jhāna* thì mới có thể thổi cuốn bay hai thành lũy cuối cùng đó và nhìn thấy sự thật bên kia cái bức thành ảo tưởng ngàn đời của chúng ta.

Rõ ràng là cái tự-ngã luôn được kiểm soát. Người đời đã quen nghĩ rằng có một cái “*Ta*” chọn nghe nhạc, chọn coi TV, chọn đọc sách báo, hay chọn làm cái gì đó. Trông có vẻ như có một cái “*Ta*” của người đó luôn điều khiển cái ý chí của người đó vậy. Tuy nhiên, không may là điều trông có vẻ như vậy lại không phải là như vậy!.

Nhà thần kinh học Benjamin Libet của Đại học University of California in San Francisco (UCSF) đã làm một thí nghiệm, yêu cầu những tình nguyện viên giang một tay ra, và tất cả họ đều cảm thấy như mình làm theo ý chí, và họ đều thả lỏng cổ tay. Ông cho gắn máy đo thời gian dựa vào các điện cực được gắn ở cổ tay và trên đầu tình nguyện viên, để xem hành động thả lỏng cổ tay hay quyết định thả lỏng cổ tay ở não bộ xảy ra trước. Kết quả luôn luôn cho thấy hành động luôn xảy ra trước ý chí tiềm năng xảy ra ở não. Kết quả rõ ràng cho thấy cái “tiềm năng sẵn sàng” của não bộ, mà chúng ta hay gọi là *ý chí tự do*, luôn xảy ra *sau khi* hành động đã bắt đầu. “Ý chí” không phải là tác nhân tạo ra hành động, mà chỉ là sản phẩm phụ của tiến trình hành động mà thôi.

Bằng chứng này vẫn khó làm người ta chấp nhận. Vì nó trái ngược với những giả định cố hữu của con người về sự sống. Nó thậm chí làm hoảng sợ những người khi tưởng tượng rằng họ chẳng là gì, chẳng phải là chủ nhân của thân và tâm của mình. Nhưng ngay cả những bằng chứng khoa học mạnh mẽ như vậy cũng không đủ mạnh để thuyết phục con người đánh đổ cái ảo tưởng sai lầm về cái “*Ta*” của họ. Đến nước này, *chúng ta cần phải có thiền-định jhāna thì chúng ta mới có thể nhìn thấy rõ một cách trực tiếp rằng: không có một cái “Ta” hay linh hồn nào điều khiển và tạo tác ý chí hành động cả, mà tất cả chỉ là một tiến trình nhân-quả, không-có-ai, trống-không và vô-ngã.*

► Theo một cách nhìn về mặt kỹ thuật, thiền có thể hoàn toàn được tóm tắt như là những sự “đi vào tâm-điểm” của mọi sự. Về thực hành thì như sau:

(a) Trước tiên người thiền tập đi vào tâm-điểm của thời gian, được gọi là cái “bây-giờ”, tức “hiện-tại”.

(b) Sau đó đi vào tâm-điểm của cái “bây-giờ”, nơi không còn bất kỳ ý nghĩ nào.

(c) Rồi tiếp tục đi vào tâm-điểm của thân, như “hơi thở” của người thiền.

(d) Rồi sau đó đi vào tâm-điểm của hơi thở, đó là “hơi thở đẹp”.

(e) Rồi đi vào tâm-điểm của hơi thở đẹp, nơi người thiền trải nghiệm/nhìn thấy tâm ảnh nimitta.

(f) Rồi đi vào tâm-điểm của nimitta, người thiền tiến vào tầng thiền định jhana thứ nhất (Nhất Thiền).

(g) Rồi đi vào tầng thiền định jhana thứ nhất, người thiền chứng đắc tầng thiền định jhāna thứ hai (Nhị Thiền).

(h) Rồi đi vào tầng thiền định jhāna thứ hai, người thiền chứng đắc tầng thiền định jhāna thứ ba (Tam Thiền).

(k) Rồi đi vào tầng thiền định jhāna thứ ba, người thiền chứng đắc tầng thiền định jhāna thứ tư (Tứ Thiền) . . .

(l) Và cứ như vậy . . . tiếp tục đi vào những tầng chứng đắc cao hơn.

Cách này được gọi là “*yoniso manasikara*”, nghĩa là: *sự quán chiếu một cách khôn khéo, sự chú tâm chánh niệm một cách khôn khéo*, hay “*sự dụng tâm đi về nguồn gốc [vấn đề]*”. Khi người thiền đi sâu vào nguồn gốc của thân và tâm, người ấy đi đến “*nguồn gốc của cái ý chí*”, đến “*chỗ ngồi của cái “người làm”*”: đó là thành lũy nơi tiềm năng tạo tác đang ẩn trú. Và/nhưng nơi đó, người thiền nhìn thấy chỗ đó hoàn toàn trống rỗng, không có một cái “*Ta*” [ngã] nào ở đó cả.

(Khi thấy được sự thật rằng không thực sự có cái “*Ta*” nào điều khiển hay tạo tác cả, không có cái “*Ta*” nào thực sự tồn tại, thì lúc đó người tu mới thực sự vượt qua và dẹp bỏ cái ý tưởng về một cái ngã hay linh hồn.)

Ví Dụ về Chiếc Xe Khách Không Người Lái

Nếu cuộc đời của chúng ta được ví như một chuyến xe, với chiếc xe như là thân và tâm của chúng ta, người lái là ý chí của ta, và tầm nhìn qua cửa xe là những trải nghiệm của chúng ta về những vui sướng và khổ đau; thì hầu hết chúng ta sẽ đồng ý rằng chúng ta đang ở trên chuyến xe khách với một tài xế...tôi. Bởi vì, những lúc xe đi qua những phong cảnh đẹp mắt tươi mát, thì tay tài xế vô vọng chẳng hề dừng lại hay chạy chậm lại mà còn tăng tốc đi nhanh qua. (Cũng giống như những giờ phút vui sướng trong đời thường trôi qua rất nhanh trong nỗi tiếc, không kéo dài hơn như chúng ta mong muốn). Rồi những lúc xe đi vào những nơi khủng

khiếp, khi ho cò gáy, thì tay tài xế bắt trụ lại không những không chạy cho nhanh qua, mà còn chạy chậm lại, thậm chí ngừng kẹt ở đó luôn. (Cũng giống như những giờ phút khổ đau trong đời thường kéo dài hơn trong bất hạnh, dài hơn thời gian chúng ta có thể chấp nhận được). Đã đến lúc chúng ta phải tìm đến tay tài xế ngu xuẩn đó—[đó là cái ý chí, ý hành của ta]— để huấn luyện anh ta chỉ lái xe đến những vùng đất hạnh phúc, chạy chậm hoặc nán lại ở đó càng lâu càng tốt cho cuộc đời sướng hơn, và phải tránh né hoặc lái xe thoát nhanh khỏi những nơi kinh khủng, độc hại, sinh lây đầy đau khổ của cuộc đời. Nhưng phải mất một thời gian tu tập tâm linh một cách nghiêm túc thì người tu mới có thể tìm thấy ghế-ngồi của tài xế, đó là nơi và ý chí vận hành chiếc xe cuộc đời của chúng ta. Người tu có thể tìm thấy chỗ ghế người lái đó nhờ những trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Tuy nhiên, khi người tu đến được chỗ người lái, người tu phải sửng sốt về cuộc đời của mình. Chỗ ngồi là trống rỗng, chẳng có tài xế nào cả, chẳng có ai lái cả. Đây các đạo hữu, cuộc đời chúng ta là một chuyến xe không người lái!

Sau khi nhận ra chuyến xe cuộc đời ta cứ chạy mà không người lái, ta bàng hoàng, và bưng tỉnh quay về lại chỗ của mình, ngồi xuống và im lặng, và không còn phàn nàn gì về tài xế hay về mọi sự nào nữa. Không có ai để ta phàn nàn nữa. Những điều đẹp đẽ cứ đến và đi, những khổ đau cứ đến và đi. Những niềm vui và những nỗi buồn trong đời ta cứ đến và đi; và người tu chỉ cần ngồi đó với một sự bình tâm, *buông-xả*. Sự phàn nàn so đo mà ta hay gọi là sự bất hài lòng—đó chính là dục vọng tham muốn được hạnh phúc—

đã chấm dứt ở đây. Không còn sự phàn nàn nữa. Không còn ham muốn gì nữa. (Buông bỏ, buông xả).

Dục-vọng giống như cánh tay có hai đầu. Một đầu dùng để *nắm chặt* những cái mình tham thích hoặc *từ đây* những thứ mình không ưa thích. ► Thường thì các thiền sinh chỉ hay quan sát những đối tượng của dục vọng—những người mình yêu quý, những thứ mình ưa thích, những món ăn mình khoái khẩu, vân vân... Họ chỉ quan sát một cái đầu *này* của cánh tay dục vọng, và cách đó là sai lầm!. Họ nên quán sát cái đầu *kia*, cái đầu tay thực hiện [tạo tác] sự tham muốn, dục vọng. Tiến trình thực hiện dục vọng chính là sự ngu si chấp lầm về một cái “*Ta*”. Khi nào chúng ta còn chấp ngã, thì chúng ta luôn luôn còn dục vọng. Dục vọng là sự thể hiện của sự lầm si về cái “*Ta*”. (Vì lầm tưởng có cái “*Ta*” nên ta có dục vọng tham muốn làm cho nó thêm sung sướng và làm cho nó bớt khổ đau. Từ đó sinh ra tự ngã và ích kỷ và chấp thủ, và khó buông bỏ, và khó buông xả để giải thoát). Khi người tu nhận thấy chỗ ngồi người lái là trống không, thì cái ý niệm về cái “*người làm*” [cái “*Ta*”] cũng không còn, rồi sự si mê sẽ bị nổ tung, và dục vọng tham muốn dừng lại. Bởi vì sao, bởi vì chẳng còn ai để mà thực thi cái dục vọng tham muốn nữa.

Một số thiền sinh thông minh hỏi tôi rằng, nếu chỗ ngồi người lái trên chuyến xe cuộc đời của chúng ta là trống không và cuộc đời của chúng ta là một chuyến xe không người lái, vậy chúng ta cần gì phải tu hành cho một công uổng sức đến như vậy?. Lý do gì chúng ta phải nỗ lực tu hành đến như vậy?. Câu trả lời là: bởi vì không có người lái

trên chuyến xe cuộc đời của chúng ta, nên ta chẳng còn lựa chọn nào khác ngoài việc tu hành!. Nỗ lực là một phần của chuyến đi. Nhưng bạn nên nhớ rằng sự nỗ lực tinh tấn được tạo ra từ nhiều nguyên nhân khác nhau, nó không phải từ cái “*Ta*” hay bản ngã nào của bạn.

Lời Của Đức Phật về cái “*Người Biết*”

Thậm chí những Tăng, Ni thực hành thiền giỏi cũng thường thất bại trong việc vượt qua đường ranh cố thủ cuối cùng của ảo tưởng về cái “*Ta*”. Nhiều trong số họ vẫn còn nhận lầm cái tâm (*citta*) là cái “*người biết*”, cái “*tâm nguyên thủy*”, cái “*chân tâm*”, cái “*sự biết thuần khiết*”, hay một số danh từ hoặc cách gọi khác về cái tâm. Nói chính xác, những khái niệm đó là thuộc về Hindu giáo chứ không phải của Phật giáo, bởi vì Đức Phật đã bác bỏ những học thuyết này vì chúng không giúp nhìn thấu suốt vào bản chất sự thật.

Chẳng hạn, trong bài kinh đầu tiên của Trường Bộ Kinh, kinh “*Phạm Võng*” (*Bramajala Sutta*), Đức Phật đã miêu tả chi tiết 62 loại quan điểm sai lầm, tức tà kiến (*miccha ditthi*). Quan điểm sai lầm thứ tám là người ta thường cho rằng cái thường được gọi là tâm (*citta*), là tâm trí (*mano*), hay tâm thức (*vinnana*) chính là cái ngã thường hằng (*atta*) như kiểu một linh hồn—ổn định, bất diệt, bất biến đổi, mãi mãi là một (DN 1,2,13). Vì vậy, việc chấp thủ cho rằng cái “*người biết*” là cái bất diệt là một điều sai lầm, là một tà kiến, một *miccha ditthi*, như Đức Phật đã nói.

Trong kinh “*Duyên*” (*Nidana Sutta* thuộc Tiểu Bộ Kinh), Đức Phật đã chỉ rõ rằng:

“Này các Tỳ kheo, cái được gọi là tâm [citta] và tâm trí [mano] và thức [vinnana]—kẻ phàm phu chưa được chỉ dạy không thể trải nghiệm sự chán bỏ đối với nó, không thể trở nên chán bỏ đối với nó và được giải thoát khỏi nó. Vì sao vậy?. Bởi vì từ lâu nó đã được anh ta nắm giữ, chiếm hữu, chấp thủ như vậy: “Đây là của ta, đây là ta, đây là bản ngã của ta.”...

Này các Tỳ kheo, đối với kẻ phàm phu chưa được chỉ dạy đó, thà anh ta nên coi cái thân là cái ngã [atta] của mình còn tốt hơn...bởi vì thân này...còn trụ được [có thể lâu] đến một trăm năm, hay thậm chí thọ hơn. Chứ cái gọi là “tâm”, “tâm trí”, và “tâm thức” là sinh diệt, lúc là cái này, lúc là cái khác, qua từng ngày và từng đêm.” (SN 12,61)⁴⁴

Tuy nhiên, như đã nói ở trang trước, ngay cả những bằng chứng khoa học không thể chối cãi được cũng chưa thể dẹp bỏ được cái quan điểm cố chấp về cái “*Ta*” dưới dạng “*người làm*”. Tương tự ở đây, những lời Phật nói thật rõ ràng và dễ hiểu về bản chất của tâm, tâm trí, và tâm thức như vậy cũng chưa làm lung lay cái quan niệm cố chấp về một cái “*Ta*” dưới dạng cái “*người biết*”, hay bản ngã (*atta*).

⁴⁴ [Ở đây tôi dùng bản dịch của ngài Bikkhu Bodhi, Tương Ưng Bộ Kinh, trang 595.]

(Khi ta chưa được khai sáng, ta chưa được giác ngộ, thì ta mãi mãi còn ám ảnh và chấp tướng có một cái “*Ta*” như một “*người làm*” hay một “*người biết*”, theo kiểu là một ‘chủ nhân’ của thân tâm, hoặc như một ‘linh hồn’ bên trong thân tâm vậy. Đây là một rào cản thâm sâu nhất trên con đường người tu đi đến giác ngộ). Một số người còn cho rằng những bài kinh này của Đức Phật đã bị những người đời sau sửa đổi để đáp ứng theo những tư tưởng bất đồng của họ về vấn đề này!⁴⁵

Sự cố chấp vô lý truyền kiếp xuất phát từ dục vọng muốn được hiện hữu (*bhava-tanha*). (Đó là dục vọng muốn được sinh thành, muốn được sống, muốn có mặt, muốn hiện hữu trên thế giới này). Dục vọng muốn được hiện hữu mạnh đến nỗi khi một người hầu như đã sẵn sàng buông bỏ tất cả—của cải, thân xác, và những ý nghĩ và ý hành của mình—nhưng vẫn người ấy vẫn luôn còn vương vấn một điều gì đó: một chút hơi hướm của sự tồn tại, một chút ‘hồn’ để được tồn tại, để còn có mặt, để còn hiện hữu. Sau bao nhiêu thời gian và nỗ lực tu hành, người tu muốn được *thụ hưởng* trạng thái *Bát-niết-bàn* (*parinibbana*) [sự tịch diệt hoàn toàn], họ đã tu tập rất công phu lâu dài mới đến được nơi đó. Nhưng chính vì còn ít nhiều hơi hướm của

⁴⁵ [Ví dụ, bà Tiến sĩ Rhys Davids, nguyên chủ tịch Hội Kinh Điển Pali (PTS), trong bài giới thiệu về bản dịch “Tăng Chi Bộ Kinh” qua tiếng Anh của mình, đã lập luận rằng cả hai thuyết về vô ngã (*anatta*) và sự không ưa thích dục vọng (diệt dục) chỉ là những “kinh của những tu sĩ sau này”, chứ đó không phải là những lời dạy của Phật (trang xiv-xv).

Còn nữa, trong quyển sách “Kinh Quán Niệm Hơi Thở” mới đây của mình, thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết rằng: “như vậy chúng ta suy ra rằng bốn tầng thiền định (*jhāna*) đã được chế ra sau khi Đức Phật đã mất”, (trang 20).]

dục vọng muốn được hiện hữu nên người tu không thể thực hiện *cú nhảy từ bỏ cuối cùng*, đó là *từ bỏ tuyệt đối tất cả mọi thứ, bao gồm cả tâm (citta)*. Ngay tại đây, nhiều người tu đã không thể làm theo lời Phật dạy về sự buông-bỏ tận cùng tất cả. Đức Phật đã dạy rằng “*chẳng có gì đáng để dính chấp vào nó*”, tức là “*tất cả mọi pháp đều nên buông bỏ*” (*sabbe dhamma nalam abhinivesaya*) (MN 37,3), nhưng người tu hành lâu năm vẫn còn cố dính chấp vào cái tâm (*citta*). Họ tiếp tục nắm giữ cái “*người biết*”, và nâng nó lên những mức độ không chính đáng và thần bí một cách sâu xa và bằng những danh từ như: “*căn gốc của tất cả chúng sinh*”, “*sự hợp nhất với trời thần, vũ trụ*”, “*tâm gốc*”, “*chân tâm*”, vân vân...—cho dù Đức Phật đã nhất mực bác bỏ những sự dính chấp đó, cho dù đó chỉ là một chút hơi hướng cuối cùng, nhưng đó chính là sự cản trở cho cú nhảy giải thoát cuối cùng và hoàn toàn. Ý Phật là: nếu so với tất cả mọi mức độ ô nhiễm và dơ bẩn, thì dù một vết xiu phân dính trên tay người cũng là gọi là dơ bẩn (AN I, 18, 13). (Đã buông bỏ là buông bỏ tất cả, phải dẹp bỏ sạch nước cản.)

Người tu cần có những kinh nghiệm về những trạng thái tầng thiền định *jhāna* kết hợp với tri thức sâu sắc về giáo lý của Đức Phật, thì người tu mới có thể vượt qua rào cản của *dục vọng muốn được hiện hữu (bhava-tanha)*, và có thể tự mình thấy được rằng: cái thường được gọi là tâm (*citta*), tâm thức, hay “*người biết*” thực ra chỉ là một tiến trình trống không, nó được kích tạo bởi (i) *dục vọng muốn được hiện hữu* và (ii) *vô minh*: sự mù quáng không hiểu được lý vô thường. Nếu người tu vượt qua rào cản này, họ sẽ tự mình chứng ngộ được rằng: đó chỉ là bản chất của sự chấm-dứt

tuyệt đối [toàn diệt] và không còn để lại bất cứ thứ gì, ngay cả tâm. (Đó là sự giải thoát hoàn toàn.)

Trí Tuệ Thâm Sâu Nhìn Thấu vào Tâm

Chính tâm [*citta*] chỉ huy tất cả hoạt động có ý thức. Mắt nhìn thường được cho là có khả năng tự nhìn thấy, nhưng thực ra không phải, chính giác quan tâm lập tức theo sau sự nhìn và nó giúp ta biết cái có thể nhìn thấy. Bản thân sự nhìn không tự mình ghi nhận. Như Đức Phật đã nói (SN 48,42), tâm có thể chiếm lấy cho nó bất kỳ sự kiện nào thuộc năm giác quan kia, cũng như những sự kiện thuộc lĩnh vực trải nghiệm của nó [tâm]. Bởi vì tâm thức [thức của giác quan tâm] luôn theo-sát từng sự kiện có thể nhận biết được thức của năm giác quan kia, cho nên các thức của năm giác quan kia luôn mang một ảo giác rằng chúng tự mình nhận biết y hệt như tâm thức, làm cho ta cứ tưởng như thực sự có sự nhìn thấy, sự nghe thấy, sự ngửi thấy, sự nếm thấy. (Tức là, ta cứ có cảm tưởng tựa hồ như nhãn thức tự nhìn thấy, nhĩ thức tự nghe thấy, tỷ thức tự ngửi thấy, thiệt thức tự nếm thấy... nhưng thực ra không phải vậy, chính là tâm thức mới nhận thấy). Khi người tu đã trực diện nhìn thấy tâm (*citta*) trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*, thì người đó nhận ra được chính cái tâm theo-sát đó đã tạo ra ảo tưởng về một sự 'liên tục' của dòng tâm thức [liên tục và liền lạc].

Bản Chất Riêng Rời Của Tâm

Bây giờ chúng ta có thể nhận thấy đơn giản dòng tâm thức là riêng-rời [chứ không phải là liên tục và liền lạc]; và những thành phần, tức những tâm (*citta*) của nó, cũng riêng-rời. Như chúng ta đã ví dụ trước đây, cát trên bờ biển nhìn xa như một dải liên tục. Tuy nhiên, khi nhìn gần, bạn sẽ thấy nó bao gồm những hạt cát nhỏ bé riêng rời. Nếu nhìn kỹ thấu hơn nữa, bạn sẽ thấy những khoảng cách giữa những hạt cát nhỏ bé, thậm chí chúng chẳng tiếp xúc nhau. [Những] *Tâm (citta) cũng có cùng tính chất hạt rời như vậy.* Nhiều người lầm tưởng tâm là một thực thể thống nhất liên tục, nhưng bây giờ bạn thấy rõ tâm được tạo thành bởi những chuỗi những “*sự biết*”, những “*citta*”, những “*tâm hành*”, tức là chuỗi những sự kiện tâm riêng rời khác nhau; chúng liền kề nối tiếp nhau, liên hệ với nhau thông qua chuỗi tiến trình nhân quả. Chúng ta cũng có thể tưởng tượng rằng có một khoảng cách giữa các sự kiện tâm, một khoảng-trống giữa từng mỗi “*sự biết*” riêng rời, nơi đó tâm hành (*citta*) hoàn toàn biến mất [trong khoảng-trống đó].

Sự nhận biết này đủ để cho trí tuệ minh sát khởi sinh trong người tu. Khi người tu trải nghiệm nhiều tầng thiền định *jhāna*, người ấy cũng nhìn thấy luôn rằng cái tâm tinh khiết vô nhiễm cũng là vô thường: chỉ là một cuộc diễn hành của những *hạt-tâm* riêng-rời và luôn luôn sinh-diệt. Đến đây người tu thực hiện bước đột phá quan trọng và nhận thấy rằng cái “*người biết*”, cái “*sự biết*”, cái “*tâm*”, hay cái “*tâm vô nhiễm*” chỉ đơn thuần là một tiến trình trống không và vô ngã, không có một chủ thể hay một cái “*Ta*” nào ở đó cả. Đúng hơn, đó là một tiến trình được kích tạo

bởi quy luật nhân quả: Vì các tâm thức (*citta*) đều là tùy thuộc khởi sinh [duyên khởi], nên chúng cũng tùy thuộc biến mất [duyên diệt]. Như Đức Phật đã từng nói: “*Cái gì thuộc bản chất khởi sinh, thì cũng mang bản chất của diệt vong.*” (*yankinci samudaya-dhammam, sabbantam nidroha-dhammanti*) (SN 56, 11). Có sinh là có diệt.

Sự Phai Biến Của Tâm Thức

Khi người tu đã chứng đắc được tầng Nhất Thiền, và sau đó chứng đắc những tầng thiền định cao hơn, thì người ấy sẽ có đủ dữ liệu thông tin để nhận thấy một đặc điểm của các tầng thiền định. Đó là, *mỗi tầng thiền định cao hơn đánh dấu một mức độ phai biến (vigrāha) dần dần của tâm (citta)!* Càng lên cao, sự có mặt của tâm càng phai nhạt. Khi người tu tiến đắc qua các tầng thiền định sắc giới và các tầng vô sắc giới, thì cái “*người biết*” hay “*cái biết*” càng trải nghiệm ít đi. Người tu hiểu ra rằng, nếu con đường dẫn đến chứng đắc *jhāna* Nhất Thiền là bằng cách buông-bỏ năm *thức* giác quan kia, thì cách để chứng đắc những tầng thiền *jhāna* cao hơn cũng là bằng cách buông-bỏ dần dần cái tâm thức (*citta*).

Ví dụ, ở tầng chứng đắc vô sắc thứ tư, tâm thức [*citta*] hầu như hoàn toàn biến mất. Vì lẽ đó nên trạng thái đó mới được gọi là “*không còn nhận thức cũng không phải không còn nhận thức*” [phi tưởng phi phi tưởng]. Lúc này tâm thức, *citta*, đang đứng trước mé bờ tịch diệt, sắp bị chắm dứt hoàn toàn. Khi nó bước qua mé bờ đó, thì trạng thái đó

được gọi là sự “*chấm dứt hoàn toàn mọi cảm giác và nhận thức*” (*sanna vidayita-nirodha*) [diệt thọ tưởng]. Đây chính là khoảng-khắc (sát-na) mà một biểu hiện vi tế nhất của tâm thức (*citta*) cũng bị hoàn toàn biến mất. Nó biến mất, chấm dứt, diệt— nó “*niết-bàn*” tại đây.

Sau khi thoát ra khỏi trạng thái hoàn toàn diệt, người tu có thể đã hoàn toàn giác ngộ: trở thành một bậc thánh A-la-hán (*arahant*), hoặc nếu không thì người ấy cũng đã *hầu như* hoàn toàn giác ngộ: trở thành một bậc thánh Bất Lai (*anāgami*). Sự tắt ngấm tạm thời của cái “*người biết*” [tâm, *citta*] đã được Phật tuyên dạy như vậy, chắc chắn trí tuệ giác ngộ sẽ phát sinh ngay tại đây. Người tu nhận ra tất cả mọi sự đều chấm dứt, không còn lại một chút gì. Trí tuệ minh sát này dẫn đến kết quả tất yếu là thánh quả thứ ba hay thứ tư của sự giác ngộ.

Ngay cả khi người tu chưa chứng ngộ đến mức độ hoàn toàn tịch diệt (*nirodha samāpatti*) này [sự chứng diệt], thì người tu có thể sử dụng thông tin dữ liệu có được từ một hay hai tầng thiền định trước đó để suy ra rằng bản chất của tâm này là rốt cuộc đi đến ngừng-diệt. Người ấy *đã* từng nhận biết những sự phai-biến [dần dần, từng phần] trước kia của tâm thức (*citta*) thì bây giờ người ấy cũng có thể hiểu lẽ thực đó để chứng ngộ sự phai-biến hoàn toàn của tâm thức, đó sự chấm dứt hoàn toàn của cái “*người biết*”.

Hơn nữa, bởi vì theo lẽ thường khi tâm càng phai biến thì trạng thái càng thêm bình an và càng thêm tuyệt vời. Vậy khi người tu mong muốn đạt đến sự bình an nhất và sự

tuyệt vời nhất, thì người ấy sẽ hướng tâm về phía sự phai-biến hoàn toàn, tức sự toàn-diệt. Như trong một bài kinh đã dẫn, sau khi trải nghiệm một tầng thiền định *jhāna*, người tu chứng ngộ rằng:

“sự phai biến hoàn toàn là sự bình an; đây là sự tuyệt vời, đó là, sự vắng lặn tất cả các hành tạo tác, sự buông bỏ tất cả mọi đối tượng ràng buộc, sự tiêu diệt mọi dục vọng, sự phai biến, sự ngừng diệt, niết-bàn. Đứng trên đó, người tu chứng đắc sự tịch diệt của những dòng tâm thức hướng ngoại. Nhưng nếu người ấy không chứng đắc sự tịch diệt của những dòng tâm thức hướng ngoại [để trở thành một A-la-hán] thì người ấy sẽ trở thành một bậc thánh Bất Lai.” (MN 64,15).

Duyên Khởi & Cái Tâm Tinh Khiết

Cái gì là một cái tâm (*citta*) tinh khiết, vô nhiễm, và sáng tỏ?. Trong những bài kinh, Đức Phật đã luôn miêu tả cái tâm ngay sau khi thoát ra khỏi trạng thái thiền định *jhāna* là “*tinh khiết và vô nhiễm*” (MN 51,24). Một cái tâm đã hết sạch năm chướng ngại thì được gọi là “*sáng tỏ*” (*pabhasara*) (SN 46,33). Vì vậy, cái tâm tinh khiết, vô nhiễm, và sáng tỏ, theo như Đức Phật là *cái tâm ngay sau khi thoát ra khỏi trạng thái thiền định jhāna!*

Trí tuệ thâm sâu xúc tác dẫn đến sự giác ngộ. Trí tuệ minh sát đó, theo các bài kinh, là sự chứng ngộ rằng: ngay

cả tâm này tinh khiết nhất, hoàn toàn vô nhiễm, và sáng tỏ, cũng là tùy duyên phát sinh, là vô thường và đi đến ngừng diệt.

Ví dụ, trong kinh *Atthakanagara Sutta* (MN 52), gia chủ Dasama đã hỏi ngài Ananda có một giáo pháp nào mà Đức Phật cho là cánh cửa bước vào sự giác ngộ. Ngài Ananda trả lời rằng, theo Đức Phật, có mười một (11) lối đi vào sự giác ngộ, và tất cả đều cần có một trạng thái thiền định *jhāna* để kích hoạt tạo ra trí tuệ thâm sâu:

*“Người ấy quán chiếu điều này và hiểu nó như vậy: ‘Tầng thiền định jhāna thứ nhất [hay thứ hai, thứ ba...] là do duyên khởi và do tạo tác. Nhưng những gì do duyên khởi và do tạo tác mà có thì là vô thường, là đi đến ngừng diệt’. Đứng trên đó, người ấy chứng đắc [sự giác ngộ hoàn toàn hay thánh quả Bất Lai].”*⁴⁶

Trong ví dụ về những hạt cát trên bãi cát, chúng ta chẳng những thấy được bãi cát là bao gồm những hạt cát riêng rời, thậm chí chúng còn cách nhau bởi những khoảng trống, mà chúng ta còn thấy được mối quan hệ nguyên nhân và tác động [nhân-quả] đã đưa đẩy những hạt cát đó từ tự bao giờ. Chúng ta hiểu rằng chính biển đã bồi đắp những hạt cát lên bờ và kéo trôi những hạt cát xuống nước, thấy được cách nước biển làm bóng sạch những hạt cát và đắp lên thành bãi cát. Tương tự như vậy, khi chúng ta nhìn sâu sát vào cái tâm (*citta*) được thanh lọc tinh khiết, chúng ta cũng hiểu được

⁴⁶ [Theo bản dịch của ngài Nanamoli và Bodhi, “Trung Bộ Kinh”, trang 454-458].

mối quan hệ nhân-quả tạo nên tâm này. Người tu hiểu-thấy được cách dục vọng và những thứ đi kèm với nó, và ý hành, đã bồi đắp những cái tâm riêng rời [những sát-na tâm] và kéo chúng ra; cách chúng làm bóng sạch tâm và cũng làm ô nhiễm tâm, giống như nước biển bị ô nhiễm nặng nhiều lúc tràn lên bãi cát làm ô nhiễm và dơ bẩn tất cả những hạt cát tâm. Đặc biệt ở đây, người tu hiểu-thấy cách mà dục vọng có mặt để bồi nhét liên tục những tâm riêng rời vào dòng chảy tâm thức, bồi nhét liên tục vào từng khoảng trống, tạo nên ảo-tưởng về tính liên tục và sự thường hằng của nó. Sau khi đã tự mình hiểu rõ thực trạng này, người tu hiểu ra ngay cả một cái tâm tinh khiết cũng là tùy-duyên, là hữu-vi, và vô-thường. Nó không phải là bản thể độc lập và tự mình tồn tại. Nó không phải là vô vi, mà luôn bị chi phối bởi các điều kiện nhân duyên. Sau khi đã nhìn thấy rằng, những dạng tâm [sự biết] tinh khiết nhất và sáng tỏ nhất trong tất cả mọi sự hiện hữu cũng đều là vô thường, thì tất cả những dạng tâm khác cũng vô thường đến như thế nào. Người tu chứng nghiệm được trí tuệ sâu sắc rằng: *citta*, cái “người biết”, cái *tâm* [hay bất kỳ danh từ nào chỉ về nó] là không thường trụ, là không bao giờ tồn tại vĩnh viễn. Khi những nguyên nhân duy trì dòng chảy tâm thức đã không còn, khi dục vọng đã bị tiêu diệt, thì dòng tâm thức cũng không còn nhiên liệu, và tự nhiên ngừng lại. Nó sẽ ngừng diệt hoàn toàn, và trạng thái đó được gọi là *bát-niết-bàn* (*parinibbana*)— sự tắt ngấm hoàn toàn.

***Cái Tâm Tinh Khiết Sẽ Đi Về Đâu?—
Một Câu Hỏi Không Đúng***

Khi vị tu sĩ lang thang tên *Vacchagotta* hỏi Phật rằng: Điều gì sẽ xảy ra đối với cái tâm giải thoát (*vimutta citta*) sau khi một *A-la-hán* chết, Đức Phật đã dùng ví dụ về ngọn lửa tắt để giải thích cho ông ta (MN 72,19). Ngọn lửa cháy nhờ vào nhiên liệu của nó (tim đèn, dầu, sáp, củi, than, gas). Đó là điều kiện để có ngọn lửa. Khi hết điều kiện, hết duyên, thì nó chấm dứt. Khi hết nhiên liệu, ngọn lửa tắt. Khi dầu cạn, tim hết... ngọn lửa tắt (tắt ngấm, *nibbuta*). Đơn giản là như vậy. Chẳng có nghĩa gì khi hỏi rằng ngọn lửa sẽ đi về đâu sau khi tắt. Tương tự vậy, không nên hỏi hay đặt vấn đề cái tâm giải thoát sẽ đi về đâu sau khi một *A-la-hán* tịch diệt. Đó là một câu hỏi không đúng chỗ, không phải lý.

Như chúng ta đã biết trước đây, vị Tỳ kheo ni *A-la-hán Patacara* đã chứng đắc trí tuệ minh sát thâm sâu dẫn đến giác ngộ ngay khi vị này đang quan sát ngọn đèn dầu đang tắt đi (Thig 116). Vị ấy thấy được sự giống nhau giữa ngọn đèn và cái tâm, cách chúng tồn tại do tùy thuộc phát sinh [duyên khởi], và cũng như ngọn đèn tắt đi [duyên diệt], tâm cũng “*niết-bàn*” theo cách như vậy!.

Một cái tâm giải thoát, giống như tâm của bậc *A-la-hán*, có thể được ví như một sao băng. Một mảnh đá núi hay đá băng (thiên thạch) bay vòng quanh trong hệ mặt trời qua hàng triệu triệu năm không thể kể được, bay vòng theo quỹ đạo vào những không gian sáng sủa và tối đen khác nhau. Cũng giống như dòng tâm thức, cái “*người làm*” và “*người biết*”, đã lang thang trôi dạt trong hàng triệu triệu kiếp đã qua, đó chỉ là một mảnh “*trống-không*” đi vòng quanh và

vòng quanh vòng luân hồi tái sinh (*samrara*), được sinh ra và chết đi trong những cảnh giới sáng sủa và đen tối khác nhau. Khi mảnh thiên thạch gặp phải hành tinh trái đất, tiến vào bầu khí quyển, bị ma sát và bốc cháy, sáng vụt lên và tắt lịm. Chúng ta hay gọi là sao băng khi nhìn thấy một vệt sáng lóe lên trên bầu trời đêm rồi tắt ngấm vĩnh viễn. Cũng giống như cái mà chúng ta gọi là một ‘con người’ khi gặp với Giáp Pháp (*Dhamma*)—đó là trí tuệ thâm sâu nhìn thấy sự trống-không [tánh không] của cái “người biết” và “người làm”— khi đó tâm (*citta*) vụt sáng lên và sáng tỏ, với một sự hiểu biết chắn chắn rằng nó sẽ tắt nhanh— và sẽ “niết-bàn”— mãi mãi.

Như trong bài Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*, SN 235) có đoạn ghi rằng:

*“Nghệp cũ đã hết, nghiệp mới không khởi sinh.
Những ai có tâm [cittas] chán chường với kiếp sau,
Hạt giống [tái sinh] đã bị tiêu diệt, [và] họ không còn
tham muốn sinh thành.
Bậc trí hiền tịch diệt, đơn giản giống như ngọn đèn
này tắt.”*⁴⁷

Hoặc trong thi kinh “Trưởng Lão Kệ” (*Theragatha*), hai vị A-la-hán có nói rằng:

⁴⁷ [Ở đây tôi dùng bản dịch bộ “Kinh Tập” của K. R. Norman (Nxb Oxford: Hội Kinh Điển Pali, 1995), trang 26]. Người dịch Việt tạm dịch nghĩa ra tiếng Việt.

“Chỉ cần quay mặt, nơi đây tâm [*citta*] sẽ bị tiêu diệt!”.
(Thag 184—*Sivaka Thera*)

“Này, tâm [*citta*], chẵn chẵn sẽ diệt vong!”.
(Thag 1144—*Talapita Thera*)

Trí Tuệ Minh Sát Thâm Sâu & Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

Đức Phật đã dạy về bốn nhóm mục tiêu để chánh niệm, hay còn gọi là *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm* (*satipatthana*) [Tứ Niệm Xứ] được dùng để (a) hỗ trợ cho việc tu chứng tầng thiền định *jhāna*, và (b) làm phương tiện để đạt đến trí tuệ thâm sâu để nhìn thấy được bản chất vô ngã (*anatta*).

Công dụng thứ hai, đột phá vào bản chất vô-ngã, chỉ có thể thực hiện được khi người tu đã chứng đắc một tầng thiền định *jhāna*. (Nếu không chứng đắc được tầng thiền định thì người tu không thể nào thực sự nhìn-thấy-biết về lẽ thật vô-ngã). Chính chỗ này là lý do tại sao ngay câu đầu tiên trong bài kinh “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” nổi tiếng đã ghi ngay một điều kiện tiên quyết [cần phải có] đó là: “*vinneyya loke abhijhā-domanassam*,”. Như tôi đã giải thích rõ trong Chương 8, câu này có nghĩa là: “(sau khi) người tu đã dẹp bỏ năm chướng ngại,”⁴⁸.

⁴⁸ Câu này có nghĩa đen, và người dịch đã dịch, là: “dẹp bỏ hay dẹp qua một bên (những) tham muốn và phiền khổ đối với thế giới”.

Trong kinh “*Nalakapana Sutta*” (MN 68,6) đã xác nhận rằng, một trong những chức năng của các tầng thiền định *jhāna* là ngăn chặn không cho năm chướng ngại này “*xâm nhập vào tâm và trú ẩn trong đó*”. Người tu cần có được sự chánh niệm được tăng cường và củng cố bởi thiền định *jhāna*, thì mới phát sinh ra trí tuệ minh sát thâm sâu được.

Mục đích của “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” đã được thấy rõ trong những đoạn điệp khúc lặp lại sau mỗi nhóm đối tượng chánh niệm. Khi đó, người tu cần quán niệm rõ ràng đó chỉ là những sự sinh diệt của quá trình nhân quả, đó là những duyên sinh và duyên diệt của những hiện tượng.

Đây là một chỗ thú vị và quan trọng nhất trong bài kinh này! Chúng ta cần nghiên cứu học hỏi thêm chỗ này. Kính mời các bạn xem lại phần chú thích **19** và **20** trong Chương 8 của quyển sách này.

Trong lần đi hành hương ở Ấn Độ năm nay 2013, sau khi trực tiếp thảo luận với những học giả và những nhà sư Miến Điện tu thiền minh sát thuần túy (*vipasana*), tức không tu thiền định (*jhāna*), tôi càng biết thêm vấn đề này nhạy cảm đến mức nào. Đó là, vì những sự hiểu-nghĩa và diễn-dịch khác nhau, cho nên những người tu theo Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) đã phân chia thành những nhánh phái khác nhau; bao gồm: (1) những người tu kết hợp thiền định (*jhāna*) + thiền minh sát (*vipasana*), mà đại diện lớn là phái Rừng Thiền ở đông bắc Thái Lan [như thiền sư Ajahn Chah], và họ cho rằng có đủ cơ sở để khẳng định đây là con đường tu thiền của chính Đức Phật chỉ dạy; và (2) nhánh hai là đa số những nhà sư Miến Điện sau này đều thực hành thiền minh sát ‘khô’ (‘dry’ *vipassana*), tức không dùng [‘không bị thấm ướt’ bởi] thiền định (*jhāna*).

Quyền của các bạn tùy chọn cách tu thiền nào vì bạn cho đúng đắn nhất, phù hợp nhất, hoặc vì cách đó là do chính Đức Phật chỉ dạy. Quyển sách hướng dẫn tu thiền này của thiền sư Ajahn Brahm rõ ràng là thiên về nhánh thiền thứ nhất: lấy thiền định *jhāna* là yếu tố căn bản và cốt lõi để thực hành. Ngài là một đệ tử của thiền sư Ajahn Chah theo phái Rừng Thiền ở đông bắc Thái Lan, và ngài đã phát triển nhiều trung tâm thiền ở nhiều nước, nổi bật nhất là thiền viện ở Perth, Tây Úc, cũng mang tên là “Rừng Thiền *Jhāna*” (*Jhāna Grove*).

Vì vậy, người tu nhận biết ra rằng: “*Đây chỉ là thân...*”, “*chỉ là cảm giác*”, “*chỉ là tâm*”, “*chỉ là đối tượng của tâm*”, tất cả chỉ là những tiến trình nhân quả và chúng ta không thể nhận đó là “*Ta*”, “*của Ta*”, hay “*bản thân Ta*” được. Và vì vậy, “*Ta [người tu] sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì nữa ở trên đời.*” (MN 10). Nói cách khác, chức năng của “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” (*satipatthana*) là giúp người tu chứng đắc trí tuệ minh sát thâm sâu để nhìn thấu vào sự vô-ngã (*anatta*). !!!

Trong chương này, tôi đã chú tâm đặc biệt vào nhóm đối tượng thứ tư và thứ ba của “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*”. Bởi vì, hang ổ thâm sâu và khó tiếp cận nhất của sự si-mê [vô minh] chính là nơi trú ẩn của cái “*người làm*” [ý hành] và “*người biết*” [tâm thức]: [►]

(i) Việc điều tra tận gốc cho thấy được bản chất trống-không và vô-ngã của cái “*người làm*” là thuộc về nhóm nền tảng chánh niệm thứ tư [*những đối tượng của tâm*].

(ii) Còn việc phát triển trí tuệ thâm sâu để nhìn thấu bản chất vô-thường và tùy-thuộc duyên-khởi của cái “*người biết*” là nằm toàn bộ trong nền tảng chánh niệm thứ ba [*tâm*].

Vì vậy, suy cho cùng, những gì tôi đã diễn đạt dông dài về trí tuệ minh sát thâm sâu chẳng qua chỉ là *sự tu tập về “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm” với sự chánh-niệm được tăng cường và hỗ trợ bởi thiền-định jhāna.*

Lời Cuối Cùng Của Thiền Sư Ajahn Chah

Đó là những lời cuối cùng thầy tôi đã nói với tôi. Khi vị thầy của tôi là Ajahn Chah bắt đầu bệnh yếu, những nhà sư người phương Tây đã xây một phòng xông hơi ở Chùa Wat Pa Nanachat để phụ giúp giữ sức khỏe cho ngài. Thầy Ajahn Chah thường đến đây xông hơi mỗi tuần một lần. Vì vậy, không những chúng tôi có cơ hội phục vụ chăm sóc thầy, mà còn có cơ hội trao đổi thêm về Giáo Pháp với thầy. Thực ra, thầy thường ban cho chúng tôi một cuộc nói chuyện, và sau đó chúng tôi đi theo để giúp việc và chăm sóc cho ngài ở chỗ xông hơi.

Một lần, sau khi nghe một bài nói chuyện rất hay của thầy, tôi không đi theo thầy đến chỗ xông hơi như mọi lần mà đi vào sau thiền đường và ở đó để thiền. Tôi đã có một giờ thiền tuyệt vời ở đó, rất sâu, và hầu như quên tất cả cảm giác về thời gian. Khi tôi xuất thiền với sự phấn khởi và nụ cười trên mặt, tôi nghĩ ngay đến thầy tôi. Tôi nghĩ tôi vẫn còn kịp đến giúp thầy, ví dụ như giặt cái khăn tắm hay một việc vặt nào đó. Và tôi đi về phía phòng xông hơi.

Tôi đã quá trễ. Thầy Ajahn Chah đã xông hơi xong, tôi gặp thầy trên đường đi ra xe để ra về. Thầy Ajahn Chah dừng lại và nhìn thẳng thấu vào tôi, một cái nhìn mà chỉ có một bậc thiền sư chứng ngộ mới có được. Tôi chỉ nghĩ chắc thầy nhìn thấy nét mặt tươi tỉnh của tôi và biết được tôi mới vừa ra khỏi một giờ thiền sâu. Và bây giờ vị đại sư muốn giác ngộ tôi đôi điều.

- "*Brahmavamso!*, "*Tại sao?*", thầy gọi, với một giọng sắc bén như dao nhọn.

Tôi ấp úng. Tôi hiểu câu hỏi, nhưng câu trả lời thì cứ quá xa xôi với tôi. Vì vậy, tôi trả lời thầy:

- "*Con không biết, thưa thầy*".

Nét mặt của thầy không còn căng nữa, và thầy nở nụ cười.

- "*Để ta nói luôn cho thầy câu trả lời: Nếu có ai hỏi thầy 'Tại sao?', thì câu trả lời là 'Không có gì cả!'*". "

Lời của vị thầy đã *thối bay* tôi. Tôi 'á khẩu' luôn. Điều đó đã tạo một ấn tượng mạnh mẽ đến nỗi bây giờ khi ngồi viết lại tôi vẫn hình dung rõ ràng mọi sự diễn ra lúc đó như thế nào, dù chuyện đó đã xảy ra cách đây hơn hai mươi năm.

Thầy Ajahn Chah thúc tôi thêm:

- "*Thầy có hiểu không?*".

- "*Có, thưa thầy*", tôi trả lời một cách tự tin.

- "*Không, thầy không hiểu đâu!*", vị đại sư cười, và tiếp tục bước đi ra xe.

Bài học này đã được truyền dạy cho tôi bởi một vị thầy bi mẫn nhất và thông thái nhất mà tôi đã từng biết. Giống như thầy đã giúp tôi tóm tắt chương này về vấn đề rốt cuộc trí tuệ minh sát thâm sâu là gì. Khi người tu điều tra xem xét mọi sự bằng sự chánh niệm được tăng cường bởi tầng thiền định *jhāna*, thì một câu hỏi lớn luôn luôn xuất hiện: "*Tại*

sao?”), và nó luôn dẫn đến một câu trả lời duy nhất và chính xác: “*Không có gì cả!*”!

Bạn đọc có hiểu không?

Không, các bạn không hiểu đâu!⁴⁹

⁴⁹ Câu nói này gợi nhớ một câu nói khác của thiền sư Ajahn Chah: “Chẳng có ai cả!”. Chắc bạn đọc đã hiểu ý thầy khi nói về trí tuệ này.

442 • *Thiền theo cách Phật dạy sẽ đi đến giải thoát*

Chương 14

GIÁC NGỘ: TIẾN VÀO DÒNG THÁNH ĐẠO

Giáo Pháp này ta đã chứng ngộ là rất thâm sâu, khó thấy và khó hiểu, bình an và tuyệt vời, không thể được chứng ngộ bằng lý luận, tinh tế, được chứng nghiệm bởi người có trí. Nhưng thế hệ người thời nay mê đắm vào sự ràng buộc, tìm khoái lạc trong trong sự ràng buộc, và vui sướng trong sự ràng buộc. Thật khó cho một thế hệ như vậy có thể nhìn thấy được sự thật, được gọi là, tính điều kiện riêng biệt, tính duyên khởi. Và khó mà nhìn thấy sự thật này, được gọi là, sự vắng lặn của các hành tạo tác, sự từ bỏ tất cả mọi thứ muốn có, sự tiêu diệt dục vọng, sự lìa bỏ, sự chấm dứt, niết-bàn.

—Đức Phật, ngay sau khi Giác Ngộ⁵⁰

Giác Ngộ là sự chứng ngộ *niết-bàn*. Mặc dù không dễ, nhưng không phải là không thể được. Vẫn có những nhà sư trong thời hiện đại cũng có thể chứng ngộ trạng thái đích thực này.

⁵⁰ [Theo bản dịch Trung Bộ Kinh của ngài Nanamoli và Bodhi, trang 260.]

Theo như lời Đức Phật dạy cho vị Phật tử cuối cùng, là ông Subhadda, trước khi Phật *bát-niết-bàn*, được ghi trong kinh “*Đại Bát-niết-bàn*” (DN 16,5,27): “...*bất cứ ở đâu con đường Bát Thánh Đạo được thực hành một cách đúng đắn, thì ở đó luôn luôn có những bậc giác ngộ như Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, và bậc A-la-hán toàn giác. Nhưng nếu ở đâu con đường Bát Thánh Đạo chỉ được thực hành từng phần, thì ở đó không thể tìm thấy có bậc giác ngộ nào...*”. Ví dụ, nếu thực hành chỉ có bảy phần của con đường Bát Thánh Đạo, bỏ qua phần chánh-định [thiền định *jhāna*], thì người tu khó có thể đi đến giác ngộ. Hoặc một số nơi tu thiền nếu họ bỏ qua ba phần đức hạnh căn bản [chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng], chỉ còn lại năm phần, thì chắc chắn họ không bao giờ có được sự trí tuệ thâm sâu, sự phát triển tâm, hoặc sự giác ngộ rốt ráo nào cả. Ngày nay, vẫn còn nhiều nơi tu hành theo đúng con đường Bát Thánh Đạo của Phật đã để lại, bao gồm cả việc (i) cách ly khỏi thế giới [ẩn dật] và (ii) kiểm chế các giác quan [phòng hộ sáu căn] một cách nghiêm chỉnh. Chỉ có ở những nơi đó mới có thể tìm thấy những bậc giác ngộ.

Cái Gọi Là *Niết-Bàn* Thì Không Phải *Niết-Bàn*

Câu nói trên khó mà chấp nhận được, nhưng đó là sự thật—như lời Đức Phật nói, *niết-bàn* chỉ là “*sự ngừng lại*”, hay “*sự chấm dứt*”, nghe thì khó chấp nhận được, nhưng đúng là như vậy. Trong chương này, tôi sẽ giải thích về sự giác ngộ theo ý nghĩa mà Đức Phật đã dạy, *như nó là*, một cách rõ ràng và chính xác. Tôi cũng sẽ mô tả những phần

cuối của tiến trình tu tập đi đến giác ngộ. Nhưng trước tiên, tôi muốn nói về những gì không phải là *niết-bàn*.

Hạ Thấp Ý Nghĩa Niết-Bàn

Trong lịch sử, mỗi khi Phật giáo trở nên thịnh hành ở đâu đó thì luôn có xu hướng thay đổi ý nghĩa của *niết-bàn* để làm vừa lòng nhiều người ở đó. Áp lực từ sự hiểu biết và văn hóa của số đông nơi đó thường làm bề cong sự thật để làm cho họ dễ hòa đồng hơn với triết lý Phật giáo. Sự giáo hóa cũng vậy, việc giáo thọ sẽ luôn luôn dễ-làm hơn nếu họ [những sư thầy] chỉ nói những điều mà người nghe muốn nghe. Hơn nữa, ý nghĩa hư thực của *niết-bàn* cũng khiến các vị thầy giáo thọ (pháp sư) phải giảng giải *niết-bàn* theo những ý nghĩa không thách thức với trạng thái chưa-giác-ngộ của chính họ. Tất cả những lý do trên dẫn đến việc hạ thấp ý nghĩa *niết-bàn*.

Ví dụ, thời nay nhiều người định nghĩa *niết-bàn* là sự buông bỏ tất cả mọi sự xảy ra *như đã thấy trên đời*. (Nói cho đúng thì *niết-bàn* là sự buông bỏ và buông xả hoàn toàn với mọi sự *như chúng đích thực là*, mà người tu đã nhìn ra trong trạng thái tinh khiết của tâm nhờ vào thiền định *jhāna*). Hoặc như họ nói, đó là trạng thái bất tử, là sự tỉnh giác vô nhị không còn đối đãi, là sự từ bỏ mọi phân biệt, là tất cả chỉ là một, không sinh không diệt. . . Cứ như vậy, mục tiêu rốt ráo của Phật giáo trở thành chỉ còn là một cách sống để tránh xa các phiền não và rắc rối, chỉ còn là một sự đầu hàng vô vọng trước mọi sự thăng trầm của đời sống, và họ

không muốn đối mặt với sự khổ (*dukkha*) vốn là bản chất cố hữu bên trong mọi hình thức hiện hữu. Giống như một người tù có vấn đề về thần kinh luôn luôn chỉ biết kỷ niệm thời gian mình bị giam mà không tìm cách thoát ra khỏi đó như một lý tưởng giải thoát cao cả hơn. Những cách định nghĩa mang tính ‘hiền từ’ và ‘ôn hòa’ để dạy cho các Phật tử theo kiểu như vậy đã hạ thấp ý nghĩa đích thực của *niết-bàn* mà Đức Phật đã định nghĩa rõ ràng. Và những ai đã bỏ nhiều thời gian để nghe theo như vậy và nghĩ về mục tiêu *niết-bàn* là như vậy, thì cũng giống như người đã bỏ nhiều công sức để mua được một trái chanh mà thôi.

Niết-bàn Trái Chuối

Khi tôi còn là đứa trẻ thuộc tôn giáo khác, tôi hay hỏi những người thầy dạy giáo lý của tôi thượng đế là gì. Họ luôn luôn trả lời về cái không phải là thượng đế, hoặc chỉ trả lời tôi bằng câu trả lời không thể hiểu nghĩa được. Ví dụ, họ định nghĩa rằng thượng đế là “không thể nói tới được, quá cao tột không thể tả được”, hay là cái “thực tại tột cùng”, hay là “căn gốc của mọi loài”, hay là “thức vô biên”, hay là “sự hiểu biết tinh khiết”. Toàn những danh từ không thể nào hiểu được theo ý nghĩa cụ thể nào.

Sau này, khi tôi nhờ nhiều sư thầy Phật giáo giải thích giùm ý nghĩa *niết-bàn*. Thì họ cũng giải thích cho tôi bằng những danh từ cao xa khó hiểu đó, cũng là “không thể nói tới được, quá cao tột không thể tả được”, hay là “thực tại tột cùng”, hay là “căn gốc của mọi loài”, hay là “thức vô biên”,

hay là “sự hiểu biết tinh khiết”. Tôi lại nghe một lần nữa những danh từ trừu tượng tôi đã nghe từ thời thơ ấu.

Một số định nghĩa lại bị “tự mâu thuẫn”. Ví dụ, họ định nghĩa *niết-bàn* là trạng thái “tâm thức không biểu hiện”. Thực ra tâm thức là phần cốt lõi của tiến trình nhận biết giúp cho sự trải nghiệm biểu hiện, vì vậy “tâm thức không biểu hiện” thực sự có nghĩa là “sự biểu hiện không biểu hiện”, hay “tâm thức vô thức”, chẳng có nghĩa gì rõ ràng. Hoặc một số nơi còn định nghĩa *niết-bàn* là “sự hòa hợp với cái không nắm bắt được”. Thật là tối nghĩa. Làm sao ta có thể hòa hợp với cái gì mà ta không bao giờ nắm bắt được hay tiếp xúc được. Những định nghĩa tối nghĩa như vậy không thể gọi tên là trí tuệ được.

Vấn đề nghiêm trọng ở đây là những định nghĩa khó hiểu sẽ làm rối trí những Phật tử, bởi vì những Phật tử cần biết rõ ràng ý nghĩa *niết-bàn* là gì, bởi vì đó là mục tiêu hay ít nhất cũng là lý tưởng để họ theo đạo Phật. Nếu họ không hiểu được, điều đó giống như họ bước lên xe khách mà chẳng biết chuyến xe sẽ đi về đâu. Điều đó càng tệ hơn nếu có một người không theo đạo Phật hỏi bạn về mục tiêu của đạo Phật mà bạn đang thực hành trong kiếp này (hay trong nhiều kiếp) là gì, mà bạn chỉ có thể trả lời âm ờ như vậy. Nhiều người cứ muốn tả *niết-bàn* cho người lạ bằng những danh từ thuật ngữ cao siêu và huyền bí, cứ như để đánh đố người nghe, và để khi người nghe không hiểu nổi là gì, thì họ sẽ nghĩ mình là cao đạo và trí tuệ!

Những cách diễn tả về *niết-bàn* một cách huyền bí, cao siêu, và đánh đố như vậy là thiếu ngay thẳng và thiếu chân thực, nên tôi gọi đó là kiểu “*niết-bàn* trái chuối”: luôn luôn cong queo, không ngay thẳng và không rõ ràng. Kinh nghiệm bao đời cho chúng ta thấy rằng: khi một người *biết rõ* một điều gì, và đã thường xuyên tự mình trải nghiệm nó, thì người ấy luôn luôn có thể diễn tả một cách rõ ràng, chi tiết, và thẳng thắn về điều đó. Sự huyền bí hóa điều gì là dấu hiệu chắc chắn rằng những người đó chẳng biết gì về điều họ đang nói cho người nghe.

Làm Rõ Về Niết-Bàn

Ở đây, tôi nêu ra ba sự diễn tả tương-quan về *niết-bàn*: (1) *niết-bàn* là hạnh phúc cao nhất; (2) *niết-bàn* là sự chấm dứt hoàn toàn tất cả tham, sân, si; và (3) *niết-bàn* là sự ngừng sạch cái mà chúng ta gọi là tiến trình thân và tâm. Tất cả ba cách tả thực này là của chính Đức Phật, đưa ra bức tranh rõ ràng về *niết-bàn*. Khi một người hiểu được giác ngộ là gì, thì người ấy sẽ dễ dàng nhìn thấy con đường dẫn đến giác ngộ, và tất cả mọi giáo lý của Đức Phật sẽ trở nên rõ rệt một cách khác thường.

(1) Hạnh Phúc Cao Nhất

Đức Phật: “*Niết-bàn là hạnh phúc cao nhất*” (Dhp 203, 204). Đây có lẽ là cách diễn tả hữu ích nhất về sự giác ngộ. Không chỉ nó trực tả thẳng thắn và dễ hiểu, mà nó còn mang

tính hấp dẫn. Nó cho thấy lý do tại sao bao nhiêu nam nữ tu sĩ đã cố gắng tu hành vì mục tiêu *niết-bàn* trong suốt hai mươi sáu thế kỷ qua. Chúng ta đều mưu cầu hạnh phúc, và nếu có một niềm hạnh phúc nào là cao-nhất, thì đó là cái chúng ta mong muốn có nhất. Đúng vậy, Phật giáo ngàn đời cũng chỉ dạy về cách để được hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn, cho đến khi nào người có thể đạt tới đỉnh cao-nhất của tất cả mọi niềm hạnh phúc: đó là *niết-bàn*.

Trong những ngày này, tôi trình bày đặc biệt giáo lý của Đức Phật về bốn chân lý cao diệu [Tứ Diệu Đế] bằng cách sắp xếp lại thứ tự các chân lý. Tôi nhận ra rằng, nếu tôi luôn bắt đầu nói về sự khổ đau, thì những khán giả sẽ bị mất hứng nghe. Họ đã có quá đủ nhiều khổ đau trong đời. Không phải họ đã bỏ ra những thời giờ quý báu để đến đây chỉ để lắng nghe thêm về sự khổ đau. Cũng giống như cách người bán hàng giới thiệu, tôi thấy những ấn tượng đầu tiên là quan trọng nhất. Vì vậy, tôi đã giới thiệu về giáo lý Tứ Diệu Đế như sau:

1. Hạnh phúc
2. Con đường dẫn đến hạnh phúc
3. Không hạnh phúc
4. Nguyên nhân của sự không hạnh phúc

Những điều này cũng y hệt như giáo lý của Phật, chỉ có điều tôi đảo thứ tự một chút để tạo hiệu ứng hưng phấn cho người nghe. Một số người có thể gọi đây là cách “tiếp thị”, nhưng tôi chỉ muốn đưa cái mục-tiêu cao-nhất của Phật giáo lên trước mà thôi.

Niết-bàn được diễn tả như niềm hạnh phúc cao-nhất cũng hé mở cho chúng ta thấy rằng con đường Bát Thánh Đạo là con đường tăng-dần hạnh phúc. Ai hết lòng thực hành theo con đường này thì sẽ được hạnh phúc hơn. Đức Phật đã nói trong kinh *Aranavibhanga Sutta*: “*Khi một người đã biết cách định nghĩa niềm vui sướng, và khi đã biết vậy, người ấy cũng có thể theo đuổi niềm vui sướng bên trong của mình*”.⁵¹ Người tu theo đuổi niềm vui sướng an lạc bên trong, đó chính là trạng thái tầng thiền định *jhāna*, một cách không sợ sệt [vô ngại], cho đến khi người ấy chứng đạt niềm hạnh phúc cao nhất.

Những niềm hạnh phúc cao nhất nào bạn đã từng trải qua?. Tình yêu?, tình dục?, ma túy?, âm nhạc?, nhìn thấy đứa con đầu lòng vừa mới chào đời?. Nhưng bạn sẽ thấy được niềm hạnh phúc của tầng thiền định *jhāna* là vượt xa tất cả những dạng hạnh phúc đó. Chính vì vậy, khi một người chứng đắc tầng thiền định *jhāna* thứ nhất, thì trải nghiệm đó sẽ *thổi bay* tất cả mọi quan niệm trước đây của người đó về sự hạnh phúc. Thiền định *jhāna* mang lại trí tuệ sâu sắc để hiểu thấu ý nghĩa hạnh phúc. Trạng thái thiền định *jhāna* chưa phải là trạng thái hạnh phúc cao nhất, nhưng nó cũng “gần” với niềm hạnh phúc cao-nhất của sự giác ngộ mà Đức Phật gọi đó là “*niềm hạnh phúc của sự giác ngộ*”, hay “*niềm hạnh phúc chánh giác*” (*sambodhi sukha*) [chánh giác lạc]⁵². Từ trạng thái thiền định *jhāna*,

⁵¹ [Ibid, trang 1083]

⁵² [Ibid, trang 557]

người tu tu tiến thêm đến một niềm hạnh phúc cao hơn ít nhiều nữa, đó là niềm hạnh phúc cao-nhất, và đó là *niết-bàn*.

Những nghiên cứu gần đây trên thế giới đã đưa ra kết luận rằng việc tu thiền làm cho con người hạnh phúc hơn và rằng những tu sĩ Phật giáo *chân chính* có thể là những người hạnh phúc nhất trên trái đất này⁵³. Vì vậy, nếu ai muốn có được thời gian hạnh phúc và an lạc, người ấy nên thực hành thiền tốt. Và những ai mong muốn có được niềm hạnh phúc cao nhất hơn tất cả, người ấy nên nhắm đến mục tiêu *niết-bàn*.

Sự Chấm Dứt Hoàn Toàn Tham, Sân, Si

Ngài Xá-lợi-phất, vị đại đệ tử của Đức Phật, đã định nghĩa *niết-bàn* là sự chấm dứt hoàn toàn tham, sân, si (SN 38,1). Tôi có một câu chuyện có thể minh họa cho ý nghĩa này.

Năm đứa trẻ chơi trò chơi ước. Khi được hỏi “Nếu bạn có một điều ước, thì điều ước đó là gì?”. Đứa trẻ nào có điều ước hay nhất, thì đứa đó sẽ thắng cuộc chơi. Đứa trẻ

⁵³ [Theo nghiên cứu của Goleman, Daniel, trong quyển “Những Cảm Xúc Suy Đồi: Làm thế nào chúng ta vượt qua chúng. Cuộc đối thoại khoa học với Đạt-lai Lạt-ma” (Nxb New York: Batam Books, 2003), trang 338-339. Đoạn này liên quan đến bài tường trình của nhà nghiên cứu Richard Davison, Đại học University of Wisconsin-Madison.]

thứ nhất nói: “Nếu tôi có được điều ước, tôi ước có cây kem sô-cô-la lạnh”, bởi vì lúc đó đang là mùa hè oi bức.

Đứa trẻ thứ hai: “Nếu tôi có điều ước, tôi ước có được một xưởng kem. Vậy tôi có thể ăn bao nhiêu kem và bất cứ lúc nào tôi muốn”. Đứa trẻ thứ nhất chùng hững, thấy mình không thông minh, chỉ ước có một cây kem, còn bạn thứ hai khôn hơn, ước cả xưởng kem.

Đứa trẻ thứ ba nói: “Ước muốn của tôi là có một tỷ đô-la. Với số tiền đó, tôi có thể mua cả một xưởng kem, một tiệm bánh kẹo, và một nhà hàng thức ăn nhanh riêng cho tôi. Tôi có thể ăn bất cứ thứ gì mà mẹ tôi không thể ngăn được. Còn số tiền còn lại, tôi cũng có thể mua bất cứ thứ gì tôi muốn”. Đứa trẻ thứ hai nhận thấy mình ngu, chỉ biết ước được một xưởng kem, trong khi đó bạn thứ ba thì khôn hơn, ước cả một tỷ đô-la, còn ai mà bằng được bạn ấy.

Đứa trẻ thứ tư: “Nếu tôi được ước, tôi ước có được ba điều khác nhau. Thứ nhất, một xưởng kem lạnh. Thứ hai, một tỷ đô-la. Và thứ ba, có được thêm ba điều ước nữa. Như vậy, tôi có thể có tất cả những gì tôi muốn có, và tôi có thể mãi mãi ước thêm gì được nữa”. Ngay cả đứa trẻ thứ ba đã ước có một tỷ đô-la cũng cảm thấy mình thua bạn thứ tư. Tất cả ba đứa trẻ đều tâm phục khẩu phục người bạn thứ tư, và nghĩ rằng đó là thiên tài thắng cuộc. Bởi vì, còn có gì cao và nhiều hơn khả năng được ước gì có nữa mãi mãi?.

Nhưng bạn biết không, đứa trẻ thứ năm lại vượt qua tất cả bốn đứa trẻ kia. Em trả lời một cách nhẹ nhàng rằng:

“Nếu tôi có một điều ước, tôi ước mình được rất hài lòng, và vì vậy không cần phải ước điều gì nữa!”.

Đứa trẻ cuối cùng đã thắng trò chơi ước muốn, cũng giống như người ngồi tĩnh tại [thiền] sẽ thắng trong cuộc chạy đua của nhân loại. Người ấy hiểu được niềm hạnh phúc cao nhất, *niết-bàn*, chính là sự chấm dứt mọi sự tham, sân, si. *Niết-bàn* rốt cuộc là sự hài lòng toại nguyện.

Có hai loại tự do ở trên đời: tự do *được* tham muốn và tự do *khỏi* tham muốn. Loại tự do đầu là thuộc ý nghĩ về bốn điều ước của bốn đứa trẻ đầu tiên, và đây chính là loại tự do được sùng bái trong những xã hội hiện nay vốn luôn đề cao hạnh phúc vật chất là mục tiêu cuối cùng. Những quốc gia thời hiện đại đã cố gắng tạo thêm nhiều quyền tự do vô hạn để công dân họ tự do mưu cầu hạnh phúc từ của cải, quyền lực, và các loại hạnh phúc dựa trên vật chất và tiện nghi sinh sống. Tuy nhiên, thực tế thì những người dân của họ lại càng lúc càng không thỏa mãn, càng ít biết hài lòng, và càng bất mãn. Loại tự do thứ hai là ý nghĩa điều ước của đứa trẻ thứ năm, đó là sự hài lòng toại nguyện. Chỉ có con đường tâm linh như đạo Phật mới theo đuổi sự tự do *khỏi* những tham muốn dục vọng. *Niết-bàn* là một trạng thái hoàn hảo của loại tự do thứ hai này; bởi vì sự chấm dứt hoàn toàn tham, sân, si cũng có nghĩa là sự chấm dứt *tất cả* mọi tham muốn. Đó là sự chấm dứt tất cả mọi dục vọng. Sự bình an. Sự giác ngộ.

Sự Ngừng Sạch Tiến Trình Thân Tâm

(Sự ngừng sạch ở đây có nghĩa là sự ngừng hết, chấm dứt hết, không còn một dấu vết nào, không còn một hơi hướng nào của tiến trình thân tâm. Chúng ta cũng có thể gọi là “*sự tắt bật tiến trình thân tâm*”.)

Vào thời Đức Phật, ngay cả những người dân làng nhà quê cũng hiểu được ý nghĩa của *niết-bàn*. Bởi vì từ *niết-bàn* (*nibbāna*) là chữ dùng thông thường để chỉ trạng thái đang tắt của ngọn đèn dầu (xem kinh “*Châu Báu*” (*Ratana Sutta*), Sn 235). Khi dầu cạn, hay tim hết, hay gió thổi lửa đi, thì ngọn đèn bị tắt đi, khi đó người dân nói rằng “ngọn lửa đã *niết-bàn*”. Vì vậy, *niết-bàn* là chữ dùng để chỉ sự chấm dứt sạch sẽ của một tiến trình tự nhiên, của một ngọn đèn dầu đơn giản, hay của một tiến trình phức tạp như tiến trình sống của thân-tâm chúng ta. Khi tiến trình thân-tâm tự chấm dứt, kết quả là sự bình an.

Dĩ nhiên, một người muốn hiểu rõ một cách chính xác ý nghĩa tuyệt vời này thì chỉ có cách là người ấy đã chứng ngộ sự trống không [vô ngã] của tiến trình thân tâm. Trí tuệ minh sát thâm sâu có được từ thiền định cho họ thấy rõ chẳng có ai ở đây hay ở đó, hay ở bất cứ đâu, đang vận hành tiến trình đó. Thực ra, cái “*người làm*” [ý hành, ý chí] và cái “*người biết*” [tâm, tâm thức] chỉ là những tiến trình tự nhiên mà thôi. Khi một người đã thực sự chứng ngộ cốt lõi của trí tuệ này, thì lúc đó người ấy chẳng còn gì để (sợ) mất và chẳng có ai cả để (sợ) bị hủy diệt. Chỉ khi nào có tồn tại một thực thể cố định bền chắc [hay một cái gì đó] thì chúng ta mới dùng chữ “*hủy diệt*” [cái đó]. Còn đối với một sự chấm-

dứt sạch sẽ, hay sự tắt-bật hoàn toàn của một tiến trình tự nhiên, thì chúng ta chỉ dùng chữ “*chấm-dứt*”. *Niết-bàn* là tiến trình vô ngã và tự nhiên của thân-tâm và tiến trình đó đang thực hiện sự chấm-dứt của nó. Chỉ vậy thôi. Chỉ có nghĩa là sự chấm dứt, sự tắt bật của một tiến trình. Như ngài Phật Âm, nhà luận giảng lỗi lạc của Phật giáo, đã từng viết trong bộ “*Thanh Tịnh Đạo*”:

*Chỉ có khổ, nhưng không có người chịu khổ;
Chỉ có nghiệp, nhưng không có kẻ tạo nghiệp;
Chỉ có niết-bàn, nhưng không có người bước vào đó;
Chỉ có con đường, nhưng không thấy kẻ bước đi trên đó.*

(Vsm 16,90)

Chứng Ngộ Đầu Tiên của *Niết-Bàn*— Nhập Lưu

Sau nhiều năm tháng thực hành hết mục nhiệt thành toàn bộ con đường Bát Thánh Đạo, đã đến lúc người tu nên quán chiếu xem xét lại tất cả những việc thực hành đó nghĩa là gì. Sau khi đã kinh nghiệm trạng thái thiền định *jhāna*, người tu đã có được sự chánh niệm siêu-mạnh, nó có thể nắm giữ bất kỳ đối tượng nào để điều tra [chánh niệm] một cách tĩnh lặng và bất động trong một khoảng thời gian lâu. Các chướng ngại lo lắng và bất an, và buồn ngủ và đờ đẫn cũng đã không còn. Tâm sáng tỏ, sáng suốt và tĩnh tại. Nó được “*nạp*” đầy vào niềm hạnh phúc bên trong, vì vậy nó luôn có đủ khả năng và sức mạnh để vượt qua nỗi sợ hãi mỗi khi chánh niệm đi sâu vào những vùng xa lạ. Đúng thực là một

niềm hạnh phúc khi bạn có thể làm cho tâm trở nên can đảm, anh dũng, và không thể chùn bước trong việc suy tìm sự thật.

Có những lúc người tu đã tiến gần đến những nơi sự thật hiếm ai có thể tìm đến được: nơi mà “*mọi sự diễn ra đích thực như chúng là*”, nhưng sự sợ hãi, tham, và sân lại kéo dạt tâm ra xa. Nhưng đến lúc này, *sau khi* người tu đã từng chứng đắc và an trú trong tầng thiền định *jhāna* thì người ấy không còn *tham* dục, không còn *sân* hận, không còn những quan tâm truyền kiếp để bảo vệ cho sự liên tục của một linh hồn hay một cái ngã nào nữa. Dùng cách xem xét lại [quán chiếu lại] trạng thái tầng thiền định để nắm lấy dữ liệu cho bản thân mình, người tu tiếp tục khoan sâu vào tâm-điểm của mọi sự (mà mình đang chánh niệm và điều tra). Dũng cảm và sáng suốt, tâm đột phá thẳng vào nguồn gốc của trải nghiệm, vào cái mà tôi gọi là “*thành lũy của cái Ta*” được điều khiển bởi hai ông trùm là “*người làm*” và “*người biết*”. Ngay tại đó, lần đầu tiên người tu nhìn thấy, với một sự chắc chắn rõ rệt, rằng bên trong thành lũy là hoàn toàn trống rỗng, chẳng có ai cả!

Kinh nghiệm về trí tuệ minh sát thâm sâu như vậy là hoàn toàn khác hẳn với những gì chúng ta có thể tưởng tượng. Như Đức Phật đã nói trong kinh “*Người Chân Chính*” (*Sappurisa Sutta*), mặc dù Phật nói về tầng thiền định *jhāna*, nhưng chỗ này có thể tương đồng áp dụng đối với bối cảnh tầng thánh Nhập Lưu: “*Bởi vì những gì họ tưởng nó sẽ là, kinh nghiệm thực sẽ luôn luôn khác*” (MN 113,21). Những gì người ta thường tưởng, thì thực-tại

thường luôn luôn không phải vậy. Tại đây xảy ra sự thay đổi lớn về tư tưởng, một sự thay đổi tận gốc về quan điểm nhận thức của người tu. Cũng như khi tầng địa chất chuyển đổi, trái đất có động đất. Sự thay đổi rất nhanh, kỳ lạ và tận gốc cái “quan điểm cố hữu về nhận thức thực tại” của người tu cũng giống như một cơ địa chấn trong tâm họ. Nhiều lâu đài và thành lũy được xây bằng những quan niệm và quan điểm cố hữu được củng cố và chấp thủ từ trước đến nay đều sụp đổ tan tành. Trí tuệ siêu-mạnh giống như một khối thuốc nổ trong tâm. Trong một lúc, người tu chẳng biết mình đang đứng đâu (vì chẳng còn chỗ lập cước, chẳng còn chỗ nào để bám víu). Người tu biết chắc không phải do mình bị điên khùng. Đúng vậy, lúc này tâm cảm giác thánh thiện hơn bất kỳ lúc nào trước đó. Nó thực là sáng rõ, tĩnh tại, và phúc lành. ► Một trong những dấu hiệu chắc chắn của trí tuệ thâm sâu lúc này chính là *thời gian trụ lại rất lâu* trong niềm an lạc bền vững và tuyệt vời. Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật được kể đã ngồi lại một cách bất động trong suốt bảy ngày, tĩnh tại và bất động trong niềm hạnh phúc của sự giải thoát (Vin 1,1,1).

Sau một khoảng thời gian, cũng có thể sau nhiều ngày, tình trạng sẽ giống như bụi bặm đã lắng xuống (sau vụ địa chấn). Cái ánh sáng chói chang bừng sáng đó cũng bắt đầu giảm xuống để cho người tu có thể phân biệt lại mọi thứ. Người tu nhìn xem có bao nhiêu thành lũy [kiến chấp] đã bị phá sập, và bao nhiêu thành lũy vẫn còn đứng đó. Khi người tu đã nhìn thấy một cách rõ rệt rằng tất cả những thành lũy ảo-tưởng về cái một cái “*Ta*” [một bản ngã của cá nhân hay đại ngã của vũ trụ] đã hoàn toàn bị hủy diệt, thì người tu đã

bước vào dòng thánh đạo. Khi trở thành bậc thánh Nhập Lưu (*sotāpatti*) [Tu-đà-hoàn (HV)], người tu đã hoàn toàn tiêu diệt cái “*gông cùm ngã chấp*”, từ đây và mãi mãi.

Sau khi Nhập Lưu, mọi sự trở nên thật rõ ràng. Người tu không hiểu tại sao trước đây mình ngu mụ đến như vậy nên mới không nhận ra lẽ thật vô-ngã. Lẽ thật về sự không-có-ngã đã được nói đi nói lại rất nhiều lần trong giáo trình của Đức Phật. Đến giờ người tu mới nhận ra, và nhận ra rằng do bởi sự suy nghĩ cố chấp, sự từ chối cố tâm, và bởi năm chướng ngại, nên mọi người cứ chắc lọc những thứ mình đã học, bẻ cong nó và diễn dịch nó, để giáo lý của Đức Phật trở thành những thứ mình muốn nghe theo ý chí của mình. (Ngay cả một thiền sư học giả rất nổi tiếng trên thế giới bây giờ vẫn còn cho rằng vô-ngã chỉ là phương tiện mà Đức Phật dùng để chỉ dạy để dẹp bỏ sự chấp ngã!).⁵⁴ Dường như người đời đều lo sợ mất đi bản thân mình, họ sợ mất đi cái “*Ta*” [linh hồn] mà mình đã tưởng tượng ra). Sự si-mê thực là cực kỳ mạnh mẽ, nó thấm sâu, ăn sâu hơn mức độ mà hầu hết chúng ta có thể biết tới. Như triết gia Voltaire đã từng nói một cách rất thâm thúy: “*Cách duy nhất để hiểu về khái*

⁵⁴ Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển “Trái Tim Mặt Trời”, Chương 2, có đoạn: “Khi Phật Thích Ca đưa ra ý niệm vô ngã, (Phật) đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Phật đã giáng một đòn lớn lên ý niệm phổ thông và kiên cố nhất của loài người: ý niệm về sự tồn tại của ngã. Những người thấu hiểu được vô ngã thì biết rằng vô ngã là một ý niệm được đưa ra để đánh đổ ý niệm ngã chứ không là một đề án mới của thực tại. Vô ngã là phương tiện chứ không phải là cứu cánh. Nếu vô ngã chỉ là ý niệm thì nó cũng cần phải phá vỡ như một ý niệm khác.”!?”

niệm vô hạn trong toán học là cứ suy xét giới hạn của sự ngu dốt của con người.”

Bây giờ, ảo-tưởng đã bị khám phá và sự mê-lâm bắt đầu bị tháo tung ra. Sau khi đã thâm nhập vào cốt lõi của tính vô-ngã (*anatta*) thì người tu có thể hiểu rõ toàn bộ bức tranh của sự khổ (*dukkha*). Trước đây, người tu thường co lại, không muốn chấp nhận lẽ thật rằng tất cả mọi sự đều là khổ. Điều này là do sự mê chấp về cái “*Ta*” nên muốn có được một góc-riêng của sự sống, nơi đó không có mặt sự khổ, đó là một cõi tiên bồng của hạnh phúc hoàn hảo, hay một cảnh giới của cái “tâm gốc” hay “chân tâm”, hoặc một sự mơ tưởng tâm linh nào đó. Những thứ khác có thể khổ, nhưng ở góc-riêng này, cái ảo-tưởng về cái “*Ta*” đã lỡ được giữ làm “ngôi nhà nghỉ ngơi” tột-cùng rồi. Nhưng, đến khi người tu đã nhìn thấy được sự trống rỗng [tánh không] tuyệt đối trong tất cả mọi hiện tượng, cả bên trong và bên ngoài, thì lúc đó người ấy không còn cái nhu cầu đối với “ngôi nhà nghỉ hưu” đó nữa. (Vì không có cái “*Ta*” nào để mà ở trong cái ngôi nhà đó). Mỗi quan tâm truyền kiếp về sự liên tục sự sống [liên tục cái ngã] cũng bị tiêu diệt. Không còn chấp ngã. Đến đây người tu đã hoàn toàn đồng ý với giáo lý thẳng thắn của Đức Phật: “*sabbe sankhārā dukkhā*” (Dph 278): “*Tất cả mọi sự tạo-tác đều là khổ*”. [Tất cả các hành đều là khổ]. Toàn bộ đường lối của mọi hiện tượng là vậy, ta không làm gì được để thay đổi quy luật đó.

Thêm nữa, khi người tu đã thấy rõ sự trống không, sự không có một tự tánh bền lâu nào cả, thì có nghĩa là người tu cũng thấy được toàn bộ một tiến trình có thể được chấm

dứt hoàn toàn mà không có gì để mất cả. Thật lý thú khi biết có nhiều bậc chân tu vẫn muốn giữ lại một chút gì đó cho mình sau khi giác ngộ!. Nhưng việc chấp giữ lại bất cứ thứ gì cho mình cũng bị gọi là sự còn dính-mắc, ngay cả đó là sự ràng buộc với điều gì thanh tịnh nhất. Tuy nhiên, sau khi đã chứng nhập vào tầng Nhập Lưu, tất cả những sự dính mắc khởi sinh từ ảo tưởng ngã chấp trước đây đều bị tiêu diệt hoàn toàn. Người tu chứng ngộ rằng tất cả mọi sự trải nghiệm chỉ là những hiện tượng khởi sinh từ những nhân duyên, và do vậy, sẽ đi đến chấm dứt hoàn toàn mà thôi. Có sinh là có diệt. Và lẽ thật này cũng bao gồm [chi phối] cả hiện tượng thân và tâm. Như đã nói trong Chương trước, sự hiểu biết hoàn toàn về tính vô thường (*anicca*) không phải chỉ là sự nhìn thấy sự lên và xuống, có và mất, sinh và diệt, như những ngọn sóng biển, mà còn là sự nhìn thấy toàn bộ đại dương biến mất cùng với cả thềm lục địa dưới biển. Để hiểu biết hoàn toàn về tính vô thường, người tu phải nhìn thấy sự chấm dứt hoàn toàn như vậy. Và sự hiểu biết này là xuyên suốt liền mạch từ lúc khám phá ra tính vô-ngã (*anatta*). Do vậy, trong nhiều bài kinh, chúng ta có thể đọc thấy nhiều bậc thánh Nhập Lưu diễn tả sự chứng đắc của họ bằng lời, như sau:

“Bất cứ cái gì khởi sinh, tất cả [rồi cũng] sẽ chấm dứt hoàn toàn.”

(SN 56,11)

Qua đó ta thấy được, sự thấu hiểu hoàn toàn về vô ngã cho phép tâm hoàn toàn thấu hiểu về sự khổ và vô thường. Sự kiện chứng đắc vào Nhập Lưu là sự chứng ngộ rằng tất

cả mọi sự trải nghiệm, bao gồm cả cái “*người biết*” hay “*sự biết*” về sự trải nghiệm đó, đều là vô thường, khổ, và vô ngã: “*luôn luôn dẫn đến chấm dứt, khổ, và không có một bản thể thường hằng nào cả*”. Ba đặc tính nổi bật này của sự sống bao trùm tất cả mọi sự thể. Do vậy, đó cũng là ba bản chất của thân và tâm, tiến trình thân-tâm đến một ngày rồi cũng đi đến chấm-dứt hoàn toàn, không để lại một dấu vết gì. Tất bật.

Tạo Ra Những Thứ Từ Cái Không Có Gì

Như tôi đã lưu ý, nhiều người vẫn còn rất dính chấp vào sự hiện hữu cho nên họ nhìn *niết-bàn* như kiểu “một ngôi nhà nghỉ hưu”, “một cõi đi về”, “một chốn an nghỉ” sau cùng cho cái gọi là “*người biết*” [tâm thức] của mình. Những người đó thường nhận lấy cái “không đâu cả” làm một xứ hay một cõi có tên gọi hẵn hoi, họ nhận lấy cái “trống không” làm cái thực thể chắc chắn quý báu, và nhận lấy sự “chấm dứt” làm một sự bắt đầu cho một nơi kỳ diệu nào đó. Họ chỉ đang tạo ra những thứ từ cái “không-có-gì”.

Đó cũng là vấn đề khó khăn của ngôn ngữ khi họ mô tả một thứ không phải nó, những tính chất không có mặt, đó là thể phủ định, nhưng từ cái “không-có-gì” chúng trở thành những “cái gì đó”. Ví dụ, khi chúng ta nói chúng ta thấy “không ai cả” trong ngôi nhà đó, thì đa số có thể hiểu rằng không có ai trong ngôi nhà đó. Một số ít người nhầm lẫn hiểu rằng “không ai cả” là (tên) một người nào đó, nên hiểu rằng ông “không ai cả” đang ở trong nhà. Từ trạng thái

không có ai, sau khi diễn đạt bằng ngôn ngữ con người nó có thể trở thành có cái “không ai cả” ở trong đó.

Một ví dụ khác là câu chuyện về thời niên thiếu của ngài *Anuruddha* (A-na-luật), một vị đại đệ tử của Đức Phật. Vì những nghiệp tốt lành trong kiếp trước, kiếp này *Anuruddha* luôn luôn nhận được những điều tốt lành (Dhp-a 5:17). Một ngày nọ, *Anuruddha* vui trò với những người bạn, và cá cược trò chơi bằng số thức ăn đựng trong giỏ. Nhưng *Anuruddha* cứ liên tục thua cho đến khi hết số thức ăn trưa trong giỏ. Sau khi thua, *Anuruddha* nhờ người giúp việc chạy về ngôi nhà giàu có của gia đình mình, nói mẹ cho thêm thức ăn mới. Nhưng *Anuruddha* lại tiếp tục thua, và người giúp việc lại chạy về lấy thêm thức ăn. Đến lần thứ ba, *Anuruddha* lại nhờ người giúp việc chạy về nhà, và lần này thì không còn cái bánh nào để đưa cho *Anuruddha* nữa. Người mẹ bảo người giúp việc mang cái giỏ trống không quay lại và nói với *Anuruddha*, đó là “bánh *natthi*”. *Natthi* trong tiếng Pali có nghĩa là “không-có-gì”.

Nhưng trên đường người giúp việc quay lại *Anuruddha*, những thiên thần (*deva*) đã bỏ vào một số bánh nhà trời vào trong giỏ trống, vì họ nghĩ *Anuruddha* đã có nhiều nghiệp tốt và *Anuruddha* xứng đáng có được bánh để ăn trưa. Khi người giúp việc đến, *Anuruddha* cầm giỏ bánh và nói với vị thầy trẻ của mình: “Thầy, đây là bánh *natthi*”. Nhưng khi *Anuruddha* mở giỏ bánh ra, một mùi hương thơm của những cái bánh nhà trời tỏa ngát, đến nỗi cậu bé không thể nào nhịn được, và ăn ngay một cái. Từ đó về sau, *Anuruddha* luôn luôn nói mẹ làm bánh *natthi* cho mình ăn.

Quay lại vấn đề, sự thật là nếu những thiên thần không can thiệp vào, thì bánh *natthi* chỉ có nghĩa là “không có bánh gì cả”. Cũng như các chữ ở dạng nghĩa phủ định như: chữ “*ajātam*” khi những người diễn dịch không đưa vào ý nghĩ theo ý mình, thì nó chỉ có nghĩa là: “không có gì được sinh ra nữa” (vô sinh); chữ “*abhutam*” có nghĩa: “không có gì sinh thành nữa”; chữ “*akataṃ*” có nghĩa: “không có thứ được tạo tác nữa”; và “*asankhataṃ*” có nghĩa: “không có thứ do điều kiện sinh ra nữa, không còn thứ hữu vi”. Những chữ này thường được dùng để diễn tả trạng thái *niết-bàn* trong kinh “*Phật Tự Thuyết*” (*Udāna*, Ud 8,3). Đa số những người dịch thường cố đưa vào thành “một cái gì đó” khi họ diễn dịch những chữ mang nghĩa phủ định này (tiếp đầu ngữ *a-* trong tiếng Pali là mang nghĩa phủ định). Họ thường dịch các chữ đó thành “cõi”, “chỗ”... ví dụ như: “*cõi vô sinh*”, “*nơi không còn sinh khởi, chốn bất duyên*”. “*nơi không còn tạo tác, cõi vô tác*”, “*nơi không còn hữu vi, cõi vô vi*”... giống như cách người ta dịch chữ trạng thái “không ai cả” (ở trong nhà) thành danh từ riêng là (có) ông “không ai cả” (ở trong nhà) vậy.

Hai Thứ Kích Hoạt Để Chứng Đắc Nhập Lưu & Năm Điều Kiện Hỗ Trợ

Đức Phật đã dạy nhiều lần dạy rằng: chánh-định (*samma samadhi, tức jhāna*) là nguyên nhân trực tiếp để “*nhìn thấy mọi sự đúng như chúng đích thực là*” (*yatha bhuta nanadassana*) (các kinh AN V,24; V,24; V,168; VI,50;

VII,61; VIII,81. X,3, XI,3). Như vậy thì tại sao có những người chứng đắc tầng thiền định *jhāna* nhưng không chứng đắc Nhập Lưu vào dòng thánh?. (Đây là một câu hỏi hay!.)

Câu trả lời là, bên cạnh việc tu chứng đắc tầng thiền định *jhāna*, người tu cũng cần phải có sự hiểu biết sâu sắc về những giáo lý của Đức Phật. Ở Chương 12, tôi đã đưa ra ví dụ về đèn pin và bản đồ. Ví như có ba người đang truy tìm kho báu trong rừng vào ban đêm; người đầu tiên có đèn pin soi đường, nhưng không có sơ đồ chỉ đến kho báu. Người thứ hai có sơ đồ, nhưng lại không có đèn pin để nhìn ra đường. Và người thứ ba có cả bản đồ và đèn pin. Có vẻ như chỉ có người thứ ba mới có thể tìm ra kho báu. Trong ví dụ này, đèn pin chiếu sáng đường đi tượng trưng cho cái tâm sáng tỏ nhờ có thiền định *jhāna* [chánh định] và bản đồ tượng trưng cho kiến thức vận dụng chính xác những giáo lý [Giáo Pháp] của Đức Phật, và kho báu tượng trưng cho tầng thánh Nhập Lưu. Chỉ khi nào người tu tu học đúng đắn và được dẫn dắt bởi Giáo Pháp cộng với kinh nghiệm thiền định *jhāna*, thì người ấy mới có khả năng khám phá *niết-bàn*.

Trong kinh “*Maha Vedalla Sutta*” (tạm dịch “*Đại Kinh Vấn Đáp*”, ghi lại những vấn đáp giữa ngài Maha Kotthita và ngài Xá-lợi-phất), ngài Xá-lợi-phất đã chỉ rõ rằng, có hai “*ngòi nổ kích hoạt*” làm khởi sinh chánh kiến, chánh kiến ở đây hàm ý chỉ về sự chứng đắc Nhập Lưu [sau khi đã tiêu diệt ngã kiến, tà kiến]. Hai điều kích hoạt đó là [1] “*sự nghe được lời của người khác*” (*parato ghosa*), và [2] “*sự quán chiếu một cách khôn khéo*” (*yosino manasikara*). Ngài Xá-

lợi-phát còn dạy thêm rằng, hai điều kích hoạt này cần phải được hỗ trợ bởi năm điều kiện kiện trợ duyên nữa, đó là: giới hạnh (*sila*), học pháp (*suta*), thảo luận (*sakaccha*), thiền định (*samatha, jhāna*), và thiền tuệ minh sát (*vipassana*) (theo MN 43,13-14).

Trước hết [1] “*sự quán chiếu một cách khôn khéo*” như tôi đã định nghĩa về mặt thực hành có nghĩa là “*sự vận hành tâm hay dụng tâm để đi về lại nguồn gốc*”: chỉ về việc tu tập trí tuệ minh sát dựa vào trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Trong ví dụ trước đây về hoa sen ngàn cánh chứa viên ngọc quý trong giữa lõi sen, công việc thiền tập là nhẹ nhàng mở ra từng lớp cánh sen cho đến khi nào ta đạt đến bên trong lõi sen. Các thao tác thực hành trong ví dụ này diễn tả cách “*sự vận hành của tâm để đi trở về nguồn gốc*”. ► Vai trò chức năng của thiền định *jhāna* (định) là giúp đưa người tu đến đủ gần cái cội nguồn đó. Còn vai trò chức năng của trí tuệ minh sát (tuệ) là nhìn thấy và chứng ngộ sự trống-không hoàn toàn bên trong đó. ► Cả hai thiền định và thiền tuệ đều dựa trên nền tảng đức hạnh. Đơn giản về mặt kỹ thuật, nếu đức hạnh của người tu không đủ trong sạch, thì *nimitta* (hình ảnh của tâm) sẽ bị lu mờ hoặc thậm chí không xuất hiện, thì làm sao có đường chứng đắc tầng thiền định *jhāna*. (*Nimitta* như một thang tre bắt lên tòa tháp là tầng thiền định. Thang tre đó phải hoàn chỉnh và vững chắc thì người tu mới có thể leo tới tầng tháp *jhāna*. Đức hạnh bao gồm những thứ như ý hành và nghiệp, chúng như những nấc thang, mộng, chột...làm nên cái thang. Nếu những thứ thuộc đức hạnh là không tốt, thì cái thang *nimitta* sẽ không đủ tốt và vững chắc để đưa người tu leo lên đến đỉnh tháp tầng

thiền định *jhāna*). Vì vậy, ngài Xá-lợi-phất đã chỉ rằng, điều kích hoạt thứ hai—“*sự quán chiếu khôn khéo*”—phải gồm có ba điều kiện trợ duyên là *giới hạnh*, đi chung với *thiền định*, và *thiền tuệ* [giới, định, tuệ]; cả ba điều kiện này hòa quyện với nhau trở thành “*sự quán chiếu khôn khéo*” (*yosino manasikara*).

Thứ hai, [2] “*sự nghe được lời của người khác*”⁵⁵ là điều kích hoạt giúp người tu chứng đắc Nhập Lưu. Trên cơ sở của năm điều kiện trợ duyên, thì điều kích hoạt này bao gồm hai điều kiện còn lại là *học pháp* và *thảo luận*. Nếu chỉ đơn thuần đọc kinh sách hoặc chỉ lắng nghe những bài giảng của các tăng ni thì chưa đủ. Người tu cũng cần phải thảo luận những điều đã học và nghe với một vị thầy tốt để biết chắc mình đã hiểu đúng đắn. Trong các trường học và đại học, chúng ta cũng luôn có các khâu giảng dạy, khâu hướng dẫn thêm (dạy kèm), và khâu thảo luận: những khâu này cũng tương ứng đúng với hai điều kiện *học pháp* (*suta*) và *thảo luận* (*sakaccha*) mà ngài Xá-lợi-phất đã chỉ ra.

Đi sâu hơn, thực ra “*lời của người khác*” [thông qua lời nói và lời viết] ở đây có nghĩa là lời của bậc chân tu thánh nhân thì sẽ có hiệu quả tốt hơn. (Không có nghĩa phải là người tu thâm niên, tuổi già, hay lão hòa thượng). Những thánh nhân là những người đã giác ngộ một hay các thánh quả Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, hoặc A-la-hán. Họ đã

⁵⁵ Chữ “*parato ghosa*” được bàn giảng rất nhiều trong các luận giảng. Ở đây, người dịch chỉ bám theo ý nghĩa về mặt thực hành, và tạm dịch là “*sự nghe được lời của người khác*”, đúng hơn là: nghe được lời của bậc thánh nhân, bậc đã chứng đắc thánh quả, dĩ nhiên là cả Đức Phật.

chúng ngộ lẽ “vô thường, khổ, và vô ngã” một cách sâu sắc. Họ đã tự thân trực tiếp chứng nghiệm *niết-bàn*, vì vậy họ sẽ biết chính xác những gì họ nói ra. *Nghe học Giáo Pháp từ một vị sư thầy là một bậc thánh nhân thực thụ là điều kiện tiên quyết để một người tu có thể chứng nhập vào dòng thánh, theo các bài kinh; nếu không, người tu hầu như không thể nào chứng đắc thánh quả Nhập Lưu!* (AN X,61). Một bậc thánh nhân và một người bình thường có thể nói ra những thông điệp giống nhau, nhưng trực quan của người nghe có thể nhận ra sự khác biệt rất lớn. Từ hai giọng nói khác nhau đó, giáo lý có thể trở nên được cảm nhận theo cách khác nhau. Giáo lý được nói ra từ một bậc thánh nhân luôn luôn sống-động và tâm-cảm. Khi giáo lý được nói ra từ một người bình thường, dù đúng đắn hoàn toàn thì cũng chỉ nghe là rất-hay mà thôi. Đây chính là một chỗ trong Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) thường bị hiểu lầm như kiểu giáo thọ ‘truyền tâm ấn’, mà thực ra cái năng-lực tác-động từ lời dạy trực tiếp của một bậc thánh nhân là dễ hiểu [vì vậy dễ truyền thụ thông tin và người nghe dễ tâm cảm và dễ hiểu thấu]; điều đó chẳng liên quan gì đến nghĩa ‘truyền tâm ấn’ vốn chỉ được cho là có thực bởi những người thuộc Kim Cương Tạng thừa (*Vajrayana*) và Đại Thừa (*Mahayana*). Hơn nữa, “*lời của người khác/ bậc thánh nhân*” cũng chỉ mới là một nửa, chỉ mới là một trong hai điều kiện lớn (cần và đủ) để một người tu có thể bước vào dòng thánh.

Như vậy, chúng ta có thể tóm lại rằng, để nhập lưu được vào dòng thánh đạo, người tu phải tu tập hết mình năm điều kiện trợ duyên: (i) đức hạnh, (ii) học pháp, (iii) thảo luận, (iv) thiền định, và (v) thiền tuệ.

► Người tu nên thực hành để chắc chắn rằng nhân tố *học pháp* và *thảo luận* (ii và iii) kết hợp lại sẽ tạo nên điều kiện lớn thứ nhất, đó là điều kiện [1]: “*sự nghe được lời của người khác*”, tức từ bậc chân tu thánh nhân.

► Còn lại, hãy để *đức hạnh* và *thiền định* (i và iv) làm nền tảng vững chắc cho *thiền tuệ minh sát* (v), nhờ vậy người tu có thể hoàn thiện được điều kiện lớn thứ hai [2]: “*sự quán chiếu một cách khôn khéo*”, tức là “*sự dụng tâm để quay về nguồn gốc*”. Rồi sau đó khi tu tiến thêm, người tu sẽ kết hợp hai điều kiện lớn này {[1] và [2]}: “*sự nghe được lời của người khác*” và “*sự quán chiếu một cách khôn khéo*”, thì hiệu quả tu hành sẽ vô cùng thâm sâu và mạnh mẽ, giống như ta kết hợp thuốc nổ và lửa lại với nhau (sẽ tạo ra hiệu ứng mãnh liệt, phá vỡ nhiều thành lũy để người tu có thể nhảy thẳng vào dòng thánh giác ngộ). Thực vậy, khi hai thứ đó tiếp hợp nhau, vụ nổ sẽ xảy ra. Đó là trí tuệ minh sát thâm sâu. Sau khi khói bụi biến mất, tất cả trở nên quang đảnh, người tu nhận thức rõ rệt rằng tất cả mọi ảo tưởng về một cái “*Ta*” [ngã chấp] vừa bị tiêu diệt hoàn toàn. Và ngay đó là sự bước vào và chứng đắc thánh quả Nhập Lưu.

***Người Tín Căn và Người Trí Căn—
Có Thể Nào Chứng Đắc Nhập Lưu Mà Không Cần
Chứng Đắc Tầng Thiền Định Jhāna?***

[“*Saddhanusari*”: người tu theo lòng tin, còn được gọi là người tín-căn (HV), là người thực hành đạo Phật chỉ dựa vào lòng tin tuyệt đối vào Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo).]

[“*Dhammanusari*”: người tu theo trí tuệ, theo Giáo Pháp, còn được gọi là người trí-căn (HV), là người thực hành đạo Phật dựa vào sự hướng dẫn của Giáo Pháp của Đức Phật.]

Vấn đề đặt ra là “liệu một người tu có thể chứng đắc thánh quả Nhập Lưu mà không cần phải chứng đắc tầng thiền định *jhāna* hay không?”. Tức là, người tu có thể chứng đắc vào dòng thánh đạo mà không cần phải tu theo thiền định *jhāna*?. *Theo những gì tôi đã viết từ đầu quyển sách đến giờ, tôi không thấy có khả năng nào người tu có thể thâm nhập và thấu hiểu toàn bộ ý nghĩa của “vô thường, khổ, và vô ngã” nếu người ấy không thu thập được những thông tin dữ liệu từ việc trải nghiệm những tầng thiền định jhāna.*

Tuy nhiên, thể theo một vài câu chuyện được chép lại trong Ba Tạng Kinh (*Tipitaka*), có một số trường hợp là có thể.

Một trong những câu chuyện đáng chú ý nhất là về ba mươi mốt (31) sát thủ do *Devadatta* (Đề-bà-đạt-đa) cử đi để giết Phật để không để lại một dấu vết nghi can nào. Sát thủ thứ nhất giết Phật, hai người tiếp theo giết sát thủ đó, và bốn người sau giết hai người đó, tám người sau giết bốn người trước, và mười sáu người sau thủ tiêu luôn tám người đó để

diệt khẩu. Tuy nhiên, trước uy hạnh của một vị Phật, không ai có thể hoàn thành nhiệm vụ của mình. Thay vì vậy, mỗi nhóm người đã cúi xin Đức Phật tha thứ và xin Người chỉ dạy Giáo Pháp. Tất cả cả đám họ không có được đức hạnh rõ ràng, cũng chẳng ai biết gì về thiền định, nhưng tất cả đều được kể là đã chứng đắc thánh quả Nhập Lưu *ngay sau khi* nghe Đức Phật giảng bày về Giáo pháp (Vin 2,7,3,7-8).

Trường hợp ngoại lệ đặc biệt này có lẽ được giải thích bằng việc đưa ra hai loại người tu trên con đường hướng đến nhập lưu vào dòng thánh đạo, đó là: người tu theo lòng tin (tín-căn) và người tu theo Giáo Pháp (trí-căn), theo giải thích trong kinh (MN 70). Năm căn tâm linh là: *lòng tin, năng lực tinh tấn, chánh niệm, chánh định, và trí tuệ* [tín, lực, niệm, định, tuệ] là những năng lực của tâm cần có để hướng đến giác ngộ. Khi chánh định yếu thì kết quả là trí tuệ cũng yếu, tuy nhiên lòng tin mạnh và kết quả là năng lực tu hành cũng mạnh, thì có thể bù đắp lại. Người có lòng tin và nỗ lực tinh tấn mạnh mẽ để đi đến nhập lưu vào dòng thánh đạo được gọi là người tu trì theo lòng tin (tín-căn), và người tu trì theo thực hành thiền định và trí tuệ là chính thì được gọi là người tu trì theo Giáo pháp, lấy mục tiêu trí tuệ để thực hành (trí-căn). Cả hai loại người tu này, tất nhiên, đều cần có chánh-niệm. Có lẽ nhờ chánh-niệm, một người có lòng tin mạnh mẽ vào giáo lý của Đức Phật, và cùng với năng lượng tinh tấn dồi dào bồi đắp vào lòng tin, người ấy có thể chứng đắc Nhập Lưu mà không cần thiền định *jhāna*. Một ngàn năm xưa nói rằng: “*Lòng tin có thể dời non lấp biển*”.

Tuy nhiên lòng tin đó phải thực sự siêu-phạm siêu-mạnh và vô-song thì mới có thể dời ngọn núi Everest của sự mê-si cố chấp [vô minh] để tiến thẳng vào dòng thánh đạo mà không cần tu tập qua tầng thiền định. Mức độ của lòng tin cần phải có cũng giống như lòng tin của chàng trai trẻ trong câu chuyện sau đây, được trích từ những luận giảng về Kinh Pháp Cú (Dhp-a III, 417-21). Một người trẻ tuổi đến gặp xin một nhà sư đắc đạo nhận anh ta làm đệ tử. Vị thầy từ chối, cho rằng nhận học trò chỉ gây nhức đầu, vì học trò thường chẳng bao giờ làm đúng theo những lời dạy của thầy. Người trai trẻ nói vì anh có lòng tin tuyệt đối vào vị thầy, cho nên chắc chắn anh sẽ làm theo bất cứ điều gì vị thầy chỉ dạy. Vị thầy quyết định thử chàng trai trẻ. Người thầy chỉ thị cho anh cứ nhắm hướng đông đi thẳng, không dừng lại, không đổi hướng, cho dù có gặp phải thứ gì. Chàng trai trẻ cứ nhắm hướng đông mà đi. Gặp bụi cây, anh cũng đi xuyên qua. Gặp đồng lúa, sinh lầy, anh cứ nhắm thẳng đông mà lội băng qua. Đến khi anh gặp một hồ nước lớn, anh vẫn cứ lội thẳng. Anh đi, nước ngập lên chân, bụng, lưng, rồi ngập hết vai, chỉ còn cái đầu cũng sắp chìm. Trước khi nước ngập hai tai, người thầy mới la lên, bảo anh ta dừng lại, và lên khỏi hồ nước. Sau đó, chàng trai trẻ trở thành đệ tử của vị sư thầy đó!. Thật là dễ dạy những đệ tử có thể hy sinh cả mạng sống của mình để làm theo chỉ dạy của người thầy!. Có lẽ, lòng tin tuyệt đối như vậy vào người thầy (như Đức Phật) đã có thể giúp người tín-căn tiến thẳng vào dòng thánh đạo mà không cần phải tu hành thiền định *jhāna*. Nhưng, tôi không thấy nhiều trường hợp như vậy trong thời đại ngày nay, khi con người vốn luôn có đầy những hoài nghi trong tâm mình (ngay cả khi họ đang lễ lạy trước một tượng Phật!).

Mức độ lòng tin cao vời và mạnh mẽ đó có lẽ chỉ có ở một bậc thánh nhân đặc đạo. Nhưng lòng tin mà không có trí tuệ đi kèm thì cũng ít cân bằng. Vì lẽ này, con đường tu tập trí tuệ dựa trên thiền định *jhāna*, tức con đường tu hành của người căn-trí, đã luôn được khuyến khích thực hành.

Về vấn đề này, yếu tố trí tuệ thực sự là quan trọng hơn. Bởi vì, theo kinh điển, nếu chỉ có phát triển lòng tin, thì dù một người đã nhập lưu vào dòng thánh đạo, người tu căn-tín đó sẽ không bao giờ tu tiến đến tầng thánh quả Bất Lai, và tuyệt nhiên không thể thành A-la-hán, *nếu người ấy không chứng đắc những tầng thiền định jhāna*. Cũng như một người không thể nào chạm tới phần gỗ lõi tinh quý nếu không dát gọt qua hết những lớp vỏ và lớp gỗ thịt của thân cây (MN 64; xem thêm AN V,22; VI,68, VIII,81, IX,12).

Nhân Quả & Một Số Hệ Quả Của Tầng Thánh Nhập Lưu

Đức Phật: “*Ai thấy được tính duyên khởi thì thấy được Giáo Pháp; ai thấy được Giáo Pháp thì thấy được tính duyên khởi.*”⁵⁶ Một trong những kết quả tất yếu của tầng thánh Nhập Lưu là sự hiểu biết hoàn toàn về tính duyên-khởi. Trước khi chứng ngộ Giáo Pháp, cái “*người biết*” và “*người làm*” đều được xem như là một cái “*Ta*”, hay một

⁵⁶ [Theo bản dịch Trung Bộ Kinh của Nanamoli và Bodhi, trang 283.]

phần của cái “*Ta*” của người tu. Nhưng sau khi đã nhập lưu vào dòng thánh đạo, hai cái đó được nhìn thấy chỉ là những tiến trình tự nhiên không có ai điều khiển mà chỉ bị chi phối bởi quy luật phi-nhân và tự-nhiên là quy luật nhân-quả, như đã được Đức Phật giảng giải một cách hoàn hảo về lý duyên-khởi. (Đó chỉ là tiến trình tự nhiên và vô ngã).

Những bậc Nhập Lưu hiểu biết rõ ràng những *nguyên nhân* tạo tác ra những “*sự làm*” [hành động] và “*sự biết*” [tâm thức]. Họ cũng hiểu biết rõ những *hệ quả* của những “*sự làm*” và “*sự biết*” đó. Nói cụ thể hơn, họ nhận biết rõ cách mà dục vọng khoái lạc giác quan (*kāma-tanhā*) và dục vọng muốn được hiện hữu (*bhava-tanhā*) thúc đẩy cái tiến trình “*sự biết*” của tâm, không những chỉ trong từng mỗi khoảng khắc này đến khoảng khắc khác, từng sát-na này đến sát-na khác, mà cả từ kiếp này sang kiếp khác. Thực vậy, người Nhập Lưu hiểu rõ rằng một trong những chức năng của quy luật duyên-khởi là giải thích rõ cách mà sự tái-sinh xảy ra mà không cần phải có một bản ngã hay một linh hồn nào cả. Phần lớn, hai loại dục vọng này tạo thành nguồn lực (*upādanā*) để tiếp tục sinh thành và hiện hữu (*bhava*) và do vậy xảy ra sự tái-sinh (*jāṇi*). Hoặc, nếu chúng ta nhìn theo một cách song hành, thì chính cái ảo tưởng về cái “*Ta*” và sự chối từ lẽ thật về khổ (*dukkha*) [tức vô-minh (*avijjā*)] đã thúc đẩy tạo ra *nghiệp* (*kamma*), tức *hành* (*sankhāra*), thúc đẩy thêm nhiều tâm thức (*vinnana*) nẩy mầm vào chu kỳ sự sống mới. Do vậy, bậc thánh Nhập Lưu không còn chút nghi ngờ gì về vấn đề tái-sinh mà Đức Phật đã giải thích. Hơn thế nữa, bậc thánh Nhập Lưu cũng biết rõ nguyên nhân *tại sao* sự tái-sinh xảy ra.

Bậc thánh Nhập Lưu cũng nhìn thấy thấu suốt mười hai yếu tố của vòng duyên khởi [Thập nhị nhân duyên] trong trạng thái ngừng diệt, mà tôi thường gọi là *sự chấm dứt tùy duyên*. Sau khi đã thấy rõ cái gì duy trì tiến trình thân và tâm tiếp diễn sự sống, thì những bậc Nhập Lưu cũng thấy được cách nó ngừng diệt không để lại một dấu vết. Họ cũng nhận biết rõ rằng: kể từ khi nhập-lưu vào dòng thánh đạo, tiến trình ngừng diệt đó cũng đã bắt đầu. Đối với bậc thánh đã Nhập Lưu thì cái tiến trình sự sống chỉ là sự đau thương chết chóc, và sự (đi đến) chấm dứt sự hiện hữu của họ đã trở thành bất thối chuyển, không thể quay ngược nữa.

Khi người Nhập Lưu thấy rõ (i) tính vô-thường một cách hoàn toàn, thì họ nhận ra (tiến trình) thân và tâm có thể ngừng sạch, không còn một dấu vết.

Khi họ thấy (ii) tính vô-ngã một cách hoàn toàn, họ hiểu rằng không có gì để mất trong sự ngừng diệt cuối cùng đó, bởi vì chẳng có thứ gì là một thực thể tồn tại thường hằng ở đó để bắt đầu lại, mà tất cả chỉ là một tiến trình mà thôi. (Chẳng có một cái “ta”, một bản ngã, hay một linh hồn nào để bị hủy diệt cả. Không có gì để mất. Không có gì để còn, dù là một dấu vết hay hơi hướng. Chẳng có ai cả.)

Và cũng vậy, khi họ đã thấy rõ (iii) bản chất và lẽ thực về sự-khổ trong mọi sự sống, thì chắc chắn sẽ khởi sinh sự thúc giục mau đưa cái tiến trình thân tâm đi đến ngừng diệt hoàn toàn. Điều này cũng đơn giản giống như một người có một trái táo và nhận ra trái táo đã bị thối hư, chẳng còn phần

nào đáng để giữ, thì người đó lập tức quăng bỏ nó đi. Sau khi nhập lưu, chính sự hiểu biết thấu đáo về sự-khổ [dukkha] xuyên suốt tiến trình sống đã thúc đẩy và dẫn dắt tiến trình thân tâm đi đến ngừng diệt.

Sự Chán Bỏ, Sự Lìa Bỏ

Đến đây, sự chán bỏ hay sự lìa bỏ đối với tiến trình bất toại nguyện của sự sống đã được xác lập. (Dứt khoát quan điểm). (Bất toại nguyện là do bản chất của tiến trình là vô thường, vô ngã, và khổ). Trong tiếng Pali, “*nibbidā*” có nghĩa là sự chán bỏ, sự lìa bỏ, sự dẹp bỏ. Giống như một người bạn đã lừa mình hàng trăm lần, mình vẫn chấp nhận bỏ qua sau bao nhiêu năm tháng. Nhưng đến bây giờ mình vừa thấu hiểu ‘hắn’ vẫn còn đang lừa mình. Nên mình thấy quá chán ngán và lìa bỏ ‘hắn’ vĩnh viễn từ đây. Giống như một người thấy trái táo đã thối hư thì sự chán bỏ sẽ khiến người ấy quăng bỏ nó ngay.

Ta lại cứ tiếp tục “mượn ngôn ngữ” để cố gắng tả thực những thứ từ đầu quyển sách cho đến giờ!. Xin *nhấn mạnh* lại ở đây, không có một chủ nhân nào, không có ai, trong quyết định chán bỏ và lìa bỏ này, bởi vì bậc thánh Nhập Lưu đã không còn chấp ngã. Nói cách khác, người nhập lưu đã không còn “ảo tưởng về cái ta”, không còn ngã kiến, không còn ngã chấp nào nữa. Nếu còn thì chắc chắn họ không phải là bậc Nhập Lưu theo định nghĩa của Phật. Sự lìa-bỏ (*nibbidā*) là một hiện tượng (pháp) phi-nhân và nó khởi sinh một cách tự nhiên sau khi chứng đắc Nhập Lưu,

cho dù người tu có muốn hay không muốn (*đôi chiếu kinh AN XI,2*). Đó là tự nhiên, đó là pháp (*dhamma*), tất cả chỉ là vậy. Hơn nữa, sự chán-bỏ và lìa-bỏ chính là một trong những dấu hiệu của trạng thái Nhập Lưu, của một bậc Nhập Lưu. Người Nhập Lưu đã “nhìn thấy” giáo pháp này một cách trọn vẹn, đặc biệt là Giáo Pháp về sự *khổ* (*dukkha*), thì người ấy tự nhiên phát sinh lòng thúc giục và quyết định lìa-bỏ để giải-thoát. Cũng giống như ví dụ trước đây về người tù, sau bao nhiêu năm tháng chột nhận ra đó chỉ là ngục tù quanh quẩn và khổ đau, thì tự nhiên quyết định tìm cách thoát ra khỏi nó. Chính sự vô minh (*avijjā*) và dục vọng muốn được hiện hữu (*bhava-tanhā*) trói chặt những chúng sinh vào vòng xe luân hồi (*samsāra*); và chính sự lìa bỏ (*nibbidā*) cái tiến trình thân tâm mới giúp giải thoát người tu khỏi cái vòng sinh tử đó. Sự lìa bỏ (*nibbidā*) giống như cái “ghế an toàn” trên chuyến bay luân hồi vậy: người ngồi quyết định “bấm nút”: ghé bung lên đây người ấy bay thoát ra khỏi chuyến bay bay về bên luân hồi đầy khổ đau. Trước khi chứng đắc bậc thánh Nhập Lưu, tất cả mọi tiến trình tạo tác của mọi hành động đều bị ảnh hưởng bởi sự vô minh mê lầm cho nên mọi hành vi chỉ toàn hướng về sự muốn có thêm và tham chấp. Sau khi đã giác ngộ Nhập Lưu thì tiến trình của mọi hành động đã dần dần được ảnh hưởng bởi Giáo Pháp (*Dhamma*), đặc biệt là sự hiểu biết về *khổ*, và vì vậy những hành động càng thiên hẳn về hướng từ bỏ, lìa bỏ, buông bỏ, và vắng lặng.

Sự Phai Biến

Đọc theo tiến trình nhân quả dẫn đến sự ngừng diệt— cùng với quy luật *niết-bàn* [pháp *niết-bàn*]— thì sự lia-bỏ (*nibbidā*) đã tạo nên sự phai-biến (*virāga*), đặc biệt là sự phai biến dần những tham dục và ác ý [tham, sân]. Khi người tu đã chứng ngộ sâu sắc rằng thế giới năm giác quan bị thấm đẫm xuyên suốt bởi bản chất *khổ* [*dukkha*] thì người ấy đâu còn tham muốn hay thương ghét gì về thế giới đó nữa. Khi mà tâm đã từ khước và lia bỏ cái thế giới năm giác quan đó, thì thế giới đó tự nhiên phôi pha và phai biến dần khỏi tâm. Xin nhắc lại, tâm lia bỏ thế giới đó không phải vì có ‘ai’ quyết định, mà đó chỉ là phần [quy luật] của một tiến trình nhân quả tất yếu và vô ngã. Về sau này, thế giới của tâm cũng sẽ dần dần phai biến đi, bởi vì tiến trình đó của tâm cũng thấm đẫm đầy bản chất của *khổ*.

Tùy thuộc trường hợp của mỗi người Nhập Lưu, *tùy thuộc vào những yếu tố nổi trội và thế mạnh* của người tu khi chứng đắc thánh quả Nhập Lưu—[nói khác, tùy thuộc vào mức độ thâm sâu của sự thấy-biết về “*khổ, vô thường và vô ngã*” đã ngấm vào những khuynh hướng và thói quen [tập khí] của người Nhập Lưu]—mà tiến trình đi ngừng-diệt sẽ diễn ra nhanh hay chậm để cuối cùng đi đến sự ngừng-diệt hoàn toàn, và đi đến chứng ngộ sự “*giải thoát hoàn toàn*” (*vimutti*). Và bởi vì tiến trình này được chi phối bởi quy luật tự nhiên, cho nên nó sẽ xảy ra và đi đến điểm chấm-dứt hoàn toàn trong một giới hạn thời gian. (Chứ không ai có thể chủ động hay cố tình “cầm chừng hay kéo dài nó” cho đến bất cứ khi nào mình muốn. Đã là bậc thánh Nhập Lưu thì người ấy không thể còn một cái tâm hay ý hành như vậy nữa!. Tiến trình tự nhiên sẽ đến lúc hoàn thiện

sự ngừng-diệt của nó, không còn một dấu vết. Như Đức Phật đã nói, chậm nhất là trong bảy kiếp sống, kể từ sau chứng đắc thánh quả Nhập Lưu.)

Chậm Nhất Là Trong Bảy Kiếp

Quy luật *niết-bàn* là vậy: tiến trình giác ngộ và đi đến giải thoát hoàn toàn chỉ mất tối đa trong vòng sáu kiếp tiếp theo.⁵⁷ Nếu đã hiểu rõ rằng thực sự cái “*người làm*” không phải là một cái “*ta*” [ngã] mà nó chỉ là một phần của một tiến trình nhân quả, thì chúng ta cũng thấu hiểu rằng thực sự cũng không có một bậc Nhập Lưu nào có thể *tự-mình* quyết định khoảng thời gian, chẳng hạn ba kiếp, năm kiếp, hay đến tận cuối sáu kiếp, thì mới chứng đắc toàn giác. Vấn đề ở chỗ là một bậc Nhập Lưu đã không còn kiểm soát tiến trình đó nữa (vì người Nhập Lưu theo định nghĩa đã không còn ngã chấp, không còn cái “*ta*”, không còn tính toán vị kỷ theo ý muốn của mình). Điều đó giống như họ đã bước lên một chuyến xe chạy đến bến giải thoát hoàn toàn, *niết-bàn*. Khi đã ở trên chuyến xe, họ không còn có thể bước ra khỏi xe, cũng không thể điều khiển tay lái nữa. Chuyến xe đi về *niết-bàn* tự đi theo lịch trình của nó, và chỉ chạy đến bến cuối cùng!

⁵⁷ Theo kinh điển Pali, “bảy” có nghĩa là tính luôn kiếp này. Như vậy, nếu kiếp này một bậc Nhập Lưu chưa đi đến chứng đắc giác ngộ hoàn toàn (*A-la-hán*), thì chắc chắn người ấy sẽ làm được nó chậm nhất trong vòng sáu kiếp sau.

Như vậy chúng ta đã rõ: *khi đã chứng đắc tầng thánh Nhập Lưu, thì người nhập lưu, theo đúng nghĩa, không còn có chuyện tự mình chọn lựa, trì hoãn, hay nán ná dừng lại ở đâu đó do mình chưa muốn đạt đến giác ngộ hoàn toàn . . . vì lòng bi mẫn dành cho chúng sinh, vì còn muốn ở lại cứu độ chúng sinh.* Hạnh nguyện đó là của những bậc *Bồ-tát*. Nhưng lúc này đã quá muộn để các *Bồ-tát* phát tâm thế nguyện. Quy luật *niết-bàn* [pháp *niết-bàn*] là một tiến trình tự nhiên, người tu đã vượt qua điểm bất thối chuyển, không còn quay lại được nữa (và đó là chuyến xe một chiều và duy nhất). Nó không còn có thể dừng lại hoặc có thể quay đầu lại được nữa. Bạn sẽ đến được bến cuối là *niết-bàn*, chậm nhất là trong bảy kiếp sống.

Tạm biệt bạn!.

480 • *Thiền theo cách Phật dạy sẽ đi đến giải thoát*

Chương 15

HƯỚNG ĐẾN ĐÍCH: GIÁC NGỘ HOÀN TOÀN

Có bốn mức hay bốn tầng giác ngộ: *Nhập Lưu* (*sotāpanna*), *Nhất Lai* (*sakadāgami*), *Bát Lai* (*anāgmi*), và *A-la-hán* (*arahant*). *A-la-hán* là bậc giác ngộ hoàn toàn, viên giác, toàn giác.

Nhập Lưu là người đã bước vào dòng thánh đạo, bất thoái chuyển, đã bước lên chuyến xe đi đến những tầng giác ngộ cao hơn và cuối cùng. Người nhập lưu là người đã “nhìn thấy” Giáo Pháp (*Dhamma*), đã chứng đắc chánh kiến (*ditthipatta*), và chắc chắn sẽ đạt đến giác ngộ và giải thoát hoàn toàn trong vòng bảy kiếp (tính cả kiếp hiện tại).

Nhất Lai là bậc thánh tiến lên từ Nhập Lưu, đã “nhìn thấy” phần lớn chương ngại tham dục và ác ý đã và đang phai biến, phai biến nhiều đến mức họ có thể đạt đến giác ngộ hoàn toàn tối đa trong vòng chỉ một kiếp nữa thôi; bởi vậy “nhất lai” có nghĩa là chỉ còn tái sinh một lần nữa.

Theo luận giảng về Tăng Chi Bộ Kinh, tất cả những bậc thánh Nhất Lai đều được tái sinh về cõi trời Đâu Suất

(*Tusita*), và từ đó họ sẽ tái sinh vào cõi người một lần cuối trước khi chứng đắc A-la-hán⁵⁸.

Bất Lai là tầng thánh cao hơn, lúc này người tu đã tiêu diệt hoàn toàn các chướng ngại tham dục và ác ý. Nếu họ không chứng đắc toàn giác thành A-la-hán trong kiếp này, thì họ sẽ tái sinh về một trong những cõi trong sạch (*suddhavaśa*) [tịnh độ] để tu tiếp và chứng đắc A-la-hán ở đó. Họ sẽ chẳng bao giờ còn tái sinh vào cõi người nữa.

A-la-hán, bậc giác ngộ hoàn toàn, đã hoàn thành công cuộc tu hành và không còn gì để làm hay để chứng đạt nữa. Kiếp này là kiếp sống cuối cùng, là sự hiện hữu cuối cùng của họ.

Bảy Thủy Thủ Trên Con Tàu Bị Đắm

Bốn tầng giác ngộ đã được giảng giải thêm trong một ví dụ của Đức Phật về bảy người thủy thủ trên một con tàu bị đắm ngoài biển, ví dụ này đã được chép lại trong kinh “*Udakupama Sutta*” (AN VII,15). Mặc dù Đức Phật đã không tả trực tiếp về con tàu đắm và những thủy thủ, nhưng tôi thêm vào các chi tiết đó để dễ dàng trình bày cho các bạn, mà vẫn không làm lệch ý nghĩa của Phật.

⁵⁸ [Theo Manorathapurani (Luận giảng Tăng Chi Bộ Kinh), 3:374. Về kinh AN 6,44].

Bảy thủy thủ ở giữa biển sau khi tàu bị chìm. Người đầu tiên chìm và chết đuối ngay. Người thứ hai bơi được một chút, rồi cũng chết đuối. Người thứ ba còn nổi trên mặt nước, đầu ngóc lên khỏi mặt nước. Người thứ tư đầu cũng nổi trên mặt nước, nhưng đã cố nhìn quanh trong tầm mắt để tìm một hòn đảo cứu mạng. Người thứ năm thì cũng nổi và đã tìm ra hòn đảo, và đang bơi về hướng bờ đảo. Người thứ sáu cũng bơi, cũng đã nhìn thấy đảo, cũng đã bơi về hướng bờ đảo và đang bước lên bờ. Người thứ bảy cũng đã nhìn thấy đảo, cũng đã bơi về hướng bờ đảo và đã bước lên bờ, và bây giờ đang ngồi nghỉ ngơi an toàn.

Đức Phật đã giảng giải ý nghĩa ví dụ này như sau:

Người thứ nhất chết chìm ngay, ví như người có nhiều nghiệp xấu, sau khi bỏ thân sẽ đi thẳng xuống cõi thấp xấu [địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh] sau khi chết.

Người thứ hai bơi một chút rồi chết chìm, ví như người đã từng có bảy năng lực, nhưng đã đánh mất chúng. Bảy năng lực (*satta balāni*) đó là (i) sự xấu hổ về mặt đạo đức (*hiri*), (ii) sự biết sợ hãi về hậu quả của những nghiệp xấu ác (*ottapa*), (iii) lòng tin (*saddha*), (iv) năng lực tinh tấn (*vayamo*), (v) chánh niệm (*sati*), (vi) chánh định (*samādhi*) và (vii) trí tuệ (*panna*). [Năm năng lực [ngũ lực] sau cùng là năm năng lực tâm linh căn-bản cần phải có cho việc tu hành]. Vì đã không chịu bỏ công tu hành, nên người đó đã đánh mất tất cả những căn lực đó, nên loại người này cũng sẽ đi về cõi thấp xấu sau khi chết.

Người thứ ba vẫn nổi trên mặt nước, ví như người vẫn còn giữ được bảy căn lực tâm linh đó. Người này vẫn còn giữ được cái đầu trên mặt sóng nước lên-xuống ví như những thăng-trầm của đời sống.

Người thứ tư, vẫn luôn nổi trên mặt nước và đã nhìn thấy được một hòn đảo an toàn từ xa xa, ví như người đã bước được vào dòng thánh đạo, tức là bậc Nhập Lưu, người đã nhìn thấy mục tiêu an toàn là *niết-bàn*.

Người thứ năm, đang bơi vào bờ, ví như bậc Nhất Lai, người đã và đang diệt trừ những chướng ngại tham dục và ác ý, đang trên được hướng đến bờ giác ngộ.

Người thứ sáu, đã bơi đến bờ và đang bước lên bờ đảo, ví như bậc Bất Lai, hầu như đã lên bờ và hầu như đã đạt đến sự giác ngộ và giải thoát hoàn toàn, đây là bậc thánh đã tiêu diệt tất cả mọi tham dục và ác ý (tham và sân) của thế giới năm giác quan. Bậc thánh này hầu như đã làm xong công việc tu hành của mình, và đang đứng sát bên *niết-bàn*.

Người thứ bảy, đã lên hẳn trên bờ và đang ngồi thư giãn an toàn. Đây là bậc giác ngộ hoàn toàn, đã hoàn toàn tiêu diệt tất cả mọi chướng-ngại (tham, sân, si) và mọi gông-cùm trói buộc khác. Đây ví như những bậc A-la-hán.

Ví dụ sáng tỏ này của Phật chứa đựng những thông tin quý giá về bốn tầng giác ngộ. Đầu tiên, Phật nhấn mạnh lại tầm quan trọng của năm căn lực bao gồm lòng tin, năng lực tinh tấn, chánh niệm, chánh định, và trí tuệ [tín, lực, niệm, định, tuệ].

định, tuệ] cần phải có đề tu hành và nhập lưu được vào dòng thánh đạo. Trong khi đó, Phật cũng đưa thêm vào hai phẩm chất cần có là sự xấu hổ về mặt đạo đức (*hiri*) và sự sợ hãi về nghiệp báo (*ottappa*): hai phẩm chất này được Phật gọi là “*những người phòng hộ trên thế gian*”, bởi vì hai phẩm chất này giúp phòng hộ đức hạnh của một người (AN II,1,9).

Thứ hai, ví dụ này cho chúng ta thấy rõ sự khác nhau giữa hai tầng thánh Nhập Lưu và A-la-hán: bậc Nhập Lưu chỉ mới *nhìn thấy niết-bàn*, trong khi đó bậc A-la-hán đã *đến được niết-bàn*. Trong một ví dụ khác, Đức Phật cũng ví người nhập lưu giống như người đã thấy được nước dưới giếng sâu, nhưng vẫn chưa có đủ dây thừng và gàu để múc nước lên. Còn bậc A-la-hán thì đã có đầy đủ dây thừng và gàu và đã múc nước giếng lên và đã uống đã cơn khát (SN 12,68).

Thứ ba, ví dụ trên của Phật cũng cho thấy bậc Nhập Lưu cần phải tiếp tục tu hành qua các tầng thánh Nhất lai và Bất lai để tiến tới toàn giác. Sau đây, tôi sẽ nói qua về những bước mà một người Nhập Lưu cần phải thực hành qua các tầng thánh để tiến đến viên giác trở thành A-la-hán.

Vọng Tưởng và Sự Thanh Lọc Ý Nghĩ

Dĩ nhiên, con đường thực hành để đi từ tầng thánh Nhập Lưu đến thánh quả Bất Lai cũng là Bát Thánh Đạo. Vào giai đoạn dòng thánh đạo này, Bát Thánh Đạo mới thực sự xứng danh với tên gọi là “*thánh, thánh thiện*”, bởi vì nó được đeo

đuôi và thực hành bởi những bậc thánh nhân cho đến tận cùng.

Phần thứ nhất là Chánh-kiến (*samma ditthi*) nay đã được hoàn thiện vẹn tròn. Một khi viên đá nền móng của con đường Bát Thánh Đạo đã được lấp đặt bởi bậc Nhập Lưu, thì phần còn lại của con đường mới có thể dẫn dắt đến viên thành (AN X,121). Bắt đầu từ đó, mục tiêu chính của công cuộc tu hành đối với người Nhập Lưu là tiến tới hoàn thiện phần thứ hai của Bát Thánh Đạo, đó là Chánh-tư-duy (*samma sankappa*). Chánh tư duy là ý nghĩ đúng đắn, cách nghĩ đúng đắn, ý hành đúng đắn.

Những ý nghĩ (tư duy) về tham dục (*kama-sankappa*), ác ý (*vyapada-sankappa*), và sự hung bạo (*vihimsa-sankappa*) cần phải bị dẹp bỏ hoàn toàn ngay bây giờ. Nỗ lực tin tấn, chánh niệm, và chánh định phải được kết hợp với nhau để thanh lọc ý nghĩ. Chỉ có sau khi bước vào dòng thánh đạo, chỉ có sau khi trở thành bậc Nhập Lưu, thì người tu mới có thể từ từ nhổ sạch tận gốc những tàn dư ô nhiễm và bất tịnh (*kilesa*) của tâm vốn đã luôn chi phối và làm sai lạc tư duy trong suốt bao nhiêu trăm ngàn kiếp sống. Vì lý do này, chỉ có những đệ tử đã chứng quả Nhập Lưu thì mới được Đức Phật gọi là *sekha* [người học đạo, học nhân], nghĩa là chỉ từ lúc này thì sự tu hành mới thực sự diễn ra đúng mục và thực sự hướng đến giác ngộ.

Để giải thích sâu thêm về những gì cần phải thực hành và lý do tại sao, tôi cần đưa thêm vào đây giáo lý của Phật về sự vọng-tưởng. Tiếng Pali, chữ “*vipallasa*” có nghĩa là:

“*sự làm sai lệch*”, “*sự bóp méo tiến trình nhận thức*” (ANM IV,49). (Chúng ta có thể gọi là vọng tưởng, mê lầm, sai lạc, lầm tưởng, mộng tưởng). Ở đây, tiến trình nhận thức cho thấy gồm có ba phần: quan điểm, nhận thức, và ý nghĩ. Đức Phật đã quan sát cách mà các quan-điểm dẫn dắt các nhận-thức, các nhận-thức dẫn dắt các ý-nghĩ, và các ý-nghĩ lại dẫn dắt các quan-điểm. Do vậy, quan điểm không đúng đắn [tà kiến] sẽ làm sai lệch nhận thức để làm cho nó phù hợp với quan điểm đó. Những nhận thức là những khối nhà của những ý nghĩ (MN 18,16). Như vậy, từ những nhận thức sai lầm người ta xây dựng những ý nghĩ sai lầm. Rồi những ý nghĩ như vậy sẽ được dùng để làm cho điều chỉnh những quan điểm của một người. Do đó, những ý nghĩ sai lầm này tiếp tục củng cố cái quan điểm sai lầm ban đầu. Và cứ như vậy, tiếp tục cái vòng quan điểm sai lầm, dẫn đến nhận thức sai lầm, dẫn đến ý nghĩ sai lầm...dường như vô tận. Phần không may và không hay của hiện tượng này là ít có ai hay biết về sự thật này đang diễn ra trong tâm mình. Những nhận thức thô sơ là những chứng cứ thô sơ ban đầu được cung cấp bởi các giác quan; và họ cho rằng những nhận thức đó là luôn luôn xác thực. Điều này giải thích một cách tuyệt vời tại sao ai cũng nghĩ rằng mình là đúng!

Ví dụ, khi mình đã ghét ai (quan điểm sai) thì sự nhận thức về người đó và rồi ý nghĩ về người đó cũng theo đó mà hình thành (dựa trên sự ghét), và cuối cùng những ý nghĩ đó càng bồi đắp thêm cho cái quan điểm đó (sự ghét). Ví dụ dễ thấy nhất là những người sau khi đã ly hôn thường mang cái sự ghét và cái quan điểm của mình về người chồng hay vợ trước của mình là xấu xa, và từ đó, những nhận thức và ý

nghĩ về người đó cũng rất xấu xa, thậm chí còn gọi tên người đó bằng những đại từ rất phũ phàng và sai trái. (Như các bạn đã từng nghe).

Một ví dụ khác, có những người theo tôn giáo của mình thường kể ở đâu đó trong lúc ngủ hay lúc nào đó họ đã gặp ‘thượng đế’ của họ. Có lẽ đó cũng là do cái quan điểm (về tôn giáo) của họ dẫn đến nhận thức và tư duy như vậy. Tôi đọc và nghe nhiều Phật tử ở Trung Quốc và Hồng Kông kể rằng họ đã gặp Phật Bà Quán Thế Âm hiển linh, một số người theo đạo Thiên Chúa cũng có khi kể rằng họ đã từng hội ngộ Đức Chúa Giê-su, hoặc gặp Đức mẹ Đồng Trinh. Tất cả đều có thể là do quan điểm về lòng tin tôn giáo của họ. Và dĩ nhiên, khó có người nào theo đạo Phật lại nằm mơ thấy một người nào đó mà họ cho Chúa Giê-su, và cũng chẳng có người theo tôn giáo khác lại kể rằng mình nằm mơ thấy một vị tiên và cho đó là Đức Phật Thích Ca. Quan điểm (nào) thì tạo ra nhận thức và tư duy (theo kiểu đó).

Bốn Phần Của Vô Minh

Đức Phật đặc biệt quan tâm về sự sai lệch về nhận thức [vọng tưởng, lầm tưởng] vốn đã tạo ra sự vô minh mê lầm về một cái “Ta”, về sự khoái lạc, về sự thường hằng, và về sự đẹp đẽ (AN IV,49). Ví dụ, khi một người còn mê chấp rằng có một cái “ta” (linh hồn) luôn có ở “bên trong mình”, thì quan điểm sai lạc đó sẽ bẻ cong sự nhận thức theo kiểu có một cái “ta” thực sự. Vì vậy, chúng ta luôn luôn nghĩ về những thứ theo cơ sở của cái “ta”, “của ta”, “bản thân ta”,

và vì vậy càng củng cố thêm cái quan điểm sai lầm về ngã chấp đó. Ai cũng học hiểu giáo lý vô ngã của Đức Phật, nhưng buồn thay ngay cả những giáo lý đó do chính Đức Phật nói ra cũng chẳng hề làm lung lay cái tà kiến cố hữu ngàn đời trong tâm thức con người. Cần phải có một sự thay đổi mang tính cách mệnh đề tạo lập ra một cách nhận thức mới, và *việc đó chỉ có thể thực hiện được với trạng thái tầng thiền định jhana thâm sâu*. Bởi vì nhờ có thiền định thâm sâu thì người tu mới thực sự “nhìn-thấy đúng” và “nhận-thức đúng” về cái lẽ thật (về vô ngã) *đúng như nó đích thực là*.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy rằng vô minh (*avijja*) thì gồm có bốn điều sau đây:

- (a) *nhận thứ vô ngã là tự ngã của mình,*
- (b) *nhận cái biến đổi vô thường là thường hằng bất biến,*
- (c) *nhận cái khổ là sướng,*
- (d) *nhận cái xấu, ô uế...là đẹp đẽ.*

Từng mỗi cách nhìn nhận sai lầm trên đây đều biểu hiện rõ trong từng mức độ nhận biết, quan điểm, nhận thức và ý nghĩ. Đó là “vấn đề” của loài người.

► **Sự vô minh bốn lớp này có thể bị phá vỡ ở khâu quan-điểm!** [ngay chỗ kiến-chấp và tà-kiến]. Người tu có thể dùng trạng thái thiền định thâm sâu của tầng thiền định *jhāna* để không chế tất cả năm chướng ngại và tạo ra loại nhận-thức không thiên kiến và không sai lạc; lúc đó người tu sẽ nhìn thấy được các sự vật hiện tượng *như chúng đích thực là*. Do vậy, quan điểm đúng đắn [chánh kiến] đã được

thiết lập ngay khi bước vào Nhập Lưu. Người Nhập Lưu là người *không bao giờ còn bốn quan điểm* theo kiểu:

- (a) coi thứ vô ngã là ngã,
- (b) coi thứ vô thường là thường hằng, bất diệt,
- (c) coi thứ thực ra khổ là sướng,
- (d) coi cái thực ra xấu, ô ế...là đẹp đẽ.

Nhưng điều này không có nghĩa là bậc Nhập Lưu không còn những nhận thức mang tính *tham* và những ý nghĩ mang tính *sân*. (Ở tầng thánh này họ vẫn còn ít nhiều tham-sân). Khi quan-điểm của người Nhập Lưu đã được thanh lọc thành chánh-kiến đúng đắn, thì không phải nhận-thức và tư-duy cũng lập tức được trong sạch và đúng đắn hoàn toàn ngay. Đối với những học nhân (*sekha*), nhiều lúc những nhận-thức và những tư-duy được tác động [chi phối] tốt bởi chánh-kiến vừa được chứng ngộ khi bước vào tầng thánh Nhập Lưu, nhưng cũng nhiều lúc những nhận-thức và những tư-duy cũng còn bị ảnh hưởng [chi phối] bởi những quan điểm sai lệch [tà kiến] đã có từ trước vẫn còn sót lại, đó là những thói-tâm và quán-tính [tập khí] đã ăn sâu lâu ngày, thậm chí một số tập khí đó cũng đã trở thành những khuynh-hướng nặng đô [gông cùm]. Cần phải có thời gian để hóa giải những tập khí và gông cùm đó, và chậm nhất là trong bảy kiếp sống, kể từ sau Nhập Lưu. Không ngoại trừ, khi những học nhân [bậc Nhập Lưu] thực sự có những ý nghĩ khởi sinh, ví dụ về nhục dục, thì họ sẽ lập tức xem chúng như là những xao-lãng [mất chú tâm] của sự chánh niệm— nghĩa là, họ hiểu rõ rằng những lúc đó tâm của họ tạm thời bị cắt đứt (lìa) khỏi chánh-kiến và bị rơi trở lại vào những thói tâm tập khí cổ hữu từ lâu đời trước kia.

Toàn bộ công việc làm trong sạch những nhận thức và tư duy hết khỏi *tham* dục và *sân* giận chính là con đường của bậc Nhập Lưu tiến lên thánh quả Bất Lai. Về mặt kỹ thuật, điều này có nghĩa là duy trì cái Giáo Pháp đã chứng đắc khi nhập lưu và giữ Giáo Pháp luôn luôn có-mặt bằng sự “*chánh niệm miên mật, không gián đoạn*”. ► *Sự chánh niệm miên mật liên tục chỉ có thể thực hiện tốt nhờ vào trạng thái tầng-thiền-định jhāna và sự nỗ-lực tinh tấn, cộng với sự hỗ trợ bởi đức-hạnh*. [Đây là công thức. Lại là nỗ lực và giới, định, tuệ]. Đây chính là thao tác “bơi vào bờ đảo” như trong ví dụ về bảy thủy thủ bị đắm tàu. Nỗ lực, chánh niệm, và chánh định *jhāna* sẽ dần dần hóa giải tất cả những ý nghĩ về tham dục, sân giận, và hung bạo [đó là những tà tư duy (*miccha sankappa*)] đến một mức chúng không bao giờ còn khởi sinh được nữa. Phần thứ hai của con đường Bát Thánh Đạo, là Chánh-tư-duy, đã được hoàn thiện. Người tu trở thành bậc thánh Bất Lai.⁵⁹ Bây giờ, tất cả những gì cần làm là đi bộ thêm một khoảng cách ngắn để bước hẳn lên khỏi nước và lên bờ hoàn toàn.

Bậc Thánh Bất Lai

Sau khi hai phần đầu của Bát Thánh Đạo đã được hoàn thiện, ba phần tiếp theo cũng phải đi đến hoàn thiện, đó là

⁵⁹ Thiền sư tác giả chỉ rõ trong Chương này: Để trở thành bậc Nhập Lưu, người tu phải hoàn thiện về mặt Chánh-kiến. Từ Nhập Lưu, để tiến lên trở thành bậc Bất Lai thì người tu cần phải hoàn thiện về mặt Chánh-tư-duy. Đó là hai chi phần trong Bát Thánh Đạo.

“Chánh ngữ, Chánh nghiệp, và Chánh mạng”. Thứ tự thực hành như vậy là do: tất cả mọi hành động của thân và lời nói đều xuất phát từ ý nghĩ [tu duy]⁶⁰. Do vậy, khi ý nghĩ đã được thanh lọc khỏi tham dục và ác ý [thành chánh-tu-duy], thì lời nói và hành động cũng được thanh lọc khỏi hai ô nhiễm đó. Thêm nữa, Đức Phật đã nói rằng bậc thánh Bất Lai là người cũng đã hoàn thiện trọn vẹn về đức-hạnh [Giới], hoàn thiện trọn vẹn về chánh-định [Định], nhưng vẫn còn chưa hoàn thiện tuyệt đối về mặt trí-tuệ [Tuệ] (AN III,85)⁶¹. Vì vậy, còn ba phần cuối cùng của con đường Bát Thánh Đạo, là “Chánh định, Chánh niệm và Chánh nỗ lực”, được gọi chung là “nhóm thiền định” (MN 44,11) cũng phải được hoàn thiện. Đến lúc đó thì bậc Bất Lai đã làm trong sạch [thanh lọc] hết con đường. Tất cả mọi yếu tố đều làm xong và sẵn sàng. Chỉ còn một việc là chứng ngộ *niết-bàn*.

Vậy thì, một bậc bất lai trông như thế nào?. Trong các kinh điển, hầu hết các mô tả chi tiết về những bậc Bất Lai đều là những Phật tử tại gia!⁶² Trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN VIII,21), một người tại gia tên là Ugga ở thành Vesali

⁶⁰ Thứ tự ở đây là nhóm trí Tuệ, đến nhóm Giới hạnh, đến nhóm thiền Định (của Bát Thánh Đạo).

Ngay trên, thiền sư tác giả đang giảng rất hay về nhóm trí Tuệ (Chánh Kiến và Chánh Tư Duy). Ngay đây là đang giảng về nhóm Giới hạnh (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng). Và đoạn sau sẽ là nhóm thiền Định (Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm).

⁶¹ [Theo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh của Nyanaponika và Bodhi, trang 71.]

⁶² Điều này không có nghĩa những bậc Bất Lai chỉ toàn là những người tu tại gia (cư sĩ). Điều này chỉ có nghĩa là **đa số các bài kinh** nói về những bậc Bất Lai thường lấy ví dụ những bậc Bất Lai xuất thân là những cư sĩ tại gia, nhiều hơn các ví dụ về những bậc Bất Lai xuất thân từ Tăng, Ni.

(Xá-vệ) đã từng có bốn người vợ mà vẫn tu chứng thánh quả Bất Lai!. Sau đó, ông liền nói với các người vợ rằng ông ta không thể làm một người chồng được nữa, và khuyên các người vợ tùy chọn ở lại trong nhà như những người “em gái”, hoặc quay về gia đình cũ, hoặc cưới chồng khác, tùy theo ý mình. Những bậc Bất Lai, theo lẽ tự nhiên [và định nghĩa], là người sống “độc thân” (không, và không còn va chạm tính dục với người khác giới nữa). Kinh còn kể thêm, bản chất khiêm tốn tất yếu của một bậc Bất Lai cũng làm cho ông Ugga luôn luôn giữ trọn lòng kính trọng cao nhất đối với tất cả những Tăng Ni trong Tăng Đoàn—ngay cả đối với những Tăng Ni chưa chứng đắc đến thánh quả như ông⁶³.

Trong Tiểu Bộ Kinh có ghi lại một người tại gia tên Citta cũng chứng đắc thánh quả Bất Lai, và vị này có thể chứng nhập vào bốn tầng thiền định *jhāna* trong bao lâu tùy theo ý ông⁶⁴. Trong Trường Bộ Kinh, một người thợ gốm tên Ghatikara cũng là một bậc Bất Lai (MN 81). Ông là bậc tu hành mẫu mực, chỉ có một điều cản trở ông trở thành một người xuất gia là nghĩa vụ chăm sóc cha mẹ mù lòa của mình. Ông ta giữ năm giới, sống độc thân, chỉ ăn một bữa vào buổi sáng, và không dính líu gì đến tiền bạc. Như vậy, hầu như ông đã giữ giới như một người sa-di (*samanera*) ở chùa. Cứ sau khi làm xong vài bình gốm, ông nói rằng: “*Ai cần cứ lấy dùng, ai có lòng thì cho lại chút thức ăn là được*”

⁶³ [Xem *ibid*, trang 205-206]

⁶⁴ [Theo bản dịch Tiểu Bộ Kinh của Bodhi, trang 1.329]

(một tấm lòng thật đẹp), và đó là cách ông kiếm cơm nuôi thân và nuôi cha mẹ mù lòa của mình⁶⁵.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN VII,50) có ghi chép về nữ cư sĩ Nanamata là một bậc Bất Lai. Khi những người lính của nhà vua giết chết người con trai duy nhất của bà ngay trước mặt bà, bà không hề căm giận những kẻ sát nhân đó. Vị nữ thánh này cũng có khả năng chứng nhập vào các tầng thiền định *jhāna* vào bất cứ lúc nào và trong bao lâu theo ý mình. Như vậy chúng ta vừa thấy, ngay cả những cư sĩ là những bậc Bất Lai cũng thể hiện như thể họ chẳng là gì trên cõi đời này nữa. Họ hầu như đã buông bỏ tất cả, gần như đến tận cùng...

Chúng ta quay lại vấn đề “vọng tưởng”, tức là sự “nhận thức sai lầm” (*vipallasa*) như đã được giải thích ở trên. Đối với bậc Bất Lai: sự vô-minh (*avijja*) vẫn còn hoạt động, nhưng nó chỉ còn ở mức độ nhận thức và ý nghĩ. Cái quan-điểm [chánh kiến] thì đã mãi mãi không còn vô minh [từ sau Nhập Lưu]. Vì vậy, những bậc Bất Lai đôi khi vẫn còn nhận thức và ý nghĩ mang tính tham dục, nhưng đó không phải là những tham-muốn của thế giới năm giác quan [ngũ dục]. Đó là những tham-muốn thuộc thế giới của tầng thiền định *jhāna* và những tham-đắm về thế giới của những tầng chứng đắc vô sắc. (Bạn xem thêm về danh sách những “gông cùm”). Hơn nữa, những bậc Bất Lai đôi lúc vẫn còn nhận thức và suy nghĩ với cái “*Ta là*” (như trong kinh SN, 22,89). Những nhận thức và ý nghĩ đó lại khởi tạo ra cái

⁶⁵ [Theo bản dịch Trường Bộ Kinh của Nanamoli và Bodhi, trang 674]

“*người làm*” [cái “*ta*”], rồi do vậy nó tạo ra những sự bất hài lòng và bất an (trong tâm). (Bởi vì, hễ còn nhận thức hay ý nghĩ về một cái “*ta là*” thì người tu [tâm] vẫn còn khởi tâm bất mãn và bất an vì sự tham-muốn và sự lo-nghĩ cho cái “*ta*”, vì sợ cái “*ta*” đó không được thỏa mãn và an lạc). Vì lẽ này, những bậc Bất Lai được cho là vẫn còn bị một số gông-cùm trói buộc, đó là năm gông-cùm nặng đô nhất:

- (1) sự vô minh (*avijjā*)
- (2) sự tham-đắm các tầng thiền *jhāna* sắc giới (*rupa-rāga*)
- (3) sự tham-đắm các tầng chứng đắc vô sắc (*arupa-rāga*)
- (4) sự tự ta, ngã mạn (*māna*)
- (5) sự bất an, lo lắng (*uddhacca*).

Xin nói lại, về *mặt thực hành*, những bậc Bất Lai cần phải tiếp tục đi theo dòng thánh đạo, sử dụng kết hợp các phần Chánh-nỗ-lực, Chánh-niệm, và Chánh-định (*jhāna*) để duy trì trong tâm những trí tuệ lần đầu tiên chứng đắc được từ/vào lúc Nhập Lưu vào dòng thánh. [*duy trì “trí-tuệ Nhập Lưu”*].

Đặc biệt, họ cũng phải duy trì trong tâm sự hiểu biết rằng: *khổ* (*dukkha*) cũng có mặt trong các tầng thiền định *jhāna* sắc giới và *khổ* cũng thấm đẫm trong các tầng chứng đắc vô sắc giới—sự hiểu biết này càng được tu chứng rõ rệt đến mức làm khởi sinh sự lia-bỏ (*nibbida*) kéo tâm quay lưng lại và lia bỏ những trạng thái hiện hữu siêu phàm đó, bởi vì chúng vẫn vẫn là những thứ vô thường. [*duy trì “trí-*

tuệ về bản chất khổ có trong các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới”.)

Họ cũng luôn luôn duy trì trong tâm Giáo pháp về vô-ngã (*anatta*) cho đến khi giáo pháp đó trở thành được thiết lập thường trực và miên mật trong tâm và ở mọi mức độ nhận thức và ý nghĩ. [*duy trì “trí tuệ về vô ngã”*].

Khi tất cả những việc này được tu chứng hoàn thiện, thì tâm sẽ được hoàn toàn trong sạch và thanh tịnh. Người tu trở thành một bậc A-la-hán. Giống như một đoạn kinh văn rất giản dị đã tóm tắt ý nghĩa của con đường đạo Phật:

*Không làm những điều ác
Tu dưỡng những điều thiện
Làm cho tâm trong sạch
Như lời chư Phật dạy.*
(Dhp 183)

Rốt cuộc, việc tu hành theo đạo Phật là tu dưỡng và làm trong sạch tâm.

Giác Ngộ Tốc Hành

Đôi khi cũng có những bậc thánh đi thẳng một mạch từ Nhập Lưu đến Giác Ngộ Hoàn Toàn mà không qua những giai đoạn Nhất Lai và Bất lai. Nếu dùng lại ví dụ về bảy thủy thủ bị chìm tàu, thì người giác ngộ tốc hành có thể ví như những người “bơi thẳng vào bờ đảo luôn, chứ không

cần bước đi từ mé nước cạn đến lên bờ”. Và có vẻ như họ đã bơi đến gần bờ, và một cơn-sóng-mạnh nâng họ lên và đưa họ thẳng lên bờ luôn vậy.

Một ví dụ là sự giác ngộ hoàn toàn của ngài Ananda, người hầu cận gần gũi nhất của Đức Phật. (Người đã đọc lại toàn bộ lời Phật dạy thành Kinh tạng, ngay sau khi chứng đắc viên giác thành một bậc A-la-hán). Sau khi Phật *bát-niết-bàn*, Tăng Đoàn tổ chức một hội nghị để các trưởng lão ôn nhớ và kết tập lại những lời dạy của Đức Phật thành kinh điển, con số gồm năm trăm vị, gồm 499 vị A-la-hán và ngài Ananda lúc đó vẫn chưa là một A-la-hán. Vào buổi tối trước khi khai mạc hội nghị sáng hôm sau, ngài Ananda đã cố gắng thiền định suốt đêm để chứng đắc giác ngộ hoàn toàn. Nhưng đến tới gần rạng sáng, ngài chẳng thấy có kết quả gì. Ngài bỏ ngang và nghỉ ngơi. Và ngay khi ngài đang trong tư thế *đang* nằm xuống với hai bàn chân nhấc lên khỏi mặt đất, ngài đã chứng đắc sự giác ngộ toàn phần, và trở thành vị A-la-hán thứ 500 trong hội nghị kết tập kinh điển đó!

Đây là một trường hợp đặc biệt. Tôi có thể dùng ví dụ sau đây về con lừa và củ cà-rốt để giải thích về trường hợp này. Ngày xưa ở Châu Âu người ta hay dùng lừa để kéo xe. Lừa vốn nổi tiếng là cứng đầu, nên khi kéo xe chất nhiều đồ nặng, người ta phải dùng kế để dụ con lừa kéo xe. Họ dùng một cây sào dài hơn gọng xe, treo những củ cà-rốt đung đưa trước mặt con lừa. Con lừa thấy củ cà-rốt trước mặt nên cố gắng chạy tới để ăn, và như vậy nó kéo xe chạy. Nhưng chẳng bao giờ nó ăn được cà-rốt, vì cà-rốt cũng dính liền xe và cũng chạy cùng tốc độ với nó.

Tuy nhiên, những “con lừa” tu theo Phật thì biết cách ăn lấy được cà-rốt!. Họ chạy hết tốc độ bằng hết nỗ-lực (*viriya*) và chánh-định (*samadhi*). Dĩ nhiên, cà-rốt cũng chạy hết tốc độ như vậy. Đến lúc nhanh nhất, những con lừa đạo Phật buông-bỏ hết tham muốn. Họ dừng phắt lại!. Và theo lẽ quán tính, những củ cà-rốt sẽ đu đưa đánh đu. Chúng đánh đu thêm xa ra phía trước, nhưng những con lừa biết chờ bằng lòng-tin (*saddha*) và trí-tuệ (*panna*), và sự kiên-nhẫn chánh-niệm miên mật (*sati*): những củ cà-rốt cũng sẽ đánh đu trở lại ra sau gần với miệng con lừa. Cứ quan sát kiên nhẫn, con lừa nhìn cà-rốt đánh lên phía trước, rồi đánh lại phía sau với biên độ lớn nhất. Chỉ kiên nhẫn, con lừa chẳng làm gì, chỉ có những củ cà-rốt tự đánh đu. Đến lúc biên độ dao động đã lên cao, những củ cà-rốt tự đứt ra và rơi về phía sau. Con lừa chỉ cần hả miệng ngậm lấy và nhai ngon lành. Đó là cách những con lừa tu sĩ biết áp dụng Giáo Pháp để đạt lấy những củ cà-rốt.

Trong câu chuyện của ngài Ananda, ngài đã cố gắng đeo đuôi cái củ cà-rốt *niết-bàn* đó trong suốt cả đêm hành thiền liên tục và trước đó. Nhưng càng đeo đuôi, sự giác ngộ càng chưa [khó] xảy ra. Ngài bỏ cuộc và nghỉ ngơi chốc lát: *niết-bàn* càng đánh đu ra xa. Nhưng khi ngài vừa đang ngã lưng nằm xuống, củ cà-rốt *niết-bàn* đánh đu trở lại, rơi thẳng vào miệng của ngài!. Theo câu chuyện nổi tiếng này, ngài Ananda đã chứng *niết-bàn* giác ngộ ngay khi đầu của ngài vừa chạm gối, và tâm của ngài đã ném trọn *niết-bàn* ngọt ngào.

A-la-hán: Bậc Giác Ngộ Hoàn Toàn

Giác ngộ hoàn toàn có nghĩa là người đó không bao giờ còn nắm giữ quan điểm cho rằng có một cái “*ta*”, và không còn nhận thức về mọi sự trên nền tảng có một cái “*ta*” hoặc nghĩ rằng thứ gì đó là cái “*ta*”, “*của ta*”. Bởi vì không còn ý tưởng nào về cái “*ta*”, “*của ta*”, cho nên bậc A-la-hán không còn tích giữ tài sản, tư trang, của riêng...như những người khác. Tôi nhớ đến vị thầy Ajahn Chah của tôi khi ngài đang ở trên đỉnh cao danh tiếng của một nhà sư đắc đạo và vẫn còn rất hoạt bát, và có rất nhiều danh nhân, tướng lĩnh, thủ tướng và những nhà kinh doanh giàu có tặng ngài nhiều món quà quý giá, nhưng ngài chẳng giữ lại gì. Một lần ngài cho gọi tôi lên phòng của ngài, tôi thực sự sửng sò, chỉ có một tấm chiếu nệm, vài bộ y, và bình bát khát thực. Ngài chỉ cần chưa đầy một phút là có thể thu dọn hết đồ đạc để đi. Căn phòng trông như không có người ở, điều đó phản chiếu cái tâm của một bậc A-la-hán.

Chín Điều Bậc A-La-Hán Không Thể Làm

Có chín điều, vì lẽ tự nhiên [và theo định nghĩa], một bậc A-la-hán không thể làm. Đó là: tích giữ tài sản, cố tình sát sinh, ăn cắp, quan hệ tính dục, cố tình nói dối nói sai, hành động vì tham, hành động vì sân, hành động vì si, và hành

động vì sợ hãi (AN IX,7)⁶⁶. Chẳng hạn, vì do toàn bộ tính *tham* đã được hóa giải cho nên không còn một chút tham dục nào lóe lên về vấn đề tính dục. Tất cả các bậc A-la-hán đều đã “liệt-dục một cách triệt để”.

Thêm nữa, bậc A-la-hán đã trừ diệt, một lần và mãi mãi, ba loại tính tự-ta [ngã mạn], đó là: “Tôi hay hơn”, “Tôi tệ hơn”, và “Tôi bằng vậy”; và họ cũng đã trừ sạch cả tính tự-ti [co-rút] như kiểu “Tôi là vô vọng”, tính tự-ti được coi là một dạng đảo ngược của tính tự-ta ngã mạn. Về mặt bản chất, bậc A-la-hán không thể còn nhận thức theo những kiểu “*Tôi là*” nữa (SN 22, 89). Họ nhìn thấy thân và tâm của mình chỉ là một tiến-trình phi nhân và tự nhiên. Cho nên đối với họ, chẳng có một chút nghĩa lý gì để đi so sánh một tiến-trình này với một tiến-trình khác. Điều đó là vô nghĩa, giống như việc đi so sánh giá trị của một khúc củi với giá trị một trái xoài vậy.

Về vấn đề ba loại tính tự-ta nói trên, khi đã đạt giác ngộ hoàn toàn thì tất cả mọi so-sánh về các tiến-trình phi nhân đó cũng chấm dứt. Thậm chí ngay cả những bàn luận rắc rối trước kia [ví dụ như về vấn đề một bậc A-la-hán có hơn hay kém so với một bậc *Bồ-tát* hay không...] cũng đều chấm dứt. Một bậc A-la-hán sống như một chân lý, đó là sự vô ngã, vượt qua tất cả những đo lường và so sánh. Chủ nghĩa tinh-hoa [tức quan niệm cho rằng những bậc tri thức hay giác ngộ là tinh-hoa của xã hội] cũng không có chỗ đứng trong những bậc toàn giác. (Họ chẳng hề có cái ý niệm đó

⁶⁶ [Theo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh của Nyanaponika và Bodhi, trang 231]

lấy đâu mà nghĩ đến nó). Vì vậy, chúng ta có thể tin tưởng vào bản chất hoàn toàn khiêm nhường của bậc một A-la-hán; câu chuyện sau đây theo kinh điển có thể minh chứng điều này:

Ngài Xá-lợi-phất là một vị A-la-hán nổi tiếng, mọi người đều biết đến ngài như một bậc đệ nhất trí tuệ. Một buổi sáng ngài đi khất thực nhưng y của ngài chưa được cài thắt chỉnh tề. Một Tỳ kheo rất trẻ thấy vậy đã lên tiếng ‘bất lỗi’ vị thánh tăng già. Thay vì quay lại nói “chú là ai mà lại lên tiếng quở trách tôi như vậy!”, ngài Xá-lợi-phất tự mình xem lại y phục đã cài thắt chỉnh tề chưa. Ngài đi vào bụi cây, chỉnh đốn y lại, và quay lại cảm ơn người sa-di trẻ như là một “người thầy”. Đó là một cử chỉ đẹp đẽ về tính khiêm nhường của một A-la-hán, đó là dấu hiệu của một bậc A-la-hán (Th-a 2,116).

A-la-hán và Những Kẻ Tội Phạm

Bậc A-la-hán, đã vượt qua tất cả nhận thức về cái “ta”, họ chẳng còn ý niệm cần phải được nổi tiếng. Tâm của họ đã được giải thoát, không còn ý niệm cần phải gây ấn tượng với ai. Họ cũng chẳng còn sợ hãi, bởi vì họ cũng chẳng còn gì để mất [họ đã hoàn toàn giải thoát]. Những vần kệ sau đây trích từ kinh *Trường Lão Kệ* (*Theragatha*, kệ 705-725) mô tả về một vị A-la-hán vô ngại, không còn sợ hãi. Đó là trưởng lão *Adhimutta*, và sau đây là những đối đáp của ngài và kẻ cướp:

Kẻ cướp:

705. Tất cả những kẻ mà chúng ta đã giết trước đây để cúng tế hay để cướp của thì họ đều run sợ, than khóc.

706. Nhưng người đây dường như chẳng sợ sệt, sắc diện còn thêm tươi tỉnh, bình tĩnh và yên lặng, không hề than khóc khi đối diện với đại họa là cái chết?

A-la-hán Adhimutta:

707. Ta không còn khổ trong tâm, khi mọi dục vọng đều bỏ lại phía sau; Và này thủ lĩnh, tất cả mọi sự sợ hãi đều đã vượt qua, bởi một người đã mãi mãi không-còn sự ràng-buộc với sự sống

708. Khi cái dẫn lối đến tái sinh đã bị tiêu diệt; và khi trí tuệ đã nhìn thấy mọi thứ [pháp] như chúng đích thực là, thì đau còn nỗi sợ bị chết chóc; giống như gánh nặng đã được đặt xuống.

709. Đối với ta, đời sống thánh thiện đã khéo được thực hành; con đường thánh đạo cũng đã được tu tập đến cùng. Ta không có nỗi sợ phải chết, giống như tại sao ta phải sợ khi chầm dứt một căn bệnh.

710. Đối với ta, đời sống thánh thiện đã khéo được thực hành; con đường thánh đạo cũng đã được tu tập đến cùng. Ta nhìn thấy những những kiếp sống chỉ là vô nghĩa và tầm thường; ta đã ói sạch những chất độc mà ta đã uống phải.

711. Đối với ai đã đến được bờ bên kia, thì người đó không còn chấp thủ, mọi phận sự đã được làm xong, trong người ấy những dòng vọng-động hướng-ngoại của tâm đã chấm dứt, chỉ còn sự vui sướng khi cuộc sống kết thúc, giống như người thoát khỏi đao kẻ cổ.

712. Ta đã chứng đắc chân lý tối thượng, tốt cùng; thế giới chẳng còn gì để mời gọi ta. Khi đến chết không còn gì phiền não, điều đó mang lại sự giải thoát, giống như được giải cứu khỏi ngôi nhà đang cháy.

713. Đại ẩn sĩ đã nói rõ rằng: “Bất cứ thứ gì đã khởi sinh, bất cứ nơi nào có thành tựu sự sống, tất cả đều không phải do thượng đế tạo ra.”

714. Ai hiểu biết điều này đúng như Phật đã dạy, thì đừng tham chấp vào sự sống, giống như người [khôn] không cầm lấy hòn sắt đang được đun cháy đỏ.

715. Đối với ta, không còn ý nghĩ: ‘Ta đã là’ hay ‘Ta sẽ là’. Nên khi các tâm-hành chấm dứt và ngừng diệt, thì ta đâu có gì mà than van với chúng.

716. Đó chỉ đơn thuần là sự khởi sinh của hiện tượng [pháp], chỉ là sự tồn tại của các hành do bởi một nguyên-nhân. Khi ta đã nhìn thấy rõ chúng như chúng đích thực là, thì ta còn gì sợ hãi đâu, này thủ lĩnh.

717. Khi một người với trí tuệ nhìn xem thế giới, chỉ giống như người nhìn xuống một đống cỏ khô, người ấy không nhìn thấy cái gì là sở hữu; chẳng có gì phải sầu não, bởi vì chẳng có gì là “của ta”.

718. Ta đã mệt mỏi với xác thân này, đã chán ngán với nó; sự tái sinh không còn nữa, thân này tan rã, không còn xác thân mới nào nữa.

719. Cứ việc giết, cứ việc làm như người thích, dù ta chỉ còn là xác chết, ta sẽ không thù ghét hay ưa thích gì về chuyện đó.

720. Sau khi lắng nghe lời nói kỳ lạ làm dựng tóc tai, những tên cướp vứt bỏ gươm đao và thưa rằng:

721. Kính thưa ngài, ngài đã làm thế nào, và ai là vị sư thầy của ngài, mà sự chỉ dạy của người đó đã dẫn dắt ngài đạt đến sự giải thoát khỏi mọi sầu não như vậy?

A-la-hán Adhimutta:

722. Bạc Toàn Tri và Toàn Trí, người Chinh Phục và người Chiến Thắng, bậc Đại Bi, ấy là vị sư thầy của ta; Người là bậc thầy và bậc lương y của thế gian.

723. Người đã dạy Giáo Pháp này vô song, dẫn đến sự ngừng diệt (*niết-bàn*). Ai làm theo lời Người dạy sẽ đi đến sự giải thoát khỏi mọi sầu não.

724. Sau khi lắng nghe lời này đã được giảng bày khéo léo bởi vị sa-môn, những kẻ cướp đã buông bỏ gươm đao và vũ khí, và một số đã xa lánh việc cướp giết, một số khác đã từ bỏ phàm trần và xuất gia tu hành.

725. Những người ấy đi theo Giáo Pháp của Thế Tôn, phát triển những yếu tố giác ngộ, những căn lực, trí tuệ,

và tâm thức cao hơn, với trái tim hoan hỷ, và khi các căn lực đã được hoàn thiện, họ đi đến trạng thái vô vi; *niết-bàn*.

[theo bản dịch tiếng Anh của Ajahn Cattamalo]
(người dịch tạm dịch nghĩa ra tiếng Việt)

Điều Gì Thôi Thúc Tạo Ra A-la-hán?

Người ta thường giải thích về trạng thái giác ngộ hoàn toàn bằng cách liệt kê ra những thứ bậc A-la-hán *không thể* làm, nhưng không chỉ vậy, họ cũng mô tả những loại hành vi mà bậc A-la-hán thường thể hiện. Về cốt lõi, hành vi của những bậc A-la-hán bao gồm những biểu hiện của tâm từ ái, bi mẫn, tùy hỷ, và buông xả (từ, bi, hỷ, xả). Đây chính là bốn trú xứ siêu phàm của tâm, còn được gọi là bốn phạm-trú (*brahma-viharas*) [Bốn tâm vô lượng], luôn luôn thôi thúc và thể hiện trong mọi hành động của một A-la-hán, từ việc truyền dạy hay phụng sự mọi người, cho đến việc ăn uống, ngủ nghỉ, hoặc bất cứ việc gì họ được thỉnh mời để làm.

Chuyện về tôi, tôi có thể nói mình đã may mắn nhất được sống và tu hành ở Thái Lan trong những năm 1974 đến 1983, và đã từng gặp gỡ những bậc A-la-hán. Tôi nhớ có một vị A-la-hán rất nổi tiếng với năng lực thần thông của mình. *Năng lực thần thông thường xuất hiện với bậc toàn giác, nhưng không phải lúc nào cũng vậy* (SN 12,70). Đặc biệt, vị A-la-hán đó còn được cho là có khả năng đọc được tâm người khác. Nghĩ đến điều đó, tôi cảm thấy rụt rè, thực

ra là cảm thấy sờ sợ khi gặp một vị A-la-hán như vậy. Bởi vì tâm của một kẻ trẻ tuổi mới tu hành như tôi lúc đó chẳng đáng gì để cho vị A-la-hán đọc thấy, đặc biệt là trước mặt mọi người. Nhưng khi tôi gặp mặt vị “chúng sinh” A-la-hán đó, có thể nói vị ấy không còn là một chúng sinh, thì mọi sự sợ sệt đều biến mất. Tôi cảm giác tĩnh lặng, bình an, và được chào đón, cho dù tôi là người vẫn còn là người phạm phu, nhiều lỗi lầm. Điều đó là do những bậc A-la-hán không bao giờ coi thường người khác (ba loại tính ngã mạn đối đãi của họ đã bị tiêu diệt), và chúng ta thấy thật dễ chịu khi ở gần họ. Tất cả những gì toát ra khỏi họ là lòng bi mẫn và trí tuệ. Sự gặp gỡ với một bậc A-la-hán thực thụ là sự gặp gỡ dễ chịu và phấn khởi nhất đối với bất cứ một người nào.

Sau này, một sư cùng tu với tôi lại miêu tả về bậc A-la-hán bằng một ví dụ lạ thường khác, nhưng rất tả thực và hữu lý. Vị sư nói rằng, người đời hình như luôn bao bọc xung quanh mình bằng những mũi nhọn cứng và sắc bén để tự vệ, không cho ai lại gần mình. Khi họ bước vào nhà, mọi người đều cảm giác rất khó chịu và khó xử. Còn những người hiền từ hơn thì vẫn còn tự vệ, nhưng bao bọc xung quanh họ là những mũi nhọn mềm hơn và cùn hơn, ít gây tổn thương cho người khác. Và cuối cùng là một loại người không bao bọc quanh mình bằng bất kỳ mũi nhọn hay sự phòng thủ nào. Đó là những bậc A-la-hán. “Họ thật mềm mại và triều mến!”. Một bậc A-la-hán giống như một người ông, một vị cha già tâm linh, hoàn toàn trí tuệ và nhẹ nhàng, tuyệt đối không còn một dấu vết của sân giận, luôn luôn quan tâm và hết lòng bi mẫn vì sự tốt lành của người khác như chính sự tốt lành của chính mình. Ai đã được gặp gỡ

với những bậc A-la-hán đó, người ấy chẳng bao giờ muốn rời khỏi họ.

Chấm Dứt Tất Cả Mọi Khổ Đau [Khổ Diệt]

Những bậc A-la-hán là như vậy, bạn sẽ có được may mắn gặp gỡ một vị như vậy. Họ luôn biểu hiện là người hạnh phúc nhất thế gian (MN 89,12). Nhưng những trải nghiệm bên trong của một A-la-hán là gì?. Họ đã thực sự giải thoát **hoàn toàn** mọi mọi khổ đau?

Câu trả lời là **không!** và điều này có thể gây ngạc nhiên cho nhiều người quan tâm!. Thực vậy, những A-la-hán vẫn còn chưa được giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau (*dukkha*). Để giải thích về sự khác nhau giữa một A-la-hán và những người khác, Đức Phật đã dùng một ví dụ hai mũi lao. Khi một người bị trúng một mũi lao hay một mũi tên, người ấy phải bị rất đau đớn. Nhưng nếu người ấy lại bị dính tiếp một mũi thứ hai, thì lẽ nhiên sự đau đớn đó càng tăng gấp đôi. Hai mũi lao hay hai mũi tên đó được ví như cảm giác về thân và cảm giác về tâm.

Lẽ thường, khi một người bị cảm giác đau đớn về thân, thì lập tức người ấy có sự đau đớn về tâm. (Khổ thân thì khổ tâm). Điều đó giống như bị dính liên tiếp hai mũi tên. Nhưng đối với những bậc A-la-hán (và Bất Lai)⁶⁷, khi họ

⁶⁷ [theo bản dịch Tiểu Bộ Kinh của ngài Bikkhu Bodhi, trang 1433]

trải nghiệm sự đau khổ về thân, họ không còn bị khổ đau về tâm. Sự khổ thân không làm họ khổ tâm. Giống như họ chỉ bị dính một mũi tên mà thôi. Những bậc giác ngộ hoàn toàn mặc dù đã tiêu diệt mọi sự khổ đau về tâm, nhưng họ vẫn còn chịu những khổ đau về thân. Ngay cả Đức Phật khi còn sống vẫn còn chịu đau đớn về thân (DN 16,4,20). Thực ra, trong những tháng cuối cùng ở trần gian này, Đức Phật đã nói rằng chỉ khi nào Người nhập thiền định không dấu hiệu [tức định không có *nimitta (animitta ceto-samadhi)*, “định vô tướng tâm”] thì Người mới không còn bị đau đớn về thân xác nữa (DN 16,2,25).

Dĩ nhiên, sự đau khổ về thể xác là lớn, nhưng nó chỉ là rất nhỏ so với toàn bộ những khổ đau về tâm đã diệt trừ được. Vì chỗ này nên các vị A-la-hán là những người hạnh phúc nhất còn đang sống trên cõi đời này. Mặc dù như vậy, sự khổ đau về thân xác cũng là hệ trọng. Đó chính là sự trải nghiệm bên trong thân của những bậc A-la-hán, và đó cũng là động lực chính để họ hướng đến *bát-niết-bàn*—sự chấm dứt hoàn toàn tiến trình cả thân và tâm. Ví dụ về một câu chuyện được ghi lại trong kinh điển: khi bị gạn hỏi để trả lời mình là cái gì, thì nữ thánh A-la-hán tên Varija đã giải bày rằng tiến trình thân-tâm mang tên [‘con người’] “Varija” mà một bậc giác ngộ có thể nhìn thấy bên trong tâm mình là như sau:

*Chỉ có sự khổ khởi sinh,
Sự khổ tồn tại và biến diệt.
Chẳng có gì, chỉ có sự khổ khởi sinh,*

*Chẳng có gì, chỉ có sự khổ chấm dứt.*⁶⁸

Tâm nhìn vào bên-trong của một cái tâm của một bậc A-la-hán như vậy cũng đã được Đức Phật xác nhận trong kinh “*Kaccanagotta Sutta*” (SN 12,15), được ghi rằng: “*Cái khởi sinh chỉ là khổ đang khởi sinh, cái ngừng diệt chỉ là khổ đang diệt ngừng*”⁶⁹. Như đã giải thích từ trước đến giờ trong quyển sách này, bởi vì *khổ* (*dukkha*) luôn thấm đẫm trong từng mức độ ngõ ngách của mọi sự sống, ngay cả sự sống của bậc A-la-hán, do đó mới phát sinh ra sự lia-bỏ (*nibbidā*) bên trong tâm của một bậc A-la-hán, và chính sự lia-bỏ này xúc tiến cho cái tiến trình thân-tâm của vị A-la-hán đó đi đến ngừng-diệt và chấm-dứt hoàn toàn.

Vì vậy, xin được nói lại, sự giác ngộ hoàn toàn của một bậc A-la-hán còn sống chưa phải là sự chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau!. Trạng thái của một vị A-la-hán còn sống được gọi là “*niết-bàn còn dấu vết hiện hữu*” (*sa-upādisesa-nibbana*) [*hữu dư niết-bàn* (HV)]. Bậc A-la-hán lúc này đang ở trong giai đoạn cuối cùng của sự sống, và ngay lúc này, họ thấy biết rõ rệt hai điều. Thứ nhất, (i) họ thấy biết rõ rệt nguyên nhân tạo ra sự luân hồi tái-sinh: đó chính là dục vọng khoái lạc giác quan (*kama-tanha*) và dục vọng muốn được hiện hữu (*bhava-tanha*). Thứ hai, (ii) họ thấy biết rõ rệt rằng những dục vọng này đã được tiêu diệt hoàn toàn.

⁶⁸ [cũng xem *ibid.*, trang 230]

⁶⁹ [cũng xem *ibid.*, trang 544]

Khô có mặt khắp nơi, ngay cả đã là bậc thánh A-la-hán mà vẫn còn khô, thì còn gì để tham muốn được tái sinh vào những kiếp sống phàm trần đầy khô đau như vậy nữa?. Chính vì lẽ này, những bậc A-la-hán được cho là đã tiêu diệt tất cả mọi hạt giống, mọi “mầm móng tâm linh” [chủng tử] (SN 235) vốn luôn luôn tái tạo ra những khô đau trong từ kiếp này sang kiếp khác—*và họ biết rõ rệt rằng: tất cả chủng tử đó đều đã bị diệt sạch*. Đó là tri-kiến “độc quyền” của những bậc A-la-hán: chỉ có bậc A-la-hán mới có được loại tri-kiến [cao nhất] này. Đối với họ, vấn đề còn lại chỉ là một khoảng thời gian ngắn nữa là họ sẽ đi đến trạng thái “*niết-bàn không còn dấu vết hiện hữu*” (*an-upādisesa-nibbana*) [vô dư *niết-bàn* (HV)]. Một cách gọi khác của loại “*vô dư niết-bàn*” này là “*Bát-niết-bàn*” (*pari-nibbana*)—sự tắt-ngấm hoàn-toàn. Đây là những lời trong một bài kệ (*gāthā*) ghi chép về một vị A-la-hán là trưởng lão Sankicca Thera:

*Ta không mong chờ cái chết,
Ta không mong cầu sự sống;
Giống như một người thợ,
Đang chờ ngày lãnh lương,
Ta chờ đến lúc của ta.*

(*Tha 606*)

Bát-Niết-Bàn

Khoảng khắc đó, ngay lúc những bậc A-la-hán nhận lãnh “*tiền lương*” của mình, là “*sự chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau*” được gọi là “*bát-niết-bàn*”. Đó là sự chấm dứt sự hiện

hữu [“diệt hữu” (*bhava-nirodha*)] (SN 12,68). Trong quãng thời gian sống từ lúc chứng đắc thánh quả A-la-hán cho đến khi *bát-niết-bàn*, những bậc A-la-hán là những (người mang lại) ích lợi lớn lao nhất đối với thế gian (kinh “*Châu Báo*”, *Ratana Sutta*, Sn 233). Họ làm gương để truyền dạy giáo pháp, họ truyền dạy giáo pháp thông qua sự trải nghiệm trực tiếp của mình về *niết-bàn*, và họ chính là hiện thân sống của Giáo Pháp (*Dhamma*).

Trong đó, quãng đời 45 năm từ lúc giác ngộ *Niết-bàn* cho đến lúc *Bát-Niết-bàn* của Đức Phật vẫn mãi mãi là một giai đoạn hùng tráng nhất của muôn đời trong cõi thế gian này của chúng ta. Những năm tháng có Đức Phật đó vẫn còn vang vọng khắp những xứ sở ở cách xa đồng bằng sông Hằng phi nhiêu, và sự tỏa sáng ngày đó vẫn còn chiếu sáng trong thời đại bây giờ của chúng ta, từ cách đây hai mươi sáu thế kỷ xa xôi, giống tựa như một vì siêu tinh tú trên trời cao chiếu rọi ánh sáng qua nhiều thiên niên kỷ. Đã từ lâu rồi kể từ khi Đức Phật của chúng ta khởi động bánh xe chân lý của Giáo Pháp. Trải qua bao nhiêu thế kỷ thăng trầm, chính những bậc thánh A-la-hán đã luôn luôn cố sức duy trì sự chuyển động của bánh xe Giáo Pháp đó. Cũng giống như Đức Phật là vị thánh tổ A-la-hán đầu tiên, tất cả những bậc A-la-hán chỉ đơn thuần chỉ ra con đường. Và tùy những người lắng nghe phải tự bước đi trên con đường đó. Con đường đạo của Phật vẫn tiếp tục được truyền dạy, và vẫn có rất nhiều người vẫn đang bước đi trên con đường đó cho đến tận hôm nay. Không còn gì nữa, Đức Phật và những bậc A-la-hán đó đã hoàn thành việc truyền dạy và giúp đỡ tất cả mọi chúng sinh hữu tình trên thế gian này, và sau đó tất cả

những vị Phật và A-la-hán đã chứng ngộ *Bát-Niết-bàn* vĩnh viễn. Cái chỉ là tiến-trình “*khổ sinh và khổ diệt*” từ đây đã ngừng diệt mãi mãi. Sự tắt ngấm hoàn toàn.

Vậy còn gì xảy ra tiếp theo sau khi *bát-niết-bàn*?. Ngay sau khoảng tắt ngấm hoàn toàn, tất cả *sự biết* [*cảm giác, tâm thức, và tâm trí—vinnana, citta, và mano*] và tất cả cái được biết [*thân-tâm, danh-sắc—nama-rupa*] đã hoàn toàn ngừng lại, và đối với họ tất cả mọi sự diễn tả và ngôn từ cũng đều chấm dứt. Không còn gì để nói nữa. Thậm chí cũng chẳng có nghĩa gì để nói đến (sự) không có gì (như, AN IV,174), bởi vì “không có gì” không còn là một danh từ hay tên gọi của một sự thể nào nữa.

Làm Thế Nào Để Biết Một Người Đã Giác Ngộ?

Đây là câu hỏi thường hay được hỏi. Câu trả lời là: **Không ai có thể biết chắc!** Chỉ có những vị Phật mới có khả năng này (AN VI,44)⁷⁰, bởi vì đó là năng lực thứ sáu trong mười năng lực của một vị Phật (AN X,21)⁷¹. Vào thời của Đức Phật, chỉ có Phật mới có thể xác nhận những sự giác ngộ của một người khác. Ngay cả vị đại A-la-hán như ngài Xá-lợi-phất vẫn phải hỏi Phật về vấn đề này để được giải đáp⁷².

⁷⁰ [cũng xem bản dịch Tiểu Bộ Kinh của Nyanaponika và Bohdi, trang 162]

⁷¹ [cũng xem ibid., trang 243]

⁷² [cũng xem bản dịch Tiểu Bộ Kinh Bohdi, trang 1167]

Tuy nhiên, mặc dù chúng ta không thể biết được chắc chắn một người nào đó đã giác ngộ, nhưng chúng ta có thể biết chắc chắn những người nào đó là *chưa* giác ngộ. Bốn tầng giác ngộ đều được định nghĩa rõ rệt bằng những dấu hiệu rõ ràng về phẩm chất của mỗi tầng, nếu bất kỳ dấu hiệu nào không có ở một người thì người đó chưa chứng đắc tầng giác ngộ đó.

Những Dấu Hiệu Căn Bản

• **Đối với bậc Nhập Lưu:** những dấu hiệu căn bản bắt đầu bằng “bốn phẩm chất của một bậc nhập lưu”. Đó là:

- (i) *Niềm tin bất lay chuyển về sự giác ngộ của Đức Phật;*
- (ii) *Niềm tin bất lay chuyển về sự siêu xuất của giáo pháp của Đức Phật (Dhamma),*
- (iii) *Niềm tin bất lay chuyển về sự xứng đáng (được kính trọng, được cúng dường...) của những bậc thánh nhân trong Tăng đoàn; và*
- (iv) *Đức hạnh cao quý là “phẩm chất quan-trọng của những bậc thánh nhân” (DN 16,2,9; SN 55,1).*

Kinh “*Kosambiya Sutta*” (MN 48) còn ghi ra thêm nhiều chi tiết về mức độ đức hạnh như là: “*Nếu một bậc thánh Nhập Lưu phạm vào giới luật, thì theo lẽ tự nhiên, người ấy*

*luôn luôn trình báo với người thầy của mình, hoặc với người bạn tu, và tự nỗ lực kiềm chế để không còn tái phạm sau đó.”*⁷³

(Thêm nữa, rất nhiều kinh sau đây cũng đã ghi chép những mô tả và định nghĩa rõ rệt về những phẩm-chất của một bậc thánh Nhập Lưu). Bậc Nhập Lưu là người đã diệt trừ quan điểm về cá nhân mình, tức đã loại bỏ thân kiến (*sakkaya ditthi*), có nghĩa là không còn coi bất cứ uẩn nào trong năm tập hợp uẩn [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] là cái “ta”, là “của ta”, hay là “có chứa cái ta”, hoặc là “được chứa trong cái ta” (MN 44, 7; SN 22,1). Bởi vì cũng chính cái quan điểm thân kiến sai lầm đó đã tạo ra 62 loại tà-kiến sai lạc mà Đức Phật đã liệt kê ra trong kinh “*Phạm Vông*” (*Brahmajala Sutta*, SN 41,3), do vậy một bậc thánh Nhập Lưu thì không thể nào còn nắm giữ bất kỳ quan điểm sai lạc nào như vậy nữa (DN 1). Chính do những phẩm chất này mà bậc Nhập Lưu được gọi là “*người đã hoàn thiện về mặt chánh-kiến*” (*ditthi-sampanna*) (AN VI, 89-95). Do vậy, tất cả những bậc thánh Nhập Lưu đều cần phải chứng ngộ quan-điểm hỷ hòi là: (i) có sự tái sinh (MN 60,11), và (ii) có quy luật nghiệp báo (*kamma*) (MN 60,19).

Cuối cùng, vì sự chứng đắc vào tầng thánh Nhập Lưu là một sự-kiện (AN III, 12) cho nên người Nhập Lưu luôn luôn có thể [nhớ lại] chỉ ra ngày-giờ và nơi-chốn mà sự kiện Nhập Lưu đó đã xảy ra.

⁷³ [theo bản dịch Trung Bộ Kinh của Nanamoli và Bohi, trang 422]

Vì vậy, có thể ví dụ rằng, nếu ai còn ít nhiều thái độ bất kính với với Tăng đoàn, hoặc còn có ý rằng không có sự tái sinh, hoặc vẫn còn nghĩ rằng tâm (*citta*), tâm trí (*mano*), hay tâm thức (*vinna*) là trường tồn bất biến [đó là tà-kiến số tám trong kinh “*Phạm Võng*”, DN 1,2,13], thì người đó chắc chắn chưa phải là một bậc thánh Nhập Lưu.

Những tiêu chuẩn này đã được định rõ trong các kinh. Nếu ai còn phản đối những tiêu chuẩn này và cho rằng họ không tin vào những kinh đó, thì đó là một dấu hiệu chắc chắn khác cho thấy người ấy không phải là một bậc Nhập Lưu; bởi vì tất cả những bậc thánh nhân thực thụ đều kính trọng giáo-kinh và giáo-luật của Đức Phật và nhận lấy niềm cảm hứng tu hành từ trong đó (MN 48,13-14)⁷⁴.

• **Đối với bậc Nhất Lai:** Trước nhất, tất cả những dấu hiệu trên đây của bậc Nhập Lưu phải có mặt đầy đủ ở bậc Nhất Lai; và chỉ có thêm vào đó là những tính tham dục và ác ý [tham và sân] đã được làm giảm bớt đi nhiều. Giai đoạn thánh đạo này rất khó mà định nghĩa rõ rệt về cái phẩm tính mới thêm vào ở trên—tức là khó mà định rõ các mức độ giảm thiểu [nhiều hay ít] của những công-cùm tham và sân trong giai đoạn thánh đạo này. Vì vậy, tôi cũng không bàn gì nhiều thêm về thánh quả Nhất Lai trong chương này.

Chẳng hạn, trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN VI,44) có câu chuyện về hai người anh em là Purana và Isidatta, cả hai

⁷⁴ [theo *ibid.*, trang 423]

đều được Đức Phật xác nhận là đã chứng đắc thánh quả Nhất Lai, mặc dù người trước thì sống tiết chế độ thân, còn người sau thì vẫn còn rất nhiều hành vi tính dục⁷⁵. [Thật khó mà có thể định rõ mức độ giảm-thiểu về tính tham-dục trong trường hợp của hai vị đó]. Nhân tiện, đây lại là một trường hợp nữa, rằng chỉ có Đức Phật mới có thể xác định là ai đã chứng đắc tầng thánh quả nào.

• **Đối với bậc Bất Lai:** Những dấu hiệu thì rõ rệt hơn. Cũng như ở thánh quả Nhất Lai: trước mắt, tất cả những phẩm chất của bậc Nhập Lưu phải có mặt đầy đủ trong ở bậc thánh Bất Lai. Và thêm vào đó là sự “*đã hoàn toàn tiêu diệt hai gông-cùm tham dục và ác ý*”. [Tham và sân đã chấm dứt]. Như vậy, bậc Bất Lai tuyệt đối không còn hành vi hay tư tưởng tính dục, không còn vấn đề sắc dục trong tâm nữa (từ kinh AN VI,63). Vì vậy, nếu ai còn bất kỳ hành vi hay hơi hướng tính dục nào thì người đó chắc chắn không phải là thánh Bất Lai. Và nếu ai cũng còn ít nhiều sân giận, bực bội, bất mãn, ác ý... thì người đó cũng không phải là bậc thánh Bất Lai.

• **Đối với bậc A-la-hán:** Những dấu hiệu càng thêm rõ rệt hơn. Thứ nhất, tất cả những dấu hiệu phẩm chất của bậc Nhập Lưu và bậc Bất Lai phải có đầy đủ ở một bậc thánh A-la-hán. Thêm vào đó là những phẩm chất *riêng* của một bậc giác ngộ A-la-hán: chẳng hạn như chín điều mà những A-la-

⁷⁵ [theo bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh của Nyanaponika và Bodhi, trang 171]

hán không thể làm được như tích giữ tài sản, sát sinh...(AN IX,7)⁷⁶.

Thêm nữa, bậc thánh A-la-hán sở đắc một bản chất khiêm-nhường tự nhiên, vì lẽ họ đã tiêu diệt tất cả ba loại ý niệm về sự tự-ta, ngã mạn (SN 22,89). Lại nữa, một phẩm chất nhất-nhất và rất-riêng chỉ những bậc A-la-hán mới có: đó là sự không sợ hãi [vô ngại] khi đối mặt với cái chết. Họ không còn sợ chết nữa [như bạn đã đọc qua câu chuyện đối đáp giữa A-la-hán Adhimutta và những tên cướp đã được trích dẫn trong Chương kể trước]. Vì vậy, nếu bạn thấy những ‘cao tăng’ nào vẫn còn ít nhiều tích-giữ những của cải vật chất như của riêng, còn ít nhiều tự-ta ngã mạn, hoặc còn sợ-chết, thì bạn sẽ biết chắc chắn rằng vị tăng đó chưa thực sự là bậc giác ngộ hoàn toàn.

Tóm lại, đó là những cách bạn có thể biết được một người nào là *chưa* giác ngộ một tầng thánh đạo hay thánh quả nào đó. Tuy nhiên, có một số tà kiến hay hành vi sai trái là rất mờ nhạt và siêu vi tế mà chúng ta khó nhận ra, có nghĩa là chúng chưa bị diệt sạch hoàn toàn. Đôi khi, chúng chỉ bị không chế một cách *tạm thời* bằng tầng-thiền-định *jhāna*, hoặc bằng ý-chí của người tu. Ví dụ, nếu chúng ta (có khả năng) nhìn xem tâm của một người tu khi người ấy vừa thoát ra khỏi tầng thiền định *jhāna* thì ta có thể thấy tâm của người ấy thật trong sáng và không còn ô nhiễm, nó trong sạch tựa như tâm của một bậc A-la-hán thực thụ, nên rất khó mà phân biệt. Và bạn sẽ bị lầm. Chính vì điều này,

⁷⁶ [xem ibid., trang 231]

xin được nói lại lần nữa: chỉ có một vị Phật mới có thể biết rõ về sự giác ngộ của người khác. Còn tất cả những người khác, bao gồm cả chúng ta, thì chỉ có thể biết được người nào *chưa* chứng đắc một tầng thánh quả nào đó, dựa vào những tiêu chuẩn mà ta đã học từ trong kinh Phật.⁷⁷

Chuyện Về Hai Thiếu Niên Trong Chùa

Chuyện có thực xảy ra cách đây khoảng hai thập kỷ trong một thiền viện. Có hai thiếu niên ít học đến thỉnh cầu thiền sư chỉ dạy cho họ cách tu thiền. Sau khi thiền sư chỉ dẫn vài ngày, hai thiếu niên quay lại “trình thiền” với sư phụ, và những gì họ nói ra làm vị sư phụ sững sờ. Những người có mặt ở đó sau này kể lại với tôi rằng không khí trong chùa lúc đó thật là phấn khích. Hai đứa trẻ với năng lực tâm linh siêu phàm đã đến tu viện phái Lâm Thiền ở Thái Lan, và họ đang hoàn thiện tiềm năng nghiệp-sáng giác ngộ của họ. Vì sự thể hiện xuất chúng về kết quả tu thiền của hai đứa trẻ, vị sư phụ đã phấn khích đến mức độ cao nhất và đã tuyên bố hai vị thiền sinh trẻ đã chứng đắc giác ngộ hoàn toàn. Những vị tăng khác cũng vô cùng phấn khởi khi thấy có hai vị A-la-hán mới đã xuất hiện trên thế gian.

⁷⁷ Chúng ta chỉ có thể biết một người *chưa* chứng đắc một thánh quả nào đó nếu người ấy *lộ* ra những dấu-hiệu không đúng với định nghĩa về thánh quả đó. Nhưng đối với những người không *lộ* ra dấu-hiệu gì như vậy thì không có nghĩa là họ đã chứng đắc thánh quả đó. Và chúng ta không thể biết được về sự chứng đắc của họ.

Dựa theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy *Theravada*, cùng với một số xem xét (Miln 7,2): những người tại-gia khi chứng thánh quả toàn-giác phải nên được thọ giới vào Tăng đoàn, vì họ có thể qua đời bất cứ lúc nào sau đó. Vì vậy, vị tăng trưởng đã thọ giới cho hai thiền sinh trẻ ngay trong ngày hôm đó. Sau đó ít lâu, một trong hai vị A-la-hán trẻ đó bị bệnh nhẹ và được đưa đến bác sĩ. Bác sĩ chẩn đoán cần phải mổ. Vì không biết rằng khi mổ người ta sẽ dùng thuốc gây mê để không bị đau đớn, vị “A-la-hán trẻ” tỏ ra rất sợ-sệt. Như chúng ta đã biết, bậc A-la-hán thực thụ không còn sự sợ hãi như vậy nữa, thậm chí cũng không còn sợ chết. Bây giờ đã rõ, một đứa trẻ này không phải là một A-la-hán và người ta cũng tham khảo đứa trẻ kia và biết chú ấy cũng không phải là A-la-hán luôn. Chẳng ai giác ngộ hoàn toàn gì cả. Một vị thầy đắc đạo nổi tiếng như vậy mà còn bị nhầm lẫn hoàn toàn, thì chúng ta cũng có thể bị nhầm lẫn một cách dễ dàng.

Một số người cũng còn lầm tưởng rằng người có năng lực thần thông cao siêu là những người cũng đã chứng đắc tầng giác ngộ cao siêu, nhưng điều đó là không đúng. Ví dụ, người anh em họ của Phật là Devadatta (*Đề-bà-đạt-đa*) có những năng lực thần thông rất siêu phàm nhờ thiền định, nhưng ông ta thậm chí chưa được là một bậc Nhập Lưu. Sau đó, ông đã mất hết những thần thông và cố tình tìm cách giết Phật (Vin 2,7,2,5). Những năng lực thần thông không phải là dấu hiệu đáng tin của sự giác ngộ. Không phải hề có thần thông là đã giác ngộ.

Trong kinh “*Sunnakhatta Sutta*” (MN 105), một người cư sĩ tên Sunnakhatta, sau khi ông đã nghe những tăng sĩ tuyên bố trước mặt Phật là họ đã chứng đắc giác ngộ hoàn toàn, ông đã đến bên Phật để hỏi rằng liệu tất cả họ đã tuyên bố chính xác hay không. Phật đã trả lời rằng một số trong họ đã là A-la-hán thực thụ, nhưng một số khác chưa chứng đắc toàn giác như họ đã nói⁷⁸. Như vậy cho thấy, vẫn có những người tuyên bố rằng họ đã chứng đắc nhưng không đúng vậy, thậm chí là vào thời của Đức Phật. Thực ra, đối với các Tỳ kheo và Tỳ kheo ni, việc tuyên bố sai về sự chứng đắc của mình là phạm giới luật Tăng đoàn [Điều luật “*pācittiya* số 8”]. Vì vậy, người mặc y cà-sa mà công bố sai lệch trước mọi người về sự chứng đắc của mình là cố ý phạm vào giới-luật, làm cho tư cách của họ càng thêm đáng ngờ. Khi thiết lập giới luật Tăng đoàn, Đức Phật đã biết được rằng một người rất dễ [có xu hướng] tự đánh giá quá cao về những sự chứng đắc của mình. Vì vậy, tốt nhất đối với các tu sĩ là hãy nên giữ im lặng về sự chứng đắc của mình, nếu cần trình báo thì chỉ nên trình báo với người thầy trực tiếp của mình. Đúng như lời một vị Tỳ kheo ni đã nói: “*Nếu bạn đã chứng đắc giác ngộ thì bạn đừng nên nói với ai về điều đó, bằng không bạn phải tốn hết phần đời còn lại để chứng minh về điều đó!*”.

Có lẽ khi một người tu muốn xem xét về sự chứng đắc giác ngộ của mình ở một giai đoạn nào đó, thì vị ấy nên nắm rõ những dấu hiệu tiêu chuẩn của từng tầng thánh quả, không nên tự đánh giá quá cao, và sau một thời gian dài

⁷⁸ [theo bản dịch Trung Bộ Kinh của Nanamoli và Bodhi, trang 861]

xem xét những dấu hiệu nào là có, và những dấu hiệu nào là không có. Dù cho người tu có tự chắc chắn, thì vị ấy cũng nên chờ xem nhiều năm nữa để xem điều đó đã thực thụ chắc chắn chưa, không cần phải vội vã công bố làm gì. Người tu nên để những trải nghiệm tiếp theo tự chúng chứng nghiệm thực-trạng đã chín chắn như thế nào. Sự trải nghiệm liên tục là rất quan trọng, như bạn sẽ thấy trong một ví dụ thực sau đây.

Chuyện Về Vị Tăng Không Sợ Cọp

Vào năm 1980 tại Tu viện Poo Tork thuộc phái “Thiền Trong Rừng” [Lâm Thiền] của Thái Lan, vị sư có pháp danh là Tan Ajahn Juan đã kể lại chuyện này cho tôi nghe.

Một buổi chiều nọ, có một vị tăng đi vào rừng sâu cạnh một ngôi làng. Theo thường lệ, dân làng sẽ cho rằng ngày mai vị tăng sẽ ra khỏi rừng đi khát thực, nên họ sẵn sàng vật thực để cúng dường theo truyền thống cúng-dường tốt đẹp ở xứ sở này. Các vị tăng thường dạo quanh để tìm nơi yên tĩnh và cách ly để thiền định và qua đêm. Người dân làng đã đến và cảnh báo vị tăng về con cọp dữ trong khu rừng, nó đã từng vô tình ăn thịt nhiều con trâu và một số người dân. Vị tăng đó liền trả lời: “*Ta không còn sợ chết*”. Điều đó chắc là do vị ấy thực sự nghĩ rằng mình đã thực sự giác ngộ hoàn toàn như một A-la-hán. Người dân làng không tin điều đó.

“Hãy chỉ cho ta chỗ con cọp dữ. Ta sẽ ngồi thiền ở đó cả đêm nay”. Người dân dắt vị tăng vào rừng già, đến nơi có những dấu chân cọp thường đi qua. Vị tăng liền căng liều, mùng chống muỗi, và kêu dân làng hãy quay về. Người dân bắt đầu thán phục.

Rồi nửa đêm cọp dữ cũng xuất hiện. Từ những âm thanh kỳ lạ ban đầu cho đến những tiếng bước chân càng lúc càng rõ hơn. Hãy tưởng tượng cảnh vị tăng đang ngồi thiền, nếu đúng theo truyền thống Thiền-trong-rừng ở miền đông bắc Thái Lan, thì có lẽ vị tăng ấy đang chánh niệm về hơi thở với niệm “*Bud-dho*” [Phật-đà] theo hơi thở vào-ra. Tưởng tượng rằng, khi cọp đã đến gần, vị tăng đó đã cuống lên và bắt đầu niệm “*cọp-dữ*” thay vì “*Phật-đà*”. Và vị tăng đó vẫn còn đọc rõ hai từ “*cọp-dữ*” kể từ khi thoát thân bỏ chạy cho đến lúc vào đến ngôi làng trước sự tỉnh giấc của đám đông dân làng. “*Cọp-dữ!*”, bà con ơi, “*cọp-dữ!*”, mọi người đều nghe vị tăng đó la lên như vậy.

Lại thêm nữa, theo giới luật Tỳ kheo, một vị tăng hay ni không bao giờ được chạy. Bởi vì y phục người tu chỉ được quấn thắt nhẹ nhàng chứ không có nút cài chắc chắn như y phục bình thường, nếu tăng sĩ mà chạy thì khả năng sẽ làm tuột rớt y phục của mình. Nhưng chuyện kể lại là vị tăng đó đã tháo chạy như tên bắn để thoát thân, y phục và mũ nón cũng rơi rớt hết, chỉ còn cái thân trần và cái đầu trần. Người dân làng vẫn mãi không thể nào quên về vị tăng không sợ cọp đó.

Chương 16

Phần Kết: BUÔNG BỎ ĐẾN TẬN CÙNG ...

Tóm Lược Lại Phương Pháp

Phương pháp là cách từ bỏ những ràng buộc, còn được gọi là sự *buông-bỏ*. Sự từ bỏ bắt đầu bằng lòng rộng lượng bố thí. Đó cũng là lý do tại sao trong trung tâm thiền Phật giáo của chúng tôi, chúng tôi không để thùng bố-thí hay thùng cúng-dường, hay thùng phước-điền, mà chúng tôi ghi là “*Thùng Buông-Bỏ*”.

Rồi tiếp đó người tu bắt đầu từ bỏ những hành động của thân và lời nói có hại cho người và cho mình, nói cách khác đó là sống một cách đạo đức theo giới hạnh. Sau đó, người tu từ bỏ ý nghĩ và thân, cùng với năm giác quan, thông qua việc thực tập thiền Phật giáo. Rồi sau đó người tu từ bỏ cái “*người làm*” [ý hành] để tiến vào thế giới tầng thiền định *jhāna*, đó là hộp châu báu nằm bên trong thiền. Cuối cùng, người tu từ bỏ sự vô minh cho rằng có một cái ngã [cái “*ta*”, “*của ta*”] như một bản thể thường hằng; làm như vậy, người tu sẽ từ bỏ được cái quan điểm chấp ngã vốn là sự cản trở người tu không thể đạt đến trạng thái *niết-bàn* hạnh phúc.

Toàn bộ quyển sách này nhắm vào việc từ-bỏ được gọi là “*thiền*”.

- Giai đoạn đầu tiên là sự *từ-bỏ cái mô thức thời gian* để tiến vào (i) “*sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại*”, đó là trạng thái thiền phi thời gian.
- Tiếp theo người tu học cách *từ-bỏ thói tâm độc thoại bên trong, như sự suy nghĩ, ý nghĩ*, để có thể tiến vào (ii) “*sự tỉnh giác im lặng vài giây phút hiện tại*”.
- Kế tiếp, người tu tu tập cách *từ-bỏ từng phần cái thân và năm giác quan* bằng cách (iii) “*chú tâm vào hơi thở*”, đó là sự chú tâm vào một chức năng duy-nhất của thân [*hơi-thở*] đến một mức độ không còn chú tâm vào bất kỳ thứ gì khác ngoài hơi-thở.
- Tiếp theo đó, người tu có thể tiến tới khả năng *từ-bỏ toàn bộ thân và năm giác quan* để trải nghiệm đến giai đoạn (iv) “*hơi thở đẹp*”.
- Rồi *thông qua “hơi thở đẹp*”, người tu bước vào giai đoạn (v) “*nimitta xuất hiện*”, đó là hình ảnh phản chiếu của tâm của người tu. Ngay sau đó, về mặt kỹ thuật, người tu nhanh chóng tu tập cách *từ-bỏ cái “người làm” [ý hành]* để có thể tiến vào (vi) “*tầng thiền định jhāna đầu tiên*” [*Nhất Thiền*].
- Rồi sau đó, người tu dần dần từ bỏ thứ cuối cùng của mình, đó là *từ-bỏ cái “người biết” [tâm, tâm thức]* để có thể chứng đắc “*những tầng thiền định jhāna cao hơn*” [*Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền*], và thông qua đó đạt đến luôn “*những tầng chứng đắc vô sắc*” tinh tế và tuyệt đẹp như tơ hồng.

Tuần tự các giai đoạn tu tập thiền là như vậy.

Tóm lại nữa: Thiền Phật giáo là một phương pháp “từ-bỏ dần-dần”. Bạn có thể đã biết đó là ý nghĩa tại sao những tăng và ni Phật giáo cũng được gọi là “những người từ-bỏ”.

Bạn đừng nên sợ ngại về chữ “từ-bỏ”. Cách từ-bỏ cũng chính là cách tạo ra hạnh phúc. Con đường từ-bỏ chính là con đường hạnh phúc. Khi một người từ bỏ dần dần, thì hạnh phúc sẽ tăng lên dần dần. Trong những bài kinh, Đức Phật đã miêu tả con đường thiền tập này thực sự là một tiến trình tự nhiên:

Đối với người đức hạnh, không cần phải ý muốn “Mong cho ta không còn sầu não”. Sự giải thoát khỏi sầu não sẽ tự động khởi sinh trong một người đức hạnh.

Đối với người không còn sầu não, không cần phải ý muốn “Mong cho mình được vui vẻ”. Sự vui vẻ sẽ tự động khởi sinh trong một người không còn sầu não.

Đối với người đã vui vẻ, không cần phải ý muốn “Mong cho mình được hoan hỷ”. Sự hoan hỷ sẽ tự động khởi sinh trong một người đã vui vẻ.

Đối với người đã hoan hỷ, không cần phải ý muốn “Mong cho thân mình được tĩnh lặng”. Sự tĩnh lặng sẽ tự động khởi sinh trong một người đã hoan hỷ.

Đối với người đã tĩnh lặng, không cần phải ý muốn “Mong cho mình có được niềm hạnh phúc bên-trong”. Niềm hạnh phúc bên-trong sẽ tự động khởi sinh trong một người đã tĩnh lặng.

Đối với người đã hạnh phúc, không cần phải ý muốn “Mong cho tâm mình tiến tới đạt định”. Trạng thái đạt định [samādhi, jhāna] sẽ tự động khởi sinh trong một người đã hạnh phúc từ bên-trong.

Đối với người đã có được [chứng đắc] tầng thiền định jhāna, không cần phải ý muốn “Mong cho mình nhìn thấy được mọi sự thể (mọi pháp) như-chúng-đích-thực-là”. Sự nhìn thấy mọi sự thể như-chúng-đích-thực-là [trí tuệ] sẽ tự động khởi sinh trong một người đã có được [chứng đắc] tầng thiền định jhāna. (AN X,2)

Như vậy, chúng ta có thể nhìn thấy lời chỉ dạy của Phật: từ sự vô-hại [đức hạnh] một người tu tập sẽ có được niềm vui-vẻ, niềm hoan-hỷ, sự tĩnh-lặng, niềm hạnh-phúc bên-trong, và niềm hạnh phúc của tầng-thiền-định *jhāna*, và trí-tuệ. Sự giải thoát có được từ trí tuệ.

Có những dạng hạnh phúc khác nhau xảy ra trong cái tiến-trình dần dần và tự nhiên như vậy. Tiến trình từ-bỏ dần dần, chính là tiến trình tăng-dần hạnh-phúc, sẽ đạt đến đỉnh cao của tiến trình đó bằng việc “*nhìn thấy mọi sự thể đích thực như chúng là*”: đó là sự giác ngộ. Và sự giác ngộ là niềm hạnh phúc *cao-nhất* trong tất cả mọi niềm hạnh phúc của toàn bộ tiến trình đó.

Trong bài kinh “*Dhammacetiya Sutta*” (MN 89,12), Vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) đã có ý cho rằng ông thực sự rất thích thú khi thăm viếng tu viện Kỳ Viên (*Jetavana*) bởi vì mỗi lần ông đến đó, ông luôn nhìn thấy những vị tăng hạnh phúc, luôn mỉm cười⁷⁹. Đức Phật đã thừa nhận rằng điều đó có được là do việc thiền-tập đúng đắn.

Do vậy, phương pháp thiền tập được miêu tả trong quyển sách này là một con đường hạnh phúc, con đường chân phúc, là con đường “thôi-bay-tâm-trí-của-bạn-bằng-sự-ngây-ngất-tột-cùng!. Càng từ-bỏ những thứ chỉ là khổ đau, thì người tu càng trải-nghiệm được niềm hạnh phúc đích thực. Tất cả phương pháp tu hành ở đây chỉ là vậy!. Bây giờ chúng ta nói đến mục tiêu.

Mục Tiêu

Theo ý của Đức Phật: “*cộng đồng tốt nhất trong những cộng đồng là nơi có các tăng ni thanh đạm và chuyên cần, không lãng phí thời gian khi ở một mình, và nơi những năng lượng của họ được phát huy để chứng đạt đến điều chưa được chứng đạt, để hiểu biết điều chưa được hiểu biết, và để chứng ngộ điều chưa được chứng ngộ.*” (AN III,93). Điều này cho thấy rằng Đức Phật đã chỉ ra những mục-tiêu

⁷⁹ Câu đầy đủ: “Còn ở đây, bạch Thế Tôn, con thấy các Tỷ-kheo hân hoan, phấn khởi, hỷ lạc, các căn thoải mái, không dao động, bình tĩnh, sống dựa vào sự hỷ cúng của người khác, với tâm tư (vô tư) như con thú rừng” (theo bản dịch của HT. Thích Minh Châu).

rõ rệt để người tu đạt đến. Nhưng vị đệ tử của Đức Phật hoàn toàn hiểu rõ rằng có những thành-quả tâm linh để họ nhắm đến cho việc tu hành. Những phần thưởng cao quý nhất cũng được đưa ra, nhưng chúng chỉ dành cho những ai cam kết thực hiện sự nghiệp tu hành một cách nghiêm túc. Những bài kinh của Phật đã nói rõ rằng việc thực hành đạo Phật [Giáo Pháp] là không dành cho những người lười biếng. (Người tu hành thì phải siêng năng và nhiệt tâm tu hành). Chỉ có những bậc A-la-hán là không còn gì để làm hay để tu hành nữa (MN 70,12), nhưng thậm chí những bậc A-la-hán đó cũng luôn luôn làm việc không mệt mỏi để phụng sự cho những phúc lợi trước-sau của những người khác.

Trong quyển sách này, tôi đã đề cao việc chứng đắc nhiều mục-tiêu khác nhau của việc tu hành tâm linh. Đó là một số những thành quả cao quý và siêu phàm nhất mà những người thời nay cũng có thể chứng đắc được. Hơn nữa, trong đó cũng bao gồm cả cái mục-tiêu kỳ diệu nhất trên tất cả mọi mục-tiêu, đó là sự giác ngộ hoàn toàn [viên giác, toàn giác], đó cũng là thành quả mà Đức Phật đã chứng ngộ.

Một số người nói rằng chẳng có gì để chứng đắc. Những người tu học theo lời khuyên này thì chắc chắn sẽ chẳng chứng đắc được điều gì ngoài sự mờ mịt; bởi vì đó là lời nói không đúng chỗ!. Được sinh ra làm người là cơ hội vô cùng quý hiếm để tu tiến trên con đường trí tuệ, nhưng buồn thay mọi người đều lãng phí thời gian trong sự chệnh mảng, lười nhát, hoặc chỉ theo đuổi những thứ vô ích. Theo như lời của

Phật, Phật đã khuyên dạy rằng mọi người phải thực hành việc tu tập với tinh thần như đang bị nguy cấp, như thể quần áo đang bị lửa cháy⁸⁰. Nếu không sẽ bị lãng phí hết thời gian của kiếp này ngắn ngủi.

(Cũng giống như tất cả mọi công việc, từ việc làm vườn, rửa chén, đi học, nghiên cứu, hoặc chuyển đi...nếu người không nhắm đến mục tiêu là gì, không phải là để có một khu vườn đẹp, một đồng chén sạch, kiến thức, hoặc chẳng để đi đến đâu...thì người đó sẽ khó mà nhiệt thành và chú tâm cuộc từng miếng đất, rửa từng cái chén, học từng môn học, thao tác từng bước nghiên cứu, hoặc chịu khó đi hết từng đoạn đường ngắn của chuyển đi...Việc tu hành cũng vậy, người xuất gia tập phải xác định rõ mục-tiêu của mình là gì, chẳng hạn như tu tập tất cả điều kiện để chứng đắc tầng thiên định, và sau đó đi đến mục-tiêu rốt ráo là giác-ngộ; người tại gia tùy theo điều kiện cuộc sống có thể xác định mục-tiêu của mình là giữ tốt năm hoặc tám giới hạnh để hy vọng được tái sinh về cõi phúc lành (như cõi người) và tránh né những cõi thấp xấu như địa ngục, súc sinh... Nếu không có mục-tiêu rõ rệt, việc tu tập sẽ chẳng đi đến đâu, mọi sự thực hành chỉ là chung chung và vô hướng.)

Mục Tiêu và Vô Ngã

Mục-tiêu của Phật giáo là vô cùng khác biệt với những mục tiêu trần tục. Những mục tiêu thế tục thường chỉ tăng

⁸⁰ [theo ý bản dịch Tương Ứng Bộ Kinh của Bhikkhu Bodhi, trang 1859]

thêm ý niệm về bản ngã và nghiêng theo hướng đạt thêm, lấy thêm, có thêm nhiều nữa cho cái “ta” vị-ngã. Còn mục-tiêu của Phật giáo là ngược lại, là hướng về sự vô-ngã và sự từ-bỏ tất cả mọi sở hữu trên đời. Đây là sự khác-biệt căn bản cho thấy sự khác-biệt giữa những khát-vọng chúng đặc những mục tiêu Phật giáo so với những dục-vọng của thế giới phàm tục.

Những vị thầy thông thái đã đúng đắn khi khuyên mọi người đừng chạy theo những dục vọng thế tục, bởi vì cuối cùng rồi nó cũng dẫn đến sự bất mãn và bất toại nguyện mà thôi. Cho dù người ta có thành đạt hay không, hay dù gì đi nữa, thì những gì đạt được cũng không bao giờ thỏa mãn sự mong đợi của dục vọng. Giống như lời của Oscar Wilde, kịch tác gia nổi tiếng nhất London vào những năm 1890, ông đã từng nói rằng: *“Trên đời này chỉ có hai thảm kịch. Đó là người không có được cái mình muốn, và người đang có được cái mình muốn”*. (Nghĩa là chuyện có-không, được-mất, thành-bại đều chỉ là những sự bất toại nguyện, đều là những thảm kịch của cuộc đời.)

Mục-tiêu tu hành để chứng đắc tầng thiền định chỉ có thể đạt được bằng kỹ năng buông-bỏ tuyệt vời. Người tu không có được điều gì trong sự chứng đắc đó, ngoài tri-kiến về cái được gọi là sự tự do giải thoát khỏi dục thân và những ý nghĩ của người tu. Thêm nữa, trí tuệ minh sát thâm sâu có được nhờ những sự trải nghiệm sâu sắc về sự buông-bỏ thì tất nhiên không thể nào dẫn đến sự tự cao hay tự hào. Chắc chắn là vậy. (Cái có được bằng sự buông-bỏ chắc chắn là thiện lành. Chỉ có những thành đạt về vật chất và danh

vọng trong đời mới thường dẫn đến tính tự hào tự cao của con người). Những sự chứng ngộ của người tu chính là sự phá-bỏ cái ảo-tưởng về một cái “ta”- nơi phát sinh ra cái tính tự hào và kiêu ngạo. Khi nào cái “ta” [tự ngã] còn mạnh, thì tính tự hào tự cao vẫn còn phát sinh. Khi không còn cái “ta”, không còn ngã chấp, thì sự tự hào tự cao đó sẽ không còn chỗ đứng.

(Người chứng đắc thành quả tâm linh bằng con đường buông-bỏ thân và tất cả ý-hành thì làm sao còn khởi sinh tính tự cao về những thành tựu đó?. Nếu người nào còn tự hào về sự chứng đắc tâm linh của mình, thì người đó chắc chắn chưa thực sự buông-bỏ và cũng chưa thực sự chứng đắc thành quả tâm linh đó. Thực vậy, nếu không khéo thì điều này rất dễ tự mâu thuẫn.)

Những mục-tiêu được đề cao trong quyển sách này là khác hẳn với những mục tiêu thế tục ở trên đời. Bởi vì những mục-tiêu này đã được đề cao bởi chính Đức Phật đề dẫn dắt người tu đạt đến những điều *tích cực* và tốt lành về tâm linh, cho nên chúng xứng đáng được đặt lên vị trí hàng đầu như là những mục-tiêu của khát-vọng và tâm-nguyện của người tu, và được phát triển với một sự vô-ngại. *Chỉ khi nào người tu hiểu rõ và có được mục-tiêu rõ rệt như vậy, thì người ấy mới có thể tu hành tiến bộ trên con đường tâm linh!* [để đạt đến mục tiêu ấy].

Những Phật tử đích thực thường nghĩ khác với người thường, họ không bao giờ tìm cách thành tựu những mục tiêu của mình bằng ‘chi phí’ của người khác, tức là không

bao giờ muốn thăng tiến trên bước đường tu tập nhờ vào sự hy sinh mất mát của người khác. Người tu tâm nguyện từ-bỏ được tất cả mọi sở hữu, và họ tìm thấy hạnh phúc trong sự buông-bỏ mọi thứ.

Nâng Mức Xà Vượt

Trong quyển sách này, tôi đã rõ ràng đưa ra những mục-tiêu là những tầng thiền định (*jhāna*) và bốn tầng thánh quả giác ngộ. Như chúng ta đã học, Đức Phật gọi những sự chứng đắc này là những “*trạng thái vượt trên những trải nghiệm thông thường của con người*”. Tạm dịch là “*những pháp siêu thường*”, hay “*những trạng thái siêu việt*” (*uttari-manussa-dhamma*). Bằng cách nâng mức xà vượt đối với những thiền sinh, tôi thực sự muốn thúc họ nỗ lực cao hơn, bậc những cú nhảy cao hơn mức-xà mục-tiêu bình thường. Những huấn luyện viên luôn luôn nâng mức thành tích cao hơn để các học trò tập luyện trên mức thành tích mong đợi. Và tại sao chúng ta không thể đặt ra mức mục tiêu cao nhất và tốt lành nhất mà Đức Phật đã từng chỉ dạy?. Thực ra, chúng ta vẫn còn có thể chứng đạt được những “*trạng thái siêu thường*” (*uttari-manussa-dhamma*) ngay trong kiếp sống này. Quyển sách này là sự thách thức để bạn nỗ lực đạt được điều ấy.

Tạm coi như một người đã trải nghiệm những chứng đắc này, tôi đã miêu tả con đường này một cách chi tiết. Con đường tu tập này chủ yếu tập trung vào những nguyên-nhân [cách thực hành] hơn là những kết quả [cái đạt được]. Bởi vì

nếu người tu chỉ lo ngóng trông quá xa và mong chờ đến những mục tiêu to lớn, thì người tu thường bị xao lãng trong việc đầu tư thời gian và nỗ lực vào việc tu tập những nguyên-nhân cần thiết để dẫn đến thành tựu những kết quả mục tiêu đó.

(Nếu người chạy cứ lo nghĩ đến mục tiêu nhưng không lo chạy, thì người ấy khó mà đạt đến mục tiêu một cách nhanh chóng: vì sự chạy là *nguyên-nhân* dẫn đến mục tiêu. Vì vậy, người ấy tốt nhất là nên tập trung vào sự-chạy hơn là nghĩ tưởng đến mục tiêu. Sau khi đã xác định rõ mục-tiêu tu hành là gì, thì người tu chỉ nên tập trung vào việc thực-hành tu-tập. Vì sự thực hành tu tập là nguyên-nhân để dẫn đến mục tiêu tu hành đó. Nếu không tập trung vào thực hành thì sẽ không có mục tiêu nào được thành tựu hết.)

Một ví dụ khác dễ hiểu hơn, một việc thường ngày ở nhà cũng như trong các tự viện: việc rửa chén. Nếu một người cứ lo nghĩ đến đóng chén đĩa và nghĩ rằng “không biết khi nào đóng chén đĩa này mới sạch bóng được” nhưng không làm gì cả, thì mãi mãi đóng chén vẫn nằm đó như vậy. Một người khác cũng nghĩ như vậy và lập tức bắt tay vào “Rửa chúng!”: đó là *nguyên-nhân* làm cho đóng chén đĩa được sạch. Chẳng bao lâu, đóng chén đĩa đã được sạch bóng. Mục-tiêu đã được hoàn thành.

Tương tự, nhiều người tu vẫn thường than thở rằng họ chưa chứng đắc được tầng thiền định nào. “Khi nào tâm tôi mới đạt đến niềm hạnh phúc đó?. Tôi mong muốn tâm mình chứng đắc được tầng thiền định”. Nhưng họ luôn luôn nản

chí trong công cuộc thực hành thiền. Một người khác cũng nghĩ như vậy “Làm sao tâm này có thể chứng nhập vào tầng thiền định?”, và người ấy bắt đầu những công việc tu tập thiền định là *nguyên-nhân* dẫn đến tầng thiền định *jhāna*—đó là tu tập sự buông-bỏ cái “*người làm*” [ý hành] và năm giác quan. Nếu người ấy thực hành một cách chuyên cần và đúng đắn theo lời chỉ dạy của Đức Phật, thì chẳng bao lâu người ấy có thể bước vào tầng thiền định *jhāna* và tỏa sáng ở trong ấy. Mục-tiêu đã được hoàn thành.

Nâng mức mục tiêu không phải là nguyên nhân làm người tu khó chịu hay nản chí. Chính thái độ sai lầm mới là nguyên nhân của sự nản chí. Họ đã dùng quá nhiều thời gian để ngóng chờ mục tiêu, nhưng không dành đủ thời gian để thực hành những *nguyên-nhân* dẫn đến mục tiêu—chính thái độ đó gây ra sự khó chịu, bất mãn và nản chí ở những người tu đó.

Nhỏ Sạch Góc Rễ Những Ràng Buộc

Khi nhắm đến mục tiêu tầng thiền định, người tu sẽ gặp phải những rào cản trở ngại. Những trở ngại chính là những sự ràng-buộc. Nếu không có những ràng-buộc đó, người tu sẽ dễ dàng tiến vào trạng thái tầng thiền định không mấy khó khăn, và đó là một nơi trú xứ tự nhiên của tâm. Khi đã nhắm đến mục-tiêu là tầng thiền định *jhāna* [để hỗ trợ tu tập đến giác-ngộ] thì người tu *có thể* bứng nhỏ được gốc rễ của những ràng-buộc đó. Nhưng nếu nhắm đến mục-tiêu thấp hơn [ví dụ như chỉ để tránh xa cuộc đời, để an thân an phận,

hay để được cứu độ gì gì đó] thì người tu sẽ không gặp phải những ràng-buộc gốc rễ đó và có thể nghĩ rằng chúng không hề tồn tại. Do vậy, việc nhắm đến mục-tiêu tầng thiền định *jhāna* sẽ giúp ích cho mục đích đào sâu đủ-sâu để bứng sạch những gốc ràng-buộc, để đối-diện với chúng và vượt-qua chúng bằng cách tiến sâu vào tầng thiền định.

Nhiều người tu rất dễ hiểu lầm rằng bản thân mình đã rũ bỏ hết những ràng-buộc. Những người hút thuốc lá luôn luôn nghĩ rằng mình có thể bỏ thuốc lá dễ dàng cho nên cho đến tận hôm nay họ vẫn không tính đến việc bỏ thuốc lá. Cho đến khi họ cố gắng bỏ thuốc lá, thì lúc đó họ mới nhận ra sức mạnh của sự nghiện ngập [ràng buộc]. Tương tự cách như vậy, người tu không chịu khó tu tập đi đến chứng đắc tầng thiền định, để đến khi họ thực sự cố gắng làm điều đó thì họ mới hiểu ra sức mạnh tinh vi của những sự ràng-buộc là gì. Thêm nữa, người tu chỉ có thể thử nghiệm xem mình có còn dính mắc vào những ràng-buộc hay không chỉ bằng cách xem xét cái “khả-năng” tiến vào tầng thiền định của mình. (Nếu khả năng đó là yếu kém, thì người tu đó chắc hẳn còn dính nhiều ràng-buộc và nhiều chướng ngại khác). Đến lúc đó, người tu mới thực sự đối diện với tất cả chúng. (Vì khi nào còn những ràng-buộc hay chướng ngại, thì tâm của người tu không thể nào chứng đắc tầng thiền định. *Tầng thiền định chỉ có thể chứng đắc được nhờ sự buông-bỏ tất cả những ràng buộc!*).

Ví dụ: hầu hết những thiền sinh đều không biết rằng họ dính mắc với âm thanh như thế nào. Cho dù những lời nói hay tiếng xe cộ không làm họ quan tâm gì cả, nhưng hầu hết

họ đều thấy không thể tắt bật cái sự-nghe và sự-chú-tâm vào tiếng ồn đó. Họ không thể buông bỏ được bởi vì sự dính-mắc vào sự-nghe của họ vẫn còn quá mạnh. Họ nhận cái sự-nghe là cái người-nghe. (Người tu giỏi thì nhận biết “cái sự-nghe chỉ là sự-nghe”). Cho nên, sự buông bỏ cái âm thanh và sự thương thức sự im lặng hoàn toàn cứ như là họ phải bỏ đi một phần danh tánh [người-nghe] của họ vậy. Đó chỉ là sự *dính-mắc*. Khi tiến vào trạng thái thiền sâu, người tu phải tập trung vào tâm-điểm của tâm hơn tất cả những âm thanh đó, từ từ tháo bỏ những nút thắt ràng buộc cho đến khi người tu không còn nghe thấy âm thanh nào nữa. Trong kinh “*Đại Bát-niết-bàn*”, Đức Phật đã ở trong trạng thái không còn dính-mắc đó khi Phật đang thiền định ở xứ Atuma⁸¹, [khi đang định sâu] Phật đã không nghe thấy gì trong lúc trời đang sấm sét dữ dội làm chết người và súc vật gần đó (DN 16,4,33).

Hầu hết những thiền sinh đều dính mắc sâu nặng với sự suy nghĩ. Do vậy cho nên họ không thể ngừng suy nghĩ khi họ cần phải ngừng, ví dụ như lúc đi ngủ. Nhiều người còn tán dương ý nghĩ và coi những ý tưởng của họ là tài sản riêng tư của mình. Suy nghĩ hay tư duy là cách họ kiểm soát cái thế giới sống của mình, cả về hướng ngoại và hướng nội. Buông bỏ ý nghĩ và tiến vào sự im lặng chánh niệm có nghĩa là buông bỏ sự ràng-buộc kiểm soát bản thân mình. Dẹp bỏ sự kiểm soát có thể làm sợ sệt những người còn nặng thói-tâm kiểm soát. Những người không thể tiến vào tầng thiền định đơn giản là những người còn mang nặng cái

⁸¹ Atuma là xứ nằm giữa Kusinagar (Câu-thi-na) và Savatthi (Xá-vệ)

thói “luôn-kiểm-soát” trong tâm mình!. Họ bị dính mắc vào sự kiểm soát, và sự suy nghĩ. Nhưng đến khi nào người tu có được quyết tâm buông-bỏ những lý giải này-nọ của sự kiểm soát bên trong (nội tâm), tức là những suy nghĩ này-nọ, thì người ấy mới có thể ném trái được niềm hạnh phúc của sự im-lặng bên-trong. Đến lúc đó người tu mới hiểu được rằng chính sự suy nghĩ này-nọ là sự ràng-buộc làm cản trở sự bình-an của tâm.

Sự dính mắc vào thân này và năm giác quan của nó, vào cái “*người làm*” [ý hành] và sự suy nghĩ của nó, chính là sự ràng-buộc đã ăn sâu đang làm cản trở người tu tiến đến tầng thiền định. Cũng giống như một người có thể chứng minh được sự không còn ràng buộc vào thuốc lá nữa (đã hoàn toàn không ghiền hút nữa), người tu có thể chứng minh sự không còn ràng buộc vào thân này, vào năm giác quan, và những ý nghĩ bằng việc chứng đắc được tầng thiền định *jhāna*.

(Nói cách khác, chỉ khi nào người tu đã chứng đắc được tầng thiền định *jhāna* thì điều đó mới chứng minh được rằng người ấy không còn những dính mắc ràng buộc với thân, năm giác quan, và những ý nghĩ nữa. Bởi vì, xin nhắc lại lần nữa, chừng nào người tu vẫn còn những ràng-buộc, thì tâm người đó không thể nào tiến vào tầng thiền định, như đã định nghĩa nhiều lần về đường lối để đạt đến trạng thái tầng thiền định.)

Những Câu Chuyện về Sự Buông-Bỏ

Những hướng dẫn tu tập trong quyển sách này mang người thiền vượt qua những ràng buộc từ gốc rễ. Bạn tiến vào những cảnh giới bên-trong, nơi mà năm giác quan không còn có thể quấy rầy bạn nữa và nơi những ý nghĩ không còn chuyển động, nhưng đó là nơi sự chánh-niệm tỏa sáng một cách hạnh phúc và ngây ngất. Sau đây là một số câu chuyện về sự buông-bỏ.

Thỏa Thuận Với Tâm

Tôi trải qua sáu mùa an cư Kiết Hạ chỉ mỗi mình trong một tịnh xá ở trên vùng cao nguyên hẻo lánh của miền bắc Thái Lan. Sau một thời gian, việc hành thiền của tôi cũng bề rạc. Tôi càng cố gắng không chế những chướng ngại, thì tâm tôi càng lăng xăng dữ dội. Trong đầu vẫn còn những ý nghĩ không phải của một kẻ tu hành về đủ thứ như tình dục, tính hung hăng, sân si... Chẳng bao lâu, tâm không còn được kiểm soát được nữa. Ở đó cũng chẳng có bạn đồng tu nào để giúp đỡ tôi. Một ngày nọ, quá tuyệt vọng, tôi đến trước tượng Phật lớn nơi thiền sảnh và phát tâm thệ nguyện. Tôi cam kết như vậy: trong một giờ mỗi ngày, từ ba đến bốn giờ chiều, tôi cho phép cái tâm tà đạo của mình nghĩ bất cứ thứ gì nó muốn, như tình dục, chuyện tình cảm, mơ tưởng, các loại. Đổi lại, tôi yêu cầu tâm phải luôn an trụ nơi hơi-thở trong suốt thời gian còn lại của ngày.

Kế hoạch đó cũng chẳng tiến hành tốt đẹp gì như đã tính. Ngay ngày đầu tiên, phần lớn thời gian trong ngày tâm còn

nổi loạn hơn bao giờ trước đó. Nó không chịu nghe lời tôi, không an trụ theo hơi thở. Nó vùng vẫy, giãy nẩy như con ngựa chững. Đến ba giờ chiều, tôi giữ lời cam kết [để tâm nghĩ gì thì nghĩ từ ba đến bốn giờ chiều] và bỏ cuộc cuộc chiến đấu với tâm. Tôi dựa vào vách căn liêu để cái lưng đau nhức nghỉ ngơi một chút, tôi dũi thẳng chân ra để thư giãn hai đầu gối đau nhức, và tôi để yên cho tâm muốn làm gì thì làm theo ý nó. Thật ngạc nhiên, khoảng một giờ sau đó bỗng nhiên tâm hướng theo nhịp hơi-thở một cách thật dễ dàng. Dường như nó không còn thích làm điều gì khác ngoài việc ở yên với hơi-thở!. Kinh nghiệm đó đã dạy cho tôi hiểu ra được sự khác nhau giữa *sự buông bỏ* và *sự cố-sức buông-bỏ*. Đó là một trong những bài học tuyệt vời nhất của tôi về sự buông-bỏ.

Càng tu tiến thêm trên con đường dẫn đến tầng thiền định *jhāna*, người tu càng có thêm nhiều bài học tiến bộ hơn về sự buông-bỏ. Người tu bị bỏ-lỡ những bài học đó nếu họ *không* nhắm đến mục-tiêu chứng đắc tầng thiền định *jhāna*. Thực tế là người tu *có thể* học cách buông-bỏ hoàn toàn năm giác quan để chúng hoàn toàn biến mất trong một thời gian, như tôi đang hình dung và khám phá lại sự giải tỏa đó trong tâm của mình trong năm đầu xuất gia tu hành.

Ajahn “Muối”

(Chữ *Ajahn* trong tiếng Thái Lan có nghĩa là “sư”, “thầy”, được dùng để xưng hô với một thầy tu, nhà sư, giống như chữ *Bhante* được dùng để gọi những nhà sư Tích

lan, Miến Điện vậy. Giống như chữ “thầy, sư, vị thầy” trong tiếng Việt và chữ “ngài” trong tiếng HV.)

Đó là nghiệp (*kamma*) của tôi, vì khi tôi là một trong sáu người được thầy Ajahn Chah cử đi xây dựng thiền viện mới dành cho tu sĩ phương Tây như tôi. Một chỗ rừng rậm đã biến thành chùa Eat Pa Nanachat chưa có vách, chưa có phòng, cốc, nhà vệ sinh, thậm chí chưa có nền nhà hay sàn ván để nằm ngủ. Tất cả chúng tôi đều phải ngủ trên nền đất của rừng già, mỗi người chỉ có một cái mùng dùng để bảo vệ mình khỏi muỗi và tất cả các loại côn trùng, bò sát. Tệ nhất là vào buổi chiều tối, chúng tôi phải ngồi nơi khoảng đất trống dưới những cây rừng để làm cho lễ cúng đường buổi tối. Cùng với thầy Ajahn Chah và khoảng năm mươi, sáu mươi dân làng, chúng tôi cùng nhau tụng kinh và sau đó ngồi thiền trong một giờ. Không may lúc đó muỗi trong rừng đang đi kiếm bữa ăn tối của chúng. Tôi chính là bữa tối ngon lành của chúng. Thời đó không có bình xịt để đuổi muỗi. Người tu hành cũng không được đập muỗi. Chúng tự do hành xử. Chúng tôi chỉ biết ngồi chịu đựng, không có gì chống đỡ.

Cùng với một bạn tu người Mỹ, tôi phải chơi trò ngồi đếm số lượng con muỗi đến cắn trên chỗ da thịt trần của chúng tôi. Ai đếm được nhiều sẽ thắng. Tôi đếm đến sáu mươi, bảy mươi con, trước khi ngừng lại, bởi vì những vết cắn quá gần sát nhau nên cũng khó đếm đúng từng vết. Tôi không chịu được nữa. Tôi cứ muốn bỏ chạy. Nhưng mỗi lần tôi ngược nhìn lên, tôi lại thấy thầy Ajahn Chah và những người dân làng vẫn ngồi yên tĩnh tại, nên danh dự của “kẻ tu

hành” không cho phép tôi bỏ chạy như vậy. Vì vậy, tôi cứ
răng chịu đựng...cho đến khi tôi học được bài học buông-
bỏ...cái thân của mình. Tôi coi như chẳng có thân này nữa,
và khi tôi buông-bỏ được, hiệu quả là tôi không còn cảm
giác về thân nữa. Tôi cảm giác bình an, thanh bình, hạnh
phúc, và vượt qua khỏi những ngón chân đang bị muỗi bu
cắn. Đó là phương tiện trốn thoát của tôi. Sau này tôi thấy
như biết ơn những con muỗi đã dạy tôi bài học lớn về sự
buông-bỏ những ràng buộc với thân này. Chúng như là
những vị thầy, đó là những Ajahn Muỗi.

Thật cũng thú vị khi nhận ra rằng khi một người đối diện
với cái chết, người ấy cũng sẽ phải buông-bỏ cái thân này.
Bằng cách học cách buông-bỏ thân này trước khi đến lúc
chết, bằng cách nhắm tới mục-tiêu tầng thiền định *jhāna*, thì
người tu có thể vượt qua tất cả những nỗi sợ hãi của tiến
trình chết tất yếu. Người tu học cách buông-bỏ năm giác
quan bất cứ khi nào mình muốn. Sau đó người tu sẽ có được
năng lực không bị lay động bởi những cảnh trần quấy nhiễu,
có khả năng im lặng giữa những xáo động của tiếng ồn ào
bên ngoài, và có thể hoàn toàn thanh thoi và tự tại với sự
đau đớn dữ dội. Khi một người đã học được bài học về sự
buông-bỏ đến mức có thể cắt đứt ngay sự nối kết giữa tâm
và năm giác quan, thì lúc đó người ấy đã học được thành
công cách buông-bỏ những sự ràng buộc với xác thân.

Học Cách Không Làm Gì Cả

Sự buông-bỏ, sự chậm lại, và sự dừng lại không chỉ cần thiết cho việc tu thiền dẫn đến giác ngộ, mà còn rất quan trọng và có ích để sống đời sống thường này. Sự căng thẳng, stress, được gây ra bởi sự không biết làm gì hay sự chán chường, thì sự căng thẳng đó là nguy hiểm giống như những vũ khí hủy diệt hàng loạt. Rất nhiều tâm-bệnh và thân-bệnh bị gây ra bởi chứng stress, hay căng thẳng thần kinh. Ngay cả cách đây hơn 350 năm, nhà triết học người Pháp Blaise Pascal đã nhận rõ điều này và đã nói rằng: “*Tất cả những rắc rối của một người đều xuất phát từ việc anh ta không biết cách yên lặng!*”.

Có những lúc ta chẳng biết làm gì. Rồi cũng có những lúc ta không thể không làm gì. Bạn quên mất cách làm-điều-gì-đó. Vì vậy bạn cứ dấn vật, quay quắt một cách vô nghĩa. Nếu bạn đủ khôn ngoan, thì khi không có chuyện gì để làm thì bạn cứ việc. . . *không làm gì cả!*. Không có gì để làm thì không làm. Như vậy là hợp lý nhất.

Tất cả chúng ta đều cần phải học cách “không làm gì cả” để chúng ta có thể ngừng nghĩ và thư giãn vào những lúc thích hợp và cần thiết. May mắn thay, đối với những ai không có cơ hội đi tu, thì họ cũng có những “vị thầy” ở khắp nơi trong các thành phố hiện đại. Họ đứng ở các ngã tư đường. Họ là những cột đèn giao thông. Khi một cột đèn chuyển sang màu đỏ là nó nói “Dừng lại!”. Đó là bài thực hành về sự buông-bỏ. Bạn đã học được cách không làm gì cả khi gặp đèn đỏ?. Hay là đèn đỏ thì chỉ có xe cộ là dừng lại, còn bạn thì cứ tiếp tục cố băng qua đường?. Nếu như vậy, bạn đã lãng phí cơ hội học hỏi. Tại nơi đèn đỏ, bạn có

thể mở rộng tâm mình với giây phút hiện tại và để cho vẻ đẹp và sự bình-an bất ngờ xuất hiện ở nơi bạn. (Sau khi tâm trí của bạn cứ chăm chú bước đi, rồi đến lúc bạn được dừng lại, bạn không thấy đó là một sự thờ phào, nghỉ ngơi, và thư giãn một cách nhẹ nhõm trong chốc lát hay sao?). Tôi nghe kể, nhưng chưa tận mắt thấy, có nơi ở thành phố Dehli đầy hồi hải, thành phố tâm linh ở Ấn Độ, những cột đèn khi chuyển sang đèn đỏ chúng cũng hiện một hàng chữ cái “Relax”, có nghĩa là “Hãy-thư-giãn”. Chúng không phải đèn dừng lại, mà là đèn thư giãn. Đó là một ý tưởng hay. Nếu điều đó không có thật, thì ít ra ý-nghĩa đó cũng là đúng đắn.⁸²

Nếu bạn không dành thời gian để tập cách không làm gì cả, nếu bạn không thể thư giãn ở những lúc đèn-đỏ của cuộc đời, thì bạn sẽ bị ép phải dừng lại ở nơi mộ phần như một người chết trẻ. (Stress, sự căng thẳng và mệt mỏi sẽ làm bạn chết sớm!). Như một ngôn ngữ xưa đã nói: “*Cái chết là đường lối của tự nhiên bắt bạn phải chậm lại*”. (Nếu bạn biết lo sợ về cái chết sớm thì có lẽ bạn sẽ nên tập cách chậm lại, thư giãn, và buông bỏ). Tôi cũng đề cao việc các thiền sinh nên tu tập thiền chánh niệm về sự chết-trẻ.

Buông-Bỏ Con Trâu Nước

⁸² Điều này là có thực, người dịch đã từng đến đó và thấy. Bạn đọc có thể tìm thấy trên các trang như google, yahoo.

Khi một người không học được cách không-làm-gì-cả, cách thư giãn, và cách buông bỏ, thì người ấy thường tạo ra thêm nhiều rắc rối và phiền não cho cuộc đời của mình hơn mức chúng thường có. Câu chuyện sau đây xảy ra ở vùng đông bắc Thái Lan, nó minh họa về cách buông-bỏ, nếu biết cách buông-bỏ thì có thể tránh khỏi nhiều sự đau khổ và đau đớn.

Buổi sáng sớm, một nông dân nài dây cò con trâu và dắt nó ra đồng. Khi đi qua tu viện của chúng tôi, con trâu tự nhiên sợ hãi và bắt đầu bỏ chạy. Người nông dân nắm chặt dây cương, cố gắng kéo giữ con vật đang sợ hãi bỏ chạy. Khi con trâu vùng mạnh, dây thừng bung ra, và làm bàn tay người nông dân chảy máu và ba móng tay giữa bị bứt ra!. Chúng tôi nhìn người nông dân tội nghiệp đi nhanh vào chùa để được giúp đỡ. Một ngón tay của anh ta bị đứt ra, chảy nhiều máu, lòi xương và thịt ngón tay. Chúng tôi phải lập tức chở anh ta lên nhà thương. Sau đó anh trở lại công việc đồng áng với một ngón tay bị ngắn hơn trước kia.

Tinh thần của câu chuyện này là nếu có thứ gì mạnh bạo như con trâu nước muốn bỏ chạy, thì tốt nhất là cứ để nó chạy. Cứ buông nó ra. Con trâu nước chẳng chạy đi bao xa, cùng lắm là vài trăm thước thì dừng lại thôi. Khi nào nó bình tĩnh trở lại, thì người nông dân dễ dàng đến nó và dắt nó về lại một cách an toàn. Đó là cách, lẽ ra, cứu lấy những ngón tay. Có nhiều người hành động nông cuồng nóng nảy như những con trâu nước. Đó có thể là người đồng nghiệp, có thể là con, là mẹ vợ, bạn bè, nhân viên trách vụ...khi họ đang bị lạc mất sự bình tĩnh. Khi họ như vậy, cách tốt nhất

là hãy để yên họ. Bạn đừng kháng cự lại. Nếu bạn kháng cự hay chống đối quyết liệt với họ thì bạn chỉ bị tổn thương thêm mà thôi. Hãy chờ đợi và bạn sẽ làm được điều tốt hơn. Họ sẽ mau chóng nguôi lại, và lúc đó bạn có thể nhẹ nhàng và dễ dàng nói những điều phải trái với họ.

Một thiền sinh hỏi tôi làm sao kiểm soát được cái tâm đôi lúc như con trâu nước của mình. Tôi trả lời đơn giản là “buông nó ra, rồi từ từ nó sẽ ngừng và quay lại với bạn”. Tôi kể thêm cho chị ấy một câu chuyện nhỏ, về một đứa bé mới sáu tuổi nhưng nổi dóa lên và nói với mẹ là mình sẽ đi khỏi nhà. Người mẹ không nói gì, chỉ ôn tồn gói cho cậu ta một gói cơm để cậu mang theo cho “chuyến đi của đời mình”, và tiễn cậu bé ra cửa. Dĩ nhiên, cậu bé chỉ đi được mấy trăm thước là bắt đầu thấy nhớ nhà và nhanh chóng quay về trong vòng tay chờ đón của người mẹ!.

Một thiền sinh khác cũng kể cho tôi câu chuyện tương tự khi chị ấy còn mới bảy tuổi ở Singapore. Chị cũng bất bình vô lý điều gì đó và nói mẹ sẽ bỏ nhà ra đi. Mẹ cô ta chẳng những nói “OK” mà còn cho chị ta một ít tiền để tiêu vặt nữa. Nhưng chị ta chỉ bỏ đi được vài trăm thước, rồi sự nhớ nhà và hụt hẫng cũng làm nguôi ngoai cơn hờn dỗi, và chị liền quay về nhà với mẹ.

Khi tâm có vấn đề gì mạnh mẽ, khó trị, cách tốt nhất bạn hãy buông-bỏ nó. Tình cảnh rồi sẽ thay đổi, lửa sẽ tắt, lũ lụt sẽ rút lui... Khi con trâu nước không còn vùng vẫy, thì lúc đó bạn có thể dễ dàng giải quyết những cơn khủng hoảng trong cuộc đời mình. Vì vậy, học cách buông-bỏ và thư-giãn

là không chỉ cần thiết cho mục đích giác-ngộ, mà còn giúp cho mục đích sống-còn trong cuộc đời nhiều phiền não và bấp bênh này.

Cuộc Đời Không Phải Là Gánh Nặng (Nếu Bạn Biết Buông Bỏ)

Đẹp bỏ qua một bên những khủng hoảng trong cuộc đời, có thể đó không phải là một chuyện nhỏ và dễ làm; nhưng việc thiền-tập bình thường hàng ngày *sẽ có thể* giúp một người có thể gánh vác được những gánh nặng. Theo cách của thầy Ajahn Chah, tôi thường giải thích ý nghĩa của việc thiền-tập và những lợi-ích của nó bằng ví dụ cầm một ly nước trong tay.

“Cái ly nước này nặng không?”, tôi hỏi. Ai cũng có thể trả lời, nhưng tôi nói tiếp: “Nếu tôi giữ ly nước càng lâu, thì tôi càng cảm thấy nó nặng hơn. Nếu tôi giữ nó trong mười phút, tôi sẽ thấy nó nặng hơn nữa. Nếu tôi giữ nó trong hai mươi phút, tôi càng thấy nó nặng hơn và tay tôi bắt đầu đau mỏi. Và nếu tôi phải giữ ly nước trong một tiếng đồng hồ, thì không những tôi sẽ nổi dóa lên, mà tôi còn là một thầy tu ngu xuẩn. Như vậy, tôi phải nên làm gì khi tôi không còn giữ được ly nước trong tay một cách thoải mái nữa?”.

“Đặt nó xuống”, mọi người trả lời. Dĩ nhiên là vậy. Vấn đề không phải ở chỗ trọng lượng của ly nước. Vấn đề ở chỗ sự nắm-giữ nó quá lâu, không biết cách rời bỏ nó và để cho cánh tay nghỉ ngơi một chốc lát. Bạn chỉ cần đặt ly nước

xuống vài phút. Rồi, sau khi đã nghỉ tay, bạn cầm nó lên lại, và lại có thể giữ nó nhẹ nhàng như ngay lúc đầu.

Tương tự ý nghĩa đó, vấn đề của sự căng thẳng thần kinh không liên quan gì đến sức nặng của những công việc và trách nhiệm của bạn. Vấn đề ở chỗ bạn đã nắm-giữ trách nhiệm đó quá lâu, không biết cách ngừng nghỉ và đặt trách nhiệm đó xuống trong một thời gian, và để cho các căn của tâm được nghỉ ngơi và thư giãn. Bạn chỉ cần buông-bỏ sự lo toan về chúng trong vòng vài phút để có được những phút giây thư giãn đầy lợi lạc. Sau đó, sau khi đã thư giãn bằng thiền, bạn có thể quay lại với những công việc và trách nhiệm đó. Lúc này bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Bạn có thể tiếp tục gánh vác chúng mà không còn bị căng thẳng, cho đến khi nào bạn mệt mỏi hay đuối sức thì lại tiếp tục bỏ chúng xuống và thư giãn, rồi sau đó quay lại, sáng suốt và nhẹ nhàng hơn.

Đặt ly nước xuống trong vài phút, hay buông bỏ những sự lo toan của bạn trong một thời gian ngắn, là khả năng bạn có thể học được thông qua thiền tập. Thiền là *tu tập sự buông-bỏ*. Thiền là *thực hành sự buông-bỏ*. Nhưng thiền không phải là sự vô trách nhiệm và buông bỏ luôn những công việc và trách nhiệm của mình mãi mãi. Thiền không phải là trốn tránh, né tránh, hay bỏ bê những thứ cần phải làm. (Đơn giản, thiền chỉ là *tu tập tánh buông-bỏ của tâm*). Thiền là một môn thực hành mang lại cho bạn khả năng để đặt gánh nặng xuống bất kỳ lúc nào bạn muốn, bất kể nó nặng thế nào, để bạn có thể nghỉ ngơi trong một thời gian ngắn, để khi quay trở lại bạn có thể tiếp tục gánh vác và xử

lý nó một cách nhẹ nhàng và sáng suốt và hiệu quả hơn nhiều. *Cuộc đời không phải là gánh nặng, nếu bạn biết cách buông-bỏ.*

Sự Lắng Nghe Hoàn Toàn

Một buổi sáng tôi đi ngang qua gian bếp trong thiền viện của tôi và nhìn vào từ cửa sổ. Tôi nhìn thấy sáu người phụ việc đều đang nói chuyện trong khi họ đang chuẩn bị bữa cơm hàng ngày cho tất cả chúng tôi. Tôi bắt đầu tự hỏi, nếu sáu người đều nói, vậy còn ai để nghe?. Chẳng ai làm cái việc nghe!. Tất cả đều đang làm cái việc nói. Thật là lãng phí hơi thở khi tất cả cùng nói mà không ai nghe như vậy!.

Đó là triệu chứng phổ biến trong đời sống thời đại ngày nay. Quá nhiều người nói, và quá ít người lắng nghe. Những cuộc hôn nhân tan vỡ cũng là do thiếu sự trao đổi hiểu biết, vợ chồng thường chỉ nói chứ không chịu lắng nghe nhau. Những thiếu niên trở nên nổi loạn bởi vì chúng cảm thấy không ai chịu nghe hiểu chúng. Những khách hàng bỏ đi nơi khác, họ chuyển đổi liên tục, bởi những nhu cầu và khiếu nại của họ không được người bán lắng nghe như họ đã cam kết phục vụ từ lúc đầu. Và buồn nhất là hầu hết tất cả chúng ta lớn lên và già đi vẫn chưa hiểu biết được ý nghĩa thực sự của cuộc sống là gì. Tại sao?. Bởi vì chúng ta chẳng bao giờ chịu lắng nghe một cách hoàn toàn.

(Thường thì ai cũng nói chuyện hay trao đổi bằng thói quen [cái tật] nghe nhanh, nghe qua loa, như vẻ ta đây rất

thông thạo và thông minh về vấn đề đang trao đổi. Thậm chí nhiều người sau khi nói chuyện rất lâu vẫn không nhớ được tên người đối thoại với mình. Tôi có lần biết có nhiều Phật tử khác nhau đăng ký đi trên cùng một chuyến hành hương gần hai tuần ở Ấn Độ. Họ giới thiệu tên cho nhau trong ngày đầu, và sau đó họ cùng nhau hành hương, chia sẻ về giáo lý và những giá trị của chuyến đi, họ cùng ăn, cùng nghỉ ngơi ở cùng nơi với nhau. Tuy vậy, rất ít người trong số họ có thể nhớ tên của nhau. Ngay cả những Phật tử thành tâm đã được chỉ dạy mà còn như vậy, huống hồ chi những người bình thường trong đời. Tại sao? Tại vì họ chưa bao giờ lắng nghe hoàn toàn, ngay cả lời giới thiệu tên. Có lẽ vì họ nghĩ không quan trọng. Cho đến khi họ bị lạc nhau, người dẫn đoàn hỏi ai bị lạc, mọi người không ai nhớ nổi tên của người bị lạc!).

Nếu bạn không lắng nghe hoàn toàn những gì người khác đang nói, thì bạn chỉ được thấy là tự cao, ích kỷ, thiếu tôn trọng và thiếu kiên nhẫn. Thực vậy, khi bạn nghĩ bạn đúng, nhạy bén và thông minh, bạn thường không nghe người khác nói hết câu. Khi bạn coi thường người đối diện, bạn cũng không nghe họ nói hết ý. Khi bạn không đủ kiên nhẫn và từ tốn, bạn cũng không lắng nghe người ta nói hết chuyện. Rốt cuộc, bạn đã lãng phí thời gian nói chuyện với họ. Bạn chẳng học hỏi được gì từ họ...và từ cuộc đời, ngoài việc làm tăng thêm những bản tính bất-lợi đó của mình.)

Để lắng nghe hoàn toàn, ta phải “im miệng”. Thực sự im miệng. Chúng ta chỉ nên làm một việc, hoặc lắng nghe hoặc nói; không thể làm hai việc đó cùng lúc. (Vừa ăn em vừa

xay lúa thì chẳng việc nào làm tốt cả). Ở đây, ý tôi là bạn không chỉ dùng lời nói bên ngoài, mà bạn cần phải im lặng cả lời nói bên trong. Chỉ khi nào bạn im lặng bên trong, thì bạn mới thực sự đang lắng nghe. Để lắng nghe hoàn toàn, bạn cần phải lắng nghe với mọi thứ bạn có (lắng nghe với toàn bộ sự im lặng, sự chú tâm, thời lượng, và thái độ tích cực lắng nghe).

Điều gì kỳ diệu sẽ xảy ra khi bạn lắng nghe từ sự im-lặng bên-trong. Một số người sẽ cho rằng bạn rất thiên phú về tâm linh và bạn có thể đọc được tâm của họ. Thực ra, điều đó chỉ đơn giản là bạn đã lắng nghe họ một cách hoàn toàn, đó chỉ là năng lực lắng nghe người khác hoàn toàn. Nói cho dễ hiểu hơn: khi bạn muốn nhận thêm những “tín hiệu” thông tin, thì bạn cần phải giảm thiểu sự đối thoại bên trong tâm mình. ► Bằng cách thực tập sự im-lặng đầy chánh niệm như vậy, tất cả những ngăn trở về giao tiếp và trao đổi thông tin đều được giải tỏa. Bạn dễ dàng trở nên nhạy cảm và dễ chịu với mọi người xung quanh. Bạn sẽ có được sự ôn-hòa với gia đình và dễ hòa-hợp và thành-công với mọi người trong mọi công việc.

Cũng từ chỗ sự lắng nghe hoàn toàn, bạn thậm chí có thể lắng nghe được những gì cơ-thể bạn muốn nói. Trước khi trở bệnh, cơ thể bạn luôn báo trước bằng một số tín hiệu nào đó. Tuy nhiên, rất ít người trong chúng ta chịu lắng nghe cơ thể mình, bởi vì chúng ta quá bận bịu với những đối thoại bên trong (với thói tật không ngừng suy nghĩ và lý sự trong đầu trong từng sát-na). Thậm chí ngay đến khi thân thể của chúng ta kêu gào với những dấu hiệu tuyệt vọng yêu cầu

được nghỉ ngơi, chúng ta cũng còn quá bận rộn nên không thể nghe được tiếng kêu cứu của bản thân mình. Rồi đến một ngày buồn, ta phát hiện mình bị tim mạch, hay bị đột quỵ, huyết áp, hay ung thư, hay một căn bệnh nan y nào đó. (Lúc đó ta lắng nghe thì đã quá muộn). *Những người thiền tập thì học cách lắng nghe cơ-thể họ bằng sự im-lặng đầy chánh niệm!*. Họ nghe được nhu cầu của cơ thể, cũng cách như họ biết lắng nghe những nhu cầu của gia đình, và cuối cùng họ có thể sống từng ngày hạnh phúc, sống lâu hơn và hạnh phúc hơn cùng lúc.

Sự lắng-nghe hoàn-toàn khởi tạo ra trí-tuệ. Từ sự im-lặng, bạn có thể đi đến hiểu-biết bản chất đích thực của mọi sự thể. Và trí tuệ tốt nhất là sự nhận thấy được ý nghĩa của sự sống. Không phải là kỳ diệu sao khi bạn tạm thời dẹp bỏ qua một bên tất cả những giáo điều, thuộc tôn giáo lẫn cá nhân, để hoàn-toàn lắng-nghe theo nhịp đập của sự sống bằng cái tâm im-lặng và tỉnh-thức?. Nếu làm được vậy, phải chăng bạn đang lắng-nghe được những lời dạy từ cuộc sống. Cuộc sống luôn luôn kiên nhẫn, liên tục và nhẹ nhàng dâng tặng cho bạn cái trí tuệ của nó, nhưng chúng ta thì luôn luôn bận bịu với sự đời và những thói tâm lăng xăng nên chưa bao giờ một lần lắng-nghe nó một cách hoàn-toàn. Vì vậy, chẳng lấy làm ngạc nhiên khi chỉ có một số ít ỏi trong chúng ta đã từng hiểu về cuộc sống, và về ý nghĩa của sự sống đích thực là gì.

Vượt Qua Những Bài Thi Của Cuộc Đời

Kỳ thi ra trường của tôi ở Đại học Cambridge năm 1972 là về đề tài vật lý lý thuyết. Đó là quãng thời gian khó nhọc. Toàn bộ sự nghiệp ăn học ở đại học dồn lại thành một loạt những bài-thi khảo sát. Một là đậu hai là rớt. Kỳ thi của tôi bao gồm một bài thi viết luận ba tiếng đồng hồ liên tục vào buổi sáng và một bài thi sát hạch ba tiếng đồng hồ vào buổi chiều cùng ngày, liên tục trong mấy ngày liền như vậy không được nghỉ ngơi. Người ta kể rằng, mỗi năm có ít nhất một sinh viên tự tử ở đại học Cambridge trong kỳ thi ra trường. Đó là do sự căng thẳng. Tuy nhiên, tôi có một lợi thế hơn các bạn cùng trường là tôi đã học ít nhiều về thiền.

Sau bài thi buổi sáng, tôi không bao giờ đi ăn trưa. Thay vì vậy, tôi về phòng và ngồi thiền. Điều thứ nhất tôi ý thức, đó là bài thi buổi sáng đã chấm dứt. Nhiều sự nghĩ suy [như liệu tôi đã trả lời đúng câu a, b, và câu x, hay không?. Tại sao tôi không thêm vào những chú giải khi trả lời câu y...vân vân và vân vân]. Nhưng bài thi đó đã qua, đã là quá khứ. Thật là dễ dàng khi ta thừa nhận rằng “quá khứ đã qua rồi, không còn thay đổi gì được nữa”. Nhưng đối với nhiều người, điều đó không dễ làm chút nào.

(Không tin bạn cứ đi hỏi những cầu thủ thể thao, họ cũng biết vậy, nhưng họ luôn luôn bị ám-ảnh bởi bàn thua vừa qua, hoặc bởi số điểm tồi của cú đánh vừa qua, và rớt cuộc họ bị phân tâm, và cũng không thể chơi tốt trong lượt kế tiếp. Bạn hãy tự hỏi mình và mọi người: có phải hầu hết chúng ta đang sống bằng những nghĩ suy về một biển quá khứ hay không?. Quá khứ đã là quá khứ, nhưng ít ai trong

chúng ta đang thực sự sống trong hiện-tại. Phải chăng thiền sẽ giúp bạn “sống” đúng nghĩa hơn trong hiện-tại?).

Thực vậy, may mắn là tôi có thiền tập trước đó, nên tôi thấy mình dễ dàng lập tức bỏ qua quá khứ của bài thi buổi sáng. Điều đó đã xong. Nhưng bạn biết điều gì xảy ra với tâm tôi ngay sau đó không?. Tôi bắt đầu tự hỏi, mình có nên mở sách vở ra coi lại những thứ có thể liên quan đến đề thi trong buổi chiều hay không?. Thường thì trước kia, trước khi biết thiền, tôi và tất cả học sinh thường hay cố nhìn lại, đọc lại, xem lướt qua lại những đề tài mà mình có thể gặp trong bài thi sát hạch ngay sau đó. (Điều đó là không tốt. Chẳng ai học tốt được điều gì vào phút chót đầy căng thẳng, hồi hộp và mệt mỏi như vậy. Học là cả một quá trình. Bạn cần phải học đúng và chuyên cần. Còn bây giờ là đến lúc thi chứ không còn là lúc học nữa. Thiền tập cũng vậy, bạn cần phải thiền tập đúng đắn và chuyên cần qua nhiều năm tháng. Chẳng có ai vào phút chót mới nhảy vào thiền và chứng đắc tầng thiền đâu). Hơn nữa, chẳng biết đối với mọi người thì sao, chứ đối với tôi thì những vấn đề tôi cố ôn lại đọc lại vào giờ chót trước giờ thi thì chúng chẳng bao giờ xuất hiện trong bài thi!. Cho nên, nhiều lúc bạn bỏ công ra ôn lại bài vở ngay trước giờ thi thì chỉ phí thời gian và sức lực mà thôi. Lúc này là giờ nghỉ, không phải giờ học hay giờ thi. Một lần nữa, thiền giúp tôi làm được việc này, và tôi buông-bỏ được thời tương lai. Sau khi ngồi thiền trong phòng riêng giữa hai buổi thi, tôi bước vào trạng thái “*tĩnh giác vào giây phút hiện tại*”.

Nhưng khi đang ở trong hiện-tại, tôi thực sự ngạc nhiên. Tôi để ý thấy cơ thể mình run, hiển nhiên ngay giữa mùa thi ra trường là ngã rẽ của cuộc đời, ai cũng dễ dàng mất đi sự bình tĩnh và bình tâm vốn có thường ngày. Điều tôi ngạc nhiên nhất là tôi đã không nhận ra điều đó. Tôi đã quá bận bịu với những bài thi nên tôi chẳng còn giây khắc nào để chú tâm vào cơ thể mình đang làm gì. Trong trạng thái “*tĩnh giác vào giây phút hiện tại*”, tôi bắt đầu lắng-nghe hoàn-toàn, và tôi nghe thấy cơ thể đang năn nỉ tôi hãy nghỉ ngơi một chút. Sau khi chú tâm lắng nghe cơ thể nói, tâm lập tức lắng dịu xuống. Sự hồi hợp run rẩy dừng lại. Cơ thể tôi trở nên yên lặng và tĩnh tại. Tôi nghe thấy tâm cũng đang nói vậy.

Tôi nhận ra mình mệt. Tôi ý thức được tâm trí mình cũng mệt mỏi, kiệt sức. Tôi đã quá bận bịu nên không nhận thấy điều đó trước khi đang ngồi thiền lúc này. Lắng nghe theo lời của tâm, tôi gác mọi sự qua một bên và chẳng làm gì cả. Tôi chỉ ngồi đó. Dần dần, năng lượng được tái tạo lại trong tôi. Sau này thầy tôi là Ajahn Chah cũng xác nhận rằng chính sự tĩnh-tại của thân tâm khởi-tạo ra năng-lượng. Sau khi kết thúc giờ thiền ba mươi phút, tôi thư giãn, sáng suốt, và đầy năng lượng. Bạn bè tôi kể lại rằng tôi là người duy nhất đã bước vào phòng thi với vẻ mặt tươi cười. Họ còn nghĩ rằng tôi là kẻ gian lận, rằng *có lẽ* tôi “đã biết” được đáp án bài thi trước khi vào phòng thi!. Thực ra, các bạn biết không, tôi đã tìm ra được những đáp án, nhưng đó không phải là những đáp án cho bài thi hôm đó. Tôi đã tìm được đáp-án cho sự căng thẳng thân tâm, đã tìm được giải-

pháp cho vấn đề stress, và nhờ đó, tôi đã làm rất tốt những bài thi năm đó.

Cuộc sống—ở trường lớp, đại học...và sau đó...của một đời người—thì toàn là những bài-thi...Vẫn còn đầy những ngày tháng căng thẳng mà một người sống phải bị sát hạch và thử thách một cách sâu sắc. Tôi chỉ đưa ra một ví dụ để cho thấy thiền có thể giúp chúng ta vượt qua những bài-thi của cuộc đời. Kỹ thuật khôn khéo nhất để vượt qua những bài-thi thử thách nhất trong đời là “*sự biết buông bỏ và hoàn toàn thư giãn*”. Nói cách khác, ta cần phải học thiền!.

Thiền và Một Nơi Thiêng Liêng Trong Nhà bạn

Việc thực hành thiền không phải chỉ dành cho những người đi tìm sự giác ngộ về sự sống, mà còn dành cho những người đi tìm cuộc sống hạnh phúc hơn và ý nghĩa hơn. Nếu bạn không sống trong tự viện, thì sẽ có ích nếu bạn có được “một nơi thiêng liêng” trong nhà bạn.

Rất khó để tạo ra một “nơi thiêng-liêng” bên-trong nhà. Những ngôi nhà thời nay có nhiều phòng, phòng khách, phòng ngủ, phòng ăn, và nhiều phòng tắm. Liệu có hay hơn nếu có thêm một phòng thiêng-liêng để thiền?. Nếu không có một phòng trống, bạn cũng có thể dùng một góc nào đó trong phòng ngủ của bạn. Hãy đánh dấu cái góc riêng đó, bằng một cái gối mà bạn thích, một cái gối ngồi thiền. Rồi ở đó, bạn có thể trang bày một vài biểu tượng hay hình ảnh tâm linh để tạo ra không khí tĩnh lặng. Hãy dùng cái góc

riêng đó cho việc thiền, hay lắng nghe hay đọc những thứ đẹp để hướng đến tâm linh. Đừng bao giờ làm những thứ phạm tục ở nơi góc đó, và cũng không nên nói chuyện ở nơi góc đó. Qua dần tháng năm, nơi đó sẽ dần dần tích tụ được “năng lượng tĩnh tại” và bạn sẽ trở nên dễ dàng thiền tập ở đó. Và lâu ngày, nó sẽ trở thành nơi thiêng liêng của bạn giúp bạn thiền tập dễ dàng. Bạn đã tạo ra được một nơi thiêng liêng đích thực ngay trong nhà bạn.

Ngay cả ở nơi văn phòng bận rộn, bạn cũng có thể tạo ra một góc thiền trang nghiêm. Thậm chí, có người chọn ngồi thiền trong tủ hồ sơ trong giờ nghỉ trưa. Một cô làm thư ký kể rằng sếp của cô có thói quen nhờ cô khóa cửa để ông ta ngồi thiền im lặng trong tủ đựng hồ sơ mà ông đã dọn trống. Cô ta thích giúp ông làm vậy, vì sau ba mươi phút ngồi thiền, ông luôn trở thành một ông sếp hiền từ và tốt bụng nhất. Thiền giống như bạn đầu tư từng phút vào nó để thu hoạch lại nhiều giờ bình an, sáng suốt, thư giãn, và nhiều năng lượng.

Buông-Bỏ Để Vượt Qua Sự Đo Lường Đối Đãi

Nhà khoa học nổi tiếng người Anh Lord Kelvin đã từng nói: “Nếu bạn không đo lường được, bạn không thể kiểm soát”. Lẽ nhiên, ý ông là: để cho khoa học có thể kiểm soát và phục vụ thế giới, chúng ta phải học cách đo lường những hiện tượng tự nhiên một cách chính xác. Trí tuệ của Kelvin nhìn thấu nhu cầu về đo lường chính xác là quan trọng cho

việc phát triển công nghệ và thành công trong việc giúp nhân loại kiểm soát được những mặt khó chịu của thiên nhiên.

Câu nói đó là viên ngọc chân lý. Tuy nhiên, câu nói đó cũng có thể được sử dụng theo chiều ngược lại: “*Nếu ta ngừng tất cả sự đo lường, thì ta không còn kiểm soát nữa!*”. Bạn không thể đo lường, bạn không thể kiểm soát. *Đẹp bỏ sự đo lường sẽ tạo ra sự buông-bỏ.*

Khi bạn đang thiền, bạn có đo lường sự tiến bộ của mình không?. Bạn có nghĩ “đây là buổi thiền tốt”, hay “đây là buổi thiền tồi tệ” hay không?. Bạn đã học được từ kinh nghiệm rằng, sự đo lường đối đãi về sự tốt xấu như vậy sẽ khởi sinh tâm kiểm soát, và dẫn đến ý hành hay hành động nào đó. Nếu bạn đo sự thiền của bạn đang là tệ, thì bạn cố sức làm cho nó tốt hơn. Nếu bạn đo sự thiền của bạn đang là tốt, thì bạn lại cố sức làm cho nó tốt hơn nữa. Như vậy là bạn cứ luôn luôn cố làm, luôn luôn cố sức, luôn luôn cố ý. Sau khi đo lường đối đãi, bạn lại luôn cố ý làm thêm nữa. Bạn quên mất đi sự buông-bỏ, và vì vậy, bạn đã bước lệch ra khỏi con đường bình an.

Hãy xem xét điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không khởi tâm đo lường gì trong khi ngồi thiền. Nó sẽ như thế nào nếu bạn không khởi tâm đánh giá “giờ thiền này là tốt” hay “giờ thiền này là tệ”?. Khi bạn đẹp bỏ sự đo lường đối đãi, thì nghĩa là bạn cũng từ bỏ sự kiểm soát. Tâm của bạn trở thành cái tâm còn *ngây thơ* của một người mới bắt đầu, người chưa giờ biết đánh giá hay đo lường gì cả. Nhờ vậy, tâm

buông-bỏ dễ dàng và trở nên bình lặng. Khi bạn không đánh giá sự thiên của mình, mọi ý hành sẽ ngưng lại. Sự bình an tăng lên, hạnh phúc nở hoa, trí tuệ kết quả. Cuối cùng, sự giác ngộ sẽ hiện thành trước mắt bạn. (*Tất cả nằm ở chỗ sự buông-bỏ: buông-bỏ đối đãi, buông-bỏ sự kiểm soát, buông-bỏ ý hành, buông-bỏ cái “người làm”.*)

▶ Buông bỏ hết thời gian đo lường đối đãi, thì bạn sẽ tự động an trú vào sự phi thời gian của “*giây phút hiện tại*”.

▶ Dẹp bỏ những đo lường bằng những danh từ, khái niệm...thì tiến trình suy nghĩ sẽ ngưng lại một cách tự động và dễ dàng, thì bạn có thể tiến vào “*sự im lặng đầy chánh niệm*”.

▶ Rồi bạn dẹp bỏ sự đo lường hơi-thở theo nhịp vào hay ra, dài hay ngắn, thô tế hay vi tế, thì hơi-thở sẽ tự động biến mất, thì “*nimitta sáng tỏ xuất hiện trong tâm*”.

▶ Buông bỏ và giải tỏa *nimitta* khỏi sự đo lường tốt hay xấu, sáng tỏ và lu mờ, thì bạn có thể tiến vào “*những tầng thiên định jhāna sắc giới*” một cách tự nhiên và dễ dàng.

▶ Buông bỏ dần sự đo lường tâm bằng những nhận thức [tưởng], thì tâm sẽ tự động tiến vào “*những tầng chứng đắc vô sắc giới*” một cách êm đềm thông suốt.

▶ Ngưng đo lường cái tâm (*citta*), thì *tất cả cái “tâm” sẽ tự động ngưng lại, và cùng lúc vòng luân hồi sinh-tử (samsara) cũng ngưng lại.* Và cuối cùng là không

có gì, ngay cả cái [khái niệm] “không có gì” cũng không còn!.

Đó là **Sáu (6) Giai Đoạn thực hành thiền** được miêu tả trong quyển sách này!.

Nếu bạn bước đi theo con đường thiền tập, thì niềm hạnh-phúc bên-trong của bạn sẽ tăng lên như thủy triều dâng lên mà không xuống lại, thủy triều dâng lên như những lúc trăng rằm soi sáng trên bầu trời tâm linh, và chỉ có nước lớn đong đầy, không có nước ròng xuống trên dòng sông sự sống của đời bạn. Sự chánh-niệm sẽ được tăng thêm năng lượng khi bạn càng buông bỏ sự tranh đấu trong thế giới nội-tâm. Trí tuệ minh sát sẽ đơm hoa kết quả, như những trái cây trĩu nặng trên cây đời, để bạn hái xuống và ăn nhiều trong một lúc. Rồi bạn nhận ra một cách rõ rệt rằng: con đường để đi đến bình-an chính là sự “*buông-bỏ*” mà bạn đã học được thông qua thiền.

Hoặc bạn cũng có thể gọi đó là con đường của Tâm-Từ vô điều kiện. Chính Tâm-Từ (*metta*) đó đã làm dịu đi những đo lường, định kiến, và đối đãi về bản thân bạn và những người khác. Sự đo lường và định kiến phai-biến đi như những bóng ma ảo ảnh. Và khi tất cả sự đo lường đối đãi cuối cùng hoàn toàn biến mất, những ngôn từ cũng biến mất luôn, bởi vì ngôn ngữ thực ra cũng chỉ là những đo lường và quy ước trong cuộc đời. Sự bình-an đạt đến đỉnh cao-nhất của nó, cùng lúc, niềm chân-phúc kết tinh thành một viên ngọc sáng rỡ được gắn trên chóp đỉnh cao đó, ngay khi một lần cuối cùng sự đo lường bùng nổ từ bên-trong—tâm cũng

biến mất. Người tu giác ngộ ra rằng tâm chính là kẻ đo lường đối đãi.

Đến đây là sự ngừng-diệt, là sự chấm-dứt hoàn toàn mọi thứ, không còn lại một dấu vết nào. *Niết-bàn* là nơi tất cả mọi ngôn từ không còn ý nghĩa của chúng, bởi vì tất cả mọi sự đo lường quy ước đều đã ngừng diệt. Khi những bậc đại hiền trí chỉ về nơi không ngăn, không dài, không hiện tại, không quá khứ, không tương lai, không ở đây, không ở kia, không sinh, không tử, mọi thứ đã ngừng diệt... thì có nghĩa là họ đang chỉ về trạng thái đó. Cái đối tượng của tâm, là cái đã thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh-tử một lần và mãi mãi, và nó báo hiệu cho sự chấm-dứt toàn bộ cái tiến-trình danh-sắc, chính là sự ngừng-diệt tuyệt đối.

“*Bát-niết-bàn*” là ngôn từ cuối cùng ở đây!.

---HẾT---



Thiền sư Ajahn Brahm

Thiền sư Ajahn Brahm

Thiền sư Đại trưởng lão Ajahn Brahmavamsa Mahathera (thường được mến gọi là Ajahn Brahm) có tên khai sinh là Peter Betts, sinh ngày 7/8/1951 tại Luân Đôn, Anh Quốc, trong một gia đình thuộc giai cấp lao động. Cuối năm 1960 Peter Betts nhận được học bổng môn Vật lý Lý thuyết tại đại học Cambridge, Anh Quốc. Sau khi học hết đại học, Peter Betts đã dạy học một năm ở Anh và sau đó từ biệt gia đình đi đến Thái Lan và trở thành một tu sĩ Phật giáo.

Trong những năm là Tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, thầy Ajahn Brahm được giao phụ trách biên tập những hướng dẫn bằng tiếng Anh về Giới Luật Tỳ kheo mà sau này những hướng dẫn đó đã trở thành căn bản giới luật dùng cho nhiều tu viện Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) ở các nước phương Tây (Au, Úc, Mỹ).

Sau quãng đời tu tập ở Thái Lan, thầy được mời qua vùng Perth, nước Úc bởi Hội Phật Giáo Tây Úc để trợ giảng với thầy Ajahn Jagaro. Sau đó, vào năm 1983 một khu đất rộng 97 mẫu Anh (393 ngàn m²) đã được mua ở Serpentine gần đó để xây thành Thiền Viện Bodhinyana Monastery (đặt theo tên vị thầy Ajahn Chah Bodhinyana. 'Bodhinyana' có nghĩa là 'cỗ xe giác ngộ' hay 'giác thừa'). Bodhinyana trở thành thiền viện Phật giáo đầu tiên ở nam bán cầu trái đất và ngày nay là thiền viện có số lượng tăng sinh theo Phật giáo Nguyên thủy lớn nhất nước Úc. Đó là một nỗ lực lớn lao của thầy Ajahn Brahm, vì trước đó vùng Perth chỉ có vài Phật tử, vài thí chủ góp sức, và các tăng phải tự bỏ sức ra xây từ từ. Thầy Ajahn Brahm là người tham gia tự lắp xây từng viên gạch.

Từ đó về sau, thầy Ajahn Brahm cũng tham gia giảng dạy giáo lý và thiền học ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt ở Đông Nam Á. Thầy là một trong những diễn giả nổi tiếng nhất, với cách diễn đạt vui tươi và hóm hỉnh, đã luôn lôi cuốn một số rất đông của thế hệ ngày nay quan tâm và

bước vào con đường đạo Phật. Thầy cũng là diễn giả chính của các hội nghị Phật giáo thế giới.

Hiện nay, thầy Ajahn Brahm là viện trưởng Thiền Viện Bodhinyana Monastery ở Serpentine, Tây Úc vừa được nói trên. Thầy cũng là Giám Đốc về Tâm Linh của Hội Phật Giáo Tây Úc, là Cố Vấn Tâm Linh của Hội Phật Giáo Victoria, Cố Vấn Tâm Linh của Hội Phật Giáo Nam Úc, Người Bảo Trợ Tâm Linh của Hội Ái Hữu Phật Giáo Singapore, và thầy cũng làm việc với tăng và ni thuộc tất cả thường phái để lập ra Tăng Đoàn Phật Giáo Úc Châu.

Thầy Ajahn Brahm cũng góp công lớn để thành lập Ni Viện Dhammasara Nuns' Monastery ở Gidgegannup gần những khu đồi ở đông bắc Perth, Úc Châu, ở đó Tỳ kheo Ni người Úc của Phật giáo Tích Lan là Ajahn Vayama đang làm viện trưởng.

Thầy Ajahn Brahm viết nhiều quyển sách về giáo lý và thiền học. Trong đó có các quyển rất nổi tiếng “Mở Cánh Cửa Trái Tim” (tên ban đầu là ‘Ai đặt hàng xe phân này?’, “Chánh niệm, Hạnh Phúc và Hơn Nữa”. Hàng trăm bài giảng pháp của thầy Ajahn Brahm cũng được ghi lại và phổ biến khắp nơi, độc giả có thể đọc miễn phí trên các trang website của Thiền Viện Bodhinyana Monastery.

THIÊN

Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát

Ajahn Brahm

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 Fax: 04.39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc **Bùi Việt Bắc**
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập **Lý Bá Toàn**
Biên tập : **Nguyễn Thế Vinh**
Trình bày, minh họa : **Lê Kim Kha**
Sửa bản in : **Lê Kim Kha**
Kỹ thuật : **Lê Kim Kha**

Đối tác liên kết: **Lê Kim Kha**

Địa chỉ: 027 Mỹ Hòa, Phú Mỹ Hưng, Quận 7, TP.HCM.

In 1.000 cuốn, khổ 16x24 cm, tại XN In Nguyễn Minh Hoàng.

Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, TP.HCM.

Số ĐKKHXB:

Số QĐXB của NXB:

cấp ngày

. Mã số ISBN:

. In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.

