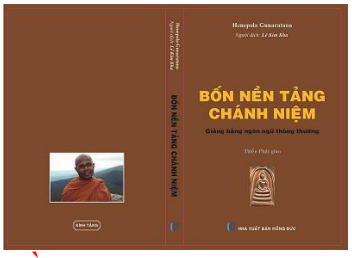
Thiền Phật Giáo

BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM



(Giảng bằng ngôn ngữ thông thường)

Thiền Sư Henepola Gunaratana

Người dịch: Lê Kim Kha

---o0o---

Nguồn

https://thuvienhoasen.org

Chuyển sang ebook 15-07-2017

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org

Mục Lục

Về quyển sách này
Lời Nói Đầu
Dẫn Nhập
Bài Kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm"
Sự Thực Hành Chánh Niệm Hàng Ngày
Phần I: Chánh Niệm về Thân
  01. Hơi Thở
  02. Bốn Tư Thế Thiền
  03. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng
  04. Những Bộ Phận và Yếu Tố
  05. Chết và Vô Thường
Phần II: Chánh Niệm về Cảm Giác
  06. Cảm Nhận và Cảm Giác
  07. Những Cảm Giác Có Lợi và Có Hại
Phần III: Chánh Niệm về Tâm

08. Tâm và Thức
09. Những Trạng Thái của Tâm
Phần IV: Chánh Niệm về Pháp
10. Những Chướng Ngại
11. Sự Dính Chấp và Những Gông Cùm
12. Những Yếu Tố Giác Ngộ
13: Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo

---o0o---

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.

---o0o---

Người dịch giữ bản quyền bản dịch này. Quyển 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
• Chúng tôi không ấn tống và không phát hành bản in năm 2013 do Nxb Tổng Hợp Tp.HCM cấp phép, vì sách có nhiều lỗi in sai.

---o0o---

Về quyển sách này

Như Đức Phật đã nói: "Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực tiếp để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua buồn đau và sầu bi, để chấm dứt sự khổ và phiền não, để đạt được con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm".

Dù cho con đường đó (ekayano maggo) đã được các thầy tổ và học giả dịch là con đường duy nhất hay trực chỉ đến những mục tiêu tu hành như Phật đã nói trên, thì nó cũng có nghĩa là một con đường quan trọng nhất để người tu hành theo đạo Phật cần phải bước qua[1]. Chánh niệm là sự thực hành không thể thiếu được để dẫn đến những trạng thái giác ngộ và Niết-bàn.

Theo kinh điển, "Bất kỳ ai đã giải thoát, đang giải thoát, hoặc sẽ giải thoát khỏi thế gian này, tất cả họ làm được vậy bằng cách phát triển đúng đắn Bốn Nền Tảng Chánh Niệm".[2] Điều đó có nghĩa rằng những bậc tu hành giải thoát đều tu chánh niệm theo hướng dẫn của Phật trong bài kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" này. Đó là vai trò và ý nghĩa của bài kinh này trong việc tu thiền chánh niệm theo đạo Phật.

Trong quyển sách này, thiền sư Bhante Gunaratana giảng giải bằng một ngôn ngữ thông thường để chúng ta dễ dàng hiểu được và thực hành theo. Mời các bạn và các đạo hữu bước vào tìm hiểu trong phần Dẫn Nhập và Nội Dung trong quyển sách của vị thiền sư hiền trí này.

Quyển sách này được cho là một quyển sách hay nhất về đề tài Thiền Chánh Niệm và Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Nó có thể được đọc cùng với quyển "Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường", "Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường", và "Tám Bước Đi Đến Chánh Niệm" của ngài.

Chúc quý độc giả dễ dàng nắm bắt và thưởng thức được những lời giảng giải, và hơn hết, thực hành Thiền Chánh Niệm một cách thành công sau khi đọc quyển sách này.

Nhà Bè,
cuối Thu 2013

Lê Kim Kha

---o0o---

Lời Nói Đầu

Có nhiều sách viết về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm [Tứ Niệm Xứ]. Một số sách là bản dịch trực tiếp của bản kinh nguyên thủy bằng tiếng Pali do Đức Phật lịch sử thuyết giảng. Một số sách giảng giải kinh này một cách chi tiết bằng những giảng luận lớn nhỏ. Một số sách là những luận văn rất hay và mang tính học thuật. Và nếu các bạn muốn nâng cao sự hiểu biết mang tính lý thuyết về thiền, thì tôi xin trân trọng giới thiệu những quyển sách đó.

Khi tôi dạy thiền tôi luôn cố gắng giúp người nghe chắc chắn nhận được những thông tin một cách dễ dàng và đưa vào thực hành ngay cả khi không có một người thầy hướng dẫn bên cạnh; luôn luôn là vậy, sự chú trọng của tôi trong quyển sách này là sự thực hành thực sự, thực hành ngay bây giờ trong đời sống của chúng ta. Và khi tôi viết, tôi luôn cố gắng viết mọi điều bằng ngôn ngữ thông thường. (Chứ không dùng những ngôn ngữ với văn phong và nhiều thuật ngữ mang tính hàn lâm và học thuật).

Thiền đang trở nên rất phổ biến trong những ngày này vì nhiều lý do tốt lành. Tuy nhiên, một điều không may là khắp nơi không có đủ những người thầy để đáp ứng nhu cầu thiền tập đang lên cao của những người đang muốn khám phá. Một số

người chưa là thiền sinh thì đọc những quyển sách hay về thiền, một số người thì tham dự các khóa thiền, và số khác thì nghe giảng ở những buổi thuyết giảng hay về thiền. Sau khi đọc những quyển sách hay về thiền, nghe giảng ở những buổi thuyết giảng hay về thiền và tham dự các khóa thiền, rất nhiều thiền sinh đã viết thư cho tôi ở trung tâm thiền 'Bhavana Society' với nhiều câu hỏi để mong được làm rõ. Tôi mới nghĩ đến việc viết ra quyển sách này để giải đáp, không phải tất cả, một phần những câu hỏi đó. Lẽ dĩ nhiên, không ai có thể viết một hay nhiều quyển sách có thể trả lời hết tất cả mọi câu hỏi của mọi người!. Rồi sao nữa, bởi vì mỗi khi người ta đào sâu hơn vào vấn đề, họ càng muốn hỏi thêm nữa. Quyển sách này chỉ là một sự cố gắng ít ỏi để trả lời một số câu hỏi liên quan đến thiền.

Tôi chân thành cảm ơn Ajahn Sona, một trong những thiền sinh của trung tâm thiền 'Bhavana Society' của chúng tôi, vì những giúp đỡ quý báu để khởi đầu quyển sách này. Tôi mang ơn anh Josh Bartok và cô Laura Cunningham ở nhà xuất bản Wisdom Publications (Hoa Kỳ), nhờ có những góp ý quý báu của họ mà quyển sách này được hoàn thành, và tôi cũng mang ơn cô Brenda Rosen, người đã bỏ ra rất nhiều thời gian và công sức để biên tập bản thảo.

Henepola Gunaratana

---o0o---

Dẫn Nhập

"Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" là một bài nói chuyện hay có lẽ là tập hợp những bài nói chuyện được cho là do chính Đức Phật lịch sử nói ra. Chánh niệm hay Thiền tuệ là dựa vào Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Tiếng Việt (HV) trước giờ hay gọi là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ hay Bốn Nền Tảng Chánh Niệm hiện nay được coi là hệ thống bao quát những chủ đề và kỹ thuật thiền đã được truyền dạy đến ngày hôm nay trong các nước Phật giáo Nguyên thủy (Theravada).

Chánh Niệm cũng là nội dung tiêu điểm trong nhiều quyển sách của tôi. Trong quyển "Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường", tôi đã trình bày sự hướng dẫn từng bước và từng bước căn bản để thực tập thiền chánh niệm.

Trong quyển "Tám Bước Chánh Niệm Dẫn Đến Hạnh Phúc", tôi đã giảng bày những cách thức mà chánh niệm được dùng để thiền tiến theo con đường Bát Chánh Đạo của Đức Phật để dẫn đến bình an và hạnh phúc. Ta có thể nói rằng Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là những chi tiết của phần thứ bảy trong Bát Chánh Đạo – tức phần Chánh Niệm[3]. Thực ra, ba phần cuối [chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định] gộp lại thì được gọi là nhóm Thiền Định của Bát Chánh Đạo[4]. Ba phần này được chứa đựng trong Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

Trong quyển "Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường"[5], tôi đã giảng giải những nguyên tắc và kỹ thuật của việc thiền định thâm sâu. Thiền định [samatha] là đi đôi và bổ trợ cho thiền chánh niệm, tức là thiền Minh Sát [vipassana], bởi vì Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là cơ sở cho tất cả mọi sự tập trung chánh định.

Bây giờ trong quyển sách này, tôi viết một cách trực tiếp về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, những nguyên tắc căn bản của việc thực hành chánh niệm. Bằng ngôn ngữ giản dị và trực chỉ, tôi chia sẻ những điều Đức Phật đã nói về vấn đề Chánh Niệm trong những bài kinh thuyết giảng, và cách chúng ta có thể áp dụng những nguyên tắc đó để cải thiện đời sống hàng ngày của mình, để phát triển sâu sự chánh niệm, và để tiến đến gần hơn mục tiêu tu tập về tâm linh của chúng ta.

Tiền đề căn bản của chánh niệm là đơn giản như vầy. Đó là, thân của chúng ra làm nhiều thứ mà chúng ta không hề chú tâm hay biết đến. Khi vi trùng tấn công, những bạch cầu tấn công lại những vi trùng, thì chúng ta không thể nào biết. Tuy nhiên, chúng ta có thể tu tập bản thân để trở nên tỉnh giác [biết rõ, ý thức rõ, chú tâm] về những việc chúng ta làm bằng thân một cách có ý thức, ví dụ như: đi, đứng, nói, ăn, uống, viết, đọc, chơi, và những hoạt động khác của thân. Chúng ta cũng có thể tu tập được sự tỉnh giác [biết rõ, ý thức rõ, chú tâm] về những cảm xúc, cảm nhận, ý nghĩ, và những hoạt động khác của tâm. Chánh niệm huấn luyện chúng ta làm tất cả mọi sự việc cần làm với một sự tỉnh giác hoàn toàn và trọn vẹn.

Chúng ta có thể thắc mắc: "Tại sao sự tỉnh giác hoàn toàn lại quan trọng đến như vậy?". Bất kỳ ai đang cố tu tập sự chánh niệm đều nhanh chóng khám phá ra được rằng: khi chúng ta càng tỉnh giác chú tâm vào những hành động, và vào những cảm giác [thọ], ý nghĩ [hành] và nhận thức [tưởng] làm khởi sinh những hành động đó, thì chúng ta càng có thêm trí tuệ hiểu biết được tại sao chúng ta đang làm cái việc đang làm. Sự tỉnh giác giúp chúng ta thấy được những hành động của chúng ta là bắt nguồn từ những động lực thiện hay bất thiện, có lợi hay có hại. Những động cơ có lợi như là lòng rộng lượng bố thí, lòng từ bi, và trí tuệ; còn những hành động có hại bị tạo ra từ tham, sân, si. Khi chúng ta có thể chánh niệm về nguyên nhân gốc rễ tạo ra ba nghiệp [những ý nghĩ, lời nói và hành động] thì rõ ràng chúng ta có được cơ hội (i) tu dưỡng những hành động [nghiệp] thiện lành và ích lợi, và (ii) nhổ sạch tận gốc những hành động [nghiệp] bất thiện và có hại.

Đức Phật đã thể hiện rất rõ ràng về mục tiêu chính của mình thông qua tất cả giáo lý của Người, đó là mục tiêu "chấm dứt khổ đau". Chánh niệm giúp chúng ta nhận ra những hành động thiện lành và có lợi mang lại sự bình yên cho tâm và niềm hạnh phúc cho cuộc sống mỗi ngày của chúng ta. Chúng cũng giúp ta tiến triển trên con đường tu tập hướng đến mục tiêu giải thoát, mục tiêu của đạo Phật, đó là Niết-bàn (Nibbana)-sự tự do, sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau. Tương tự, chánh niệm chỉ rõ cho chúng ta những hành động nào được thúc đẩy bởi tham, sân, si làm cho ta khổ sở và bất an. Những nghiệp bất thiện này giam hãm

chúng ta trong vòng luân hồi sinh tử (samsara) với trùng trùng đớn đau và thống khổ hết kiếp này đến kiếp khác.

Khi chúng ta thực hành chánh niệm, trước khi nói điều gì hãy tự hỏi chính mình: "Những lời này là có chân thực và có lợi cho mình và cho người khác hay không?. Chúng sẽ mang lại bình an, hay nó sẽ gây ra những điều không hay?".

Khi chúng ta suy nghĩ một cách chánh niệm, trước khi nghĩ, chúng ta tự hỏi mình: "Ý nghĩ này có làm cho ta bình an và hạnh phúc hay không, hay nó sẽ làm ta lo lắng và sợ hãi?".

Khi chúng ta hành động một cách chánh niệm, trước khi làm việc gì, chúng ta tự hỏi mình: "Hành động này có gây ra khổ đau cho mình và cho người khác hay không?".

Như vậy, nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta có được cơ hội để lựa chọn: "Ta muốn có được niềm vui và hài lòng, hay sự khổ sở và lo lắng?".

Chánh niệm cũng tập cho chúng ta luôn nhớ chú tâm vào những đổi thay luôn luôn xảy ra bên trong thân và tâm của chúng ta, và trong thế giới xung quanh ta. Thông thường thì chúng ta 'quên' chú tâm bởi vì có hàng trăm ngàn thứ xảy ra cùng lúc làm xao lãng tâm của chúng ta. Chúng ta bị kéo đi bởi những cảnh trần bên ngoài và lạc lối khỏi dòng chảy (đích thực) của sự sống. Tâm thì cứ muốn xem tiếp và xem tiếp cái gì sẽ xảy ra tiếp và xảy ra tiếp. Chúng ta bị kích thích bởi màn diễn và rồi quên mất rằng nó, đích thực, chỉ là một màn diễn.

Phật đã dạy rằng: "Cái gì vô thường đều là khổ".. Chân lý hay lẽ thật của lời nói này sẽ được sáng tỏ khi chúng ta chỉ cần chú tâm vào cái luôn biến đổi vô thường đó. Cuối cùng, tâm cũng mệt mỏi vì việc cứ theo đuổi từ cái vô thường này sang cái vô thường khác. Khi không còn hứng thú với cuộc theo đuổi vô ích đó, tâm ngừng nghỉ và tìm thấy niềm an vui. Trong tiếng Pali, sati có nghĩ là "nhớ" [niệm], và có thể dịch thành chữ "chánh niệm". Sự nhớ hay niệm đơn giản là một sự chú tâm không lời nói và trực tiếp vào cái đang xảy ra trong từng mỗi khoảng khắc hiện tại.

An trú một cách thoải mái vào sự tỉnh giác, chúng ta thả lỏng mình hòa vào những sự kiện ngay khi chúng đang diễn ra ngay trước mặt và ngay trong khoảng khắc hiện tại; không để tâm lạc vào những gì đã xảy ra trong quá khứ hay/và những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Thói thường, chúng ta hay oán trách cuộc đời về những đau đớn và khổ sở. Nhưng với sati [sự hằng nhớ một cách chánh niệm], chúng ta mới hiểu ra được rằng chỉ có một nơi để chúng ta tìm thấy sự bình an và giải thoát khỏi sự đau khổ chính là ngay-tại-đây và ngay-bây-giờ trong thân và tâm của chúng ta.

Bộ nhớ [não bộ] hoạt động rất tự nhiên đối với thân của chúng ta, hầu như tự động. Tim chúng ta bơm máu mà không cần chúng ta nhắc nhở hay tác động nó bơm. Tâm cũng có thể được dạy để hành động theo cách như vậy. Tu tập năng lực chánh niệm cũng giống như việc hít thở ô-xy liên tục để duy trì sự sống vậy. Khi

những sự kiện trong tâm xảy ra, chánh niệm giúp ta thấy được liệu chúng có làm tổn thương thân và tâm chúng ta hay không. Lúc này thì chúng ta có sự hai sự lựa chọn: (i) Hoặc là chúng ta chỉ đơn thuần chấp nhận sự đau khổ, (ii) hoặc là chúng ta xem xét sự đau khổ để hiểu rõ tại sao nó khởi sinh như vậy. Nếu chúng ta phớt lờ và không thèm tìm hiểu nguyên nhân làm khổ đau khởi sinh, thì chúng ta tiếp tục chịu đựng đau khổ. Còn nếu chúng ta chọn sống với sự tỉnh giác thì đòi hỏi chúng ta cần có nỗ lực, cần phải làm theo gương Đức Phật. Bằng sự nỗ lực thực hành thì bất cứ ai cũng có thể xử lý được những khổ đau đó.

Sự thực hành chánh niệm có nguồn gốc sâu xa trong truyền thống Phật giáo. Cách đây hơn 2.600 năm, Phật đã khuyến khích những Tỳ kheo đại đệ tử của Người – những người được phái cử đi nhiều phương trong sứ mệnh truyền bá Phật Pháp – là phải nên huấn luyện những đệ tử của họ về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

"Bốn là gì?",

"Này các đạo hữu", Đức Phật giải đáp, "Sống quán sát thân trong thân, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng, hợp nhất tâm, chánh niệm, để biết được thân như nó là. Sống quán sát cảm giác trong những cảm giác...để biết được những cảm giác như chúng là. Sống quán sát tâm trong tâm...để biết được tâm như nó là. Sống quán sát pháp trong các pháp...để biết các pháp như chúng là".

Việc thực hành việc quán sát ['quán niệm'] hoặc ta có thể gọi thẳng ra đó là "'Thiền' về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm"-như chánh niệm về thân, về những cảm giác, về tâm, và về các pháp-đã được Đức Phật chỉ dạy cho tất cả mọi người ở tất cả những giai đoạn tu tập khác nhau. Như Phật đã khai giảng, cho tất cả mọi người-từ những người mới quan tâm về đạo Phật cho đến những tăng, ni xuất gia, và thậm chí những bậc A-la-hán, là những bậc thánh đã chứng đạt đến mục tiêu giải thoát khỏi khổ đau-tất cả "đều nên được khuyến khích, nên nhất tâm và thiết lập về sự phát triển Bốn Nền Tảng Chánh Niệm này".

Trong Kinh này, Phật chủ yếu dùng đại từ xưng hô là các Tỳ kheo (bhikkhu) và giảng trực tiếp cho các tăng, ni xuất gia. Vì kinh chép lại như vậy, cho nên nhiều người cho rằng thiền chánh niệm về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là pháp tu dành cho các tăng, ni xuất gia mà thôi. Điều này có lẽ không phải như vậy. Nếu Phật chỉ muốn giảng dạy cho các tăng, ni xuất gia, thì có lẽ Phật đã giảng ở trong các tịnh xá cho yên tịnh và thuận tiện, chứ Phật không cần phải bày ra giảng dạy giữa chốn phố chợ đông người, có cả các người tư thương, nông dân, và những thường dân khác. Bởi vì, sự chánh niệm có thể giúp mọi thành phần nam nữ trong cuộc sống làm giảm bớt những khổ đau, cho nên chúng ta có thể cho rằng chữ "Tỳ kheo" mà Phật đã dùng ở đây là dùng cho bất kỳ ai quan tâm đến việc học thiền theo đạo Phật. Theo nghĩa đó, "Tỳ kheo" là chỉ cho tất cả chúng ta.[6]

Chúng ta hãy nhìn lướt qua từng mỗi nền tảng chánh niệm để có một "khái niệm sơ lược" trước khi đi vào chi tiết từng nền tảng ở trong phần chính của quyển sách:

Khi yêu cầu chúng ta thực hành chánh niệm về thân, Phật đang nhắc chúng ta nhìn xem "thân trong thân". Khi nói vậy, Phật muốn chỉ rằng thân không phải là một (thân) thể, một nhất thể 'nguyên khối' và chắc chắn, mà nó gồm nhiều bộ phận khác nhau. Móng tay chân, răng, da, xương, tim, phổi, và những bộ phận khác-mỗi thứ đều là một "thân nhỏ" nằm gắn liền với cái thân lớn mà ta gọi là một cơ thể hay thân thể. Theo cách phân loại truyền thống, cơ thể gồm 32 bộ phận, và chúng ta tu tập để chánh niệm về từng mỗi bộ phận đó. Nếu chúng ta chánh niệm về toàn bộ cơ thể một lúc, thì cũng giống như ta đang cố ôm lấy một đống trái cam. Kết quả là chẳng nắm được trái nào hết!.

Hơn nữa, luôn nhớ rằng sự việc "thân bao gồm nhiều bộ phận" như vậy sẽ giúp chúng ta nhìn thấy được "thân trong thân"-chứ không phải là cái thân của tôi hay bản thân tôi, mà thân chỉ là một dạng (sắc) thể vật chất giống như những dạng (sắc) thể vật chất khác. Cũng như mọi thể vật chất khác, thân được ra đời, có mặt trong hiện tại, và rồi sẽ biến mất [sinh, trưởng, hoại, diệt]. Vì thân phải chịu tổn thương, hư hoại, bệnh tật, và chết đi, nên cái thân thực sự là một thứ bất toại nguyện, chứ không phải là niềm sung sướng lâu bền gì cả. (Đây là một lẽ thật). Vì nó không phải là cái bản thân ta, nên thân cũng có thể gọi là "vô ngã". Một khi chánh niệm giúp ta nhận ra được cái thân là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã, theo như lời Phật nói, thì lúc đó chúng ta đã "biết được thân đúng-như-nó-đích-thực-là".

Tương tự, khi Phật yêu cầu chúng ta thực hành chánh niệm về những cảm giác [thọ], Phật đang bảo chúng ta nhìn kỹ "cảm giác trong những cảm giác": [quán thọ trong thọ]. Những chữ này nhắc chúng ta rằng, cũng giống như thân, những cảm giác cũng được gồm bởi nhiều loại cảm giác. Theo truyền thống phân loại, có ba loại cảm giác: Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, và cảm giác trung tính[7vi]. Mỗi loại là một "cảm giác" trong "những cảm giác". [Cảm giác: những sự ý thức của tâm]. Cảm giác trong những cảm giác. Vào mỗi một khoảng khắc [giây khắc, sátna] nào đó, chúng ta chỉ có thể nhận biết được một loại cảm giác mà thôi!. Một khi cảm giác dễ chịu có mặt, thì cảm giác khó chịu hay trung tính không có mặt. Tương tự như vậy đối với hai loại cảm giác kia. Nghĩa là khi một cảm giác có mặt, hai loại cảm giác còn lại không có mặt.

Chúng ta xem xét [quán niệm] những cảm giác theo cách này của chúng thì sẽ giúp ta phát triển một sự tỉnh giác đơn thuần và không-phán-xét về cái chúng ta đang trải nghiệm- nghĩa là: nhìn xem một cảm giác nào đó là một trong những cảm giác, chứ không phải là cảm giác của tôi hay là một phần của cái tôi. Khi chúng ta quan sát mỗi cảm xúc hay cảm nhận khi nó khởi sinh, đang có mặt, và biến mất, chúng ta quan sát được rằng bất kỳ cảm giác nào cũng luôn biến đổi, vô thường. Bởi vì cảm giác dễ chịu thì không tồn tại bền lâu và cảm giác khó chịu thì thường là khổ đau, nên chúng ta hiểu rằng loại cảm giác nào cũng đều là bất toại nguyện!. Nhờ việc nhìn thấy được một cảm giác chỉ đơn thuần là một cảm xúc [của tâm] và

cảm nhận [của thân] chứ không phải là cảm giác của tôi, chúng ta sẽ biết được cảm giác cũng là "vô ngã". Sau khi nhận ra những lẽ thật này, chúng ta đã "biết được những cảm giác đúngnhư-chúng-đích-thực-là".

Cùng một tiến trình quán sát như vậy, chúng ta chánh niệm về tâm. Mặc dù chúng ta hay nói về một "cái tâm" hay một cái "bản tâm" như thể nó là một thực thể riêng biệt vậy; nhưng đích thực thì tâm hay thức là một chuỗi tiếp nối của những "khoảng khắc" (sát-na) liên tục của "tâm trong tâm". Việc tu tập chánh niệm giúp chúng ta có thể biết được rằng thức khởi sinh liên tục trong từng khoảng khắc (sát-na) tùy theo thông tin truyền đến (i) từ những giác quan bên ngoài [cái ta thấy, nghe, ngửi, nếm, và chạm xúc] và (ii) từ những trạng thái tâm bên trong [những ký ức, ý nghĩ, ý tưởng, tưởng tượng, và vọng tưởng].

Khi chúng ta nhìn vào tâm, chúng ta không chỉ đang nhìn vào thức mà thôi. Bản thân tâm không tồn tại một mình, mà chỉ tồn tại những trạng thái tâm xuất hiện tùy theo những điều kiện [duyên] bên ngoài hay bên trong như đã nói trên. Khi chú tâm nhìn vào cách mà mỗi ý nghĩ luôn khởi sinh, có mặt và biến mất [sinh diệt], chúng ta học được cách dừng ngay cái ý nghĩ bất toại nguyện vốn luôn luôn nghĩ hết cái này đến cái khác. (Ý nghĩ bất toại nguyện của chúng ta như con tàu chạy suốt, thoắt chạy, thoắt chạy đến bến bất toại nguyện này, rồi đến bến bất toại nguyện khác, cứ mãi mãi đi tìm sự toại nguyện vốn tuyệt đối không bao giờ có). Nhờ đó, chúng ta buông bỏ được ít nhiều và hiểu ra rằng chúng ta không phải là những ý nghĩ của chúng ta. Cuối cùng, chúng ta đi đến "biết được tâm đúng-như-nó-đích-thực-là".

Khi yêu cầu chúng ta thực hành chánh niệm về các pháp, (dhamma: tức là về các hiện tượng), thì đơn giản là Phật đang khuyên chúng ta hãy chánh niệm về những giáo lý của Phật. Những giáo lý của Phật cũng được gọi là Giáo Pháp hay Pháp, khi ta viết hoa chữ "Dhamma". Phật cũng đang nhắc chúng ta rằng giáo pháp [sự thật, lẽ thật, chân lý, quy luật] mà chúng ta quán sát cũng nằm ngay bên trong chúng ta.

Lịch sử nhân loại cũng đầy ắp những người đi tìm chân lý của sự sống. Đức Phật là một trong số họ. Hầu hết họ đều đi tìm chân lý từ bên ngoài bản thân mình. Ban đầu, tức trước khi giác ngộ, thì Phật cũng vậy. Tu sĩ khổ hạnh Cồ-Đàm cũng cố đi tìm cho ra ai là người sáng tạo ra mình, ai làm cho mình hiện hữu, ai tạo ra cái thân-tâm của mình, ai là người mà Phật thường gọi là 'người xây ngôi nhà này'. Nhưng ngài Cồ-Đàm khổ hạnh không tìm ra được người đó. Thay vì vậy, Người chỉ tìm thấy lẽ thật rằng bản thân mình là phụ thuộc vào sinh, già, bệnh, chết; buồn đau, sầu não, và bất tịnh. Khi nhìn ra bên ngoài, Người cũng thấy rằng tất cả mọi người khác cũng bị phụ thuộc vào những khổ đau và rủi ro như vậy. Không ai thoát khỏi. Sự nhận biết này giúp Người thấy rằng không ai bên ngoài có thể giúp mình giải thoát khỏi những khổ đau nói trên. Vì vậy, Người bắt đầu tìm kiếm bên trong mình. Sự tìm kiếm bên trong được gọi là "đến và thấy". Và chỉ khi tìm kiếm bên

trong, Phật mới thực sự tìm thấy câu trả lời. Ngay sau đó, Phật đã nói lên rằng (tạm dịch ý):

Nhiều kiếp ta lang thang trong vòng luân hồi sinh tử
Tìm mãi nhưng không thấy được 'người xây căn nhà này'
Đau buồn thay, ta lại tiếp tục bị tái sinh lần này lần khác
Này hỡi! Người xây ngôi nhà có thấy không
Không cần phải xây thêm ngôi nhà nữa
Tất cả rường, cột, mái nhà đã bị phá bỏ,
Tâm đã chứng đạt sự vô vi (Niết-bàn).
Đã chứng đắc sự vô dục.

Phát minh vĩ đại của Đức Phật chính là cái chân lý nằm bên trong chúng ta. Toàn bộ Giáo Pháp mà Phật đã giảng dạy đều dựa trên sự chứng ngộ này. Khi chúng ta nhìn vào bên trong, chúng ta đi đến hiểu biết được ý nghĩa của Bốn Chân Lý Cao Diệu [Tứ Diệu Đế] – đó là giáo lý cốt lõi đầu tiên của Phật. Chúng ta tìm thấy khổ đau ở đâu?. Chúng ta trải nghiệm nó bên trong chúng ta. Và nguyên nhân của những khổ đau đó, là dục vọng, thì ở đâu?. Dục vọng thì cũng ở bên trong chúng ta. Và làm thế nào chúng ta diệt bỏ được nó, tức là chấm dứt được khổ đau?. Chúng ta cũng tìm ra cách làm điều đó từ bên trong chúng ta. Và từ đâu chúng ta tu tập chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định của con đường Bát Chánh Đạo-con đường chấm dứt mọi khổ đau?. Chúng ta cũng tu dưỡng những phẩm chất này từ bên trong thân và tâm chúng ta. Cội rễ khổ đau nằm bên trong thân và tâm chúng ta. Và vì vậy phương pháp để nhổ sạch gốc rễ mầm mống gây ra đau khổ cũng nằm bên trong chúng ta.

Khi chúng ta thực hành chánh niệm, chúng ta theo gương Đức Phật nhìn vào bên trong mình. Chúng ta trở nên tỉnh giác ý thức được rằng chính tham, sân, si là những nguyên nhân tạo ra bất hạnh của chúng ta. Khi chúng ta thay thế ba thứ độc hại tham, sân, si này bằng lòng rộng lượng, bố thí, từ, bi, hỷ, hòa, tử tế, và trí tuệ, thì chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc và sự bình an của tâm mà chúng ta đã đi tìm kiếm.

"Việc ngồi thiền trên gối thiền trong giờ thiền là kiểu bài tập ở nhà. Phần còn lại của cuộc sống là kiểu bài tập ngoài trời. Để tu tập chánh niệm, ta cần cả hai thứ".

Xin nói lại, dù có lẽ nhiều người cũng đã biết. Một nghĩa khác của chữ "dhamma" chỉ đơn giản là "những hiện tượng". Khi chúng ta học theo lời dạy của Đức Phật và "sống quán sát pháp trong các pháp", chúng ta sẽ đi đến hiểu biết được rằng mỗi một hiện tượng riêng lẻ bên trong thực tại mà ta trải nghiệm cũng đều khởi sinh, có mặt và biến mất [luôn sinh diệt]. Nói gọn thì đó là bản chất luônsinh-

diệt của mọi pháp. Những hiện tượng thân tâm bao gồm: những đối tượng thuộc sắc thân [sắc], những cảm giác [thọ], những nhận thức [tưởng], những hành vi của tâm [hành], và thức [thức].

Tương tự như vậy, những thói quen [tập khí] tiêu cực và bất thiện của cái tâm chưa-giác-ngộ luôn trói buộc chúng ta vào sự khổ (dukkha) này đến những sự khổ khác.

Những thói tâm tiêu cực đó, được gọi là những gông cùm, thì cũng là vô thường. Bằng sự nỗ lực tu tập, thì từng mỗi gông cùm-như tham dục, sân giận, và ngã chấp (quan niệm sai lầm về một cái 'ta' hay 'linh hồn')-đều được nhận dạng và được trừ bỏ. Về cốt lõi thì con đường giáo pháp là rất thẳng thắn và trực chỉ. Tức là chúng ta tu tập để trừ bỏ từng thói thân và thói tâm xấu ác và tu dưỡng những phẩm chất tốt lành dựa trên sự hiểu biết đúng đắn từng giáo lý của Giáo Pháp của Phật. Đến khi mà cái gông cùm cuối cùng cũng bị phá bỏ, thì chúng ta đạt được sự tự do, sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Vậy thì chúng ta sẽ bắt đầu thiền chánh niệm như thế nào?. Tôi luôn luôn khuyên rằng bạn nên bắt đầu bằng cách tập chú tâm vào hơi thở, đó là cách tốt nhất để thực tập chánh niệm!. Trong quyển sách "Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường", tôi đã giảng giải những phương cách căn bản và cốt lõi về "Thiền về Hơi Thở" và thực hành chánh niệm. Trong quyển sách này, tôi cũng giảng giải lại những hướng dẫn về việc ngồi thiền và đi thiền trong các chương nói sự chánh niệm về thân. Ngay sau phần giới thiệu này, tôi muốn gợi ý về những cách các bạn đưa bài kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" vào trong việc thực hành hàng ngày. (Bạn cần nắm rõ "những phần nội dung" của bài kinh, mà Phật đã đưa ra, để thực hành chánh niệm).

Có nhiều người đang thực hành thiền vì những lợi ích thư giãn tuyệt vời, vì để giảm stress và giảm đau đớn, và để mang lại sức khỏe chung chung cho thân và tâm. Nhưng mục tiêu của thiền về "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" thì không phải như vậy. Người tu hành dành riêng thời gian để nỗ lực và thực hành thiền đều đặn với mục tiêu là hướng đến những thành tựu về tâm linh như sau:

Thứ nhất, thiền giúp chúng ta hoàn toàn tỉnh giác về những gì đang diễn ra trong thân và tâm ngay tại đây và ngay bây giờ. Bởi vì thông thường thì tất cả chúng ta đều sống giữa ban ngày mà như đi mộng du, tâm trí chỉ lo nghĩ nhớ về quá khứ và mơ tưởng về tương lai. Chánh niệm luyện cho chúng ta cắt ngang màn sương mù và mang sự chú tâm về lại giây phút hiện tại.

Thứ hai, nhờ vào sự tỉnh giác mới này, chúng ta có thể đánh giá được mục đích và sự phù hợp của mọi sự việc mình nói và làm. Kết quả là, chúng ta tạo ra được nhiều sự lựa chọn khôn ngoan và lợi lạc hơn trước kia.

Thứ ba, thiền dạy cho chúng ta nhìn thấy được thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] một cách chính xác đúng-như-chúng-là trong từng mỗi khoảng khắc. Nhìn thấy rõ chính bản thân mình là một bước đầu

căn bản cần phải có để chúng ta tạo ra những thay đổi tích cực cho cuộc sống của mình.

Thứ tư, khi sự thực hành của chúng ta càng thêm sâu sắc, chúng ta có thể nhìn thế giới xung quanh ta theo một cách đặc biệt, không hề méo mó hay xuyên tạc. Chúng ta đi đến hiểu biết rằng mỗi sự vật tồn tại-bao gồm cả chúng ta-đều tương quan và phụ thuộc với sự vật khác, và trong đó, tất cả mọi sự vật đều luôn luôn đang biến đổi. Vì lẽ này, chúng ta hiểu được rằng, chẳng có gì, chẳng có cá nhân nào, nơi nào, sự vật nào, hay hoàn cảnh nào có thể tồn tạo thường hằng và mỹ mãn cả. Tất cả đều là bất toại nguyện và là khổ.

Thứ năm, và cuối cùng, chúng ta học cách dành hết thời gian và nỗ lực vào sự quán chiếu và hành thiền, nhận biết rằng chỉ có đi theo con đường của Phật thì mới hy vọng tìm được niềm hạnh phúc và an lạc vĩnh hằng.

Nói tóm lại, thiền chánh niệm [thiền Minh Sát] huấn luyện cho tâm luôn được tỉnh giác suốt 24 giờ một ngày. Với sự khai sáng mới mẻ này, chúng ta bắt đầu nhận thức được rằng những đối tượng về vật chất thì không phải là chắc chắn và bền vững như là cách chúng ta thường cảm nhận về chúng. Thực tế thì thực trạng của chúng cũng biến đổi và giống tựa những ảo ảnh lung linh trên sa mạc. Cùng một cách nhận thức mới như vậy, chúng ta cũng nhận thấy rằng những ý nghĩ và cảm giác của chúng ta là luôn luôn ở dạng một dòng chảy. Đúng đích thực, chúng chỉ xuất hiện và biến mất chớp nhoáng, giống như những bọt bóng xà bông. Sự tỉnh giác giúp chúng ta bước ra khỏi dục vọng nắm-giữ những sự vật và những con người với ý nghĩ 'đây là của Ta', và cố-chấp một cách sai lầm rằng thân và tâm của ta là cố định và bất biến, với ý nghĩ "đây là Ta", hoặc "đây là bản thân ta".

"Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" là một giáo lý mạnh mẽ và công hiệu. Thật như vậy, chính Đức Phật đã hứa rằng bất cứ ai thực hành đúng theo lời hướng dẫn của Phật, miên mật và không bỏ sót phần nào, thì người đó có thể chứng đắc giác ngộ – giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi khổ đau – ngay trong kiếp sống này; thậm chí có thể chứng đạt một trong bốn thánh đạo quả trong một thời gian ngắn là bảy ngày!.

Lời hứa bảo đảm của Phật nghe rất đáng ngạc nhiên, nhưng nó mang lại ý nghĩa tuyệt luân cho sự mong mỏi của những người đi tìm sự vĩnh hằng. Hãy thử tưởng tượng tâm của bạn sẽ trong sạch và sáng tỏ đến mức nào nếu chúng ta luôn luôn chánh niệm vào từng giây phút tỉnh giác liên tục trong suốt một ngày từ sáng đến tối. Rồi tưởng tượng tâm của bạn sẽ càng trong sạch và sáng tỏ đến mức nào nếu bạn chánh niệm miên mật như vậy suốt hai ngày, ba ngày, hay bốn ngày... Khi chúng ta chánh niệm liên tục, không gián đoạn, thì tâm càng được trong sạch và trở nên sáng tỏ. Mỗi ngày chúng ta thực hành chánh niệm thì chúng ta càng xích lại gần hơn đến sự giác ngộ và giải thoát.

---o0o---

Bài Kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm"

Trước khi chúng ta chuyển qua xem xét chi tiết từng nền tảng của Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, chúng ta hãy nhìn xem bao quát về kinh này. Như đã nói, giáo lý về "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" được truyền dạy đến chúng ta nằm trong một bài thuyết giảng của Đức Phật. Bài thuyết giảng này có tên là kinh "Satipatthana Sutta". Sati có nghĩa là chánh niệm. Patthana có nghĩ là sự thiết lập, sự xác lập, hay nền tảng. Sutta nghĩa là bài kinh hay bài thuyết giảng.

Như vậy tên kinh có thể được dịch là "Sự Thiết Lập Chánh Niệm", để chỉ rõ việc thiết lập sự chánh niệm. Nhưng vì bài kinh cũng nói rõ về bốn phần nội dung mà chúng ta cần phải thiết lập sự chánh niệm dựa vào [nhắm vào] đó, cho nên người ta cũng thường dịch là "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm"[8]. (Bài Kinh này còn được dịch và gọi là "Kinh Niệm Xứ", hay kinh "Tứ Niệm Xứ").

Bản tóm lược nội dung kinh được ghi ra bên dưới của phần này. Tôi có ghi thêm các phần phụ đề cho mỗi nhóm nền tảng và các phân nhóm trong nhóm nền tảng thứ tư để giúp cho các bạn dễ nắm rõ các đối tượng chánh niệm theo thứ tự; những phụ đề này không có trong kinh gốc.

Khi bạn đọc quyển sách này, có lẽ bạn sẽ thấy hữu ích khi đọc lại hay tìm lại trong các trang này để nhớ lại chính xác các nội dung/đối tượng theo thứ tự của chúng. Hãy cố đọc to bài kinh khi bạn đang nhìn vào một nền tảng [phân nhóm đối tượng] trong sách này. (Ví dụ, khi đọc vào hàng "chánh niệm hơi thở", bạn có thể đọc to hết phần bài kinh nói về "chánh niệm hơi thở"). Khi làm vậy, bạn thấy mình như đang nghe những lời của chính Phật đang nói riêng cho bạn-mà thật vậy, những lời đó là đang nói cho bạn.

Một lời khuyên: Mục đích quyển sách này không phải là dùng để đọc như một tiểu thuyết hay để học như một quyển sách giáo khoa ở trường đại học. Nếu bạn chịu khám phá và thực hành những giáo lý của Phật trong kinh này, thì giống như bạn đã tập và trình diễn một khúc nhạc tuyệt vời từ nhạc lý. Đến khi bạn đã quen thuộc, sự hiểu biết căn bản về Giáo Pháp sẽ đi vào đời sống hàng ngày của bạn. Vào lúc mới bắt đầu, chánh niệm cần nhiều nỗ lực, nhưng về sau "chánh niệm" sẽ trở thành bản chất thứ hai của mình.

---o0o---

Sự Thực Hành Chánh Niệm Hàng Ngày

Nếu bạn đang tập thiền, hoặc bắt đầu tập thiền sau khi đọc quyển sách này, bạn có thể tập đọc phần của bài kinh tương ứng với phần đối tượng [nhóm nền tảng] mà bạn đang thực tập chánh niệm về nó trong buổi thiền. (Ví dụ, khi bạn chuẩn bị thực tập chánh niệm về hơi thở, bạn có thể đọc to hết phần bài kinh nói về "chánh niệm hơi thở".)

Như một phần phụ trợ rất quan trọng, tôi luôn luôn khuyên các thiền sinh nên bắt đầu vào buổi thiền bằng những ý nghĩ “Tâm Từ” dành cho những người như cha mẹ, thầy cô, người thân yêu, bà con, bạn bè, người lạ, kẻ thù, và cuối cùng là tất cả mọi chúng sinh. Bắt đầu buổi thiền bằng cách như vậy sẽ dễ phát huy sự tập trung và tránh được những bực bội [sân giận, ác ý] có thể khởi sinh trong tâm trong khi ngồi thiền.

(Những lý do, giải thích và các bước niệm “Tâm Từ” đã được hướng dẫn rất chi tiết trong trong quyển sách “Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường” hay trong phần "Lời Bạt" của nó.)

Tiếp theo, trước khi hướng sự chú tâm của bạn vào hơi thở, hay mục tiêu thiền khác, bạn hãy đọc lại bài kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" đã được tôi viết lại một cách tóm lược và ngắn gọn, chỉ còn lại cái “sườn bài” như dưới đây. Việc tụng đọc một cách chậm rãi sẽ giúp bạn ôn nhớ lại từng điểm mình đã học hay từng điểm mình đã hiểu. Nếu có chỗ nào bạn còn chưa hiểu hết lời hướng dẫn của Phật, bạn có thể đọc lại nhiều lần, hoặc bạn nhờ những sư thầy hay thiền sư giải thích. Khi bạn đọc lại bài kinh hàng ngày, thì bạn sẽ nhớ thuộc tất cả nội dung và trình tự của từng đề mục chánh niệm đã được Phật nói trong bài kinh.

(Ban đầu, bạn có thể cầm quyển sách hay trang giấy có in bài kinh tóm lược này. Sau này bạn thuộc rồi, bạn có thể đọc tụng bài kinh mà không cần nhìn vào chữ trên giấy. Hoặc bạn nên luôn luôn đọc phần bài kinh nói về những đối tượng mà bạn sắp sửa thực tập chánh niệm về chúng, như đã nói trên!).

KINH "BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM"
(Satipatthana Sutta)

Này các Tỳ kheo, đây là con đường trực tiếp để làm trong sạch chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu bi, để tiêu trừ sự khổ và phiền não, để bước vào con đường chánh đạo, để chứng ngộ Niết-bàn- được gọi là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

Chánh niệm về Thân
Chánh niệm hơi thở
Chánh niệm bốn tư thế: đi, đứng, ngồi, và nằm
Chánh niệm bằng sự hiểu biết rõ ràng: về điều gì là lợi lạc, về sự phù hợp, về các yếu tố tứ đại của thân, về sự vô-si.
Quán niệm về ba mươi hai bộ phận của thân.
Phân tích về bốn yếu tố tứ đại.
Quán niệm về chín loại tử thi.

Chánh niệm về Cảm giác
Những cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính, trần tục và tâm linh.
Tỉnh giác về sự thể hiện, sự khởi sinh, và sự biến mất của những cảm giác.

Chánh niệm về Tâm
Biết rõ tâm là: tham hay không tham, sân hay không sân, si hay không si, thụ động[9] hay xao lãng, phát triển hay không phát triển, cao thượng hay không cao thượng, tập trung hay không tập trung, giải thoát hay không giải thoát.
Tỉnh giác về sự thể hiện, sự khởi sinh, và sự biến mất của chúng.

Chánh niệm về Pháp
NĂM CHƯỚNG NGẠI
Nhục dục, ác ý, lười biếng và buồn ngủ, bất an và lo lắng, nghi ngờ.
Tỉnh giác về sự thể hiện, sự khởi sinh, và sự biến mất của nó.

NĂM TẬP HỢP UẨN DÍNH CHẤP
Thân sắc, những cảm giác, những nhận thức, những hành vi của tâm, và thức. (Sắc, thọ, tưởng, hành, thức)
Tỉnh giác về sự thể hiện, sự khởi sinh, và sự biến mất của những cảm giác.

SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN BÊN NGOÀI VÀ BÊN TRONG
Mắt và đối tượng của mắt, tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và những đối tượng chạm xúc, tâm và những đối tượng của tâm.
Biết rõ về chúng, và sự khởi sinh, sự từ bỏ, và sự không khởi sinh trở lại của những gông cùm bắt nguồn từ cả hai giác quan và đối tượng.

BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ
Chánh niệm, điều tra về pháp, năng lực tinh tấn, niềm hoan hỷ, sự tĩnh lặng, chánh định, và sự buông xả.
Biết rõ về sự có mặt, sự khởi sinh, và sự phát triển của chúng.

BỐN CHÂN LÝ (TỨ DIỆU ĐẾ)
Khổ, nguồn gốc khổ, sự chấm dứt khổ, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ.

CON ĐƯỜNG TÁM PHẦN (BÁT CHÁNH ĐẠO)
Hiểu biết đúng đắn, suy nghĩ đúng đắn, ngôn từ đúng đắn, hành động đúng đắn, nghề nghiệp đúng đắn, nỗ lực đúng đắn, chánh niệm, và chánh định.

Này các Tỳ kheo, nếu ai tu tập Bốn Nền Tảng Chánh Niệm một cách đúng đắn trong bảy năm...hay thậm chí trong bảy ngày, người ấy có thể trông đợi chứng đạt một trong hai đạo quả: hoặc Tri kiến Cao nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt đạo quả Bất Lai.

---o0o---

Phần I: Chánh Niệm về Thân

01. Hơi Thở

Hai mươi năm sau khi Phật giác ngộ, một tu sĩ tên là Ananda trở thành người hầu cận của Phật. Một ngày nọ ngài Ananda hỏi Phật:

"Thưa Thế Tôn, nếu người ta hỏi con rằng Thế Tôn có còn thực hành thiền hay không, con sẽ trả lời họ ra sao?". Đức Phật trả lời "Có": Phật vẫn còn tiếp tục thiền.

"Vậy Thế Tôn đang thực hành loại thiền gì?", ngài Ananda hỏi.

"Chánh niệm về hơi thở", Phật đáp lại.

Thiền về hơi thở là phương cách lý tưởng nhất để bắt đầu thực tập sự chánh niệm. Hơi thở là hành động đều đặn nhất của thân chúng ta. Tâm luôn luôn có thể quay về hơi thở như một đối tượng mục tiêu, bởi vì hơi thở luôn luôn có sẵn nơi chúng ta. Chúng ta không cần phải được dạy để thở. Chúng ta cũng không cần phải có kinh nghiệm thiền tập lâu năm mới có thể đặt sự chú tâm vào hơi thở. Hơi thở cũng chính là nguồn lực sống của chúng ta. Không có bộ phận nào trong cơ thể có thể hoạt động nếu không có nguồn cung cấp dưỡng khí ô-xy mà chúng ta lấy được bằng sự thở vào và thở ra.

Hơn nữa, thở không phải là hoạt động của riêng ai. Mọi sinh vật khác nhau về hình dạng và hành vi. Chúng ăn những thức ăn khác nhau. Chúng ngủ ở những nơi khác nhau. Nhưng tất cả mọi sinh vật đều thở. Thở không khác nhau về tôn giáo, những người theo đạo Phật, đạo Thiên Chúa, đạo Hindu, đạo Hồi...và những người phi tôn giáo đều phải thở. Người giàu và nghèo, tư bản hay xã hội chủ nghĩa, đều thở. Tất cả mọi người và chúng sinh đều phải thở. Khi chúng ta chú tâm vào hơi thở, chúng ta trở nên chánh niệm về bản chất phổ biến này của tất cả mọi chúng sinh.

Mặc dù chúng ta đã và đang thở cả một đời, nhưng chúng ta chẳng bao giờ chú tâm vào hơi thở và chẳng bao giờ biết được cái gì đang thật sự diễn ra với hơi thở. Khi ta chú tâm vào hơi thở, chúng ta phát hiện ra mọi thứ đều liên quan đến hơi thở. Việc tu tập sự chú tâm vào hơi thở là căn bản và không thể thiếu được để tạo ra sự bình an cho tâm và sự tiến bộ về tâm linh. Vì vậy, Đức Phật mới khuyên dạy mọi người thực tập thiền về hơi thở.

Ngay chính Đức Phật cũng dùng cách thiền về hơi thở để thành tựu mục tiêu tu hành của mình. Sau khi giác ngộ, Phật đã kể lại rằng trước kia Người đã từng thiền tập bằng cách kiểm soát và điều khiển hơi thở một cách cực kỳ khắc khe và kỹ luật. Nhưng Người phát hiện ra rằng phương pháp ép giữ hơi thở hay thay đổi hơi thở như vậy chẳng giúp gì để trừ bỏ được những ô nhiễm trong tâm. Vì vậy,

Người đã bỏ cách tập kiểm soát hơi thở và chọn cách thực hành theo con đường trung đạo.

Vào buổi chiều tối, trong cái đêm Phật giác ngộ thành đạo, Người đã tự hỏi chính mình: "Ta nên thiền về cái gì?". Rồi Người nhớ lại: "Àh, lúc còn nhỏ ta đã từng dùng hơi thở. Vậy bây giờ ta sẽ dùng hơi thở để thiền". Rồi Người bắt đầu chú tâm vào hơi thở như-nó-là. Không điều khiển hay can thiệp gì vào hơi thở. Sau nhiều giờ chánh niệm và định sâu một cách một cách không lay chuyển, mọi sự đều trở nên sáng tỏ đối với Người. Mầm mống cuối cùng của những thói tâm [tập khí] xấu cũng đã biến mất, và Phật đã chứng đắc sự Giác Ngộ – sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau.

Những Lời Hướng Dẫn Của Đức Phật

Trong một trong những bài kinh quan trọng nhất, Đức Phật đã giảng giải một chi tiết về cách thực hành chánh niệm về hơi thở. Phật khuyên mọi người đi đến một nơi yên tĩnh, ví dụ như là một nơi trong rừng hay trong ngôi nhà ít tiếng ồn- một nơi nào vắng vẻ để ta không bị quấy rầy và không còn bận tâm với những mối lo toan hàng ngày. Ngồi ở đó và bắt đầu thiết lập sự chánh niệm "trước mặt", theo lời Phật dạy.

Trong lời dạy này, Phật không phải chỉ chúng ta đặt sự chú tâm vào một cái gì ở trước mặt chúng ta. Mà ý Phật chỉ chúng ta phải chú tâm vào giây phút hiện tại. Chúng ta không thể sống trong quá khứ, cũng không thể sống trong tương lai. Ngay cả khi chúng ta đang nhớ về một điều gì trong quá khứ, chúng ta nên hiểu rằng sự-nhớ đó là đang diễn ra ngay-bây-giờ. (Trong tiếng Việt, chúng ta cũng hay dùng cụm từ “ngay trước mặt” hay “ngay trước mắt” để chỉ một sự việc đang diễn ra ngay trong khoảnh khắc hiện tại, ngay trước sự chứng kiến của mắt ta). Chỉ có một nơi và thời gian duy nhất thực sự có mặt cho chúng ta đó là tạiđây và ngay-bây-giờ. Vì lý do đó, chúng ta thiết lập sự chánh niệm bằng cách chú tâm vào ngay cái khoảng khắc của hơi thở-vào và hơi thở-ra.

Phật tiếp tục dạy, ngay sau khi ta đã thiết lập tâm có mặt trong khoảng khắc hiện tại, ta bắt đầu ngồi xuống với tư thế thoải mái, hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng- thẳng tự nhiên chứ không phải thẳng một cách cứng nhắc hay gồng cứng. [Những tư thế thoải mái để ngồi thiền sẽ được nói rõ trong chương tiếp theo]. Rồi sau đó ta tập trung tâm vào hơi thở đang đi vào và đang đi ra, vào và ra, vào và ra...

Trong nhiều hướng dẫn, Phật cũng nói về thở hơi thở dài, thở hơi thở ngắn. Chúng ta ý thức được rằng đôi lúc hơi thở nó dài, đôi lúc hơi thở nó ngắn. Sự thay đổi ngắn dài là tự nhiên. Nếu chúng ta nhìn một đứa bé đang nằm ngủ, ta sẽ thấy bé bắt đầu thở đều đặn bình thường. Sau đó bé chuyển qua hơi thở dài. Và lúc khác thì

quay lại hơi thở đều đặn bình thường. (Hơi thở lúc đều, lúc ngắn, lúc dài một cách tự nhiên).

Phật dạy rằng, khi thở vào hơi thở dài, chúng ta biết "Ta thở vào hơi thở dài" và khi thở hơi ra hơi thở dài, ta biết "Ta thở ra hơi thở dài". Thở vào hơi thở ngắn, ta biết "Ta thở vào hơi thở ngắn" và thở ra hơi thở ngắn, ta biết "Ta thở ra hơi thở ngắn". Điều đó không có nghĩa là Phật chỉ ta phải cố ý thở dài hay thở ngắn, không có nghĩa là ta phải hít vào hơi thở dài và đẩy ra hơi thở dài, hay phải hít vào hơi thở ngắn và đẩy ra hơi thở ngắn. Nếu chúng ta o ép hơi thở như vậy, thì hơi thở không thở theo nhịp tự nhiên của nó. Và chúng ta sẽ bị mệt. Thiền về hơi thở không phải là bài tập thể dục về thở. (Không phải như các động tác thể dục hay tập khí công). Khi thiền, chúng ta chỉ đơn giản là dùng hơi thở làm đối tượng để tu tập sự chánh niệm vào đó. (Vì vậy, hơi thở nó thở sao, ta chỉ cần quan sát nó như vậy).

Chúng ta khám phá ra được rằng, khi chúng ta chú tâm vào nhịp thở tự nhiên của hơi thở thì hơi thở sẽ êm dịu lại. Đồng thời, tâm cũng lắng lặng xuống. Tất cả đều xảy ra một cách tự nhiên. Sự chú tâm chánh niệm tự nó làm cho hơi thở êm dịu, nhẹ nhàng. Nếu cố ý hay o ép hơi thở thì sẽ tác dụng ngược lại. Khi chúng ta bị kích động hay cố sức làm gì, thì hơi thở sẽ nhanh hơn, gấp hơn. Trong tình huống này, chúng ta nên chú tâm vào hơi thở nhanh và nhận biết sự kích động, thì ta sẽ làm cho tâm dịu lại và sự kích động sẽ tự nó biến mất.

Chúng ta cũng nhận biết rằng, khi chúng ta thở vào và thở ra một cách chánh niệm, chúng ta trải nghiệm cảm giác từng hơi thở vào và hơi thở ra. Những cảm nhận sẽ thay đổi khi hơi thở thay đổi. Do vậy, chúng ta quan sát hơi thở thay đổi và những cảm nhận thay đổi đó. Chẳng hạn, chúng ta sẽ nhận thấy rằng đôi lúc hơi thở là cạn, đôi lúc hơi thở là sâu. Đôi khi dễ thở; lúc khác thì khó thở. Chúng ta quan sát những biến đổi đó.

Cũng vậy, chúng ta có thể nhận biết những loại cảm giác vi tế [tinh vi], kiểu như cảm giác "một chút bất an và sự giải tỏa bất an", hay "một chút áp lực và giải tỏa áp lực" vậy. Chánh niệm giúp chúng ta nhận biết được rằng khi phổi chúng ta đầy dưỡng khí, chúng ta cảm thấy 'một chút' áp lực hay căng thẳng ở phổi. Và khi chúng ta thở ra, căng thẳng từ từ được giải tỏa. Nhưng đến khi phổi hết sạch dưỡng khí, chúng ta cảm thấy 'một chút' bất an bởi vì không có dưỡng khí trong phổi. Vì vậy, ta thở vào và sự bất an từ từ được giải tỏa. Như cách hơi thở vận hành, chúng ta vừa có được sự dễ chịu, nhưng cũng vừa nhận lại áp lực. (Hình như đó là cơ chế sòng phẳng và động lực tự nhiên của sự sống).

Dĩ nhiên, chúng ta phải chú tâm vào chu kỳ hơi thở vào ra để nhận biết được những sự thay đổi đó. Rồi chúng ta hiểu ngay được rằng: không thể nào chúng ta tránh né được chúng. Rằng khi chúng ta thở vào, cảm thấy dễ chịu, và rồi căng thẳng. Khi chúng ta thở ra, cảm thấy giải tỏa căng thẳng, và rồi bất an. Nhưng ngay cả cái cơ chế nhỏ bé tinh vi này cũng dạy cho chúng ta được bài học. Đó là: Sau khi đã biết vậy, chúng ta nên chắc nhở mình không nên bực tức hay thất vọng khi

chúng ta gặp căng thẳng. Đó là: Khi chúng ta cảm thấy dễ chịu sướng khoái, hãy nhắc nhở mình không nên dính mắc hay tham chấp vào nó. (Đó là bài học giúp chúng ta giữ cho tâm được quân bình và buông xả trong mọi sự sướng hay sự khổ).

Vì vậy, khi chúng ta thở vào và thở ra, chúng ta cố gắng duy trì sự buông xả, một sự cân bằng của tâm [sự bình tâm]. Chúng ta nhắc nhở mình rằng, sự ưa thích những cảm giác dễ chịu [lạc thọ] thường khởi sinh từ tham muốn, và nó sẽ dẫn đến dục vọng về khoái lạc giác quan [nhục dục]. Nhưng khi chúng ta thèm khát khoái lạc, chúng ta thường bị khổ đau, bởi vì cũng giống như tất cả mọi thứ vô thường, khoái lạc rồi cũng đổi thay và phai biến. Chúng ta cũng nhắc nhở mình rằng, thói quen né tránh những cảm giác khó chịu [khổ thọ] thường khởi sinh từ sự bực bội hay bất mãn, và nó có thể dẫn đến sự tức giận [sân, ác ý]. Vì vậy, chúng ta cứ để cảm giác khó chịu đó biến đi, và ta quay lại chú tâm vào hơi thở.

Thân-Hơi Thở

Chúng ta cũng cần chú tâm vào phần bắt đầu, giữa, và kết thúc của từng hơi thở vào và hơi thở ra. Việc tỉnh giác ý thức vào toàn bộ chu kỳ hơi thở được gọi là sự chánh niệm về thân-hơi thở. Khi tâm đang tham dự vào thân-hơi thở,[10] thì tâm và hơi thở được thư giãn. Khi cả hai được thư giãn, thì thân cũng được thư giãn. Điều này có được như vậy là vì hơi thở là một phần của thân. Việc chú tâm vào thân-hơi thở là một phần của sự chánh niệm "thân trong thân", theo như lời hướng dẫn của Phật. Sự chánh niệm giúp chúng ta nhìn thấy được hơi thở và thân là không hoàn toàn riêng rẽ.

Chúng ta trải nghiệm được mối quan hệ giữa hơi thở và thân khi chúng ta nhận biết sự lên xuống của vùng bụng khi đang thở vào ra. Một số thiền sư khuyên dạy chú tâm vào sự chuyển động lên xuống của bụng để theo dõi hơi thở vào ra, (như thiền sư Mahasi ở Miến Điện). Khi chúng ta thở vào thì bụng giãn ra, khi ta thở ra thì bụng xẹp lại. Nhưng thực tế, sự chuyển động lên xuống của bụng là bước thứ hai của sự lên xuống của thân. Bước đầu xảy ra ở ngay chóp mũi. Thở vào là sự lên, thở ra là sự xuống. Bằng sự chánh niệm, chúng ta có thể nhận biết một cách siêu vi rằng cơ thể của chúng ta giãn ra [phồng lên] khi chúng ta thở vào và nó co lại [xẹp xuống] khi chúng ta thở ra.

Trong khi nhận biết những sự việc này, chúng ta cũng cảm giác được sự giãn ra, sự co lại, và nhiều chuyển động vi tế trong toàn bộ cơ thể. Những chuyển động này cũng xảy ra tương tự trong tất cả sự vật vật chất khác. Ngay cả những bức tường cũng thở!. Vào mùa hè, chúng giãn ra; vào mùa đông, chúng co lại. Những nhà vật lý thiên văn cũng đã nói với chúng ta rằng toàn bộ vũ trụ đều thực sự đang luôn luôn co giãn. Tuy nhiên, để thực hành sự chánh niệm cho mục tiêu thiền của ta, ta chỉ cần ý thức chú tâm vào sự co giãn của thân chúng ta mà thôi.

Những Yếu Tố Bên Trong & Bên Ngoài

Một cách khác để chúng ta thấy rõ mối quan hệ giữa hơi thở và thân là nhận biết được hơi thở bao gồm bốn yếu tố: đất, nước, khí, nhiệt. Tất cả mọi vật chất, bao gồm cả thân thể, đều bao gồm những yếu tố này. (Ta thường gọi là bốn yếu tố "tứ đại", tức là bốn yếu tố lớn, bốn yếu tố chính.)

Khi chúng ta thực hành chánh niệm về hơi thở, chúng ta nhận ra yếu tố đất (thể cứng) trong hơi thở làm khởi sinh lên áp lực, sự giải tỏa, và những cảm nhận khác khi hơi thở tiếp xúc với mũi, phổi, và bụng. Tương tự, chúng ta cũng có thể nhận biết hơi thở là khô khi yếu tố nước thấp. Khi chúng ta cảm thấy độ ẩm ướt trong hơi thở, thì yếu tố nước là cao.

Chức năng của yếu tố khí là sự chuyển động và năng lượng. Chúng ta trải nghiệm hay cảm nhận được hơi thở là nhờ yếu tố gió (khí động) của nó. Còn nhiệt độ của hơi thở là do yếu tố nhiệt trong nó. Nhiệt biến đổi nóng lạnh. Khi yếu tố nhiệt cao, ta nói hơi thở nóng. Khi yếu tố nhiệt thấp, ta nói hơi thở lạnh.

Bên cạnh bốn yếu tố tứ đại này, những bộ phận trong cơ thể chúng ta – bao gồm cả hơi thở – được phân loại theo bên trong và bên ngoài. Những yếu tố bên trong cơ thể gọi là bên trong; những yếu tố bên ngoài cơ thể là bên ngoài. Nếu nghĩ theo cách phân biệt này, thì hơi thở hít vào là yếu tố bên trong. Khi thở ra, hơi thở hòa vào không khí bên ngoài, thì hơi thở ra là bên ngoài. Chúng ta cũng có thể nói rằng thân trong là sự thở vào, và thân ngoài là sự thở ra.

Trong kinh 'Đại Kinh Giáo Giới Rahula' (Maha Raulavada Sutta), Phật cũng đã giải thích cho người con trai Rahula (La-hầu-la) của mình ý nghĩa những chữ "bên trong" và "bên ngoài" khi nói về bốn yếu tố của cơ thể. Về yếu tố khí, Phật nói rằng: "Bất cứ khí nào nằm bên trong thân một người...khí đang đi lên, khí đang đi xuống, khí trong tứ chi, hơi thở vào và hơi thở ra...thì được gọi là yếu tố khí bên trong".

Phật cũng giảng giải thêm rằng, "Cả yếu tố khí bên trong và yếu tố khí bên ngoài chỉ đơn giản là yếu tố khí". Chỗ này cũng rất quan trọng, bởi vì chúng ta thường bị dính chấp vào những thứ gì chúng ta nhận thức [tưởng] là thuộc về chúng ta. Nếu nhìn bằng 'trí tuệ đúng đắn', chúng ta sẽ biết được ngay cả hơi khí chúng ta hít thở vào [khí bên trong] thì cũng "không phải là của ta, đó không phải là ta, và nó không phải là bản thân ta. Khi người ấy thấy rõ đích thực nó là như vậy...thì người ấy trở nên không còn ảo tưởng với yếu tố khí nữa và làm cho tâm không còn dính chấp vào yếu tố khí nữa".

Đi xa hơn, Phật giảng thêm về yếu tố khí như vầy. Đôi khi không khí bị tác động mạnh (như áp cao, áp thấp khắp nơi) thì nó có thể "cuốn sạch các làng mạc, đô thị, thành phố, quận lỵ và các xứ sở", ví dụ như những trận bão cuốn hay lốc xoáy. Khi khác thì khí không động, vào tháng cuối cùng của mùa nóng, người ta

phải "tìm gió bằng cách dùng quạt hay ống bễ thổi, và thậm chí không một cọng tranh nào ở rìa mái nhà lay động".

Những sự biến đổi theo mùa của khí bên ngoài, mà tất cả chúng ta đã từng nếm trải, chứng minh một cách sinh động rằng "yếu tố khí là lớn mạnh, là vô thường, luôn luôn biến đổi, tàn phai, và biến mất".

Một cách tương tự, bản chất của ba yếu tố đất, nước, nhiệt bên trong và bên ngoài cơ thể cũng giống như vậy. Vì lẽ này, Đức Phật mới bảo rằng, "Thân này là cái gì, khi nó chỉ là sự tham chấp bằng dục vọng và chẳng tồn tại bao lâu?". Phật nhắc nhở ta rằng, thân này được làm từ bốn yếu tố luôn luôn đang bị tiêu hủy, đang biến mất, hay đang biến đổi. Vì vậy, "Không thể nào coi nó là cái tôi hay của tôi hay thân tôi".

Hơi Thở & Tập Hợp Uẩn

Từ những giảng giải trên đây về các yếu tố tứ đại trong hơi thở, chúng ta thấy rằng sự chánh niệm về hơi thở chỉ cho chúng ta một hướng đi quan trọng. Nếu chúng ta thực hành theo gương của Phật và dùng hơi thở để xem xét hệ thống thân-tâm như nó là, thì chúng ta sẽ có được trí tuệ nhìn sâu vào một số vấn đề căn bản của Giáo Pháp. Như Đức Phật đã giải thích: "Tất cả các pháp khởi sinh từ sự chú tâm". Trong số các pháp, chúng ta bắt đầu học hỏi về năm tập hợp [uẩn]-bao gồm các tập hợp về thể vật chất, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]-Năm tập hợp uẩn này cấu thành nên thân và tâm.[11] Chúng ta hãy nhìn qua năm uẩn khi áp dụng vào hơi thở. Thân-hơi thở và tất cả những thể vật chất bao gồm cả cơ thể là thuộc về tập hợp vật chất [sắc uẩn]. Chúng ta đã từng ghi nhận chúng ta cảm nhận sự tiếp xúc của hơi thở ở mũi, ở phổi và ở bụng bởi vì hơi thở là một loại thể chất hay thể dạng. Trong từng mỗi khoảng khắc, thể dạng của hơi thở thay đổi, như khi chúng ta chú tâm vào mũi hay bụng. (Ví dụ, thể dạng vật chất của hơi thở là như một luồng khí hẹp đi qua lỗ mũi, nhưng thể dạng của nó thay đổi và tỏa rộng ra khắp nơi trong những bộ phận nằm bên trong vùng bụng.)

Bốn tập hợp kia thì mô tả những trải nghiệm về tâm. Tập hợp cảm giác [thọ uẩn] chỉ về những cảm nhận về hơi thở và cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm theo cảm nhận đó. Sự bất an mà chúng ta cảm giác khi chúng ta cảm nhận hai lá phổi trống không, và cảm giác giải tỏa khi chúng ta thở vào đều thuộc về tập hợp uẩn này.

Thứ ba là tập hợp nhận thức [tưởng uẩn]. Chúng ta có thể dùng hơi thở như một đối tượng thiền chính là bởi vì tâm chúng ta nhận thức được nó. (Nếu tâm không nhận thức được hơi thở thì chúng ta đã không dùng hơi thở để thiền, để quan sát, để chú tâm vào nó).

Thứ tư là tập hợp ý nghĩ [hành uẩn] bao gồm tất cả những hành động của tâm [hành động cố ý, hành động tạo tác], bao gồm cả những ý nghĩ, ý kiến, ý định, và

quyết định. (Đây cũng được gọi là những hành động tạo nghiệp bởi vì chúng là những hành vi có chủ ý). Cái ý nghĩ "đây là cảm giác về hơi thở" và sự quyết định chú tâm vào hơi thở đều là thuộc về tập hợp hành uẩn này.

Thứ năm là tập hợp thức [thức uẩn], nó là cơ sở của tất cả mọi trải nghiệm thuộc về tâm. Chúng ta trở nên tỉnh giác biết được những thay đổi trong bốn tập hợp uẩn kia là nhờ có tập hợp thức-uẩn này. Nhưng thức cũng luôn luôn thay đổi khi thể dạng vật chất của hơi thở và những cảm giác, nhận thức, và ý nghĩ thay đổi. (Thức luôn thay đổi khi sắc uẩn của hơi thở và các thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn thay đổi).

Trong bài kinh nói về chánh niệm hơi thở, Đức Phật dạy chúng ta rằng: "Chánh niệm về tính vô thường, thở vào; chánh niệm về tính vô thường thở ra. Chánh niệm về sự không tham chấp, thở vào; chánh niệm về sự không tham chấp, thở ra. Chánh niệm về sự chấm dứt, thở vào; chánh niệm về sự chấm dứt thở ra. Chánh niệm về sự buông bỏ, thở vào, chánh niệm về sự buông bỏ, thở ra".

Khi chúng ta áp dụng những lời kinh này vào năm tập hợp uẩn của hơi thở, chúng ta nhận biết tất cả năm tập hợp uẩn đều gồm có ba (3) khoảng khắc vi tế: khoảng khắc khởi sinh, khoảng khắc sống hay kéo dài, và khoảng khắc biến mất. (Sinh, trụ, diệt). Tất cả mọi sự vật hiện tượng [mọi pháp] đều có cùng bản chất này. Hoạt động "sinh, trụ, diệt" này không bao giờ ngừng lại. Đó là bản chất của tính vô thường. Thể vật chất, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và ngay cả thức [sắc, hay thọ, tưởng, hành, hay thức] không bao giờ còn tồn tại một mình ở đâu đó. Chúng chấm dứt không để lại một dấu vết gì. Một khi chúng đã biến mất, thì biến mất vĩnh viễn. Năm uẩn mới: thể vật chất mới, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và thức mới [sắc, thọ, tưởng, hành, thức mới] luôn luôn xuất hiện. Khi quan sát những bản chất tự nhiên và quy luật tự nhiên này, chúng ta học được cách buông bỏ cái thói tâm tham chấp và luyến ái vào các bộ phận của thân.

Lòng Kiên Nhẫn & Niềm Vui

Ngay sau đây tôi sẽ gợi ý về kỹ thuật căn bản để các bạn bắt đầu thực tập thiền chánh niệm về hơi thở. Hãy dành thời gian để thực tập. Cố gắng đừng mất kiên nhẫn hay nôn nóng trải nghiệm được ngay những điều mới lạ.

Hãy để mọi sự bộc lộ và đến với bạn một cách tự nhiên.

Người đời ngày nay rất giỏi thao tác mọi việc xảy ra một cách nhanh chóng. Máy vi tính, email, và điện thoại di động là rất nhanh chóng. Máy giặt và máy sấy, máy làm bánh mì ăn liền, và mấy pha cà-phê uống ngay là những tiện nghi tiết kiệm được rất nhiều thời gian. Nhưng rất nhiều người không có thời gian để cười. Họ không có thời gian để cho niềm vui phát triển một cách tự nhiên.

Một ngày nọ, có một người muốn chụp hình tôi và bảo tôi hãy thư giãn và tự nhiên khi ông ấy chụp hình. Khi ông cầm máy sẵn sàng, ông lại bảo: "Thầy, cười

lên". Vì vậy nên tôi hỏi ông ta: "Anh bảo tôi tự nhiên. Bây giờ anh bảo tôi cười lên. Vậy ông muốn tôi tự nhiên hay tôi cười lên?". Khi điều gì vui hay đáng cười, thì nụ cười sẽ xảy ra tự nhiên. Chúng ta cũng cười khi mình bị stress, căng thẳng, và cười để giúp sự sợ sệt biến mất. Khi khuôn mặt của chúng ta trở nên tĩnh lặng và thanh bình, và chúng ta cười bằng trái tim thanh thản mà không cần phải mở miệng để lộ hàm răng. Đó là kiểu nụ cười của Đức Phật. Theo kinh điển, Phật luôn luôn có một nụ cười trầm mặc và đầy trí tuệ như vậy.[12]

Khi chúng ta có được kinh nghiệm bằng sự chánh niệm về hơi thở, chúng ta sẽ dần dần vượt qua được những chướng ngại như buồn ngủ, bất an, và những chướng ngại khác cản trở sự định tâm. Khi tâm được định thâm sâu, chúng ta cười bằng trái tim. Điều này không quá khó hiểu. Như chúng ta đã thấy, hơi thở là một phần của thân. Khi chúng ta thư giãn hơi thở, thân trở nên thư giãn. Hơi thở thì không có tham, sân, si, và nỗi sợ nào cả. Khi tâm hòa nhập với hơi thở thì tâm tạm thời không bị dính tham, sân, si, và sợ hãi. Thư giãn hơi thở, thở vào. Thư giãn hơi thở, thở ra.

Thì niềm vui [hỷ lạc] sẽ sinh ra một cách tự nhiên.

Với từng bước nhỏ của thiền tập, bạn sẽ có thêm một ít trí tuệ. Hãy thiền tập với lòng kiên nhẫn. Đừng vội vã nôn nóng. Hãy để những trí tuệ tự hiển lộ. Hãy liên tưởng đến ví dụ về những con gà mái nôn nóng. Nó nôn nóng thấy các con gà con nở ra, nên nó cứ đứng lên, lật lật, xoay xoay mấy cái trứng để coi. Nhưng nó chẳng bao giờ thấy con gà con nào nở ra từ những cái trứng đó. Có những con gà mái khác thì kiên nhẫn nằm ấp trứng. Khi trứng được ấp đủ nhiệt lượng và thời gian một cách đúng đắn, những con gà con sẽ từ từ mổ lớp vỏ trứng để chào đời. Lúc đó con gà mẹ sẽ thấy được kết quả những con gà con lành lặn và khỏe mạnh.

■ Những Điểm Chính để Thực Hành Thiền về Hơi Thở

► Chọn một nơi yên tĩnh, nơi bạn có một mình và không bị quấy rầy.

► Mang sự chú tâm về ngay hiện tại.

► Chọn một tư thế ngồi mà mình thoải mái, ngồi với thân thư giãn và thẳng đứng, không phải thẳng cứng. Tốt nhất là tập cách ngồi kiết già hay bán già.

► Đặt hai tay lên lòng chân, dưới bụng, hai bàn tay ngửa lên, bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, hai đầu hai ngón tay cái chạm nhau.

► Nhắm mắt lại, hoặc có thể hé nửa hai mắt.

► Tập trung sự chú tâm vào hơi thở, đi vào và đi ra.

► Để tạo sự chánh niệm sâu hơn, cố gắng đếm:

Thở vào và thở ra. Nói thầm "một".
Thở vào và thở ra. Nói thầm "hai".
Thở vào và thở ra. Nói thầm "ba".
Tiếp tục đếm đến mười.
Thở vào và thở ra. Nói thầm "mười".

Thở vào và thở ra. Nói thầm "chín".
Thở vào và thở ra. Nói thầm "tám".
Tiếp tục đếm đến một.

► Khi bạn hoàn thành xong vòng đếm như vậy, trụ tâm vào đối tượng thiền chính – đó là hơi thở (hoặc cảm giác, ý nghĩ, hay sự phồng lên-xẹp xuống, hoặc thức).
► Nếu có sự xao lãng như sự bất an, kích động, hay nghi ngờ xảy ra, đừng có theo sự xao lãng mà làm cho nó lớn thêm. Thay vì vậy tự nhắc thầm với mình: "Để ta nghĩ ta bắt đầu từ đâu. Ta đã bắt đầu từ hơi thở. Không khó để tìm lại hơi thở của ta". Thở nhanh vài nhịp và kéo sự chú tâm về lại hơi thở và nhịp điệu tự nhiên của nó.
► Nếu tâm lăng xăng xao lãng khỏi sự chú tâm vào hơi thở, đừng bực mình. Cứ đơn giản nghĩ rằng từ nảy giờ mình đã đang nghĩ tưởng, vọng tưởng, hay lo lắng lan man. Như vậy là thành công tuyệt vời. Ngay sau đó, nhẹ nhàng nhưng kiên quyết kéo sự chú tâm về lại hơi thở. Và cứ làm như vậy trong lần kế tiếp, và lần tiếp theo, và lần tiếp theo nữa.
► Khi bạn cảm thấy buồn ngủ hay ngu mờ, hãy cố gắng thêm một chút chú tâm vào cảm nhận về sự tiếp xúc của hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu sự chú tâm mạnh hơn như vậy cũng không giúp được, thì hãy đứng dậy và tiếp tục thiền trong tư thế đứng, hoặc thử tư thế đi thiền. Bạn sẽ tìm thấy hướng dẫn về hai tư thế đứng và đi thiền này trong chương tiếp theo.
► Nếu bạn bắt đầu thấy đau, cố gắng giải quyết cách bên ngoài trước. Nới lỏng y phục và kiểm tra tư thế ngồi xem mình có đang ngồi xiêu vẹo hay không. Chuyển sang tư thế ngồi nào mà mình có thể duy trì sự cân bằng được lâu nhất (được mô tả trong chương tiếp theo). Nếu những sự điều chỉnh này không giúp được, thì làm việc thẳng với sự đau: dùng cái cảm nhận đau đó làm đối tượng của thiền. Quan sát cảm nhận và quan sát nó thay đổi như thế nào.
► Nếu còn thắc mắc vấn đề gì, hỏi nhờ người có kinh nghiệm thiền để được giúp đỡ. Hãy nhớ rằng có hàng triệu người đã thực hành thiền chánh niệm về hơi thở để đạt được sự sáng tỏ và bình an của tâm.
► Tiếp tục thực hành với lòng kiên nhẫn.

---o0o---

02. Bốn Tư Thế Thiền

Suốt trọn một đêm, Ngài Anada thục hành Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Bởi vì tâm của ngài đã trong sạch, sắc bén, và mạnh mẽ, ngài nhận thức được từng mỗi bộ phận cơ thể của mình, từng chuyển động nhỏ bé nhất của thân, từng cảm giác,

nhận thức, ý nghĩ, và ngay cả thức đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ), và vô ngã.

Vào rạng sáng, ngay khi ngài đang bắt đầu ngã người nằm xuống, ngài nhấc chân lên. Ngay cái khoảng khắc, ngài đạt đến sự giác ngộ.

Thật vậy, khi tâm của một người đã hoàn toàn sáng tỏ và sự chánh niệm mạnh mẽ, thì người ấy có thể chứng đắc sự giác ngộ một cách nhanh chóng, ngay cả khi đang nhấc hai chân lên.

Chúng ta có thể phát triển chánh niệm bằng cách chú tâm hoàn toàn vào bất kỳ bộ phận nào của thân!. Chúng ta đã từng biết được việc chánh niệm vào hơi thở đã giúp chúng ta trở nên tĩnh lặng và bình an và đạt được những trí tuệ quý báu để nhìn sâu vào những thông điệp của Đức Phật. Chúng ta cũng có thể áp dụng cách tương tự vào các tư thế và chuyển động của thân.

Trong bài kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm", Phật đã giảng dạy những cách chánh niệm về bốn tư thế – ngồi, đứng, đi, và nằm – có thể làm cho sự tỉnh giác thêm sâu sắc. Hầu hết mọi lúc chúng ta đều nói về việc ngồi thiền và đi thiền, nhưng ít ai nói nhiều về tư thế đứng thiền và nằm thiền. Tuy nhiên, bởi vì tất cả các tư thế đều quan trọng cho nên Phật đã không quên hướng dẫn đủ bốn tư thế để thực tập chánh niệm.

Ngài Anada không phải là một học trò duy nhất của Đức Phật chứng đạt sự giác ngộ bằng sự chánh niệm vào những chuyển động của thân. Ngài Cakkhupala, một đệ tử khác của Phật cũng chứng ngộ khi đang đi một cách chánh niệm. Tôi sẽ nói hết những hướng dẫn về việc đi thiền chánh niệm ở phần sau của chương này. Trước tiên, chúng ta hãy bàn về việc “chánh niệm về tư thế ngồi”.

Tư Thế Ngồi

Khi chúng ta ngồi để thiền, chúng ta nên chọn một tư thế ngồi và kiểm tra sơ bộ toàn thân bên ngoài xem tư thế ngồi đã được đúng chưa. Kiểm tra để thấy được phần thân trên, phần thân dưới eo đã được thẳng thóm và thẳng đứng hay chưa. Thân nên được giữ một cách thư giãn, không được gồng cứng. Hai bàn tay đặt lên nhau và đặt bên trên lòng chân và dưới bụng. Tay phải đặt lên tay trái, lòng bàn tay ngửa lên và hai ngón tay cái chạm nhau. Hai mắt nhắm lại; hoặc có thể hé nửa hai mắt, đặc biệt khi đang bị vấn đề buồn ngủ.

Như vậy kiểu ngồi nào là tốt nhất để ngồi thiền?

• Kiểu ngồi Hoa Sen

Còn gọi là kiểu ngồi Kiết Già. Trong phần giới thiệu của bài kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm", không có kiểu ngồi nào được đề cập đến ngoài kiểu ngồi Hoa Sen. Trong tư thế ngồi này, cả hai đầu gối đều chạm sàn. Hai chân được bắt chéo nhau ngang phần ống chân. Bàn chân trái đặt trên đùi phải và bàn chân phải đặt trên đùi trái. Hai gót chân nửa lên trên như hai cánh sen vậy. (Khi bạn ngồi lên trên

gối ngồi thiền, thì tự động hai đầu gối sẽ chạm xuống sàn, tạo thành thế kiềng vững chắc!).

Khi chúng ta ngồi được đúng tư thế này, toàn thân vững chãi. Cột sống thẳng và phổi sẽ co giãn một cách nhẹ nhàng. Máu sẽ được lưu thông tốt, ít nhất là phần thân trên. Thông thường khi thân và tâm được thư giãn thì người ngồi thiền dễ bị buồn ngủ. Nhưng khi chúng ta ngồi với tư thế Hoa Sen này thì chúng ta ít bị buồn ngủ hơn, bởi vì thân được giữ thẳng đứng.

Đối với rất nhiều người, kiểu ngồi Hoa Sen này không phải là dễ ngồi. Nhưng bất kỳ kiểu ngồi nào nếu ai bắt đầu tập ngồi thì cũng cảm thấy khó khăn ít nhiều. Chẳng hạn, chúng ta thường thất bại nhiều lần khi tập đi xe đạp trước chúng ta có thể đạp được. Nhưng cũng bằng cách tập hàng ngày, rồi bạn cũng sẽ thành thục. Để bắt đầu làm quen với tư thế Hoa Sen đáng quý này, hãy cố tập ngồi tư thế này trong một hai phút mỗi ngày trong vài ngày. Đừng mong đợi sẽ không bị đau, chắc chắn sẽ cảm giác đau chân hay lưng ít nhiều. Sau vài ngày, tăng thời gian ngồi lên vài phút, và sau đó cứ tiếp tục tăng lên một hai phút nữa trong những ngày tiếp theo. Nên nhớ rằng tư thế ngồi không dễ tập được một cách nhanh chóng trong ngày một ngày hai.

Rất nhiều năm, bản thân tôi cũng ngồi thiền bằng tư thế Nửa Hoa Sen [Bán Già] mà thôi. Cho đến tận khi tôi đã 65 tuổi, một ngày nọ tôi nghĩ mình hãy cố tập ngồi tư thế Hoa Sen. Tôi ngồi được chỉ năm phút. Rất đau!. Tôi nghĩ rằng máu không còn lưu thông trong hai chân, và thậm chí còn chân mình có thể bị hoại tử rồi phải bị cắt bỏ!. Ngay sau khi ý nghĩ này khởi sinh, tôi đổi lại tư thế ngồi Nửa Hoa Sen như bình thường. Nhưng ngày hôm sau tôi thử tập lại. Lần này tôi ngồi được khoảng tám phút trước khi cơn đau bắt đầu. Sau mười phút, đau quá không chịu được. Tuy nhiên, thay vì đổi lại tư thế dễ hơn thông thường, tôi cố gắng ngồi thêm một ít nữa. Mặc dù tôi đã ngồi thiền trong tư thế Nửa Hoa Sen kia đã 45 năm, trong vòng ba tuần tôi đã có thể ngồi kiểu Hoa Sen liên tục trong một tiếng đồng hồ.

Nhiều người khỏe mạnh có thể học ngồi cách ngồi Hoa Sen nếu họ kiên trì như tôi, thì có thể ngồi được nhanh. Tuy nhiên, nhiều người có một số vấn đề về cơ thể thì không nên cố ép mình tập ngồi kiểu ngồi này.

Kiểu ngồi Nửa Hoa Sen

Còn gọi là kiểu ngồi Bán Già. Trong kiểu ngồi này, hai đầu gối cũng chạm sàn. Một chân nằm trên sàn từ đầu gối đến bàn chân. Bàn chân còn lại đặt lên trên phần đùi của chân này, với gót chân ngửa lên trời. (Khi bạn ngồi lên trên gối ngồi thiền, thì tự động hai đầu gối sẽ chạm xuống sàn, tạo thành thế kiềng vững chắc!). Rất nhiều người dễ dàng tập được cách ngồi Nửa Hoa Sen theo tiến độ từ từ như tôi vừa nói trên.

Kiểu ngồi Miến Điện.

Trong cách ngồi này, cả hai chân đều nằm trên sàn từ đầu gối đến bàn chân. Phần chân dưới, hay phần ống chân, song song với nhau, chân này đặt trước chân kia, và hai bàn chân duỗi thẳng theo hai ống chân. Cách ngồi này dễ ngồi và thoải mái. Hầu hết mọi người đều học ngồi được cách này không khó khăn gì.

Kiểu ngồi Đơn giản.

Hay thường được gọi là kiểu ngồi của Thổ Dân Da Đỏ. Bàn chân phải đặt bên dưới phần ống chân trái và bàn chân trái đặt dưới phần ống chân phải. Nhiều người có thể ngồi được tư thế này từ lâu. Nên nhớ, trong tất cả tư thế ngồi thiền, hai tay và bàn tay cũng được đặt dưới bụng giống hệt như trong tư thế Hoa Sen. (Bạn có thể nhớ lại, khi một nhóm người ngồi quây quần vòng tròn để họp nhóm hay cắm trại ngoài trời, tất cả thường ngồi với kiểu ngồi đơn giản của thổ dân Da Đỏ này, nhưng với hai bàn tay thường đặt lên hai đầu gối. Còn người ngồi thiền thì đặt hai bàn tay dưới bụng như các tư thế ngồi thiền khác).

Kiểu ngồi dùng Ghế Đẩu Ngồi Thiền.

Tức là thay vì dùng gối ngồi thiền, người ta có thể dùng ghế đẩu ngồi thiền. (Xem hình minh họa sẽ thấy ngay.)

Nếu tất cả các kiểu ngồi trên kia là không thoải mái với một số người, họ có thể ngồi kiểu quỳ với mông đặt trên ghế đẩu ngồi thiền. Hai bàn chân đặt bên dưới ghế, lòng bàn chân nửa lên và tựa lên hai mu bàn chân. Phần hai ống chân nằm lên sàn, vuông góc với ghế đẩu, hai đầu gối chạm sàn giống như tư thế quỳ. Mông được đặt ngồi trên ghế thiền. Với tư thế này, bạn có thể ngồi một cách vững chắc và thoải mái với phần mông trên ghế và phận tựa hai đầu gối lên sàn trong tư thế quỳ để không tạo áp lực lên hai bàn chân.

Kiểu ngồi trên Ghế Cao.

Lại có một số người cảm thấy không ngồi được thoải mái với tất cả tư thế, kể cả ghế đẩu ngồi thiền, thì họ có thể chọn cách ngồi trên ghế cao. Ghế cao là như ghế bàn ăn bình thường của chúng ta, nhưng là loại không có hai tay vịn. Hai bàn chân đặt song song gần nhau lên trên nền nhà. Lưng ngồi thẳng đứng và không dựa vào thành ghế. Phần mông đặt ngồi trên ghế, nhưng hai phần đùi không nằm trên mặt ghế.

Xin được nhắc lại, trong tất cả tư thế ngồi thiền, hai tay và bàn tay cũng được đặt dưới bụng giống hệt như trong tư thế Hoa Sen.

Ghế đẩu ngồi thiền

Chánh Niệm về Tư Thế Ngồi

Khi chúng ta ngồi, chúng ta trở nên tỉnh giác chú tâm vào cảm giác về tư thế ngồi thiền mà ta đã chọn, và những cảm giác đó là luôn thay đổi liên tục. Những thay đổi thực sự bắt đầu ngay khi thân bắt đầu tiếp xúc với gối ngồi thiền, với đầu ngồi thiền, hay với ghế cao. Khi thân tiếp xúc vào cái gì, thì chúng ta cảm giác được sự tiếp xúc đó. Khi tiếp xúc, chúng ta cảm giác được sự cứng/sự mềm của chỗ ngồi. Sự cứng hay mềm là thuộc về yếu tố đất. Cảm giác ban đầu ngay khi ngồi thường là cảm giác dễ chịu, thoải mái. Nhưng tiếp tục ngồi, nó sẽ chuyển thành những cảm giác trung tính, rồi trở thành khó chịu hoặc thậm chí đau.

Chúng ta quan sát quan sát sự biến đổi này. Rồi chúng ta ghi nhận rằng không ai có thể kiểm soát những thay đổi này. Tự chúng thay đổi. Dĩ nhiên là ta muốn sự dễ chịu. Tâm thì muốn duy trì cảm giác dễ chịu, tĩnh lặng và an bình để trải nghiệm tiến trình thiền của chúng ta. Nhưng cảm giác về tư thế ngồi vẫn tự nó thay đổi. Chú tâm vào sự thay đổi cảm giác đó nhắc chúng ta nhớ rằng bốn yếu tố tứ đại là vô thường, và rằng những tập hợp uẩn về cảm giác [thọ uẩn] và nhận thức [tưởng uẩn] thì cũng vô thường luôn.

Sau khi chúng ta ngồi được ít lâu, chúng ta cảm giác được sự nóng ở dưới phần mông hay dưới hai đùi. Khi nhiệt tỏa ra, chỗ ngồi sẽ ấm lên. Nhiệt từ trong

thân và từ chỗ ngồi làm cho cơ thể cảm giác ấm lên. Trải nghiệm điều này, chúng ta chánh niệm về yếu tố nhiệt. Vào những ngày nóng, chúng ta có thể đổ mồ hôi. Mồ hôi sinh ra từ yếu tố nước của thân. Vậy ta chánh niệm về yếu tố nước này. Chúng ta cũng trải nghiệm những chuyển động của thân tương ứng theo những chu kỳ hơi thở, như là sự phồng lên và xẹp xuống của vùng bụng và ngực. Đôi khi chúng ta cũng cảm giác được hơi khí của quá trình tiêu hóa trong đường ruột. Tất cả những chuyển động ở thân nhắc chúng ta nhớ đến yếu tố khí hay gió của thân.

Để duy trì được sự cân bằng của tư thế ngồi, chúng ta phải dùng năng lượng. Năng lượng này sinh ra từ sự biết của chúng ta là mọi thứ luôn đang thay đổi, và ta cần phải bỏ ra thêm năng lượng để mà duy trì tư thế cân bằng. Nếu năng lượng ngừng lại, chúng ta sẽ bị ngồi xiêu vẹo, không vững, bị buồn ngủ, hay bị mất sự cân bằng. Khi chúng ta quan sát những thay đổi này, chúng ta cố gắng không nên thất vọng hay bực mình. Ví dụ, bạn phải cố tránh cái ý nghĩ "Làm sao tôi thiền được khi đang bị đau?" hay "Tôi chắc chẳng bao giờ ngồi được kiểu kiết già".

Chúng ta cũng chánh niệm luôn về năm tập hợp uẩn. Thân này thuộc tập hợp vật chất [sắc uẩn]. Những cảm nhận khởi sinh khi có sự tiếp xúc với chỗ ngồi thì thuộc về tập hợp cảm giác [thọ uẩn]. Tâm chúng ta ghi nhận những sự thay đổi đang xảy ra nhờ vào tập hợp nhận thức [tưởng uẩn]. Những ý nghĩ khởi sinh về tư thế ngồi, về thân, về sự tiếp xúc, về những cảm giác và về những nhận thức đều từ tập hợp ý nghĩ [hành uẩn]; ý nghĩ khởi sinh ngay khi sự chú tâm của chúng ta chú tâm vào điều đang xảy ra. Thứ năm, sở dĩ chúng ta ý thức được tất cả mọi sự diễn ra (như ở bốn tập hợp trên) là nhờ có tập hợp ý thức [thức uẩn].

Chúng ta cũng trở nên ý thức được năm tập hợp uẩn đó phối hợp lẫn nhau như thế nào. Ngay khi tư thế ngồi thay đổi thì những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và ý thức cũng thay đổi. Không có một thực thể nào tồn tại cố định (theo kiểu một 'bản ngã' hay 'linh hồn') để mà tác động hay tạo ra những thay đổi này. (Không có ai cả). Các tập hợp uẩn thay đổi tùy thuộc lẫn nhau, không phải một cách độc lập, cũng không phải nhờ vào một cái 'Ta' hay 'ai' tác động hay tạo ra những thay đổi đó. (Không có chủ thể, đó chỉ là những tiến trình thay đổi tùy theo duyên khởi).

Tâm không nhất thiết là chỉ tập trung được vào mỗi một đối tượng duy nhất để nhìn thấy hết một vòng biến đổi ba bước của nó là: khoảng khắc sinh, khoảng khắc lớn lên và khoảng khắc biến mất [sinh, trưởng, diệt]. Nhưng khi sự chánh niệm và chánh định cũng phối hợp với nhau, thì tâm có thể nhận biết được vô số những thay đổi đang diễn ra cùng một lúc. Sự chánh niệm sâu sắc rọi ánh sáng vào bản chất tự nhiên của những thay đổi này một cách không nhận lầm. Những tư thế ngồi là những đối tượng tốt nhất để thiền [chánh niệm] và đạt được loại trí tuệ này!.

Chánh Niệm về Tư Thế Đứng

Chúng ta có thể tiếp tục thiền trong một tư thế đứng. Một cách chú tâm chánh niệm và chậm rãi, ta đứng dậy từ tư thế đang ngồi thiền. Chúng ta ghi nhận

hoạt động của tâm huy động năng lượng của thân đủ để nâng cơ thể đứng dậy từ tư thế ngồi.

Khi đứng lên rồi, chúng ta thư giãn thân và hai tay. Thân thẳng đứng, hai bàn chân song song, và cột sống thẳng đứng, thẳng giống như trong tư thế ngồi thiền. Chúng ta thở một cách chánh niệm. Chúng ta chú tâm vào cảm giác về tư thế đứng và chú tâm vào sự tiếp xúc của hai bàn chân với sàn nhà. Không để cho thân lắc lư hay cử động. Chúng ta đã thư giãn sự tỉnh giác về hơi thở, về cảm giác, và về ý thức.

Chúng ta nhận biết cảm giác về tư thế đứng thay đổi từ dễ chịu đến trung tính và rồi đến khó chịu [thọ]. Chúng ta nhận biết những nhận thức [tưởng] đang thay đổi theo những cảm giác đó. Khi những ý nghĩ [hành] khởi sinh từ thân, từ những cảm giác và nhận thức, chúng ta nhận biết nó bằng một sự chú tâm, vốn cũng là một ý nghĩ. Chúng ta ghi nhận những ý nghĩ thay đổi như thế nào. Chúng ta chánh niệm về "sự tỉnh giác có ý thức" [thức] của chúng ta về những thay đổi đó. Như vậy, khi chúng ta đứng thiền, chúng ta ý thức được năm tập hợp uẩn và những biến đổi của chúng.

Chúng ta cũng tỉnh giác ý thức được những gì chúng ta đang trải nghiệm đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã. Sự tỉnh giác về những yếu tố này nhắc chúng ta nhớ rằng: "Đây không phải là của ta, không phải là cái Ta, đây không phải là bản thân ta". Chữ "Đây" ở đây có nghĩa là bất cứ thứ gì chúng ta đang trải nghiệm ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta nhận ra không có một thực thể nào đặc biệt nằm bên trong ta, và cũng không có |một thực thể sống nào từ bên ngoài tạo ra sự đứng này. Mà sự đứng được tạo nên bởi nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Một trong những nguyên nhân và điều kiện [nhân duyên] là cái ý định [ý hành] đứng lên và duy trì sự đứng của ta. Ý định này thì cũng được tạo nên bởi nguyên nhân và điều kiện khác. Chẳng hạn như trước đó tư thế ngồi trở nên khó chịu nên mới tạo ra cái ý định đứng lên đó. Vì để giải tỏa sự khó chịu hay đau nhức đó nên chúng ta muốn đứng lên (giống như một cách xử lý sự khó chịu (hay đau đớn) làm xao lãng tâm ta khi ta ngồi thiền).

Năng lượng cần phải có để duy trì thân thể ở tư thế đứng. Khi năng lượng thấp xuống, chúng ta không thể duy trì sự đứng, như chúng ta đều biết rõ. Tâm huy động năng lượng thông qua ý định đứng. Năng lượng đó là một dạng yếu tố khí được tạo tác bởi ý định của tâm ý. Chúng ta cũng ý thức được yếu tố khí trong hơi thở đi vào và đi ra.

Chúng ta cũng chánh niệm về những yếu tố khác. Xương và cơ bắp giữ chúng ta trong tư thế đứng là thuộc về yếu tố đất. Chúng ta cũng trải nghiệm yếu tố đất trong sự tiếp xúc của hai bàn chân và sàn nhà. Khi chúng ta đứng một chỗ vài phút, sự ma sát giữa hai bàn chân và sàn nhà cũng trở nên ấm lên, và chúng ta cảm giác được yếu tố nhiệt dưới hai bàn chân. Chúng ta cũng cảm giác được yếu tố nước trong dạng mồ hôi. (Dù ít hay nhiều, cơ thể chúng ta luôn bài tiết mồ hôi suốt

ngày). Như vậy, bốn yếu tố "đất, nước, khí, nhiệt" luôn hoạt động với nhau một cách nhuần nhuyễn và tùy thuộc lẫn nhau.

Cùng lúc đó, chúng ta phải cố duy trì sự thức tỉnh và không buồn ngủ. Mặc dù chúng ta có thể đứng theo quán tính, nhưng nếu chúng ta chánh niệm chúng ta có thể ý thức biết rõ mọi thứ liên quan tác động đến sự đứng. Sự ý thức biết rõ này là cái mà Phật muốn chỉ trong câu kinh "Khi đứng, biết rõ sự đứng". Mặc dù một đứa trẻ hay loài thú cũng biết đứng, nhưng chúng không biết rõ được hoàn toàn những gì đang thực sự xảy ra khi đứng.

Chúng ta đứng có thể chỉ trong một phút, hai phút, hay đứng đến chừng nào chúng ta còn đứng được thoải mái. Khi chúng ta đứng dậy, chúng ta đang thở. Khi chúng ta đang đứng, chúng ta cũng đang thở. Chúng ta không bao giờ ngừng nhận biết về hơi thở.

Tư Thế Đi

Từ tư thế đứng, tùy chúng ta chọn, chúng ta có thể bắt đầu đi thiền. Chánh niệm giúp chúng ta nhận biết được sự đi là một trình tự bao gồm chín (9) động tác sau đây:

Chúng ta bắt đầu bằng cách đứng trong vài phút, thư giãn thân và hai tay và chú tâm vào hơi thở.

Dỡ gót chân lên – ví dụ chọn bàn chân trái trước.

Trụ bàn chân trái lên những ngón chân trái. Chúng ta chánh niệm ngay vào sự tiếp xúc của những ngón chân trái lên sàn nhà và vào cảm giác sinh ra từ sự tiếp xúc này. Chúng ta nhận biết sự thay đổi khi sự tiếp xúc thay đổi.

Nâng bàn chân trái lên.

Chúng ta đưa bàn chân trái về phía trước. Chúng ta nhận biết được cái cảm giác chúng ta đã có khiđang-đứng đã không còn nữa từ khi chúng ta dỡ gót chân trái lên. Tương tự, cái cảm giác chúng ta có khi-đang-dỡ-gót-chân trái lên đã không còn nữa khi ta trụ người lên những ngón chân trái. Bây giờ, những cảm giác mới khởi sinh khi chúng ta nâng toàn bộ bàn chân trái và chuyển về phía trước. Những ý nghĩ "Đây là bàn chân; đây là sự chuyển động; đây là sự chuyển động về phía trước; đây là sự thay đổi" khởi sinh, kéo dài trong một khoảng khắc, và biến mất.

Chuyển động về phí trước của bàn chân trái ngừng lại.

Chúng ta hạ thấp bàn chân trái.

Chúng ta chạm bàn chân trái xuống sàn nhà.

Cuối cùng chúng ta ấn/ trụ bàn chân trái lên sàn nhà. Cho đến khi bàn chân trái được đặt nằm trên sàn và trụ chắc, chúng ta giữ thăng bằng tư thế cơ thể cùng với chân phải. Nếu chúng ta mất chánh niệm, chúng ta sẽ bị mất cân bằng ngay.

Sau đó, một chu kỳ mới với bàn chân phải bao gồm những động tác chuyển động, những cảm giác, những nhận thức và những ý nghĩ được bắt đầu lại với bàn chân phải, theo cách thức tương tự với bàn chân trái nói trên.

Để nhận biết những chuyển động tinh vi này, chúng ta cần phải đi chậm rãi. Khi những chuyển động là thong thả và không vội vã, chúng ta có thể quan sát từng động thái bước đi một cách chi tiết. Bước đi chậm giống như sự quay phim chậm lại một sự kiện của trận đá banh. Mặc dù khán giả không thể nào thấy rõ được một cú đá phạt xảy ra trên sân cỏ bởi vì những cầu thủ di chuyển quá nhanh, nhưng khi quay chậm phim lại, chúng ta có thể thấy rõ ràng từng di chuyển của trái banh và di chuyển của từng cầu thủ trên sân. Và một trọng tài nhạy bén thì có thể thấy rõ từng hành vi và di chuyển đúng sai (của các cầu thủ) là như thế nào.

Cũng như vậy, nếu ta bước đi với nhịp độ nhanh như bình thường thì chúng ta khó mà quan sát được chính xác từng động thái và mọi thứ đang diễn ra. Việc bước đi một cách chậm rãi và chánh niệm tạo cơ hội cho tâm trở nên ý thức rõ từng thay đổi nhỏ về tư thế của thân và những tập hợp uẩn thay đổi theo. Chúng ta có thể nhận biết sự thay đổi một cách tương đối dễ hơn khi chúng ta đang ngồi, bởi vì khi ngồi, thân chúng ta không chuyển động như đang đi!.

Chỉ có nhờ vào sự chú tâm đầy chánh niệm thì chúng ta mới có thể nhận biết mỗi khi chúng ta chuyển động bàn chân về phía trước, từng sự tiếp xúc mới, từng cảm giác, từng ý nghĩ, từng nhận thức mới, và từng sự chú tâm mới khởi sinh, và sự tiếp xúc cũ, cảm giác, ý nghĩ, nhận thức cũ, và sự chú tâm cũ biến mất. Chúng ta có thể không ý thức biết rõ được hết tất cả những thay đổi trên khi chúng ta mới bắt đầu thực hiện việc đi thiền. Nhưng với sự luyện tập từ từ, chúng ta có thể nhận biết ít nhất vài đối tượng thay đổi đang diễn ra!.

Chánh Niệm về Tư Thế Đi

Chúng ta đi một cách chậm rãi không phải chỉ để có thể quan sát những chi tiết chuyển động, mà còn để chúng ta có thể quan sát những gì đang diễn ra trong tâm chúng ta. Mục đích của việc đi thiền không phải là để tập luyện thân thể, mà là thông qua những động tác bước đi của thân, chúng ta tập luyện tâm.

Vì lý do đó, mặc dù chúng ta chánh niệm về mỗi sự chuyển động khi chúng ta bước đi, chúng ta không cần phải thầm nghĩ hay thầm đọc những động tác mà chúng ta đang quan sát. Lời nói (ngôn từ, ý nghĩ) sẽ chen giữa sự tỉnh giác của tâm và cái đang diễn ra. Hơn nữa, có quá nhiều thứ đang diễn ra cùng một lúc, nên ta không thể đọc tên tất cả chúng. Và có một số cái diễn ra rất tinh vi mà chúng ta không thể nào gọi nó là gì, hoặc vào những lúc chúng ta đang nhận biết mọi thứ vào lần đầu tiên.

Ví dụ, mặc dù chúng ta quan sát chuyển động của các bàn chân, chúng ta không cần phải nói thầm "trái, phải, trái, phải", như thể chúng ta đang bước đi diễu hành. Chúng ta cũng không nên nói thầm "dỡ lên, dỡ lên, dỡ lên" khi chúng ta đang dỡ bàn chân lên. Chúng ta chỉ đơn giản ý thức những chuyển động này một cách trực tiếp, không dùng lời. Tương tự, chúng ta cũng ý thức rõ theo cách như vậy về những cảm giác, cảm nhận, ý nghĩ, và thức. Chúng ta nhận biết rõ về chúng [thọ,

tưởng, hành, thức] mà không cần phải nói "đang thay đổi, đang thay đổi, đang thay đổi". Khi những hoạt động không cố ý của thân trôi qua một cách êm đềm, tâm được tập luyện thành kiên nhẫn và tâm phát triển được sự chánh niệm thâm sâu hơn.

Tuy nhiên, trong vài trường hợp, chúng ta cần phải dùng lời để gọi cho một số ý nghĩ và cảm xúc, đặc biệt là những ý nghĩ và cảm xúc đang làm ta xao lãng khỏi sự chú tâm vào cái đang diễn ra. Nếu một ý nghĩ hay cảm xúc như tham, sân, si, ghen tỵ, sợ hãi, hay lo lắng khởi sinh, chúng ta phải dùng chánh niệm để loại bỏ ngay lập tức, càng nhanh càng tốt. Ví dụ như khi sân giận khởi sinh, chúng ta chú tâm vào nó. Nhưng nếu sân giận này không tự biến mất, chúng ta nghĩ thầm bằng lời là sẽ cố gắng tìm ra lý do gây ra sự sân giận đó. Điều đó giống như một đối thoại âm thầm vậy. Bởi vì chúng ta đang chánh niệm, chúng ta phải cẩn thận và tránh không bực trách bất cứ ai – dù đó là chính ta hay người khác.

Khi chúng ta đang đi, chúng ta cũng chánh niệm về hơi thở của chúng ta. Việc phối hợp hơi thở với chuyển động của hai bàn chân chỉ có thể làm được nếu chúng ta không dùng lời hay không gọi tên từng động tác. Bằng sự chú tâm, chúng ta nhận biết hơi thở vào-ra và hai bàn chân đang chuyển động cùng lúc. Dưới đây, tôi sẽ hướng dẫn một cách chi tiết hơn về việc thực hành đi thiền phối hợp với hơi thở.

Chúng Ta Học Được Gì?

Thật đáng ngạc nhiên và đáng mừng là có rất nhiều hoạt động của thân và tâm để chúng ta có thể tập luyện bản thân mình nhận biết khi đang làm những động tác mà chúng ta vẫn hay làm một cách không ý thức, chẳng hạn như khi đang đi. Có rất nhiều động tác hay chuyển động (của thân) và hoạt động kéo theo (của tâm) để chúng ta học tập cách chú tâm và nhận biết. Những hoạt động đó không bao giờ ngừng lại. Chúng luôn luôn diễn ra và thay đổi một cách liên tục ngay từ lúc chúng được nhận thức. Việc quan sát những thay đổi nhỏ bé tinh vi diễn ra trong từng hoạt động giúp chúng ta trở nên tỉnh giác và nhận thức rõ rằng: thân, tâm, và mọi thứ khác trên đời đều là vô thường một cách không tránh khỏi.

Chúng ta cũng thấy rõ rằng sự đi là một hành động khởi sinh một cách tùy thuộc nhân duyên của nhiều hành động và sự kiện vốn cũng tùy thuộc vào những nhân duyên khác. Trong một cái chớp mắt, ý định bước đi khởi sinh trong tâm. Cùng với ý định, gót chân dỡ lên. Chuyển động bước đi của một bàn chân là xảy ra rất nhanh, nếu chúng ta không chú tâm một cách chăm chú và chánh niệm, thì chúng ta sẽ không bắt kịp từng chuyển động. Như vậy, chúng ta cũng thấy được rằng ý định và sự chú tâm dường như cũng diễn ra một cách đồng thời với nhau.

Tương tự vậy, rất khó để mà nhận biết ý định trước và ngoài sự chuyển động, chẳng hạn như sự chuyển động dỡ chân lên. Tất cả đều xảy ra quá nhanh, như ánh đèn sáng lên ngay khi ta bật công tắc vậy. Tuy nhiên, bằng sự chú tâm, chúng ta có

thể học cách nhìn thấy được sự khác nhau giữa cái ý định và hành động theo sau. Rất chậm, rất chậm, rất chánh niệm, chúng ta nhận biết ý định thở vào, ý định thở ra, ý định dỡ bàn chân lên, ý định đưa bàn chân về phía trước, và cứ như vậy... Khi tâm hoàn toàn bận tâm quan sát tất cả những điều này, tâm không còn lăng xăng hay xao lãng.

Khi chúng ta chánh niệm về "sự đi như-nó-là", thì chúng ta cũng dễ dàng hiểu rằng đó không phải là một cái 'Ta' hay một 'linh hồn' thực hiện việc bước đi. Tất cả hoạt động này không phải được làm bởi một thực thể cố định [bản ngã, chủ thể] nào bên trong chúng ta cả. Hoạt động được sinh ra bởi vì những nguyên nhân và điều kiện khác nhau và tùy thuộc lẫn nhau. Chúng ta có thể tu tập bản thân để nhận biết những điều này.

■ Những Điểm Chính để Thực Hành việc Đi Thiền

Mặc dù chúng ta có thể thực hành Đi Thiền ở bất cứ nơi đâu, nhưng nếu chọn được một nơi riêng tư yên tĩnh vẫn là tốt nhất. Chắn chắn là phải đủ chỗ để bước đi, tối thiểu là năm hoặc mười bước thẳng hàng. Thông thường cũng dễ tìm ra một chỗ dài hơn; lý tưởng nhất là lối đi thiền dài hơn, khoảng ba mươi bước chân, như ở các trung tâm thiền.

▸ Bắt đầu bằng tư thế đứng. Chú tâm vào hơi thở.
▸ Thở vào và dỡ gót bàn chân trái.
► Thở ra và trụ bàn chân lên các ngón chân trái.
▸ Thở vào khi dỡ bàn chân và đưa nó về phía trước.
▸ Thở ra khi hạ bàn chân xuống và tiếp xúc với sàn nhà.
► Lặp lại trình tự các động tác này với bàn chân phải.
▸ Sau năm đến mười bước, dừng lại nghỉ trong tư thế đứng một phút, quay người, rồi đứng lại thêm một phút nữa. Và lặp lại trình tự dừng nghỉ và quay người như vậy khi bước về đến đầu xuất phát ban đầu.
► Khi đang đi, giữ đầu thẳng đứng và cổ được thư giãn. Đi một cách chậm rãi và tự nhiên. Mở hai mắt để giữ thăng bằng khi bước đi, nhưng tránh nhìn bất cứ thứ gì một cách đặc biệt để khỏi làm tâm bị xao lãng.
▸ Cố gắng, nỗ lực chú tâm vào nhiều sự thay đổi đang diễn ra trong thân và tâm, càng nhiều càng tốt như có thể.
► Đến khi nào bạn đã nắm vững kỹ thuật đi thiền chậm rồi, bạn có thể tăng nhanh động tác một chút. Nhưng không được tăng quá nhanh. Nhịp tốt nhất có thể là: Một vòng thở vào ra, hoàn thành một bước đi. Tức là: Thở vào khi dỡ gót chân lên, trụ bàn chân đó lên các ngón chân, dỡ toàn bộ bàn chân lên, và đưa nó về phía trước. Rồi dừng lại. Rồi thở ra, hạ bàn chân xuống, chạm sàn nhà, và ấn bàn chân lên sàn nhà. Và lại dừng. Lặp lại trình tự các động tác này đối với bàn chân kia. Nếu cứ

làm đúng vậy sau một lát, thì hơi thở và sự chuyển động của hai bàn chân sẽ trở nên hòa nhịp như tự động.

Tư Thế Nằm

Khi tâm và thân được thư giãn, như khi đang ngồi thiền, thì rất dễ bị buồn ngủ. Nên bạn có thể tưởng tượng rằng ta sẽ dễ bị buồn ngủ hơn như thế nào khi chúng ta thiền trong tư thế nằm!

Tuy nhiên, tôi cũng khuyến khích dùng tư thế Nằm Thiền đối với một số trường hợp cá biệt. Rõ ràng nhất là những người bị bệnh nặng, không thể nào ngồi dậy để thiền, thì chỉ còn tư thế nằm là có thể được. Khi nằm, hai tay và hai chân để dang giãn tự nhiên, và dùng hơi thở để làm đối tượng thiền chính. Tư thế nằm thiền cũng thích hợp cho những người bị bệnh nghẹt mũi dị ứng hay viêm xoang mũi hay bị vấn đề đau thân khác. Họ có thể cảm thấy thư giãn hơn nếu nằm ngửa và thiền chánh niệm về những cảm nhận khó chịu hay đau đớn mà họ đang trải nghiệm. Những cảm nhận đó khởi sinh, kéo dài, và biến mất. Trong khi trải nghiệm tính vô thường của những cảm nhận, họ phải cẩn thận tránh bỏ những cảm giác bực tức hay buồn chán đó (vì bệnh, vì đau hay khó chịu).

Bản thân tôi cũng gặp khó khăn khi ngủ vì bệnh nghẹt mũi dị ứng (với thời tiết thay đổi, phấn hoa...). Tôi phải nằm xuống và thiền về những sự thay đổi và sự vô thường của những cảm giác. Sau đó mười hay mười lăm phút, tôi ngủ được. Như vậy, đối với những người không bị đau bệnh hay khó khăn gì về sức khỏe cũng có thể dùng cách nằm thiền để thực hành chánh niệm trong khi nằm trước khi ngủ.

Cũng tương tự như những tư thế thiền khác, khi nằm xuống, chúng ta biết mình đang nằm. Bạn nhớ lại ý định nằm xuống và tâm đã huy động năng lượng để thực hiện việc nằm xuống. Chúng ta chú tâm vào yếu tố đất trong sự tiếp xúc giữa thân mình và giường, yếu tố nhiệt nóng sinh ra nơi tiếp xúc. Và chúng ta cũng có thể chú tâm vào các yếu tố nước và khí trong khi nằm. (Ví dụ, tiếp xúc giữa lưng và giường có thể sinh ra ít nhiều mồ hôi; hoặc ta có thể chú tâm đến những yếu tố khí khác trong đường ruột ngoài yếu tố khí của hơi thở.)

Khi đang nằm, cũng tương tự như khi thiền trong những tư thế khác, chúng ta dùng sự chú tâm để tạo nên sự tỉnh giác để thấy rằng năm tập hợp uẩn là biến đổi, là vô thường, khổ, và vô ngã. Chúng ta dùng sự chánh niệm vào mọi thứ đang diễn ra như là công cụ phòng hộ để ngăn phòng những ý nghĩ và cảm xúc không lành mạnh, ví dụ như sân giận, bực tức, nhục dục, ghen ty, sợ sệt, căng thẳng...có thể khởi sinh. Dĩ nhiên, chúng ta khó có thể duy trì sự tỉnh giác trong suốt trong một thời gian dài khi đang nằm, bởi vì chúng ta đã quen dùng tư thế nằm này cả đời cho việc ngủ (hơn là thiền). Nhưng chúng ta có thể duy trì được sự chánh niệm của tâm cho đến khi chúng ta ngủ.

Và giống như ngài Ananda và nhiều đệ tử khác của Đức Phật, chúng ta phải nỗ lực tu tập sự chánh niệm trong mọi tư thế, để có được sự chánh niệm thật trong sạch, thuần khiết, sắc bén và mạnh mẽ giúp chúng ta tiến bộ về theo hướng con đường giải thoát.

---o0o---

03. Sự Hiểu Biết Rõ Ràng

Khi Đức Phật đang giảng về ý nghĩa của chữ 'trú xứ', một trong những khía cạnh của 'sự hiểu biết rõ ràng', Phật đã kể câu chuyện sau đây:

"Ở vùng đỉnh núi Hymalayas (Hy-mã-lạp-sơn), vua của những ngọn núi, có những vùng gồ ghề và cao thấp khác nhau, nơi những con khỉ có thể đi qua, nhưng con người không thể đi qua; và cũng có những vùng bằng phẳng và đẹp đẽ, nơi cả khỉ và người đều có thể đi lại. Tại đó, dọc theo những lối mòn mòn của khỉ, những thợ săn đặt những cái bẫy keo dính.

"Một con khỉ không ngu dại thấy được cái bẫy và tránh nó từ xa. Nhưng con khỉ ngu dại thì sờ tay vào bẫy dính và bị dính tay. Suy nghĩ "Ta phải gỡ tay ra", con khỉ dùng tay kia để gỡ. Suy nghĩ "Ta phải gỡ hai tay của ta ra", con khỉ dùng chân để đạp cái bẫy. Suy nghĩ "Ta phải gỡ hai tay và hai chân ", con khỉ dùng miệng để đẩy cái bẫy.

"Này các Tỳ kheo, con khỉ nằm đó kêu la, năm chỗ bị dính chặt. Nó đã bị dính vào tai ương và tai nạn, và người thợ săn bây giờ có thể làm điều gì người đó muốn. Như vậy đó, này các Tỳ kheo, khi một người đi ra khỏi trú xứ của mình và đi lạc vào trú xứ của người khác...

"Trú xứ của người khác là gì?. Đó là năm sợi dây khoái lạc giác quan...

"Và trú xứ của một Tỳ kheo là gì?. Đó là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm".
(Bản dịch từ tiếng Pali của thiền sư Bhikkhu Bodhi)

---o0o---

Câu chuyện này minh họa một yếu tố căn bản của thông điệp của Đức Phật: Tất cả mọi tai ương hay tai nạn mà chúng ta gặp phải đều xuất phát từ những hành động [nghiệp] không khôn khéo của chúng ta. Nếu chúng ta muốn hết khổ đau, chúng ta phải biết nhìn một cách cẩn thận vào những hành vi của thân và tâm chúng ta. Thân và tâm của chúng ta là phòng thí nghiệm nơi chúng ta cần phải làm việc một cách siêng năng.

Bằng những công cụ "chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng", chúng ta nghiên cứu và dò xét về thân, về những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và ý thức (năm uẩn)- không phải chỉ giống như là một nhà sinh học, nhà hóa học, hay nhà bệnh lý học

nhưng sâu sắc hơn, giống như là một thiền sinh, với mục đích là tu dưỡng đạo đức, phát triển tâm linh và trí tuệ thâm sâu. Trong mọi hành vi, dù chúng ta đang ngồi, đang đứng, đang đi, đang nằm, đang nói, đang ăn, hay đang thiền... thì sự "chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng" sẽ cùng làm việc với nhau để giúp cho chúng ta có thể nhìn thấy được những gì chúng ta đang trải nghiệm chỉ là tạm thời, giả tạm, và vì vậy chúng chẳng bao giờ mang lại cho chúng ta sự thỏa mãn hay toại nguyện dài lâu. Hơn nữa, mặc dù chúng ta thường nghĩ rằng mình đã hiểu một cách hoàn hảo những gì đang xảy ra, nhưng sự thật là chúng ta thường bị lầm lẫn, bị chấp lầm và ngu si mà thôi. Đó là do si.

Vậy thì "sự hiểu biết rõ ràng" là gì?

Theo truyền thống Phật giáo, "sự hiểu biết rõ ràng" bao gồm bốn khía cạnh: Mục đích, Sự phù hợp, Trú xứ, và Sự vô-si. Ở đây chỉ xin giải thích vắn tắt như sau:

Mục đích có nghĩa là lý do tốt, có lý do chính đáng để chúng ta tham gia hay thực hiện vào một hành vi; tức là biết rõ điều gì là lợi lạc để làm và điều gì là có hại cần phải tránh.

Sự phù hợp có nghĩa là hành vi đó là phù hợp và được làm để thực thi cái mục đích đó; tức là biết rõ điều gì là phù hợp và đem lại kết quả tốt thì làm và điều gì không giúp thực thi được mục đích thì không làm.

Trú xứ, như chúng ta có thể thấy qua ví dụ về con khỉ lạc vào bẫy trên đây, có nghĩa là hành vi nên nằm trong những phạm vi hay giới hạn nào đó. Tức là chỉ nên hành động trong ‘khu vực’, ‘địa phận’, hay ‘trú xứ’ của mình thì sẽ an toàn, còn nếu lạc qua ‘lãnh địa’ khác thì sẽ gặp nguy hiểm và tai ương.

Vô-si có nghĩa là trong khi chúng ta đang làm một hành động gì, chúng ta xem xét liệu mình có hiểu biết rõ ràng về cái gì đang diễn ra hay không.

Bây giờ chúng ta đi vào chi tiết hơn về ý nghĩa thực hành của bốn khía cạnh quan trọng này của phần "sự hiểu biết rõ ràng", bởi vì "sự hiểu biết rõ ràng" là một nền móng để chúng ta thực hành chánh niệm.

Mục Đích

Khi chúng ta làm điều gì thường chúng ta cũng có mục đích. Chúng ta đi đến cửa tiệm nào đó để mua món đồ nào đó chúng ta đã định. Chúng ta gặp ai đó để bàn chuyện công việc, hoặc chỉ để nói chuyện hay để cùng ăn một bữa cơm.

Nhưng khi chúng ta tham gia vào thiền chánh niệm, mục đích của chúng ta không phải là bình thường như việc đi đến cửa tiệm hay văn phòng. Thay vì vậy, mục tiêu của chúng ta là rất rõ ràng và đặc biệt. Theo Đức Phật trong bài kinh này, chúng ta thực hành thiền với mục đích là để:

► để làm trong sạch tâm,
► để vượt qua những buồn đau và sầu bi,

► để chấm dứt sự khổ và phiền não,
► để bước vào con đường chánh đạo,
► để chứng ngộ Niết-bàn và chấm dứt mọi khổ đau-

Bây giờ chúng ta hãy xem từng điều để hiểu rõ ý nghĩa của Phật:

• ***Để làm trong sạch tâm***

Mục đích thứ nhất của thiền là làm trong sạch tâm. Sự chánh niệm rất mạnh mẽ có thể được so sánh như chất tẩy rửa. Cũng giống như cách chúng ta dùng chất tẩy rửa để rửa chén bát sạch sẽ trước khi ăn một cách lành mạnh vậy; chúng ta phải làm sạch đi những trạng thái tâm ô nhiễm và bất tịnh như tham, sân, si trước khi chúng ta tu dưỡng những phẩm chất trong sạch và thanh tịnh, ví dụ như lòng rộng lượng, lòng từ bi, và trí tuệ.

Trong một kinh khác, kinh "Ví Dụ Về Tấm Vải", Phật cũng đã so sánh tiến trình tu tập giống như cách chúng ta nhuộm một tấm vải:

"Nếu một tấm vải bị dính đất hoặc dơ dáy được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm – màu xanh, vàng, đỏ hay hồng – thì nó sẽ vẫn là tấm vải có màu nhuộm xấu và dơ dáy. Tại sao? Bởi vì tấm vải đó không sạch. Tương như tự vậy, này các Tỳ kheo, khi tâm người không trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai xấu đang chờ đợi.

"Nếu một tấm vải hoàn toàn sạch được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm – màu xanh, vàng, đỏ hay hồng – thì nó sẽ trở thành tấm vải có màu nhuộm đẹp và sạch sẽ. Tại sao? Bởi vì tấm vải đó sạch.

"Tương tự như vậy, này các Tỳ kheo, khi tâm người trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai tốt đẹp đang chờ đợi".

Như trong kinh điển cũng có ghi, khi tâm của người cư sĩ tên Upali đã được thanh lọc để được sẵn sàng, nhận biết, phấn khởi và tin tưởng để nghe giáo pháp, thì Đức Phật đã dạy cho ông ta về Tứ Diệu Đế:

"Giống như một tấm vải sạch không còn dấu vết dơ bẩn nào thì có thể thấm đều thuốc nhuộm một cách hoàn hảo, cũng như vậy, khi ông Upali ngồi đó, một tầm nhìn vô nhiễm, không vết nhơ và tinh khiết về Giáo Pháp đã phát sinh trong ông".

(Bản dịch từ tiếng Pali của thiền sư Bhikkhu Bodhi)

Những trạng thái không sạch làm ô nhiễm tâm gồm có tham, sân, si, ghen tỵ, nghi ngờ về Giáo Pháp, sự ích kỷ, sự cố chấp, và sự xao lãng. "Chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng" giúp chúng ta loại bỏ những bản chất đó và những thói tâm bất thiện, và thay thế chúng bằng kiến thức của con đường đạo Phật, và sự thấy biết tỏ tường về những gì mình cần phải làm và những gì không nên làm, để tu tiến trên con đường đó.

Để vượt qua những buồn đau và sầu bi

Chúng ta không thiền để than khóc hay sầu não với 'số phận'. Khi những cảm xúc buồn khởi sinh, chúng ta nên dùng sự chánh niệm để coi lý do là gì. Chúng ta cũng thường thấy rằng niềm bất hạnh của mình là có lý do từ một ai đó, một tình cảnh nào đó, một nơi nào đó, hay một thứ gì đó. Sau đó chúng ta tự hỏi: "Tại sao mình lại bị ràng buộc vào đó?". Khi chúng ta tìm hiểu cẩn thận, chúng ta phát hiện ra rằng: "Mình bị ràng buộc bởi vì mình đã quên rằng mọi thứ là đều là vô thường. Một cách ngu si, ta cứ tưởng rằng cái đối tượng ràng buộc đó sẽ mang lại niềm hạnh phúc, sung sướng, và an ninh cho ta dài lâu hay mãi mãi".

Có lúc chúng ta khóc vì nhớ lại những sự kiện ưu buồn và đau thương của mình, hay nhớ về nỗi khổ của một ai đó. Lúc đó chúng ta nên theo gương Đức Phật và làm theo cách khác. Mặc dù Phật đã nhìn thấy được những nỗi khổ đau của hàng tỷ chúng sinh, nhưng Người đã không bao giờ khóc, bởi vì Phật biết sự buồn đau của mình cũng chẳng giúp gì để làm nguôi đi sự sầu khổ đó. Thay vì vậy, Phật luôn luôn giữ được sự chánh niệm không lay chuyển và tâm buông xả tuyệt vời.

Nhờ vào trạng thái cân bằng về cảm xúc như vậy, chúng ta mới dễ dàng thấy được những trải nghiệm buồn đau của quá khứ nay đã không còn nữa. Và hơn nữa, những gì chúng ta bị ràng buộc dính mắc ngày hôm nay rồi cũng mau thay đổi, cũng chóng qua đi và biến mất. Tất cả đều thay đổi hay biến mất mà không cần sự điều khiển của chúng ta và cũng không hề báo trước. Lẽ thật này cũng đúng đối với những niềm vui và khổ đau của mọi người khác. Khi đã biết được điều này, sự buồn đau và sầu não của chúng ta cũng từ từ phai biến đi. Tu tập bản thân mình để đối diện với thực tại này là mục đích thứ hai của môn thiền chánh niệm.

Để chấm dứt những sự khổ và phiền não

Sự khổ và phiền não thì kéo dài và khó bứng hơn những buồn đau và sầu bi vừa nói trên, cho nên phải cần có nhiều nỗ lực cố gắng hơn mới bứng nhổ tận gốc. Đôi lúc, mặc dù chúng ta cố gắng làm tĩnh lặng tâm mình bằng việc thiền, nhưng chúng ta vẫn không tránh thoát khỏi những cảm xúc này. Chúng ta muốn quên chúng và tâm niệm không muốn sống với chúng, nhưng chúng cứ nổi lên liên tục.

Để chấm dứt được chúng, chúng ta cũng dùng một cách tu tập như tôi đã chỉ ra. Đó là quán chiếu bản chất vô thường của mọi thứ trong đời sống. Mọi trải nghiệm quá khứ thì đã qua. Chẳng có lý gì chúng ta cứ mang những nỗi khổ sở hay bất toại nguyện theo chúng ta mãi mãi. Mọi người ta yêu mến, mọi thứ hấp dẫn và những khoảng thời gian sung sướng rồi cũng mất, cũng đi theo những ngày đã qua đó. Tất cả. Chúng ta chẳng làm gì được để ngăn cản những điều này. Cách suy nghĩ này giúp chúng ta thấy được rằng những sự phiền não hay tuyệt vọng của chúng ta chỉ là "duyên khởi", tức là do nhân duyên mà có. Nó tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện mà khởi sinh, tồn tại một thời gian, và rồi sẽ biến mất. Khi chúng

ta biết dùng sự chánh niệm để huấn luyện tâm chấp nhận lẽ thật này, thì những cảm xúc này cũng sẽ từ từ phai biến đi.

Để bước vào con đường chánh đạo

Lý do thứ tư để tu thiền chánh niệm là bước theo con đường Bát Chánh Đạo của Phật, đó là con đường chắc chắn và duy nhất để chấm dứt mọi buồn đau, sầu bi, khổ sở và phiền não. Tôi sẽ nói thêm về Bát Chánh Đạo [Bát Thánh Đạo] trong phần "Chánh Niệm về Pháp" phía sau, nhưng trước mắt, tám phần của con đường đó là: hiểu biết đúng đắn, suy nghĩ, ngôn từ, hành động, công việc, nỗ lực, chánh niệm, và chánh định đúng đắn.

Trong phạm vi mục đích tu thiền, điều quan trọng chúng ta nhận ra là chúng ta không thể tách rời việc tu chánh niệm ra khỏi Bát Chánh Đạo. Mặc dù vẫn còn có người nói rằng 'Thiền minh sát và thiền trí tuệ thì không liên quan đến Phật giáo', nhưng câu nói đó không đúng. Khi sự tu hành của chúng ta càng thêm thâm sâu, tâm của chúng ta sẽ trong sạch và tinh khiết hơn, thì chúng ta không thể nào không thấy được sự kết nối của thiền với từng bước của con đường Bát Chánh Đạo của Phật.

Để chứng ngộ Niết-bàn và chấm dứt mọi khổ đau Mục đích cuối cùng của thiền là để chấm dứt tất cả mọi khổ đau không ngừng của kiếp này và tất những kiếp sau. Sự giải thoát là mục tiêu tối thượng của thiền chánh niệm; còn những thứ khác chỉ là bên ngoài và phù du. Người tu thiền nghiêm túc luôn khắc ghi mục đích tu hành trong tâm mọi lúc mọi nơi-khi đang ngồi, đang đi, đang đứng, đang ăn, đang uống, đang nói, đang im lặng quan sát, đang tắm, hay đang đi vệ sinh...!

Chúng ta cần phải xác định và giữ được những mục tiêu cao quý nói trên của việc thực tập "sự hiểu biết rõ ràng" của tâm. Điều đó sẽ giúp chúng ta không bị trệch đường vì những lo toan và mục tiêu tầm thường khác. Hãy thảo luận để biết rằng: những mặt thực hành mang tính bề ngoài, giả tạo và hời hợt là không phù hợp và chỉ làm lãng phí thời gian của chúng ta, và làm chúng ta xao lãng khỏi mục tiêu đích thực mà thôi. Bởi vì mục tiêu tu hành của chúng ta là bàng bạc về "sự giải thoát và sự chấm dứt khổ đau", nên chúng ta phải cố hiểu rõ và tránh những cái cạm bẫy của lầm lẫn, và cố luôn tập trung vào mục đích tột cùng của việc tu hành. Khi chúng ta làm được vậy, thì sự tu thiền chánh niệm sẽ đơm hoa kết quả nhanh chóng. Mục tiêu tu hành, mục tiêu, và mục tiêu.

Sự Phù Hợp

"Sự hiểu biết rõ ràng" thứ hai này là sự biết chắc chắn rằng những hành vi của chúng ta là thiện lành và phù hợp để thực thi và giúp đạt được mục tiêu tu tập của chúng ta. Chúng ta chọn công việc phù hợp để dành được thời gian cho việc tập thiền và tránh xa những người (có thể) bất thiện và họ có thể gây hại cho người, cho ta hay cho chính họ. Chúng ta thực hành lời nói đúng đắn và kiềm chế những

lời nói có thể phá rối sự tập trung của ta. Chúng ta chọn cách sống lành mạnh, ví dụ như ăn uống điều độ và không ngủ quá nhiều.

Chúng ta cũng phải bảo đảm sự thực hành thiền của mình là cũng rất phù hợp với tính khí của mình. Nếu chúng ta thường có thói quen dễ bị kích động, hoặc hăng say, hay hiếu động quá mức cần thiết, thì ta nên chọn cách thực hành để làm tâm tĩnh lặng xuống, ví dụ như ngồi xuống thiền và đếm hơi thở. Ngược lại, nếu chúng ta hay cảm thấy buồn ngủ và ngu mờ, thì ta phải thực hành cách thiền để khơi dậy nguồn năng lượng, ví dụ như chuyển qua tư thế đi thiền, thay vì ngồi thiền. Chúng ta cũng phải nên liên tục xem xét việc thiền của mình có kết quả tốt hay không. Ví dụ, ta phải luôn tự hỏi mình "Ta thực sự có được sự tập trung [định] và sự chánh niệm [tuệ] hay không, hay ta chỉ đang ngồi ngủ trên gối ngồi thiền?".

Tương tự vậy, chúng ta chọn những chủ đề quán niệm để có thể giúp ta vượt qua những thói tâm bất thiện. Ví dụ, một người bị nặng về tánh ganh tỵ thì có thể thử tập về tánh rộng lượng bố thí (cho đi mà không cần được trả ơn), hay tập tánh vui tươi tùy hỷ (vui sướng với niềm vui của người khác) là những cách để đối trị tốt nhất cho cái thói ganh tỵ của tâm.

Vì thời gian sống của chúng ta là rất hữu hạn, mà mục tiêu của chúng ta lại rất cao, cho nên chúng ta phải biết chọn lựa nhanh chóng và khéo léo, phải biết dùng sự phán đoán tốt để tu hành cho được phù hợp, đúng đắn và mau có kết quả!. Như trong lời Phật dạy: "Đừng cố làm đủ thứ cách", mà hãy biết khéo chọn những cách phù hợp nhất với mình để tu tập.

Trú Xứ

Khía cạnh thứ ba của "sự hiểu biết rõ ràng" là thực hành sự suy nghĩ đúng đắn [chánh tư duy] để giữ mình trong trú xứ hay trong 'địa phận' của mình[13]. Ví dụ, để cho tâm mình lang thang qua "vùng khoái lạc" là nguy hiểm, như đã được minh họa bằng ví dụ về con khỉ ở đầu chương. Nếu con khỉ đó cứ lưu trú bên địa phận [khu vực trú xứ] của mình thì nó đã không bị cám dỗ bởi cái bẫy và không bị dính đến năm thứ trên người vào cái bẫy đó.

Năm chỗ bị dính hay năm "sợi dây" đó là gì?. Năm ở đây là năm loại thức và năm đối tượng khoái lạc, đó là: những hình sắc đẹp mắt dễ ưa của mắt [sắc], những âm thanh dễ nghe dễ ưa của tai [thanh], những mùi hương thơm tho dễ ưa của mũi [hương], những mùi vị ngon lành dễ ưa của miệng [vị], và những chạm súc sướng khoái dễ ưa của thân [xúc].

(Năm thức còn được gọi là: thức nhìn, thức nghe, thức ngửi, thức nếm và thức tiếp xúc[14]. Tất cả mọi dục vọng của con người từ vô thủy đến nay đều là chạy theo những cảm giác sung sướng hay khoái lạc và tránh bỏ những cảm giác đau khổ hay khó chịu của năm giác quan này. Bạn hãy nghĩ lại xem, đúng thật con người sống chỉ để lo sinh tồn, mưu cầu và tranh đấu chỉ vì những khoái lạc vật chất và

tinh thần, có khoái lạc nào không phải thuộc khoái lạc giác quan?. Mọi đau khổ triền miên cũng là những cảm giác của năm giác quan đó.)

(Như vậy, trú xứ của thiền sinh ở đây có nghĩa là bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Thiền sinh phải biết rõ mình phải luôn luôn ở trong trú xứ của mình và phải luôn luôn "trú tâm" vào bốn Nền Tảng Chánh Niệm [Tứ niệm xứ]. Và "sự hiểu biết rõ ràng" về trú xứ của mình là sự hiểu biết quan trọng thứ ba của một thiền sinh.)[15]

Nếu tâm của chúng ta chạy lăng xăng chỗ khác khi chúng ta đang ngồi thiền, chúng ta phải kéo sự chú tâm về lại với năm tập hợp uẩn khi chúng ta đang trải nghiệm nó ngay bây giờ-thân và tư thế, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức. Đó là những nền tảng [đề mục] của Bốn Nền Tảng Chánh Niệm. Ví dụ, nếu có ý nghĩ về một đối tượng hấp dẫn đang khởi sinh, chúng ta quán chiếu nó một cách chánh niệm, không can dự gì vào nó. Chúng ta tránh những phản ứng mang tính cảm xúc và những ý kiến [trong đầu hay bằng lời] về nó, ví dụ không nghĩ hay ý kiến là nó đẹp hay xấu, nam hay nữ, dễ chịu hay khó chịu. Chúng ta chỉ cần nghĩ rằng đó là một thứ vô thường.

Đối với những đối tượng giác quan khác như hình sắc/cảnh nhìn, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và ý nghĩ, thì chúng ta cũng có thái độ như vậy: cứ quan sát chúng một cách khách quan, không can dự, không ý kiến, chỉ cần biết mọi thứ đó đều là vô thường.

Như Phật đã nhắc nhở những học trò của mình trong lần cuối trước khi Người từ giã trần gian:

"Này các Tỳ kheo, hãy tự làm hòn đảo cho chính mình, hãy là nơi nương tựa của chính mình, không nương tựa vào chỗ khác. Hãy lấy Giáo Pháp làm nơi nương tựa của chính mình"., và "...dẹp bỏ những tham muốn [thích] và bất mãn [không thích] đối với thế giới.."..

Sự Vô-Si

"Sự hiểu biết rõ ràng" thứ tư là vô-si. Khía cạnh này hơi khó hiểu hơn một chút. Như chúng ta đã nhận biết trước đây, chúng ta bị mê lầm vì đã luôn nghĩ rằng những thứ ràng buộc với ta sẽ mang lại niềm hạnh phúc và toại nguyện dài lâu và mãi mãi cho ta. Chúng ta thường nghĩ rằng những người hay hoàn cảnh làm chúng ta tức giận thì sẽ luôn luôn làm ta tức giận. Đó là sự chấp lầm của chúng ta. Tuy nhiên cũng nên thông cảm cho sự chấp lầm của chúng ta, bởi vì chúng ta không dễ gì nhận ra được những lầm lẫn và cố chấp này bởi vì bên dưới chúng là một nguồn gốc sâu xa hơn và phức tạp hơn-đó là quan niệm sai lầm về một cái 'Ta' như kiểu một một 'bản ngã' hay một 'linh hồn' cố định và truyền kiếp.

Đây là phần khúc mắc nhất của triết lý Phật giáo mà chúng ta phải tu tập nhiều mới 'ngộ' ra được hết. Ở mức độ ý nghĩa và suy luận bình thường thì chắc chắn là có một cái 'Ta' hay 'Tôi' tham gia thực hiện nhiều hành vi và hoạt động; ví dụ như 'Tôi' đang đi tới và đi lui, đang ăn, uống, ngủ, mặc đồ, nói chuyện, và đang

im lặng. Cái 'Tôi' cũng trải nghiệm những cảm xúc, nhận thức những cảm nhận, và tham gia vào những hoạt động khác với cái thân và tâm 'của Tôi'. Nhưng thiền chánh niệm đã phát hiện ra rằng không có một hoạt động nào là tự xảy ra một cách độc lập cả, cũng không do một 'ai' thực hiện cả. Thay vì vậy, mọi thứ và mọi người trên đời tồn tại được là do có và tùy thuộc vào rất rất nhiều nguyên nhân và điều kiện cũng đang tồn tại, kéo dài, và biến mất.

Bởi vì mọi thứ trên thế gian đều khởi sinh ra một cách liên quan, liên kết và tác động lẫn nhau, cho nên không có một cái gì là cố định một mình để tạo ra hay tự thực hiện một hành động như "đi"-như chúng ta có thể thấy rõ như vậy khi ta chánh niệm vào từng động tác đang đi thiền.

Tương tự như vậy, không có một bộ phận nào của thân hay tâm là 'tôi' và cũng không có sự sở hữu hay người nào để gọi đó là 'của tôi'. Những cảm giác tham và sân sẽ bắt đầu phai mờ dần khi chúng ta nhận ra được rằng: không có một cái 'tôi' nào hiện hữu một cách độc lập để mà cảm thấy bị ràng buộc [tham chấp] vào một 'người này' hay giận hờn [sân, từ chối, ghét] với một 'người khác'.

Chúng ta đang dùng những danh từ và đại từ như Tôi, chúng tôi, linh hồn, anh, anh ấy, chị ấy... để giảng giải cho dễ hiểu mà thôi. Đó là những ngôn từ được quy ước và được đặt ra bởi con người để giao tiếp với nhau. Không có ngôn ngữ con người thì chúng ta cũng không có gì để làm phương tiện giảng giải được nội dung quyển sách này. Và ngôn từ của con người là rất hữu dụng, vì nếu không có ngôn ngữ thì chẳng có giao tiếp và văn minh. Tuy nhiên, "ngôn từ là hữu dụng" không có nghĩa là nó thực sự diễn tả về bất cứ thứ gì là 'tồn tại đích thực một cách độc lập, bất biến và cố định' mà ta có thể tìm thấy được trên thế gian này cả. Không bao giờ tồn tại thứ bất biến và thường hằng đó.

(Ví dụ, ngôn ngữ có từ "cái nhà", "cái đồng hồ"... mà hầu hết chúng ta đều cho rằng đó là những 'cái' tồn tại riêng biệt, nguyên con, và độc lập. Tuy nhiên, đúng đích thực về chân lý, thì "cái nhà" đó không phải là một thực thể độc lập, riêng biệt. Nó được cấu tạo bởi rất rất nhiều nguyên vật liệu, nó có mặt và tồn tại nhờ vào nhiều điều kiện tương hỗ lẫn nhau. Cái đồng hồ cũng gồm nhiều bộ phận khác nhau kết hợp với nhau thì nó mới trở thành cái đồng hồ. Tất cả là có điều kiện và nguyên nhân. Mà điều kiện và nguyên nhân [nhân duyên] thì luôn luôn thay đổi, nên bản thân 'cái' đồng hồ, 'cái' nhà... cũng luôn luôn thay đổi. Cái đồng hồ hay cái nhà rồi cũng hư nát sau một tháng, một năm hay 50 năm... tùy theo chất lượng các thành phần và điều kiện duy trì chúng.)

Trí tuệ nhìn thấy rõ sự thật không-thể-chối-cãi-được về sự thật này được gọi trong Phật giáo là "sự không có bản ngã": tính "vô ngã" (anatta), hay "tánh không" (sunnata). "Sự hiểu biết rõ ràng" về chân lý này sẽ được có từ kinh nghiệm hành thiền tích lũy qua thời gian của chúng ta, từ kinh nghiệm quan sát mọi thứ đang diễn ra trong thân và tâm của chúng ta trong (những) khoảng khắc hiện tại. Khi chúng ta đã đi đến hiểu được rằng mọi thứ, bao gồm cả chúng ta, là vô thường, bất

toại nguyện (khổ) và vô ngã, thì lúc đó chúng ta đã có được "sự hiểu biết rõ ràng" về sự vôsi. (Tức là chúng ta hiểu biết được rằng chúng ta không bị si mê, chúng ta không còn chấp lầm, và chúng ta là vô ngã, là không có một tự tính, và chẳng là một cái gì cố định cả).

Mất & Tìm Lại Sự Chánh Niệm

Một khía cạnh khác của “"sự hiểu biết rõ ràng" về sự vô-si” là rất lập-tức và rất thực-dụng. Đôi khi chúng ta thực hành chánh niệm, chúng ta làm cho mình bị si mê bằng sự suy nghĩ ngu si và u mê. Ví dụ như khi chúng ta đang đi thiền: chúng ta bất chợt nhận ra là đã hơn hai mươi phút trôi qua và ta đã đi được một hay hai cây số mà chẳng hề có sự "chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng" nào cả. Hoàn toàn có thể xảy ra như vậy, và chúng ta nghĩ rằng ta nên quay lại ngay thời điểm chúng ta bị mất chánh niệm và tìm nhặt nó lại!. Đó là một ý nghĩ ngu dốt. Sự chánh niệm có phải là một vật thể hữu hình để chúng ta đánh mất ở đâu đó và vào lúc nào đó và rồi quay lại đó để tìm nhặt lại nó?. Không phải vậy, sự chánh niệm là một trạng thái tâm. Khi một trạng thái tâm bị mất đi, thì nó mất mãi mãi, và ta không bao giờ tìm lại được nó. Đơn giản là chúng ta đã bị xao lãng. Có thể chúng ta cũng không nhớ cái gì đã làm ta xao lãng, và khi nào và ở đâu sự chánh niệm đã bị (trượt) mất. Cho nên, thay vì phải quay lại một nơi và một thời điểm tưởng tượng mà chúng ta cho rằng mình đã bị mất sự "chánh niệm" ở đó, chúng ta nên bắt đầu chánh niệm trở lại ngay lập-tức từ lúc này.

Bất cứ khi nào chúng ta bị mất chánh niệm trong bất cứ lúc nào khi thiền, thì chúng ta đều nên bắt đầu chánh niệm lại ngay lúc đó. Ví như một tu sĩ đang (trong những ngày) thực hành thiền chánh niệm, ông đang ăn cơm và chợt nhớ ra mình đã và đang không ăn một cách chánh niệm. Người ấy không thể ‘ói’ ra lại thức ăn mình đã ăn và bắt đầu ăn chánh niệm lại từ đầu. Cách tốt nhất là hãy tiếp tục ăn và bắt đầu chánh niệm lại ngay lập-tức từ lúc đó. [Nhân tiện, tôi sẽ giải thích thêm về sự ăn chánh niệm sau trong chương này].

Chúng ta cũng có thể mất và tìm lại được sự "chánh niệm" bằng một phương pháp tinh vi hơn. Đôi lúc, khi chúng ta đang thực hành chánh niệm, chúng ta bất chợt trải nghiệm cảm giác tĩnh lặng và an bình. Điều đó cũng có thể khiến ta nghĩ rằng cảm giác tĩnh lặng và an bình đó là ‘của ta’ hay cái ‘Ta’. Ngay khi ý nghĩ này khởi sinh, chúng ta phải lập tức chánh niệm về nó. Khi chúng ta chánh niệm về nó, chúng ta nhận thấy cảm giác đó cũng thay đổi và phai biến, bộc lộ tính chất vô thường của nó. Khi cảm giác đó biến mất, cái ý niệm về cái ‘Ta’ cũng biến mất. Đây là cách chúng ta giải quyết sự si mê chấp lầm của chúng ta về sự tồn tại của một cái ‘Ta’ hay ‘linh hồn, và thực hành “"sự hiểu biết rõ ràng" về sự vô-si” của mình.

Hãy luôn luôn nhớ rằng: Chánh niệm về sự mất chánh niệm chính là sự chánh niệm. Việc thừa nhận mình bị mất chánh niệm là một cách chân thành và

thật thà để thực hành chánh niệm. Nếu cảm giác tiếc nuối hay mắc cỡ khởi sinh vì do mất chánh niệm, chúng ta chỉ ghi nhận những trạng thái tâm này mà không cần phải tự trách hay ghét mình vì điều đó. (Nhân vô thập toàn. Chúng ta đều là vô thường). Vì ngay cả sự chánh niệm cũng là vô thường; nó cũng chỉ là một trạng thái tâm. Trở nên tỉnh giác rõ về tính vô thường của sự chánh niệm chính là sự chánh niệm. Hiểu rõ được lẽ thật này chính là "'sự hiểu biết rõ ràng' về sự vô-si".

"Sự Hiểu Biết Rõ Ràng" trong Cuộc Sống Hàng Ngày

Chúng ta phát triển "sự hiểu biết rõ ràng" bằng cách duy trì sự chánh niệm có mặt không phải chỉ khi nào chúng ta thiền nhưng có mặt cả trong đời sống hàng ngày-trong suốt mọi hành động, lời nói và ý nghĩ. Đức Phật không cần phải nỗ lực đặc biệt để chánh niệm. Sự hiểu biết của Phật cũng tự nhiên sáng tỏ, trong suốt. Phật làm mọi việc với sự chánh niệm và "sự hiểu biết rõ ràng"-đang đi, đang nói, cúi người, ngồi xuống, mặc y, ăn, và đang uống.

Như kinh điển ghi lại, sự chánh niệm của Đức Phật giống như cổ của con voi. Nó luôn luôn gắn liền với đầu của voi-biểu tượng của trí tuệ. Cũng như voi luôn dùng sức mạnh thân thể của mình để che chở bảo vệ cái cổ khỏi bị đám sư tử tấn công cắn cổ, Đức Phật phòng hộ cho sự chánh niệm bằng cách dùng "sự hiểu biết rõ ràng", đức hạnh, chánh định, trí tuệ, giải thoát, và tri kiến về giải thoát-đó là những phẩm chất của cái thân đã giác ngộ. Đức Phật khuyên dạy chúng ta theo gương Người và tham gia thực hiện tất cả mọi hoạt động thân và tâm bằng sự chánh niệm và "sự hiểu biết rõ ràng".

Chúng ta phải ăn, uống, mặc đồ, và tập thể dục để được khỏe mạnh. Chúng ta cần phải ngủ và ở trong nhà cửa. Nhưng chúng ta dùng "sự hiểu biết rõ ràng" để phòng hộ chúng ta khỏi những ràng buộc dính mắc vào những nhu cầu đó và tránh bỏ những tính tham, sân, si, tranh đấu, ganh tỵ và tự cao tự đại.

Ví dụ, một số người ăn mặc quần áo mắc tiền để khoe khoang sự giàu có hay vẻ đẹp của mình, điều đó làm tăng lòng tự cao và sự ràng buộc vào cái ý niệm về cái 'Ta' đầy tự ngã. Những người tu hành chúng ta thì ngược lại, khi mặc y phục, các Tăng và Ni đều tâm niệm rằng "Tôi mặc những y phục này là để che chở cho thân tôi khỏi bị lạnh, nóng, muỗi cắn, gió, và nắng, và che đậy sự trần trụi của mình". Tương tự như vậy, khi nằm xuống ngủ, họ tâm niệm rằng "Tôi dùng chỗ ở này và cái giường này để che chở cho thân tôi khỏi bị lạnh, nóng, muỗi cắn, gió, và nắng, để bớt mệt mỏi, và để làm cho cơ thể nghỉ ngơi thoải mái". Chúng ta cũng nên tâm niệm như các Tăng Ni thường tâm niệm theo cách như vậy.[16] Bằng những cách làm nhỏ nhặt như vậy, chúng ta có thể làm trong sạch tâm và bắt đầu (có được) tự do khỏi những tính tham, sân, si và những trạng thái tâm bất thiện khác.

"Sự hiểu biết rõ ràng" và sự chánh niệm cũng giúp cho chúng ta làm được những chọn lựa tích cực và đúng đắn cho những hành động mà chúng ta có thể hình

dung được trước. Ví dụ, khi một người hỏi "Anh có thể dùng súng của tôi với một "sự hiểu biết rõ ràng" để nhắm bắn con hươu trước mặt hay không?".
"Không, thưa ngài", tôi trả lời
"Tại sao không?", ông ta hỏi.

Tôi giải thích thêm như vầy, "Đức Phật đã chia những ý nghĩ [ý hành] ra làm hai loại: thiện và bất thiện. Khi Phật thấy rằng những ý hành bất thiện là không phù hợp để đạt đến mục tiêu giải thoát của mình, Phật đã từ bỏ chúng. Khi Phật thấy những rằng những ý nghĩ thiện lành là phù hợp để đạt đến mục tiêu giải thoát, Phật tu dưỡng chúng".

"Ngay cái thời khắc có ý nghĩ về súng, một người thực hành chánh niệm nhận ra rằng bất kỳ vũ khí nào cũng là một phương tiện của sự tàn ác. Súng gợi cho ta nhớ ngay đến sự bạo lực, sân hận, tham, si. Bạo lực chỉ gây ra thêm bạo lực. Hận thù chỉ gây ra thêm hận thù. Tham chỉ tạo thêm tham. Si chỉ tạo thêm si.

"Rồi người ấy tâm niệm rằng : "Tôi đã chịu khổ vì những ý nghĩ nguy hại này quá đủ lâu rồi. Bây giờ tôi đang cố gắng thoát khỏi những thói tính tham, sân, si của tôi bằng việc thực hành chánh niệm. Tôi không nên để tâm mình nghĩ đến việc dùng súng".

Tương tự như vậy, chúng ta hãy áp dụng cách nghĩ và tâm niệm như vậy trước khi làm những hành động khác của ba nghiệp thân, miệng, ý [hành động, lời nói, và ý nghĩ]. Nghĩ và tâm niệm như vậy là cách làm đúng đắn để thực tập "sự hiểu biết rõ ràng".

"Sự Hiểu Biết Rõ Ràng" về sự Ăn Uống

Bây giờ, đến lượt nói riêng về những hoạt động ăn và uống, nhai, nhai kỹ, nuốt, nếm-Làm thế nào chúng ta thực tập thực hành "sự hiểu biết rõ ràng" về những hành động này?
Đầu tiên, để nhắc chúng ta nhớ về mục đích đúng đắn của việc ăn của chúng ta, chúng ta có thể đọc tụng hay tâm niệm trước khi ăn:

"Bằng sự suy xét một cách chánh niệm, tôi ăn thức ăn này-không phải vì sự ngon của thức ăn, không phải vì sự ham ăn ham uống mà làm độc hại cơ thể, không phải ăn để có sắc đẹp hay để làm đẹp cơ thể-mà chỉ để duy trì cơ thể được sống, để khỏi đau bệnh và để nuôi dưỡng đời sống tu hành; tâm niệm rằng: Bằng cách này, tôi làm cho hết cảm giác (khổ sở, đói khát) đã có trước đó, và sẽ không tạo ra cảm giác mới. Sự sống của tôi sẽ được duy trì khỏe mạnh, mà không bị chê bai".[17]

Rồi đến khi ta đang ăn, chúng ta hãy tuân theo một số quy tắc đơn giản để củng cố sự chánh niệm của mình. Đó là, chúng ta phải ăn một cách thật chậm rãi, đưa tay đến dĩa đựng thức ăn một chậm rãi và gắp lấy thức ăn một cách chậm rãi. Chúng ta cũng chánh niệm về điều đang xảy ra trong tâm. Nếu tâm tham khởi sinh vì thức ăn quá ngon, chúng ta hiểu biết một cách rõ ràng về tâm tham và tâm niệm với chính mình rằng: "À, ta phải chánh niệm. Đúng rồi, thức ăn này ngon miệng

quá. Nhưng những hành động của mình phải phù hợp vì mục tiêu tu tập tâm linh. Ta sẽ không tham ăn, không ăn quá nhiều".

Thêm một điều nữa không cần giải thích là: chúng ta cũng phải tránh ăn những đồ ăn vặt, đồ ăn không đúng bữa, ăn đồ ăn không dinh dưỡng và đồ ăn không tốt cho sức khỏe, vì những lý do mà chúng ta đã vừa tâm niệm trên đây. (Người tu thiền tránh ăn phi thời, và tránh ăn thức ăn vặt, thức ăn không lành và thức ăn không phù hợp với mục đích nuôi thân sống để tu hành).

Tương tự, khi chúng ta uống những thức uống nóng hay lạnh, chúng ta nghĩ: "Tôi dùng những thức uống này với sự suy xét một cách chánh niệm là để giải cơn khát, để phòng tránh bệnh yếu, và duy trì sức khỏe cho cơ thể".

Các Tăng Ni xuất gia thì tu tập bản thân tuân thủ 30 giới luật về ăn uống để có được và duy trì "sự hiểu biết rõ ràng". Dưới đây, tôi xin kể ra một số điều hướng dẫn, vốn cũng được rút ra từ những giới luật này, để cho mọi người có thể thực hành sự chánh niệm về sự ăn và sự uống.

■ Những Điểm Chính để thực hành Chánh Niệm về sự Ăn Uống

► Tôi tu tập bản thân để mình chỉ thích những thức ăn và thức uống bổ dưỡng và có lợi cho sức khỏe.[18]

► Tôi tu tập bản thân ăn một cách điều độ và tránh ăn những những thức ăn vặt, vô ích.

► Tôi tu tập bản thân để quan sát tâm trong khi ăn để tránh tham, sân, si.

► Tôi tu tập bản thân để không gắp hay lấy quá đầy bát hay dĩa ăn.

► Tôi tu tập bản thân để nhận bất kỳ thức ăn nào được cho hoặc có sẵn để ăn mà không hề chê bai hay kén chọn.

► Tôi tu tập bản thân không nhìn vào thức ăn của người khác một cách soi mói hay ganh tỵ.

► Tôi tu tập bản thân cử động hai tay một cách chậm rãi.

► Tôi tu tập bản thân không mở miệng trước khi thức ăn được đưa đến gần miệng.

► Tôi tu tập bản thân không nhồi nhét thức ăn vào miệng.

► Tôi tu tập bản thân không nói khi đang có thức ăn trong miệng.

► Tôi tu tập bản thân không quăng bỏ hay lãng phí thức ăn.

► Tôi tu tập bản thân không mấp môi hay tạo âm thanh bằng miệng trong khi ăn.

► Tôi tu tập bản thân không liếm mút các ngón tay khi ăn.

---o0o---

04. Những Bộ Phận và Yếu Tố

Một Tỳ kheo trẻ từng là học trò của Ngài Xá-lợi-phất (Sariputa), một trong những vị đại đệ tử xuất sắc của Đức Phật. Khi vị Tỳ kheo trẻ bị quấy nhiễu bởi sự

ái dục, ngài Xá-lợi-phất chỉ vị ấy đi vào rừng để thiền quán về sự không trong sạch (bất tịnh) của thân thể. Mặc dù đã nỗ lực rất nhiều, vị Tỳ kheo trẻ vẫn thấy ái dục càng gia tăng. Vì vậy, ngài Xá-lợi-phất bèn dắt người học trò đến gặp Đức Phật.

Phật đưa tay cầm một cành bông huệ và bảo vị Tỳ kheo trẻ hãy chánh niệm về màu sắc tươi sáng của bông hoa. Dùng phương pháp này, vị Tỳ kheo đã đạt được những trạng thái tập trung (định) cao.

Do vị Tỳ kheo trẻ rất hài lòng với Đức Phật và cách thiền mà Phật đã gợi ý, nên vị ấy phát sinh một trạng thái tâm dính chấp lớn với Đức Phật. Khi vị Tỳ kheo đang tập trung, thì vị ấy cứ nhớ đến thân sắc đẹp đẽ, sáng ngời, tĩnh lặng và (phong thái) hoàng tộc, giọng nói nhẹ nhàng, và khuôn mặt thông thái của Phật.

Bất ngờ hình ảnh của Phật xuất hiện trong tâm của vị Tỳ kheo , và vị ấy nghe giọng nói của Phật:

Diệt bỏ sự ràng buộc với cái tự ngã,
Như hoa huệ úa tàn trên tay,
Tu dưỡng con đường dẫn đến bình an,
Là Niết-bàn do bậc Siêu Thoát đã chỉ dạy.[19]

Khi mở mắt ra, vị Tỳ kheo trẻ thấy bông hoa huệ đó, đã từng tươi, sáng, và sống động, nay đã héo tàn.

Như vậy, vị Tỳ kheo trẻ thiền quán về sự vô thường của sắc đẹp, của sự tươi thắm, và đời sống của hoa huệ đó. Quán chiếu rằng cái thân đẹp đẽ, khỏe khoắn, và mạnh mẽ của mình rồi cũng già đi và tàn tạ giống như bông hoa kia, vị Tỳ kheo ấy không còn dính chấp vào thân, vào những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức của mình nữa.

---o0o---

Khi chúng ta nhìn mình trong gương, ta thường cảm thấy tự hào về những bộ phận của cơ thể trông có vẻ đẹp đẽ, và ta cũng thường cảm thấy không hài lòng với những bộ phận trông có vẻ già xấu, không còn hấp dẫn của mình. Những ý kiến đẹp hoặc không đẹp kiểu này sẽ dẫn tới sự mê đắm hoặc chán ghét, hai thái độ thường trực của tâm. Ưa thích thì dẫn đến sự mê đắm [dính chấp] vào những bộ phận của thân [ví dụ như làn tóc sáng, làn da láng mịn...], và không ưa thích thì dẫn đến sự chê ghét [buồn bực, ác cảm] những bộ phận của thân [ví dụ như hàm răng hô lệch, cái đầu rụng tóc, bàn tay nhăn nheo của mình...]

Chương này tập trung vào việc học cách nhìn vào thân thể của chúng ta một cách khác đi. Thông qua sự chánh niệm, chúng ta nhìn vào thân mình một cách không thiên vị: Thân chỉ là một sự kết hợp của 32 bộ phận-không chỉ những bộ phận bên ngoài chúng ta có thể nhìn thấy trong gương, mà cả những bộ phận bên trong như xương, máu, ruột, gan... Như chúng ta đã nói trước đây, tất cả mỗi bộ

phận đều có yếu tố cứng là yếu tố đất, hoặc có yếu tố lỏng là yếu tố nước. Cũng như các đối tượng vật chất khác, mỗi bộ phận đều luôn luôn đang thay đổi. Nói cách khác, tất cả các bộ phận của thân đều là vô thường, giống như "bông hoa huệ héo tàn" trong tâm ảnh của vị Tỳ kheo trẻ về Đức Phật.

Về mặt thực hành, thiền về những bộ phận và những yếu tố của thân mở cho tâm một cách nhìn và chấp nhận thân mình như-nó-đang-là, mà không có những phản ứng tình cảm mà người đời và chúng ta vẫn luôn luôn có. (Không mê hay thích, không ghét hay bực tức về những bộ phận mà mình cho là đẹp hay xấu). Điều này giúp chúng ta vượt qua được cái thói tính tự hào và/hoặc tự ghét mình, và từ đó chúng ta có thể nhìn nhận thân mình bằng sự cân bằng của cái tâm buông xả. Phật đã đưa ra một ví dụ để minh họa điểm này:

"Ví như có một bao có hai túi miệng đựng đầy những loại ngũ cốc-lúa, lúa nương, lúa thóc, đậu xanh, lúa mì, đậu bò, hạt mè và hạt cải. Và khi một người với đôi mắt sáng, mở miệng bao, người ấy nhận ra các loại hạt ngũ cốc, và nói như vầy: "Này là lúa, lúa nương, này là lúa thóc, này là đậu xanh, này là lúa mỳ, này là đậu bò, này là hạt mè, và này là hạt cải"[xii]-như-chúng-là. Người ấy không cần phải nói: "Đây là lúa mì. Tôi ghét lúa mì". Người ấy cũng không cần phải ý kiến: "Đây là hạt cải. Tôi thích hạt cải".

Tương tự như vậy, chúng ta tu tập để nhìn thấy đúng về thân của ta một cách rõ ràng, giống như một người với đôi mắt sáng nhìn thấy từng thành phần trong cái bao trong ví dụ trên của Phật. Chúng ta khám phá ra rằng bởi vì tất cả các bộ phận trong thân đều phụ thuộc vào bệnh tật, thương tổn, và chết, không có bộ phận nào có thể mang lại sự thỏa mãn dài lâu cho chúng ta. Điều quan trọng nhất, chúng ta thấy được chẳng có một thực thể hay một 'con người' nào trong bất kỳ bộ phận nào của thân hay tâm mà chúng ta có thể gọi là cái 'Ta'. Từ đó, chúng ta cũng suy ra rằng thân của chúng ta cũng là vô ngã.

Ghi nhớ ví dụ trên của Đức Phật, chúng ta có thể gọi tên cách này là cách "Thiền về ngũ cốc", có ý nghĩa là "ngược dòng" hay "ngược ý muốn". Nói rõ hơn, đây là một cách nhìn mới và đúng về thân thể của chúng ta, nó ngược với cách nhìn đầy kiến chấp theo thói thường của chúng ta.

Chúng ta cần tiếp cận đề tài thiền này một cách cẩn thận, bởi vì việc thiền quán về thân của ta [hoặc về những thân thể của người khác] có thể dẫn đến sự dính-chấp hay mê-đắm về thân, nếu sự chánh niệm không được đúng đắn, như trong trường hợp vị học trò trẻ của ngài Xá-lợi-phất. Ngược lại, những loại tình cảm khác như không-thích, thậm chí là căm-ghét, đều có thể xảy ra nếu chúng ta không chánh niệm đúng đắn. Mục đích của chúng ta là nhìn xem những bộ phận của thân mình một cách đúng như chúng là, không làm méo mó hay sai khác về chúng; và để chúng ta thấy biết rằng chúng không phải là xấu hay đẹp, mà chúng chỉ đơn giản là những bộ phận của một tiến trình luôn luôn thay đổi.

Năm Bộ Phận Đầu Tiên

Theo truyền thống, thân được bao gồm 32 bộ phận khác nhau. Danh sách liệt kê sẽ được ghi ra sau trong chương này. Để bắt đầu thực tập, chúng ta hãy chú tâm chánh niệm vào năm bộ phận đầu tiên là: tóc, lông, móng, răng, và da. Chúng ta bắt đầu với những bộ phận này vì chúng là dễ thấy nhất; khi ta gặp bất cứ ai, những bộ phận này 'bắt' vào mắt chúng ta nhanh nhất. Sự thật là người đời cũng bỏ ra nhiều tiền để làm đẹp hay trang hoàng cho những bộ phận này. Chúng ta cắt, sửa, nhuộm tóc, làm trắng răng, sửa răng, và làm 'thẩm mỹ' da mặt... để cảm thấy mình hấp dẫn và quyến rũ hơn, tuy nhiên, sự thật là, cũng để đánh lừa mọi người về cái diện mạo đích thực của mình.

Chúng ta cũng có thể dễ dàng dùng năm bộ phận này để đại diện cho những bộ phận khác của thân, bởi vì những bộ phận khác đều nằm ở giữa tóc trên đầu và móng dưới chân. Việc suy xét [quán chiếu] một cách chánh niệm hoàn toàn và đúng đắn một bộ phận trong năm bộ phận này thì cũng đủ cho một số người chứng ngộ được trí tuệ minh sát. Đúng vậy, ví dụ, khi chúng ta suy xét bằng "sự hiểu biết rõ ràng" về tóc, chúng ta thấy rằng nó luôn luôn thay đổi. Khi chúng ta áp dụng trí tuệ này để quán chiếu soi xét vào tất cả các bộ phận khác của thân, chúng ta nhận biết rằng những gì [bản chất luôn thay đổi] của những bộ phận nhìn thấy bên ngoài thì cũng là bản chất tương tự của các bộ phận khác nằm khuất bên trong da thịt.

Đây là một số cách để bắt đầu thiền chánh niệm về năm bộ phận đầu tiên:

Tóc.

Bởi vì tóc là luôn luôn dễ thấy được và luôn có mặt trong tâm của chúng ta, nên chúng ta dễ dàng nhìn thấy những thay đổi của tóc xảy ra theo từng ngày và từng tháng, từng năm. Thứ Hai tóc mềm mại và bóng mượt, nhưng đến thứ Ba tóc trở nên xơ cứng hay thậm chí hôi hám, nếu chúng ta không kịp gội đầu. (Nó cần điều kiện tác động thì mới tồn tại và khỏe mạnh được). Qua nhiều năm tháng, tóc thay đổi rõ ràng hơn. Làn tóc xanh đen đã chuyển qua muối tiêu hay bạc trắng, hay rụng đi ít nhiều, và sớm để lộ da đầu ra.

Chúng ta có thể làm sâu sắc trí tuệ này bằng cách nghĩ về cái thái độ của chúng ta đối với mái tóc đã thay đổi như thế nào, tùy theo 'thời' của tóc. (Chúng ta ưa thích khi nó còn xuân xanh, và chán chường nhìn nó khi nó bắt đầu bạc phai, gãy rụng). Và liệu có đáng để chúng ta tự hào về tóc khi chúng ta bưng đổ hết một tô canh ngon khi có một cọng tóc rớt vào trong đó?. (Có những người còn ghê tởm và đổ hết đi tô thức ăn ngay cả khi cọng tóc đó là tóc của mình rớt vào). Nhiều người ghê tởm khi một cọng tóc rớt vào thức ăn như vậy, nhưng cũng có những người thì không kinh tởm gì về tóc mà còn có thể dùng tóc cho mục đích thiêng liêng. Chuyện kinh điển kể lại rằng, một vị công chúa tên là Hemamala đã giấu xá lợi răng của Phật vào trong chỗ bím tóc của cô để không ai thấy và lấy cắp, và cô đã mang được xá lợi qua xứ Tích Lan bằng cách đó. Khi chúng ta quán chiếu về bản chất của tóc bằng "sự hiểu biết rõ ràng", thì dù là tóc trên đầu hay tóc trong tô

canh hay tóc để che giấu xá lợi thiêng liêng: thì thái độ của chúng ta là như nhau. (Tóc là tóc, luôn thay đổi và tàn phai.)

Lông.

Thái độ của chúng ta về lông trên thân thể cũng luôn luôn thay đổi. Một người đàn ông có thể luôn dành thời gian với bộ râu của ông ta; ông cắt, tỉa, xoắn, giữ nó và cạo nó để làm tăng thêm nét hấp dẫn, theo ý ông ta. Nhưng nếu cũng bộ râu y hệt nhưng nằm tách riêng khỏi cơ thể thì ông ta có thể nhìn thấy ghét hoặc ghê tởm. Phụ nữ cũng vậy, họ luôn luôn dành thời gian để chăm chút, sửa đẹp lông mày, lông mi và loại bỏ những phần lông khác mà mình không muốn có. Suy xét về điểm này, chúng ta nhận ra rằng: "Lông chỉ là lông. Dù là lông ở trên thân hay không, nó không có nghĩa gì về bản chất. Hơn nữa, lông trên thân không phải là 'của tôi'. (Vì nếu là của tôi, khi tôi muốn nó đẹp, mọc hay không mọc, muốn nó không rụng thì sao nó không xảy ra theo ý tôi !). Nó cũng chẳng là tôi hay là bản thân tôi. Nó là vô thường, cũng như bất kỳ mọi thứ khác trong cái thân và tâm này. Nó biến mất. Nó là trống không".

Móng.

Khi nào móng còn ở trên các ngón tay và ngón chân, thì chúng còn hấp dẫn. Nhiều người sơn móng tay bằng nhiều màu thẩm mỹ để tăng sự hấp dẫn của thân mình. Móng rất có ích cho con người vì chúng bảo vệ các ngón tay và ngón chân. Nhưng những phần móng chân được cắt bỏ ra thì không phải là đẹp hay hấp dẫn gì!. Móng tay thường tích đất bụi hay chất dơ bẩn khi chúng ta xử lý, cầm nắm, hay làm việc bằng tay, và dính những phần da chết khi chúng ta gãi móc da dầu, chân, lỗ tai...Vẻ đẹp trẻ trung, mạnh mẽ và khỏe khoắn của móng tay móng chân sẽ trở nên già đi, chuyển sang màu vàng và dễ gảy khi chúng ta già đi. Nấm mốc, móng mọc ngược, và những chỗ bị xước hay bị gãy có thể là những lý do làm cho chúng ta bị đau và khổ sở. Nghĩ về những bản chất và đổi thay của móng theo cách này, chúng ta cũng thấy được móng cũng là vô thường.
Chúng cũng không phải là cái 'Tôi' hay là 'bản thân tôi'.

Răng.

Răng thì có ích hơn nhiều so với tóc, lông, và móng. Chúng ta luôn thấy vui khi răng mình còn mạnh chắc và khỏe khoắn. Nhưng răng có thể làm cho chúng ta khổ sở. Nhiều người sợ phải đến nha sĩ khám răng. Chúng ta có thể nhớ lại cái cảm giác đau thốn khi nha sĩ đang nhổ cái răng của chúng ta, hoặc cái lúc nha sĩ đang cạo răng, trám răng một cách gây ê buốt. Dù răng từng là hữu ích, mạnh và đẹp như thế nào, nhưng ngay sau khi một cái răng được nhổ ra thì nó lập tức trở thành xấu xí và vô dụng. Ngay cả khi các nha sĩ thường đặt cái răng mới nhổ vào lòng bàn tay chúng ta, chúng ta cũng ít khi nào muốn nhìn lâu cái răng đó hoặc muốn mang nó

về nhà làm kỷ niệm. Cũng như những bộ phận khác của thân, răng cũng là vô thường và bất toại nguyện. Mặc dù nó từng ở trong miệng 'của tôi', nhưng nó không phải là 'của tôi' hay là 'bản thân tôi'.

Da.

Da có thể dấu hiệu của vẻ đẹp, nhưng chỉ khi nó có màu đẹp, trẻ và khỏe khoắn nào đó, và chưa có nếp nhăn. Dĩ nhiên, màu sắc của da có thể thay đổi từ màu đẹp này sang màu đẹp khác khi chúng ta di chuyển sang những vùng khí hậu khác nhau. Da cũng rất hữu dụng. (Thật ra, hầu như tất cả mỗi bộ phận trên thân chúng ta cũng đều hữu ích và có chức năng của nó, trừ một vài thứ phái sinh vô ích như...ruột thừa). Chúng ta nhận biết được những chạm xúc cứng, mềm, thô, và mịn nhờ những thông tin chúng ta nhận được qua da. Da cũng điều hòa thân nhiệt. Khi chúng ta nóng, da giãn nở ra để thân tỏa nhiệt theo đường mồ hôi. Sự tiếp xúc da-với-da là rất quan trọng đối với những đứa bé sơ sinh, chúng có thể chết nếu không được tiếp xúc với người mẹ hoặc người hộ sản ngay khi chào đời.

Nhưng da cũng là nguồn gốc gây ra khổ, cũng như răng. (Nếu chúng ta nhìn da mình bằng một cái kính lúp thì sẽ thấy rõ được làn da của chúng ta là không 'đẹp' tí nào như chúng ta tưởng). Những vết nám hay bệnh da liễu có thể là khó chịu, đau đớn. Mặc dù đã có hàng ngàn thứ mỹ phẩm và phương pháp chăm sóc da, da cũng phải bị nhăn nheo, bị sệ và thâm màu khi chúng ta già đi. Mỗi ngày da chúng ta khô và chết đi. Nếu nhìn kỹ hoặc nhìn bằng kính hiển vi thì chúng ta sẽ thấy được bụi ở trong một ngôi nhà bình thường chứa đầy những phần da chết!. Trong lịch sử nhiều đau thương của nhân loại, rất nhiều người cũng kỳ thị hay phân biệt màu da, mà cho đến tận hôm nay sự phân biệt gây ra nhiều khổ đau đó vẫn còn ít nhiều trong từng lớp học, từng khu phố, từng xứ sở của trái đất này.

Suy xét những điều hiển nhiên đó, chúng ta có thể kết luận rằng: "Cũng như những bộ phận khác của thân, da không phải là đẹp đẽ hay xấu xí. Nó là rất hữu ích cho thân thể chúng ta, nhưng nó cũng là một nguồn khổ vì thay đổi, vì bệnh tật. Vì vậy, da cũng là vô thường và bất toại nguyện. Nó không phải là 'của tôi'. 'Tôi' không phải là da. Đó không phải là 'bản thân tôi'. (Như đã nói, nếu nó là tôi hay là của tôi, thì tôi đã giữ được nó mãi mãi không già và tươi sáng theo ý tôi. Tuy nhiên, nó cứ già đi, nhăn nheo, rồi thâm màu, gớm ghiếc theo năm tháng...cho dù tôi đã cố gắng dùng rất nhiều thứ dưỡng da hay biện pháp đắt tiền để hy vọng giữ cho nó trẻ mãi.)

Chánh Niệm về 32 Bộ Phận của Thân

Những bộ phận của thân mà chúng ta đã xem xét từ nảy giờ chỉ là năm bộ phận đầu tiên trong 32 bộ phận của thân. Theo truyền thống Phật giáo, tất cả những bộ phận được chia thành hai nhóm chính. Trong đó, 20 bộ phận đầu tiên là thuộc

nhóm yếu tố đất. 12 bộ phận còn lại là thuộc nhóm yếu tố nước. Và nhóm nước này lại được phân thành hai nhóm, mỗi nhóm 6 bộ phận.
Phần liệt kê dưới đây là theo cách phân chia theo truyền thống.
20 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố đất của thân:
► tóc, lông, móng, răng, da
► thịt, gân, xương, tủy, thận
► tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi
► ruột già, ruột non, toàn bộ bao tử, phân, óc

12 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố nước của thân:
► mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
► nước mắt, bạch cầu, nước bọt, chất nhầy, chất nhờn ở các khớp, nước tiểu

Và dưới đây, tôi xin gợi ý một phương pháp để bắt đầu thiền chánh niệm về ba mươi hai bộ phận của thân.
■ Những Điểm Chính để Thiền về 32 Bộ Phận của Thân

Thiền về các bộ phận của thân giúp cho bạn có thể chăm sóc bản thân mình một cách bình lặng khi có vấn đề gì xảy ra. Đôi khi, chúng ta có thể giúp chữa trị nhanh chóng bằng cách tập trung tâm vào bộ phận đang bị đau bệnh để giúp cơ thể truyền những hóa chất tích cực đến bộ phận đó. Để làm được việc đó, chúng ta cần có sự chú tâm, chánh định và sự quán tưởng mạnh mẽ; việc thực tập thiền này sẽ giúp làm được những việc đó.

Một lợi ích nữa là khi bạn đã hiểu rõ được bản chất của thân, bạn sẽ không còn bị thất vọng sầu não khi bị đau đớn hay bệnh tật, hoặc sẽ không cảm thấy tuyệt vọng với ngay cả cái ý nghĩ về cái chết.
► Bắt đầu việc thiền bằng việc tu dưỡng Tâm Từ đối với tất cả mọi chúng sinh. Niệm tâm từ trước khi thiền để tâm được thanh tịnh.
► Tâm niệm rằng ý định thiền về 32 bộ phận của thân là để vượt qua tính tự-hào và tự-ghét mình vì sự-đẹp và sự-xấu của thân thể của mình; và vượt qua ái-dục và sự-ghê-tởm đối với thân thể của những người khác. Bạn muốn xem tất cả mọi thân thể và các bộ phận của chúng bằng cái tâm cân bằng và buông xả.
► Thiền về năm (5) bộ phận đầu tiên thuộc nhóm yếu tố đất, dùng những cách suy nghĩ như cách tôi đã chỉ ở trên. Hãy tập thiền cho xong năm bộ phận này cho đến khi chúng trở nên rõ ràng trong tâm bạn!.
► Sau đó, thiền về năm bộ phận tiếp theo. Suy xét và quán chiếu chúng cũng theo cách thức tương tự mà chúng ta đã dùng để quán chiếu năm bộ phận đầu tiên. Ví dụ, trước tiên hãy nhớ đến sự quan trọng và hữu ích của xương. Chúng giúp thân mình thẳng đứng khi mình đứng và đi và trong tất cả mọi tư thế hoạt động của thân. Nhưng xương có thể cũng là nguồn gốc đau khổ, như bất cứ ai đã bị gãy xương tay, xương chân, hoặc bị các bệnh khác về xương thì chắc đã biết rõ sự đau khổ là như

thế nào. Xương cũng bị hư hao, giòn, dễ gãy, và bị đau nhức khi chúng ta càng già đi.
► Kế tiếp, kết hợp hai nhóm bộ phận đầu tiên này lại và thiền về mười (10) bộ phận đầu tiên này. Tiếp tục thêm vào những nhóm năm khác cho đến khi bạn thiền đủ hai mươi (20) bộ phận đầu tiên thuộc nhóm yếu tố đất.
► Nếu bạn muốn nhớ các bộ phận bằng cách lặp đi lặp lại tên của các bộ phận thì cách đó không tốt. Hãy dùng sự tưởng tượng để quán tưởng những bộ phận bên trong, nằm khuất bên dưới da. Suy xét và quán niệm về mỗi bộ phận theo như cách chúng ta đã dùng để thiền quán năm bộ phận đầu tiên.

► Sau đó thêm vào sáu (6) bộ phận đầu tiên của nhóm yếu tố nước của thân, và thiền về sáu bộ phận đó cho đến khi tất cả chúng đều rõ ràng trong tâm bạn. Cuối cùng, thêm sáu (6) đối tượng cuối cùng của nhóm yếu tố nước.
► Khi bạn thiền về mười hai (12) bộ phận cuối cùng của thân, bạn nên nhớ một điều là không có một bộ phận nào trong nhóm này có thể khiến ta tự hào vì có nó, hoặc vì nó giúp ta tạo được sự hấp dẫn với người khác cả. (Bởi vì chúng đều nằm khuất bên trong thân). Tuy nhiên, cũng như mọi chức năng của tất cả những bộ phận khác, những bộ phận thuộc nhóm yếu tố nước cũng là không thể thiếu được và hữu ích. Hãy nhớ rõ những ưu điểm ích lợi này để vượt qua những cảm giác ghê tởm về chúng.
► Nếu có bộ phận nào không rõ ràng trong tâm của bạn, thì hãy tập trung thiền quán vào những bộ phận đã rõ ràng trong tâm. Khi nào bạn đã thiết lập được sự chánh niệm tốt trên những bộ phận đã rõ ràng, rồi sau đó bạn mới quay lại những bộ phận còn mơ hồ, và thiền về chúng cho đến khi chúng cũng trở nên rõ ràng với bạn.
► Thời gian bao lâu để bạn thiền về mỗi bộ phận hay một nhóm bộ phận là còn tùy vào mỗi thiền sinh. Một số người cần ít thời gian, số khác thì cần có nhiều thời gian tu tập hơn người khác thì mới đạt đến sự "chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng".
► Nên nhớ và luôn tâm niệm rằng mục tiêu của bạn là nhận ra mỗi bộ phận trong 32 bộ phận đều là vô thường. Bởi vì mỗi bộ phận đều phụ thuộc vào sự sinh, trưởng, hư hao, bệnh yếu, và chết, nên nó không thể nào mang lại sự toại nguyện dài lâu mãi mãi. Cuối cùng, bạn nhận ra được rằng mỗi bộ phận "không phải là 'của tôi', không phải là 'tôi', và không phải là 'bản thân tôi'". Nói chung, thân này không phải là 'tôi' hay 'của tôi'.

Chánh Niệm về Những Yếu Tố Của Thân

Chúng ta đã từng nói về bốn yếu tố tứ đại [đất, nước, nhiệt, khí] khi ta đã bàn về sự chánh niệm về hơi thở và những tư thế của thân. Như tôi đã giải thích, 32 bộ phận của thân được phân ra thành hai nhóm: nhóm yếu tố đất và nhóm yếu tố nước.

Những bộ phận thuộc hai yếu tố đất và nước là hữu hình, dễ thấy, và do vậy là dễ dùng để tu tập sự chánh niệm.

Yếu tố nhiệt và yếu tố khí thì khó hình dung hơn. Tuy nhiên, thiền về những yếu tố này là cũng rất quan trọng cho phần việc phát triển "chánh niệm về thân", bởi vì chúng chịu trách nhiệm cho các tiến trình không thể thiếu được của sự sống, như là hệ tiêu hóa và tuần hoàn.

Những yếu tố của thân không đơn giản chỉ là những thành tố cấu tạo nên thân, giống như những phân tử cấu tạo nên một vật chất mà các nhà vật lý đã nghiên cứu. Khi những tập hợp uẩn được gắn kết với những yếu tố tứ đại, thì thân tồn tại và sống, hơi thở có mặt. Có lẽ chúng ta nên dùng một ví dụ để làm rõ vấn đề ở chỗ này.

Ví như có một người bán thịt làm thịt một con heo và cắt thành bốn phần. Khi bán thịt, người bán thịt không còn khái niệm về con heo. Chỉ đơn giản là ông ta bán thịt heo- thịt đùi hay nạc hay thịt mông hay thịt của phần khác. Trước khi con heo biến thành thịt heo, nó là một sinh vật sống với đủ năm uẩn: sắc thân, cảm giác, nhận thức, [có lẽ một số] ý nghĩ, và tâm thức – (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Những tập hợp uẩn này được gắn kết với những yếu tố tứ đại khi con heo còn sống. Nhưng khi con heo đã chết đi, chỉ còn lại bốn yếu tố tứ đại mà thôi.

Con người cũng vậy. Khi chúng ta còn sống, năm tập hợp uẩn gắn kết với bốn yếu tố tứ đại của thân. Mọi hoạt động-suy nghĩ, thở, nhận thức, muốn, và ý thức rõ về vô số sự việc- đều khởi sinh tùy theo sự kết hợp của năm uẩn và bốn yếu tố tứ đại. Khi những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (thọ, tưởng, hành, thức) của đời sống biến mất, thì thân này cũng chết theo. Không có những tập hợp uẩn này thì thân xác chỉ giống như một khúc gỗ hay một cục đá trơ mà thôi. Tất cả cái xác còn lại chỉ là bốn yếu tố tứ đại.

Nếu ta chúng ta suy nghĩ được theo cách đúng như vậy, thì chúng ta sẽ dễ dàng nhìn thấy rằng không có sự khác nhau giữa những yếu tố bên-trong thân và bên-ngoài thân. Cả hai đều là vô thường, khổ, và vô ngã. Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn bốn yếu tố để giúp ta dễ dàng phát triển sự “chánh niệm về thân và về những tiến trình của thân”.

Đất

Yếu tố đất thì chiếm chỗ, chiếm không gian. Nó là cứng hay mềm. Nó có thể giãn ra hoặc co lại. Nó là nhìn thấy được, là hữu hình và cảm giác được. Nó có hình dạng, kích thước, và màu sắc. Đó là tất cả những định nghĩa chúng ta biết về yếu tố đất. Nhưng mặc dù chúng ta có thể nhìn thấy thân, nhưng chúng ta không thể nhìn thấy yếu tố đất một cách riêng rẽ trong thân.

Cũng giống như mọi yếu tố, yếu tố đất là vô thường. Dù là to, cứng, mạnh, có màu sắc, hay uy lực đến đâu, yếu tố đất cũng luôn luôn biến đổi. Không có cách nào để cản bước tiến trình tự nhiên này. Tuy nhiên, cũng không có ai có thể làm

cho yếu tố đất biến mất. Hãy lấy ví dụ hành tinh Trái Đất: hàng tỷ người như chúng ta có thể tiểu tiện, đại tiện, nhổ khạc lên nó, đào sâu xuống nó, thải rác lên nó..., hoặc ngược lại hàng tỷ người chúng ta cố gắng làm nó trong sạch... Dù như vậy, dù chúng ta có cố làm gì, yếu tố đất cũng chẳng bao giờ tỏ ra phẫn nộ hoặc hài lòng với chúng ta. Nó vẫn cứ luôn luôn thay đổi theo đường lối của nó, theo (chu kỳ) thời gian riêng của nó, và nó không quan tâm hay liên quan đến những gì chúng ta làm với nó. Tuy nhiên, đất dạy cho chúng ta một bài học: Kiên định và nhẫn nhục. Chúng ta nên bắt chước đất, rất quan trọng: Chúng ta phải vững vàng và kiên định như trái đất về quyết tâm tu tập sự chánh niệm.

Khi chúng ta thiền một cách chánh niệm về yếu tố đất trong các bộ phận của thân, chúng ta cảm giác được sự cứng mềm và sự co giãn. Cảm giác này có thể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Khi mà chúng ta chú tâm về một cảm nhận nào đó, thì tự nó biến đi, và cảm nhận khác lại khởi sinh. Tiến trình này lặp đi lặp lại liên tục. Nếu chúng ta chỉ chú tâm quan sát mà không định dạng hay khái niệm những cảm giác đó, thì những cảm giác đó sẽ tự động biến mất, chỉ còn lại đơn thuần là sự tỉnh giác của ta mà thôi. Chúng ta yên lặng và an bình mà không phản ứng gì về cảm xúc. Chúng ta bình tâm, buông xả.

Nước

Yếu tố nước thì lỏng và mềm. Nó luôn chảy xuống. Tất cả mọi bộ phận của thân cần có nước để sống, tất cả chúng sinh đều vậy. Nước có đặc tính dính kết. Bột, hay những chất dạng bột như xi-măng và cát không thể dính kết với nhau, nếu không có nước. Bởi vì tính chất này, yếu tố nước không thể tách rời hoàn toàn khỏi những yếu tố khác. Khi yếu tố nước có nhiều [chiếm ưu thế] trong một bộ phận, chúng ta nói rằng bộ phận đó thuộc nhóm yếu tố nước [như nước bọt, máu, nước tiểu] và những yếu tố khác [chảy, uyển chuyển...] của nhóm nước, mặc dù những yếu tố này cũng có chứa các yếu tố đất, nhiệt, và khí.

Nước đủ mạnh để cuốn trôi những thành thị và xuyên thủng những khối đá núi. Khi sức mạnh của nước được khai thác, nó có thể dùng để cắt cả sắt thép và sản xuất ra điện lực. Chúng ta có thể bắt chước theo nước để khai thác sự tập trung chánh định của chúng ta để nhìn xuyên suốt bên trong một đối tượng thiền, ví dụ như một bộ phận của thân, để chúng ta có thể hiểu thấu và nhận ra bản chất vô thường, khổ và vô ngã của nó. Nước cũng có thể giặt, rửa, cuốn, tẩy sạch những dơ dáy và ô nhiễm, cũng như thiền làm trong sạch và thanh lọc tâm vậy. Nhưng một dòng nước thì mềm mại, uốn nắn, và nhẹ nhàng. Khi chúng ta thiền, chúng ta cũng phải nên biết linh động, uốn nắn và uyển chuyển như dòng nước để thích ứng được với môi trường sống mà không than phiền, chúng ta cứ 'trôi chảy' mà không vấp vào mọi người hay hoàn cảnh gây khó nào. Tức là chúng ta phải biết khôn khéo, uyển chuyển, 'lựa đường mà chảy', chứ không phải để mình rơi vào tình huống để

cho những giá trị đạo đức, giới hạnh và sự chánh niệm bị trộn lẫn vào những người không đạo đức, không giới hạnh và không có chánh niệm.

Khi chánh niệm về yếu tố nước một cách chánh niệm, chúng ta cảm giác được hơi nước thẩm thấm vào yếu tố đất. Cảm giác này có thể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Nếu chúng ta chỉ quan sát nó mà không định dạng hay khái niệm nó theo cảm giác hay ý kiến nào hết, thì nó sẽ tự biến mất. Chúng ta vẫn tĩnh lặng và bình an, buông xả, không có phản ứng hay xúc cảm nào cả.

Nhiệt

Mặc dù không có bộ phận nào trong 32 bộ phận là thuộc về yếu tố nhiệt, nhưng thân vẫn cần phải có phần nhiệt để duy trì sức khỏe tốt lành. Nhiệt tiêu hóa thức ăn, giữ thân nhiệt, và giúp cơ thể phát triển. Chúng ta nếm trải yếu tố nhiệt khi chúng ta cảm thấy sự ấm, cảm giác bức xạ chiếu sáng, hay cảm giác bị nóng ran ở trong một bộ phận nào đó trong thân.

Nhiệt là cực kỳ hữu ích. Con người dùng lửa để nấu ăn và sưởi ấm. Lửa đốt rác và những thứ phế thải, cũng giống như thiền đốt cháy những ô nhiễm và bất tịnh trong tâm. Nhưng lửa cũng là nguy hiểm và tàn phá. Nó có thể cháy cho đến khi mọi thứ chỉ còn là tro bụi. Nhưng chúng ta có thể khôn khéo dập tắt những ngọn lửa nguy hiểm bằng nước. Tương tự vậy, khi những ngọn lửa tham, sân, si bốc lên chuẩn bị thiêu rụi sự bình an của tâm, chúng ta có thể dùng sự chánh niệm và chánh định để dập tắt chúng.

Khi chúng ta chánh niệm về yếu tố nhiệt, chúng ta cảm giác được sự tiếp xúc ít, nhiều, hay không có gì về nhiệt. (Nóng, lạnh, hay bình thường). Cảm giác này có thể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Nếu chúng ta không cần định dạng hay khái niệm những cảm giác này và không cần phản ứng hay cảm xúc gì, thì chúng sẽ tự biến mất, chỉ còn lại đơn thuần là sự tỉnh giác, bình an và buông xả.

Khí

Chức năng của yếu tố khí trong thân là sự dao động và chuyển động. Nó có thể len lỏi vào bất kỳ không gian nào trong thân. Nó chuyển động vào ra hai lỗ mũi khi chúng ta thở; chúng di chuyển giữa những lá phổi, bao tử, và những ruột non, ruột già; nó lưu thông máu và những chất khác; nó thoát khỏi cơ thể khi chúng ta thở ra, ợ ra, hay bài tiết dạng hơi.

Yếu tố gió bên ngoài rất là hữu ích. Nó làm mát cơ thể, như gió mát, và thổi sạch bụi bặm. Khi Đức Phật quan sát cả thế gian để xem có ai chịu lắng nghe và có thể hiểu được Phật Pháp hay không, Phật nghĩ rằng: "Chắc phải có một số người ít có bụi trong mắt. Khi tiếp xúc với luồng gió mát của Giáo Pháp, họ có thể thổi sạch bụi khỏi hai mắt và nhìn thấy chân lý". Chúng ta thiền với mục tiêu thổi sạch bụi dơ ô nhiễm của tâm. Như Phật cũng từng nói với người con trai của Người là ngài Rahula: "Thiền giống như hơi gió".

Khi chúng ta thiền về yếu tố khí một cách chánh niệm, chúng ta cảm giác được sự tiếp xúc nhẹ, nhiều, hay không có gì. (Ít, nhiều, hay không có gì). Cảm giác này có thể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Nếu chúng ta không cần định dạng hay khái niệm những cảm giác này, thì chúng sẽ tự biến mất, chỉ còn lại đơn thuần là sự tỉnh giác và buông xả. Chúng ta vẫn tĩnh lặng và an bình.

Khi chúng ta thiền về 32 bộ phận của thân, chúng ta cũng suy xét sự gắn kết của chúng với bốn yếu tố tứ đại. Ví dụ, khi chúng ta hình dung và liên tưởng máu lọc sạch những chất dơ bẩn khỏi cơ thể, bởi vì máu chảy như yếu tố nước và chuyển động như yếu tố khí.

Khi chúng ta thiền về những bộ phận và những yếu tố của thân, chúng ta luôn ghi nhớ rằng mọi bộ phận và yếu tố đều là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Theo như lời Đức Phật nói trong bài kinh[20] về bốn yếu tố tứ đại của thân như sau:

"Này Tỳ kheo, cái "Tôi là" là một sự khái niệm; "Tôi là cái này" là một sự khái niệm; "Tôi sẽ là" là một sự khái niệm; "Tôi sẽ không là" là một sự khái niệm; "Tôi sẽ có sắc thân" là một sự khái niệm; "Tôi sẽ là vô sắc" là một sự khái niệm.... Bằng cách vượt qua tất cả những khái niệm, này Tỳ kheo, một người được gọi là một bậc trí hiền an lạc. Và bậc trí hiền an lạc không còn sinh, già, bệnh, chết; người ấy không còn bị lay chuyển và không còn bị kích động. Bởi vì người ấy không còn gì bên trong để tái sinh. Không có sinh, thì sao có già?. Không có già, thì sao có chết?. Không chết, thì sao có thể bị lay chuyển?. Không bị lay chuyển, thì tại sao phải bị kích động?".

Sự tỉnh giác sâu sắc về lẽ thật này sẽ giúp chấm dứt mọi khổ đau.

---o0o---

05. Chết và Vô Thường

Một lần nọ Đức Phật đang nói với người đệ tử là Ananda về những nguyên nhân của cái chết.

Đức Phật hỏi rằng: "Nếu tuyệt đối không có sự sinh của bất cứ loài nào ở bất cứ nơi đâu, của các trời vào cảnh giới trời, của thiên thần vào cảnh giới thiên thần, của những hồn ma, quỷ thần, con người, loài bốn chân, loài có cánh, và loài bò sát vào cảnh giới của mỗi loài – nếu không có sự sinh của bất kỳ loài nào vào một cảnh giới nào, vậy thì, nếu hoàn toàn không có sự sinh, thì chúng ta có cần quan tâm gì đến già và chết?". "Chắc chắc là không, thưa Đức Thế Tôn", Anada trả lời.

"Vậy thì, Ananda, có phải rõ ràng là có một nguyên nhân, nguồn gốc, khởi thủy, và điều kiện cho sự già và chết. Đó chính là sinh!".

---o0o---

Chúng ta được sinh ra để chết!. Già và chết là những món quà sinh nhật. Như Đức Phật đã dạy, nguyên nhân của sự chết là rất đơn giản: đó là sự sinh!. Chúng ta không cần đi tìm những nguyên nhân khác, bởi vì chúng ta đang sống với nguyên nhân đó bên trong chúng ta. Chúng ta tu tập sự chánh niệm về sự chết và vô thường để giúp chúng ta chấp nhận sự thật này đúng như nó là.

Chấp nhận sự không-thể-tránh-được của cái chết là tốt lành hơn về mặt tình cảm và tâm linh, hơn là sống trong sự ngu dốt và vô minh. Đức Phật đã nói rằng: "Chúng sinh phải bị chết nên thường mong ước:‘Cầu cho cái chết đừng đến với tôi!’". Nhưng sự cầu mong được sống cũng không tránh khỏi cái chết. Vì sự thật phũ phàng như vậy, nên Phật đã dạy chúng ta thiền về cái chết-và thậm chí dùng xác chết như đối tượng để quán niệm-để huấn luyện chúng ta đối mặt với cái chết tất yếu mà không bị sợ hãi hay mê tín.

Người ta nói rằng nếu có thế giới nào mà người ta sống được đến một ngàn năm, thì có lẽ Đức Phật sẽ không xuất hiện trong thế giới đó, bởi vì nếu sống được một ngàn năm, thì chắc chẳng ai hiểu được cái nghĩa “vô thường”. Ngay cả trong thế giới chúng ta đang sống hiện nay chỉ có rất ít người sống được một trăm tuổi, vậy mà cũng chẳng có mấy ai có ý thức hay chánh niệm về cái “sự chết không-thể-tránh-được” đó.

(Hàng tỷ người vì vô minh, dù biết rằng mình sẽ chết, nhưng suốt đời cũng chẳng bao giờ suy tư hay nghĩ gì về cái chết. Lẽ ra, cái gì hệ trọng đến sinh mạng của mình thì mình phải tìm hiểu về nó, những hầu hết người đời không làm!. Họ đều tránh né khi ai nói về chữ “chết”. Thật là khó hiểu.)

Nhiều người sống được trong những năm tuổi già còn khỏe mạnh thì chỉ lo tự hào hay khoe khoang về cái tuổi thọ của mình, chứ không hề nghĩ đến cái chết không thể tránh được. Nhưng nếu những người đó chịu suy nghĩ và chánh niệm về sự tất hữu của cái chết, thì họ sẽ bớt tự kiêu (về mình, về tuổi thọ của mình...) và có thể họ sẽ bao dung hơn và thông cảm hơn cho những tội lỗi của những người khác. (Ông bà ta thường nói: “Sống nay chết mai, nên phải tập sống hiền bớt lại”.)

Chúng ta không nên chờ đến khi già hay đến khi cái chết gần kề rồi mới chuẩn bị tư tưởng. Sự thực hành chánh niệm về cái chết là cách tốt nhất để chúng ta vượt qua những nỗi sợ hãi và chuẩn bị cho một cái chết thanh bình. Đúng thật ra, chánh niệm là con đường duy nhất đánh bại được cái chết, như trong kinh Phật đã nói rằng:

Chánh niệm là con đường dẫn đến sự bất tử,
Xao lãng là con đường dẫn đến cái chết.
Người chánh niệm không chết,
Người xao lãng là đã chết rồi.

(kinh Pháp Cú–kệ 21)

Ba Loại Cái Chết

Mọi thứ tồn tại được do [tùy thuộc, nhờ vào] những nguyên nhân và điều kiện thì đều là vô thường. (Thứ gì do nhân duyên tạo ra thì là vô thường. Mọi pháp hữu vi đều vô thường!). Vì chúng ta được sinh ra từ những nguyên nhân và điều kiện [nhân duyên] nên chúng ta cũng vô thường. Khi nào chúng ta hiểu rõ về lẽ vô thường, chúng ta hiểu rõ về cái chết. Như chúng ta đã nói, mọi thứ tồn tại đều có ba lúc: lúc khởi sinh, lúc sống hay trưởng thành, và lúc chấm dứt. Mỗi tế bào trong thân thể chúng ta, mỗi cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và ngay cả bản thân tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] đều khởi sinh, tồn tại, và biến mất. Đó là bản chất của tất cả mọi sự vật có điều kiện, tức mọi pháp hữu vi.

Đức Phật dạy chúng ta phân biệt ba cái chết: Cái chết tức thì, cái chết thông thường, và cái chết bất diệt. Cái chết tức thì là loại chết trong từng giây khắc, trong từng giây, trong từng sát-na, vì vậy còn gọi là cái chết sát-na. Ví dụ, những tế bào tạo nên cơ thể luôn luôn chết đi trong từng giây. Các nhà sinh học chỉ ra rằng xương của chúng ta sản xuất khoảng 2.5 triệu tế bào hồng cầu trong mỗi giây để thay thế số lượng tế bào chết trong mỗi giây. Cùng một lúc, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức cũng đang chết đi, và những cảm giác mới, nhận thức, ý nghĩ, và thức mới sẽ khởi sinh và thay thế chúng. Những tiến trình tâm thậm chí còn xảy ra và thay đổi nhanh hơn cả những tế bào và những thứ vật chất (thuộc sắc uẩn). Chúng ta thực tập chánh niệm để tu tập bản thân trải nghiệm được những biến đổi nhanh chóng và khó nhận biết đó của tâm.

Ngược lại, chúng ta trở nên tỉnh giác với những dấu hiệu tàn hoại của những bộ phận của thân chỉ thông qua những dấu vết mà chúng để lại trên thân. (Vô số cái chết trong từng giây sẽ góp phần tạo ra vô số sự già nua trong thân chúng ta). Sau khi cơn bão đi qua, chúng ta nhìn thấy cây cối gãy đổ, nhà cửa sập nát, và nước chảy khắp nơi. Cũng vậy, qua thời gian sự già nua bộc lộ thông qua những nếp nhăn, răng rụng, lưng còng, bước đi chậm, nói chậm, cổ khan, mắt mờ, ăn không còn ngon, nghe không còn rõ, và tóc bạc... Khi chúng ta thấy rõ những điều này qua thời gian, chúng ta mới nhận ra rằng mình được sinh ra với một tấm vé-một-chiều!.

Khi những tiến trình già này kết thúc, chúng ta nếm trải cái chết thông thường. Tức là cái chết mà chúng ta thường thấy và gọi là "cái chết" trong đời [mạng chung]. (Ai rồi cũng phải chết, người bình thường nào cũng chết, vì sinh lão bệnh tử). Nhưng cái chết này chỉ là cánh cửa mở ra cho một cuộc sống mới. Hết kiếp này lại đến kiếp khác. Đã bao nhiêu lần chúng ta đã chết và đã bao nhiêu lần chúng ta đã tái sinh. Một vòng đời từ những cái chết sát-na dẫn đến cái chết thông thường và tái sinh thì được gọi là một cuộc-đời, hay một kiếp-sống, hay một chu kỳ sống. Một chu kỳ kế tiếp thì được gọi là một kiếp khác. Hết kiếp này đến kiếp khác, luân hồi sinh tử, gây ra cho chúng ta muôn vàn khổ đau không thể nào kể hết. Mục

tiêu của việc thực hành đạo Phật là chấm dứt vòng sinh tử luân hồi một lần và mãi mãi.
Đó là sự giải thoát. (Và đạo Phật là đạo giải thoát.)

Sự chấm dứt này được gọi là cái chết bất diệt. Cả hai cái chết tức thì và cái chết thông thường đều là tạm thời. Cả hai đều tạo chỗ cho tái sinh và tái sinh. Kể lại, trong một kiếp sống tạm, chúng ta phải chịu nhiều quá trình đau khổ và phải mất đi những người thân yêu, rồi bệnh tật, già nua, đối diện cái chết...Nhưng nếu chúng ta chết cái chết bất diệt thì mọi khổ đau của chúng ta cũng chết đi mãi mãi. Chúng ta không còn phải bị trong vòng luân hồi sinh tử nữa. Mọi cái chết đều là một sự chấm dứt, nhưng cái chết bất diệt là một sự chấm dứt tái sinh, là sự chấm dứt không còn sự khởi sinh và chấm dứt nữa (không còn sinh-diệt nữa). Sự chấm dứt này là Niết-bàn, là sự tự do, là sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau. Niết-bàn là an lạc vĩnh hằng.

Những Kinh Nghiệm Cận Tử Của Tôi

Mỗi đêm khi lên giường tôi nghĩ: "Tối nay khi ngủ, tôi có thể chết". Ý nghĩ đó chẳng làm buồn lòng tôi, vì tôi đã trải qua một ngày làm công việc Giáo Pháp. Tôi rất hạnh phúc để chết với sự thỏa mãn với công việc tốt của một ngày. Tôi cũng đã có một số kinh nghiệm về lúc-gần-chết. Những kinh nghiệm này dạy cho tôi biết cái chết nghĩa là gì và nó diễn ra như thế nào. Sự hiểu biết này giúp tôi vượt qua nỗi sợ chết.

Khi tôi còn nhỏ, đã có nhiều lần tôi sắp chết đuối. Khi còn học tiểu học, tôi và anh tôi hàng ngày phải đi qua cầu bắc qua một con con lạch nhỏ để đến trường và về nhà. Cả hai chúng tôi đều không biết bơi. Mẹ tôi rất sợ rằng chúng tôi có thể chết đuối ở đó. Mỗi ngày nghe tiếng chuông tan trường, mẹ tôi hay ra đứng ở cửa nhà để trông thấy chúng tôi về. Mẹ tôi biết sức hút của dòng nước đó, và việc anh em chúng tôi luôn muốn quăng hết sách vở, xé quần sàrong và nhảy xuống dòng nước mát đó.

Một ngày nọ, chúng tôi đã làm. Tôi bị cuốn vào dòng nước xoáy ngay lập tức. Tôi cố vùng vẫy để thoát ra, nhưng không thể, dòng nước hút mạnh tôi xuống đáy. Trong giây phút đó, tôi không còn biết gì. Chỉ còn man mán nghĩ được rằng tôi đã sắp chết đuối. Tôi không biết bằng cách nào anh tôi đã kéo tôi lên còn sống được.

Khi tôi lớn hơn một chút, một người anh khác đã cứu tôi khỏi chết đuối dưới một dòng kênh thoát lũ chảy vào một con sông nhỏ. Tôi cũng đã chết đi và sống lại. Nhưng sự sắp chết đuối kinh khủng nhất là vào năm 1945 khi tôi đã mười tám tuổi.

Lúc đó tôi đang chờ một chuyến tàu để đến một ngôi trường dành cho những tu sĩ trẻ. Một sa-di trẻ, khoảng tám hay chín tuổi đã rủ tôi đi bơi dưới bến sông gần đó. Tôi không muốn từ chối một sa-di nhỏ, mặc dù tôi vẫn nhớ là mình không biết bơi. Sau khi chú sa-di đó nhảy xuống sông và hô giục tôi nhảy xuống, tôi đã nhảy

xuống. Ngay giây khắc đó, tôi đã biết mình đã phạm phải một sai lầm lớn. Tôi cố vùng vẫy trong chốc lát, nhưng rồi nhanh chóng bị chìm xuống tận đáy bùn của con sông, bị uống rất nhiều nước dơ vào bụng. Khi chú sa-di thấy tôi đang chìm, chú bơi lại nắm đầu tôi kéo lên, nhưng chú quá nhỏ, không thể kéo tôi lên khi tôi đang vùng vẫy. Tôi bị lại bị chìm xuống và bị uống đầy nước ba lần. Lần cuối cùng tôi ngoi được lên mặt nước, tôi chỉ còn thấy cả thế giới mù tối như một quả cầu màu đỏ, và sau đó chìm hẳn xuống đáy sông và không còn biết gì. Tôi tỉnh dậy, thấy một người đàn ông đang hô hấp nhân tạo cho tôi vừa xong, và hàng trăm người đang tò mò nhìn tôi sống lại.

Cho đến tận hôm nay, mặc dù đã đi khắp thế gian và vượt qua nhiều đại dương, nhưng tôi vẫn không bao giờ thấy an tâm mỗi khi lại gần nước. Nhưng từ những kinh nghiệm này và những kinh nghiệm cận-tử khác sau đó đã giúp tôi không còn sợ hãi với sự chết. Tôi đã làm hết mình cho đời tôi để sống tốt nhất theo lời dạy của Phật, tôi chỉ đơn giản nói với mình rằng "Tôi đã làm những gì mình có thể làm trong kiếp này".

Mỗi ngày tôi khi thực hành thiền chánh niệm, tôi đều quán chiếu về tính vô thường của mọi thứ. Ý nghĩ này làm cho tôi vô cùng bình an. Theo tôi, đây là cách chúng ta nên chết, chết với một sự hiểu biết rằng mọi thứ trên đời – kể cả tôi – đều luôn luôn đang thay đổi, đang biến mất, đang chết. (Mọi thứ đều là sinh-diệt. Mọi chúng sinh đều là sinh-tử.)

Chuẩn Bị Cho Cái Chết

Mỗi ngày khi chúng ta ngồi xuống để thiền, chúng ta nên suy niệm về cái chết như là một phần của việc "thiền chánh niệm về thân". Suy gẫm về sự "không thể tránh được" của cái chết là một cách tốt để chúng ta chuẩn bị cho một cái chết thanh bình và phúc lành. Chúng ta nhớ rằng cuộc sống là ngắn ngủi, cái chết là chắc chắn, và chúng ta không thể nào biết trước được khi nào cuộc sống này sẽ kết thúc. Nếu đã biết đời quá ngắn ngủi, thì chúng ta hãy cố sống với lòng rộng lượng, bố thí, và lòng từ bi đối với mọi người, và cố dành thời gian cho việc tu hành thiền tập một cách nghiêm túc. Luôn đánh thức những cảm giác "thúc giục về tâm linh" (samvega).[21]

Khi chúng ta thiền quán về cái chết, chúng ta tâm niệm với chính mình những điều sau:

"Có lẽ ngày mai tôi sẽ chết. Tất cả mọi người trong quá khứ đều đã chết, tất cả những ai đang sống đều đang chết, và những ai sẽ được sinh ra trong tương lai đều sẽ chết, không một ngoại lệ nào. Không có gì chắc rằng tôi sẽ sống làm xong được những việc gì gì đó, hoặc sống đến ngày, tháng, năm nào đó. Trước khi chết, tôi muốn vượt qua những tính xấu như tham, tức, giận, sợ hãi, ghen tỵ, bất an, lo lắng, ham ngủ, tự phụ, dối lừa, hám danh, và những trạng thái tâm ngu mờ khác.

“Đức Phật đã tìm cách phá bỏ những chướng ngại bên trong đó. Nhưng ngay cả Phật, người đã giác ngộ viên mãn, cuối cùng cũng phải chết. Chỉ có hiểu rõ vấn đề này một cách sâu sắc và tâm niệm nó hàng ngày, thì tôi mới có được can đảm để đối diện với cái chết”.

Chúng ta cũng có thể quán niệm những câu nói sau của Đức Phật về cái chết, như là một phần của việc thiền:

"Chết luôn luôn đi cùng với sinh”.

"Ngay cả những người công thành danh toại trên thế gian cũng đều chết, vì vậy, chắc chắn ta cũng phải chết”.

"Ta là người đang chết trong từng mỗi sát-na thì có thể chết trong nháy mắt vào bất kỳ lúc nào”.

"Sự sống của con người là vô dấu hiệu; nó dài bao lâu mình không thể biết trước được”.

"Như trái cây, khi chín phải rụng, như bình gốm đất cuối cùng cũng bể vỡ, vì vậy, cuộc sống của con người cũng đến lúc kết thúc”.

"Không một mảy may dừng lại được, luôn luôn tiến tới trước, cuộc sống tiến về nơi chấm dứt giống như mặt trời mọc lên đi về phía lặn của nó”.

Quán Niệm Tử Thi

Một phương diện khác để đối diện với cái chết là tu tập một thái độ thực tế. Những lễ tang tôn kính người chết theo cổ truyền thường là xuất phát từ sự sợ hãi và mê tín, hoặc sự luyến ái với người chết. Những sự mê tín là sự biểu lộ về mặt tâm lý và tình cảm về sự tiếc nhớ người thân đã mất. Sự thờ cúng ông bà tổ tiên ở nhiều nền văn hóa có lẽ cũng xuất phát từ sự luyến ái tiếc thương này. Cũng có một số người luyến tiếc về xác thân mình khi chết. Một số người nói rằng: “Tôi không sợ chết, nhưng tôi chỉ sợ bị chôn hay bị thiêu xác!”. Vì nỗi sợ này, họ thường để lại di huấn cho con cháu phải làm gì với tử thi của họ sau khi họ chết, đúng theo ý nguyện của họ.

Nhưng sự luyến tiếc và mê tín này cản trở cho việc thiền chánh niệm của chúng ta về cái chết. Một số người nói với tôi rằng họ thấy việc chánh niệm về xác chết là gớm ghiếc và họ muốn bỏ qua phần thiền này. Họ không muốn nghĩ đến những con giòi đục ăn thân xác của những thân yêu của họ. Theo Phật giáo Nguyên thủy Theravada, sau khi những cảm giác, nhiệt, và thức rời khỏi thân, thì thân chỉ còn là xác chết, giống như một khúc cây khô. Thực dụng mà nói, nó còn tệ hơn một khúc cây. Ít nhất khúc cây vẫn còn dùng được để đốt lửa. Có lẽ khi nguồn lực sống đã lìa thân thì xác chết chỉ còn hữu ích nếu đem hiến cho những sinh viên y khoa để học về giải phẫu học và bệnh lý của con người.

Có lẽ, một lý do khiến chúng ta sợ hãi và mê tín là do ngày nay ít người có cơ hội nhìn thấy hay đụng vào tử thi. Ngay cả khi có cơ hội, người ta cũng không làm. Họ thường mướn những người bên dịch vụ tang lễ làm và lo xử lý tử thi của

thân nhân họ, theo ý của họ. Họ thường nói: "Tôi không muốn nhìn hay đụng đến tử thi của mẹ hay cha tôi. Tôi chỉ muốn nhớ những người thân yêu như lúc họ còn sống khỏe mạnh". Tất cả việc họ cần làm là trả tiền hóa đơn cho bên dịch vụ tang lễ. Cái kiểu suy nghĩ và làm như vậy, về mặt ý nghĩa, là một loại mê tín.

Thật ra, vào thời Đức Phật, người ta thường quấn tử thi bằng vải trắng rồi quăng ra ngoài bãi hoang, không chôn, để cho những loài thú có thể đến ăn. Dường như họ muốn ít nhất tử thi cũng có giá trị làm thức ăn cho những sinh vật khác. Những Tỳ kheo được chỉ dạy đi đến đó để lượm những mảnh vải người ta dùng để quấn tử thi. Y cà-sa của Phật cũng được may bằng những mảnh vải được lượm ngoài nghĩa địa. Hơn nữa, sau khi họ đã hiểu được ý nghĩa của việc "chánh niệm về thân", Phật mới hướng dẫn những Tỳ kheo quán niệm về xác chết như là đối tượng thiền. Sự thực hành này được gọi tên là "thiền quán về nghĩa địa" hay "thiền quán tử thi". Đây là cách tốt nhất để vượt qua sợ hãi và mê tín về cái chết.

Mặc dù chúng ta ít có cơ hội chứng kiến sự hư thối của những xác chết như vào thời của Phật, chúng ta có thể sử dụng sự tưởng tượng để suy gẫm [quán tưởng] về những gì xảy ra đối với cái xác thân sau khi chết. Thiền về đề tài này không phải làm chúng ta buồn đau hay tuyệt vọng. Mà ngược lại, đó là cách tốt nhất để chúng ta phát triển sự chánh niệm về sự vô thường của xác thân ta. (Từ đẹp đẽ đáng quý ngày nào nay trở thành hôi thúi, gớm ghiếc và thành đất bụi). Tuy nhiên, sự chánh niệm về những giai đoạn hư hoại khác nhau của một xác chết đòi hỏi thiền sinh có một mức độ chín-chắn về tâm linh và bình-tâm về cảm xúc.

Một khi bạn đã thực tập hết các phương diện khác của phần chánh niệm về nhiều thứ của thân, thì bạn có thể đã sẵn sàng thực tập chánh niệm về tử thi. Trước tiên, tưởng tượng một tử thi ở nghĩa địa, một, hai, hay ba ngày sau khi chết. Rồi sau đó so sánh cái thân đang sống của mình với cái tử thi đó bằng những ý nghĩ như vầy:

"Đây là bản chất của thân ta. Nó sẽ trở thành giống như tử thi đó. Điều này là không thể tránh được. Hai, ba, bốn ngày sau khi chết, thân của ta sẽ bị sình lên, xám xịt, chảy nước, hôi thối. Nó không còn cảm giác, nhận thức, hay ý nghĩ. Nó thối nát. Động vật ăn nó.

Da thịt biến mất ; máu khô mất, gân đứt gãy; xương rớt rời ra. Xương cũng mục nát. Chúng bị mục rã và từ từ tan biến thành bột và bụi đất. Rồi một ngày gió mạnh thổi qua, chỗ bụi đất này cũng biến mất".

Và chúng ta cũng có thể quán niệm về những câu nói sau của Phật như một phần của việc thiền tập:

"Khi nguồn sống, nhiệt, và thức đã rời khỏi xác thân, thì nó chỉ còn là một thứ bỏ đi, làm thức ăn cho những loài khác, không còn ý hành".

"Dù cho còn lâu, nhưng rồi cũng đến ngày thân này sẽ bị vứt đi ngoài bãi đất hoang, bị mất hết tất cả thần thức, giống như một khúc cây vô dụng".

■ Những Điểm Chính để thực hành Chánh Niệm về Cái Chết

► Đức Phật đã đưa ra nhiều ví dụ để bạn luôn nhớ rằng cuộc sống là ngắn ngủi, cái chết là không thể tránh được, và thời gian chết là không đoán trước được. Ví dụ, Phật nói, sự sống mong manh và nhanh chóng giống như "ngọn đèn trước gió", "như điện chớp, như bọt nước, như giọt sương, hay như một đường kẻ ngang nước". Thiền về những ẩn dụ này của Phật chắc chắn sẽ giúp bạn phát triển được sự chánh niệm về cái chết.

► Cũng nên ghi nhớ rằng, không có một người nào đã từng sống, dù là thành đạt, nổi tiếng, hay thánh thiện, mà có thể thoát khỏi cái chết. Ngay Phật cũng chết.

► Cũng ghi nhớ luôn rằng nguyên nhân của chết chính là sinh, và từ lúc ta vừa được sinh ra, ta đã bắt đầu chết.

► Dùng cách thiền để phát triển sự chánh niệm về sự vô thường của tất cả mọi thứ, bao gồm cả sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), sẽ giúp bạn suy nghĩ một cách thực tế về cái chết.

► Quan trọng, việc chánh niệm về cái chết đánh thức chúng ta về "sự thúc giục về mặt tâm linh", về sự khẩn trương tu hành để mau được giải thoát. Chánh niệm về cái chết giúp ta chuẩn bị cho một cái chết thanh bình và một sự tái sinh nhiều phúc lành!.

► Sự luyến ái hay luyến tiếc một xác chết một cách mê tín chẳng có ý nghĩa gì. Thiền chánh niệm về cái chết sẽ giúp bạn vượt qua những mê tín này.

► Một khi bạn đã thực tập hết các phương diện của phần chánh niệm về nhiều thứ của thân:

"Hơi thở",
"Bốn tư thế của thân",
"Sự hiểu biết rõ ràng",
"32 bộ phận của thân",
"Bốn yếu tố tứ đại",

và bạn đã đạt được một trình độ chín-chắn về mặt tâm linh và bình-tâm về mặt cảm xúc, thì bạn nên thiền quán về những giai đoạn [hư hoại, thối nát, phân rã, và tan biến] của tử thi.

---o0o---

Phần II: Chánh Niệm về Cảm Giác

06. Cảm Nhận và Cảm Giác

Sau nhiều năm chịu đựng, gia chủ tên Nakulapita đã đến gặp Phật. Ông ta thưa rằng: “Thưa đức ngài, tôi đã già, đã đến giai đoạn cuối, đau khổ trong thân, thường hay bệnh yếu. Xin Đức Thế Tôn hãy chỉ dạy cho tôi”.

“Thì ra vậy, này gia chủ”, Đức Phật trả lời, “Nếu có một ai mang cái xác thân này của ông mà nói là khỏe mạnh một giây phút nào, thì đó chắc là một điều ngu xuẩn, phải không?. Ông nên tập bản thân như vầy: ‘Ngay cả khi tôi khổ sở với thân, tâm của tôi không bị làm đau khổ’”.

Ông Nakulapita vui mừng trước những lời dạy của Đức thế Tôn. Ông cúi đầu chào Phật và ra về. Sau đó, ông đến gặp Ngài Xá-lợi-phất và thỉnh cầu ngài giải thích giùm cho ông ý nghĩa câu nói của Phật.

Ngài Xá-lợi-phất giảng rằng: "Một người chưa quen thuộc với những lời dạy của Đức Phật nên đã coi năm uẩn chính là mình. Nên khi những tập hợp uẩn này biến đổi và tàn hoại, thì khởi sinh trong người ấy sự buồn đau, sầu bi, khổ sở, phiền não, và tuyệt vọng. Vì vậy, người ấy sẽ bị đau khổ cả về thân và tâm”.

“Trái lại, một người đệ tử thánh thiện đã nghe học Giáo Pháp thì không coi năm uẩn là mình. Nên khi những tập hợp uẩn này biến đổi và tàn hoại, thì sự buồn đau, sầu bi, khổ sở, phiền não, và tuyệt vọng không khởi sinh trong người ấy. Như vậy, mặc dù người ấy bị khổ thân, nhưng người ấy không bị khổ tâm”.

Ông Nakulapita nghe thấy vui mừng, bởi vì những lời khuyên dạy thông thái này có lẽ sẽ giúp ông sống một cuộc sống phúc lành và hạnh phúc về lâu dài (trong những tháng ngày còn lại).

---o0o---

Chúng ta có thể nói rằng, toàn bộ giáo lý của Đức Phật là dựa trên những cảm giác [thọ]. Cho đến cuối đời, sau bốn mươi lăm năm truyền dạy giáo lý, Đức Phật đã nói rằng: "Này các Tỳ kheo, ta đã dạy hai điều: khổ và sự chấm dứt khổ”. Câu chuyện trên đây về gia chủ Nakulapita thể hiện cốt lõi của giáo lý của Đức Phật về sự chấm dứt cảm giác khổ đau. Bởi vì thân, những cảm nhận, và thức của chúng ta chưa được tu tập cho nên chúng ta chịu khổ đau về thân xác, ví dụ, do bệnh tật, già yếu gây ra, và những buồn đau về mặt cảm xúc, ví dụ, sự buồn khổ và phiền não.

Sự khổ đau của chúng ta khởi sinh, như cách ngài Xálợi-phất giải thích cho ông Nakulapita, là bởi vì chúng ta coi năm uẩn là mình, là cái ‘ngã’ của mình. Năm tập hợp uẩn đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thật vậy, cái cảm giác mà chúng ta đều có về cái ‘Tôi là’ hay ‘Tôi hiện hữu’ [mà tâm lý học phương Tây gọi là bản ngã hay 'ego'] là phát sinh từ sự dính chấp của chúng ta vào năm uẩn này, và chúng ta đã coi năm uẩn đó là ‘của tôi’, là cái ‘tôi’.

Nhưng khi chúng ta đã học và tu tập qua nền tảng chánh niệm thứ hai này – "chánh niệm về cảm giác" – thì chúng ta có thể huấn luyện bản thân dùng những sự đau đớn, ví dụ những sự bệnh tật, già yếu... để làm đối tượng thiền quán. Tuy nhiên, chúng ta không nên chờ cho đến khi già và bệnh yếu như ông Nakulapita rồi mới chánh niệm hay thiền quán về những điều đó. Nếu bạn tu tập được thói quen

chánh niệm ngay từ bây giờ thì mỗi khi bạn nếm trải những cảm giác đau đớn, thì bạn sẽ hiểu được rằng sự đau đớn là vô thường, cũng giống như mọi sự khác. Bạn sẽ hiểu thêm rằng, không có một cái 'ta' hay bản 'ngã' nào nếm trải sự đau đớn đó!. Khi chúng ta tu tiến và nhận ra được lẽ thật này, thì lúc đó chúng ta không còn sự đau đớn về thân xác hay sự bất hạnh về tinh thần có thể làm chúng ta đau khổ.

Khi chúng ta bắt đầu tập thực hành chánh niệm về cảm giác, chúng ta nên nhớ rõ hai điều. Trước tiên, về ngôn ngữ chung, chúng ta nên dùng từ "cảm giác" theo hai cách riêng, phân thành hai loại. "Cảm giác" là một danh từ chung. Cảm giác bao gồm (i) sự "cảm nhận thuộc về thân" khởi sinh khi thân tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài, và (ii) sự "cảm xúc thuộc về tâm" được tạo từ bên trong, nó thuộc về tâm hay thuộc về tâm lý.

Nhưng trong giáo lý của Phật, từ "cảm giác" [thọ] bao gồm cả hai, gồm những cảm nhận về thân và những cảm xúc thuộc về tâm. ["Cảm giác": vedana trong tiếng Pali và tiếng Phạn]. Nói rõ hơn, những "cảm nhận" là những cảm giác khởi sinh khi có sự tiếp xúc giác quan với đối tượng bên ngoài, còn những "cảm xúc" là những cảm giác được tạo ra từ bên trong (tâm). Khi tôi dùng từ "cảm giác" trong quyển sách này, tôi bao hàm cả hai thứ: "cảm nhận" và "cảm xúc".

Thứ hai, chúng ta cũng phải nhận ra rằng tất cả những sự đau đớn và đau buồn, và những cảm nhận và cảm xúc khó chịu khác không phải là những cảm giác duy nhất làm chúng ta đau khổ. Những cảm giác dễ chịu: như sự ràng buộc, tham muốn và dính chấp, cũng làm chúng ta khổ. Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có ghi đại ý rằng: "Người mà tham ái, dính chấp chẳng khác gì như một người bị thần chết đến mang đi, giống như cuồng lũ đến, cuốn trôi làng mạc đang ngủ trong đêm". Sự ràng buộc, dính chấp vào bất cứ thứ gì-con cái, gia súc, của cải, hay bất kỳ người nào, nơi nào, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, hay ý tưởng...- thì cũng như đang bị ngủ mê. Khi chúng ta bị ràng buộc dính chấp vào thứ gì, ngay cả đó là niềm sung sướng hay khoái lạc, thì lúc đó chúng ta không có chánh niệm, và vì vậy chúng ta dễ bị khổ đau. (Ví dụ, những cái sướng rồi cũng bị thay đổi và biến mất, ta lại bị khổ đau, thất vọng). Nhưng nếu chúng ta không còn tham muốn và dục vọng, thì ngay cả khi thế giới tiếp tục đổi thay, chúng ta cũng không bị khổ!.

Ba Loại Cảm Giác

Bước đầu tiên trong việc phát triển thiền "chánh niệm về cảm giác" là phân biệt các loại cảm giác chính. Đôi khi Đức Phật nói có hai loại: dễ chịu [sướng] và khó chịu [khổ]. Nhưng trong những lần giảng khác, Phật nói rõ hơn là có ba loại: dễ chịu [sướng], khó chịu [khổ], và trung tính [không sướng không khổ]. (HV: Lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ).

Khi chúng ta có một cảm giác dễ chịu, chúng ta nên chánh niệm rằng ta đang có cảm giác dễ chịu. Điều đó là thẳng thắn. Khi chúng ta cảm giác sự sướng, chúng ta biết đó là sự sướng. Tương tự, khi chúng ta có cảm giác đau khổ, chúng ta biết

đó là cảm giác đau khổ, và ta có thể chánh niệm về nó. Một cách tự nhiên và theo bản năng, mọi người đều biết được thế nào là cảm giác sướng (dễ chịu) và cảm giác khổ (khó chịu) từ khi mới sinh ra mà không cần phải được giải thích nhiều. Tuy nhiên, loại cảm giác thứ ba [cảm giác trung tính] thì có thể hơi khó hiểu đối với một số người, nếu họ không có sự chú tâm đến những cảm giác. Điều này cũng giúp ta ghi nhớ rằng : trong Giáo Pháp của Phật không có loại 'cảm giác hỗn hợp'!, tức là không có loại cảm giác như 'vừa sướng vừa khổ', 'vừa ngon vừa dở'... như cách người đời hay tả.

(Cảm giác trung tính cũng là một loại cảm giác riêng biệt, chứ không phải là cảm giác hỗn hợp. Ví dụ, trong một khoảnh khắc thời gian, ta có thể có nhiều cảm giác ngon, dở và không ngon cũng không dở, chứ không phải là một cảm giác hỗn hợp của hai hay ba loại cảm giác này xảy ra trong cùng một khắc. Không bao giờ có vậy!).

Việc chánh niệm về ba loại cảm giác này là tương đối dễ dàng, vì ngay khi ta chú tâm, chúng ta nhận biết được ngay chúng ta đang trải nghiệm một cảm giác dễ chịu, không có mặt cảm giác khó chịu hay cảm giác trung tính. Tương tự, khi cảm giác khó chịu có mặt, thì cảm giác dễ chịu và cảm giác trung tính không có mặt. Khi cảm giác trung tính có mặt, thì hai loại cảm giác kia không có mặt. Nói cách khác, chúng ta chỉ trải nghiệm một loại cảm nhận hay cảm xúc trong mỗi lần lần cảm giác (dù là chỉ trong một sát-na).

Thêm nữa, khi chúng ta chánh niệm, chúng ta nhận biết nhanh rằng những cảm giác thay đổi rất nhanh mà không có một sự kiểm soát nào của ý thức. Ví dụ như, chúng ta đang trong trạng thái sung sướng. Một ngày nắng đẹp, chúng ta làm xong công việc, và đang đi về nhà ăn một bữa cơm tối ngon lành. Nhưng sau phút chốc, mặc dù ai cũng muốn duy trì cái cảm giác hạnh phúc dễ chịu đó, cảm giác đó biến mất, và một cảm giác trung tính thay vào. Rồi thì chẳng ai xui khiến, ta chợt nhớ đến chuyện tranh cãi với một người bạn chiều nay, cảm giác trung tính có thể nhường chỗ cho một cảm giác khó chịu, bực mình. Từ chỗ trải nghiệm thực tế đó, chúng ta thấy rằng mọi cảm giác của ta đều là vô thường, dù cho nó là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính.

Trong khi chúng ta đang quan sát những cảm giác thay đổi nhanh chóng đến mức nào, và không cần phải cố sức quá nhiều, chúng ta cũng nhận ra một sự thật khác. Chúng ta bắt đầu thấy được những cảm giác chỉ là những cảm giác, không phải là cảm giác của tôi hay là những phần của tôi. Chúng ta nhận ra rằng ta vẫn thường hay nhận định những cảm giác một cách gần gũi như thể chúng là những phần của 'bản sắc' hay 'căn cơ' gì gì đó của ta vậy. Đó là sự nhận lầm. Chúng ta thường hay nói "Chân của tôi bị đau mỗi lần tôi ngồi thiền", hay "Tôi tức giận với vài người thiếu trách nhiệm"... như thể những cảm giác đó là những phần cố định và bất biến của cái 'tôi' cũng cố định và bất biến, vậy. Như, thử nghĩ, nếu những cảm giác đó chính là cái 'tôi' + cái 'tôi' là cố định và bất biến, vậy thì những cảm

giác về cái đau hay sự tức giận cũng phải là bất biến chứ. Nhưng kinh nghiệm có ta thấy chẳng có cảm giác nào là không thay đổi hết. (Tất cả mọi cảm giác đều thay đổi, thậm chí chỉ sau một sát-na). Những cảm giác luôn luôn thay đổi, và cái 'tôi' đó đâu có kiểm soát gì được chúng đâu. (Ví dụ, mình bị gãy chân đau nhói đến tận óc, nhưng mình đâu có điều khiển được cái cảm giác đau khổ đó bớt đi hay hết đau cho được. Mình bệnh và liệt giường, nhưng mình đâu có điều khiển được cảm giác đau bệnh, và cũng đâu có bảo được cả cái thân mình hết bệnh được đâu). Vì lẽ này, vì quan sát thấy được lẽ thật này, chúng ta biết rằng cái 'Ta' hay cái 'ngã' rõ ràng không phải là một thực thể thường trụ, cố định và bất biến. Nói cách khác, không thể có một cái 'Ta' thường hằng và cố định.

Xử Lý Sự Đau Đớn

Trong ba loại cảm giác cơ bản mà chúng ta đã đang thảo luận ở đây thì loại "cảm giác khó chịu" [khổ thọ] về sự đau đớn có lẽ là loại cảm giác khó-xử-lý-nhất. Khi nào chúng ta còn thân và còn thức, thì chúng ta còn có đau. Ngay cả những bậc giác ngộ cũng bị đau. Một lần khi ông Đề-bà-đạt-đa (Devadatta) leo lên đỉnh Linh Thứu (Gijjhakuta) canh Phật đi qua và xô một tảng đá xuống để giết Phật. Mảnh đá văng ra trúng chân Phật. Lương y Jivaka dùng thuốc đắp vào chỗ vết thương. Đêm đó, Phật đã nếm trải sự đau nhức dữ dội. Nhưng nhờ sự chánh niệm, Người chịu được cơn đau.

Chúng ta khác Phật, khi cảm giác đau đớn khởi lên thì chúng ta thường bất an, bực tức, bức xúc, hoặc suy sụp. Chúng ta phản ứng như vậy vì chúng ta không biết cách đối trị cơn đau. Đức Phật đã giảng giải cho các Tỳ kheo về điểm này một cách rất rõ ràng: "Khi [một Tỳ kheo] đang cảm giác một cảm giác đau đớn, người ấy trở nên chánh niệm rằng mình đang cảm giác một cảm giác đau đớn". Như vậy, bước đầu là chúng ta chỉ đơn giản nhận biết ta đang cảm giác đau đớn. Thêm nữa, lời dạy này chỉ cho ta biết rằng cảm giác đau đớn có hai mặt về thân và về tâm lý.

Sự đau đớn về thân thường có thể vượt qua được bằng trị liệu y học. Cho nên, trước mắt, chúng ta cần phải tìm mọi cách để giảm cơn đau, chẳng hạn đi gặp bác sĩ hay uống thuốc. (Ngày nay, có rất nhiều thuốc và phương pháp trị liệu giảm đau). Tuy nhiên, có những loại đau vẫn dai dẳng, dù đã dùng nhiều thuốc thang, trị liệu. Trong trường hợp đó, chúng ta cần phải làm theo gương Đức Phật: dùng cảm giác đau đớn như một đối tượng để thiền quán.

Khi chúng ta chú tâm một cách chánh niệm vào một cảm nhận đau đớn, điều đầu tiên chúng ta nhận biết là cảm nhận đó luôn đang thay đổi. Ví dụ, một cảm giác đau nhói óc qua một lúc có thể chuyển thành cảm giác đau ê buốt, rồi chuyển thành đau rát. Nói cách khác, sự đau là vô thường, cũng như mọi cảm giác. Khi chúng ta đã "nhập tâm" vào việc quan sát những cảm nhận đang thay đổi đó, thì chúng ta bắt đầu thư giãn và buông bỏ sự kháng cự với cơn đau. Khi rào cản giữa cái 'ta' và cơn đau [tức sự kháng cự] đã bị dẹp bỏ, và chúng ta quan sát những cảm nhận lên và

xuống hay mạnh và yếu, chúng ta có thể ngạc nhiên nhận ra rằng ta chúng ta không còn đau đớn nữa. Cơn đau có thể cũng vẫn còn đó như một dòng những cảm nhận, nhưng cái 'ta' bị đau đớn đã biến mất. Không còn 'ai' bị đau nữa!.

Kỹ thuật này cũng nên được dùng y hệt để đối trị với những sự đau buồn về mặt cảm xúc. Khi những cảm xúc buồn đau phát sinh, chúng ta chú tâm vào chúng. Chúng ta nhận biết rằng chúng luôn luôn đang thay đổi. Chúng ta quan sát chúng lên và xuống, hay mạnh và yếu. Ví dụ, chúng ta có thể chú tâm một cách chánh niệm vào một cảm giác buồn phiền đang biến đổi thành sự bực tức và rồi thành sự bất an hay suy sụp. Chúng ta ghi nhớ rằng không có một cái 'ta' hay 'bản ngã' thường hằng và bất biến nào đang nếm trải những cảm xúc này, và cũng không có sự đau buồn nào là hằng số và không thay đổi. Chính cái sự nhận biết này làm nguôi đi cảm xúc đau buồn!. (Đây là giá trị của phương pháp của thiền chánh niệm hay quán niệm về cảm giác mà Phật đã chỉ dạy trong bài kinh.)

Nhiều Loại Cảm Giác

Một khi chúng ta đã hiểu được ba loại cảm giác cơ bản nói trên, chúng ta có thể bắt đầu phân biệt chi tiết hơn. Ví dụ, chúng ta có thể quen thuộc với những cảm giác dễ chịu và khó chịu khởi sinh thông qua năm giác quan của thân, chẳng hạn như hình dáng tươi đẹp dễ chịu của một bông hoa hay mùi hôi thối khó chịu của đống rác. Như Đức Phật giảng dạy, khi chúng ta xem xét năm loại thức giác quan [căn thức] và năm loại đối tượng mà giác quan nhận biết- đó là mắt và hình sắc, mũi và mùi hương, tai và âm thanh, lưỡi và mùi vị, da và sự chạm xúc- chúng ta có thể phân biệt ra được 15 loại cảm giác dễ chịu, khó chịu, và trung tính liên quan đến mỗi giác quan.

Thêm nữa, chúng ta có thể thêm vào giác quan thứ sáu là tâm và những đối tượng của tâm, ví dụ như những ý nghĩ, ký ức, tưởng tượng, và những vọng tưởng. Những cảm giác này cũng thuộc ba loại cơ bản là dễ chịu, khó chịu, và trung tính. Và bây giờ thì chúng ta có được 18 loại cảm giác. Rồi nếu chúng ta xem xét rằng mỗi cảm giác đó có thể khởi sinh: hoặc như là một loại cảm nhận của thân, hoặc như là một loại cảm xúc của tâm (như đã định nghĩa về "cảm giác" ở đầu chương này), thì chúng ta lại có được tất cả là 36 loại cảm giác. Nếu chúng ta lấy 36 loại cảm giác nhân với ba thời quá khứ, hiện tại, và tương lai, thì chúng ta có thể phân biệt và phân loại thành 108 loại cảm giác!.

Bạn có thể thắc mắc: "Ích lợi gì phải đi phân biệt tất cả các loại cảm giác theo kiểu như vậy?". Để trả lời cho câu hỏi khá hay này, chúng ta nên nhớ lại lời chỉ dạy của Đức Phật là: "Quán niệm cảm giác trong những cảm giác . . . để biết rõ được những cảm giác đích thực như-chúng-là". Giáo Pháp đã dạy về 108 loại cảm giác là để nhấn mạnh rằng, sự thực, có nhiều loại "cảm giác trong những cảm giác" khác nhau.

Thêm nữa, khi chúng ta bắt đầu chú tâm vào những cảm giác, đầu tiên chúng ta chỉ nhận biết chúng một cách bề ngoài. Chúng ta thực tập để chánh niệm cho được về sự nếm trải [trải nghiệm] những cảm giác dễ chịu, khó chịu, và trung tính. Khi sự chánh niệm của chúng ta sâu sắc hơn, chúng ta bắt đầu phân biệt nhiều hơn nữa. Ví dụ, chúng ta chánh niệm về sự khác nhau giữa những cảm nhận và những cảm xúc, và chúng ta chánh niệm về sự thật thức giác quan là liên đới với cảm giác [thức liên đới với thọ]. Vân vân. Không thể nói hết được, chỉ có sự thực hành thì mới giúp chúng ta phân biệt được tất cả 108 loại cảm giác đó.

Cảm Giác Khởi Sinh Như Thế Nào?

Vậy thì những cảm giác khởi sinh như thế nào?. Hiểu biết thêm một chút về tiến trình này sẽ giúp chúng ta tu chánh niệm tốt hơn, bởi vì chúng ta thấy ngay cả một cảm giác đơn giản nhất cũng khởi sinh từ một dãy những bước tương quan duyên khởi với nhau. Nói gọn hơn, cảm giác khởi sinh tùy theo ba yếu tố khác: những giác quan, một đối tượng, và thức. Đây là cách tiến trình cảm giác xảy ra:

Những sự vật có thể được nhận biết bởi tâm thông qua những giác quan, chúng ta gọi chúng là những đối tượng của tâm, một ví dụ như bông hoa. Mỗi đối tượng có một bản chất hay chức năng. Những cảm giác thì giống như những vòi con bạch tuộc. Những cái vòi ban đầu tiếp xúc với đối tượng và truyền sự tiếp xúc về tâm. Tuy nhiên, sự tiếp xúc đích thực xảy ra ở tâm!. Đồng thời, cũng do có sự tiếp xúc của các giác quan với đối tượng, nên thức khởi sinh. Tâm phải ý thức được để nhận biết sự tiếp xúc được truyền đến bởi các giác quan, và phiên dịch một cách chính xác.

Khi tâm tiếp xúc một đối tượng, cảm tưởng khởi sinh trong tâm đưa tin về chức năng [tính chất] của đối tượng. Cảm tưởng này chính là cảm giác. Cảm giác có thể được ví như là một bàn tay đang vắt trái cam để lấy nước cam. Khi sự dễ chịu được vắt ra khỏi đối tượng, chúng ta trải nghiệm một cảm giác dễ chịu. Khi sự khó chịu được vắt ra khỏi đối tượng, chúng ta nếm trải một cảm giác khó chịu. Cảm giác này có thể là một cảm nhận thuộc về thân hoặc một cảm xúc thuộc về tâm.

Mức độ và sự rõ ràng của một cảm giác nào đó là tùy thuộc vào nhiều điều kiện. Ví dụ, nếu mắt khỏe mạnh, bông hoa chúng ta đang ngắm nhìn đang được chiếu sáng bởi ánh sáng mặt trời, và chúng ta đang đứng gần nó và có sự chú tâm vào nhìn nó, thì cảm giác dễ chịu dễ thương về bông hoa sẽ sắc xảo và rõ ràng. Nhưng nếu thị lực yếu, ánh sáng mờ nhạt, ta đứng xa bông hoa, hoặc sự chú tâm ý thức của ta đang bị xao lãng: không có chú tâm khi nhìn, thì bông hoa không tạo sự tiếp xúc mạnh mẽ với tâm ta. Khi đó, cảm giác khởi sinh tùy thuộc vào những điều kiện này sẽ mờ yếu và vi tế.

Sự thật này cũng đúng đối với các (4) giác quan bên ngoài còn lại: Nếu các điều kiện [các duyên] là hỗ trợ tốt, thì sự tiếp xúc và cảm giác sẽ mạnh mẽ và rõ

ràng; nếu các điều kiện là không hỗ tốt, thì sự tiếp xúc và cảm giác sẽ mờ yếu và vi tế.

Tương tự như vậy đối với giác quan bên trong là tâm [giác quan thứ sáu]: Nếu tâm là sáng sủa, thì những ý nghĩ khởi sinh trong tâm cũng rõ ràng, và cảm giác khởi sinh từ sự tiếp xúc của tâm cũng mạnh mẽ. Cảm giác chúng ta có được cũng phụ thuộc vào trạng thái tâm lúc đó. Một đối tượng có thể tạo một cảm giác dễ chịu cho người này, nhưng có thể là khó chịu cho người khác, tùy thuộc vào trạng thái tâm của mỗi người. (Ví dụ, một củ khoai ăn vào sẽ thật ngon đối với người đang chết đói, nhưng thật là chán ngán và tầm thường đối với một kẻ vừa mới ăn xong một buổi tiệc sang trọng. Một lời khen hay chê có thể làm một người cảm thấy biết ơn, nhưng có thể làm người khác cảm thấy bực bội.)

Thiền về sự "Chánh Niệm về Cảm Giác"

Khi chúng ta thiền về sự "chánh niệm về cảm giác", chúng ta ghi nhớ rằng cảm giác khởi sinh tùy theo sự tiếp xúc. Khi sự tiếp xúc thay đổi, cảm giác cũng thay đổi theo. Khi chúng ta trải nghiệm một cảm giác dễ chịu [lạc thọ], ta nên nghĩ rằng: "Đây là một cảm giác dễ chịu. Nó đã khởi sinh tùy theo những yếu tố này. Khi những yếu tố này biến mất, cảm giác dễ chịu này cũng biến mất".

Chúng ta cũng tập nghĩ tương tự khi trải nghiệm mỗi loại cảm giác khó chịu [khổ thọ] và trung tính [vô ký thọ] kia. Chúng ta không cần làm bất cứ điều gì để điều khiển cảm giác hay làm chúng thay đổi. Chúng ta chỉ nhận biết những cảm giác đang thay đổi. Mỗi cảm giác khởi sinh tùy theo các nguyên nhân và điều kiện, và sau đó biến mất. Tâm không thể nắm giữ cái chúng ta đang trải nghiệm, và vì vậy cứ để nó tự biến mất một cách tự nhiên. Vậy chứ biết làm sao?. Đơn giản là chẳng làm được gì!.

Khi chúng ta quan sát tiến trình này, chúng ta không nên đưa những cảm giác này thành lời. Việc đặt tên dán nhãn cho những cảm nhận và cảm xúc sẽ làm méo mó hoặc sẽ biến chúng thành thứ khác. Những cảm giác đau của mỗi người là hoàn toàn cá nhân, chỉ người đó mới "nếm biết" nó ra sao. Những cảm giác không thể được chuyển thành lời (hay diễn tả bằng lời) một cách chính xác như chúng được ta đích thực nếm trải chúng. Thay vì vậy, chúng ta chỉ đơn thuần để hơi thở đi vào đi ra. Chúng ta hoàn toàn tỉnh giác và tỉnh thức, chú tâm một cách trọn vẹn vào từng cảm giác khởi sinh, lên cao, và biến mất.

Khi chúng ta thiền, một số cảm giác đặc biệt có thể khởi sinh. Một trong những cảm giác đó là "sự thúc giục về mặt tâm linh", (đó là cảm giác muốn khẩn trương tu hành sau khi hiểu rõ những lẽ-thật phũ phàng và sự ngắn-ngủi của sự sống). Đó là samvega. Chúng ta nhìn thấy rõ ràng đau đớn phát sinh và đau đớn biến mất; khoái lạc khởi sinh và khoái lạc biến mất. Khi chúng ta quan sát liên tục cái đường lối lặp đi lặp lại này của những cảm giác, thì trí tuệ phát sinh và nhận biết được rằng: khi nào chúng ta còn (tái) sinh thành bất cứ loài nào, chúng ta sẽ

còn tiếp tục chịu đau khổ. Trí tuệ đó thúc giục chúng ta mau mau tu tập và tìm ra một cách để chấm dứt cái vòng sinh tử luân hồi nghiệt ngã này, một lần và mãi mãi.

Chúng ta cũng có thể có được một loại cảm giác hỷ lạc đặc biệt khi chúng ta thiền; cảm giác này không xuất phát từ khuynh hướng tham dục tiềm ẩn. Khi thiền, nếu tâm không còn chạy theo dục vọng khoái lạc, thân sẽ được bình lặng, tâm sẽ được tĩnh lặng, và không còn sự kích động, không còn sự kích thích nào nữa. Chúng ta có được một sự bình an sâu lắng. Đó là một cảm giác hỷ lạc. Cảm giác hỷ lạc này có được từ việc thấy biết rằng: cảm giác hỷ lạc này và mọi thứ khác đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã, nên nó không khơi dậy sự ràng buộc hay dính chấp. (Đó là niềm hỷ lạc được sinh ra từ trí tuệ thấy biết, từ sự định tâm, và sự buông bỏ. Đây là chân hạnh phúc của người tu hành. Trong những giai đoạn đạt định và chứng đắc đầu tiên của "thiền định" thì người tu cũng đạt được những cảm giác hỷ-lạc đặc biệt đó). Chúng ta đơn thuần trải nghiệm cảm giác đó. Chúng ta nhìn thấy thực tại.

■ Những Điểm Chính để thực hành Chánh Niệm về Cảm giác

► Bạn có thể thực tập chánh niệm về cảm giác trong lúc đang thực hành thiền chánh niệm về hơi thở!. (Vì mỗi cảm giác khởi sinh chính là cái làm xao lãng "sự chú tâm vào hơi thở" của ta!. Chắc chắc những cảm giác làm xao lãng đó sẽ xảy ra cho tất cả thiền sinh.)

► Khi cảm giác khởi sinh, nhận biết nó là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Quan sát khi từng cảm giác khởi sinh, lên cao, và biến mất. Bạn không cần phải làm gì để điều khiển, can thiệp, hay làm chúng thay đổi. Đơn thuần quan sát và kéo sự chú tâm về lại hơi thở.

► Khi những cảm giác khởi sinh, nhận biết chúng là những cảm nhận phát sinh từ sự tiếp xúc với một đối tượng bên ngoài, hoặc chúng là những cảm xúc khởi sinh từ bên trong. Quan sát từng loại cảm giác khởi sinh, lên cao, và biến mất; sau đó kéo sự chú tâm về lại hơi thở.

► Khi bạn quan sát những cảm nhận, nhận biết giác quan (căn) nào và thức giác quan (căn thức) nào là nguồn gốc tạo ra sự cảm nhận. Ví dụ, bạn cảm thấy hơi ấm phát sinh dưới chỗ ngồi là do sự tiếp xúc của thân và gối ngồi thiền, thì đó là do giác quan chạm xúc (xúc giác) của thân; hay nghe tiếng chim ngoài của sổ là do tai nghe (thính giác); hay ngửi thấy mùi thơm của nồi canh từ dưới bếp là mũi ngửi (khứu giác). Đừng dùng ngôn từ để đặt tên hay khái niệm những cảm giác này. Đơn giản là nhận biết rằng bạn đang trải nghiệm một cảm nhận, và quay lại chú tâm vào hơi thở.

► Ví dụ, khi nghe tiếng chim hót dễ thương. Chú tâm vào tiến trình giúp bạn nghe được âm thanh đó – đó là sóng âm tiếp xúc với lỗ tai bạn và được truyền về bộ não, bộ não phân tích sự tiếp xúc và làm khởi sinh cảm tưởng hay cảm giác dễ thương đó. Ghi nhận và nhớ rằng: “Đây là một cảm giác dễ chịu. Nó khởi sinh tùy theo

những yếu tố khác nhau. Khi những yếu tố này biến mất, cảm giác dễ chịu này cũng biến mất". Sau đó, kéo sự chú tâm của mình về lại hơi thở.

► Nếu có một cảm nhận đau đớn về thân khởi sinh, quan sát cách cảm nhận đó thay đổi. Quan sát mức độ lên và xuống của nó mà không từ chối hay kháng cự với nó. Nhớ rõ sự đau đớn không phải là một sự vật, mà nó là một sự kiện diễn ra. Sự đau là vô thường. Không có một cái 'Ta' thường hằng và cố định nào đang nếm trải sự đau đó.

► Nếu có một cảm xúc tạo ra từ bên trong (tâm), nhận biết nó mà không cần đánh giá. Đừng giúp hay cản trở hay can thiệp nó bằng một mảy may nào. Chỉ đơn thuần quan sát khi cảm xúc khởi sinh, lên cao, và biến mất. Sau đó, kéo sự chú tâm về lại hơi thở.

► Ví dụ, khi bạn trải nghiệm một tưởng tượng dễ chịu khi bạn đang ngồi thiền, hãy nhận biết ngay là bạn đã bị xao lãng bởi vọng tưởng, rồi nhận biết mức độ mạnh yếu của nó và nó kéo dài bao lâu. Nhận biết luôn trạng thái tâm tham dục đi kèm với vọng tưởng đó. Quan sát khi nó biến mất, và quay lại chú tâm vào hơi thở.

---o0o---

07. Những Cảm Giác Có Lợi và Có Hại

Chuyện kể rằng có một Bà-la-môn tên là Akkosana, một người thượng lưu và quyền lực. Ông ta có một quán tính là luôn luôn tức giận với mọi người, ngay cả chẳng có lý do gì. Khi Akkosana nghe nói Phật chẳng bao giờ tức giận, ông ta đến gặp Phật và chửi Phật bằng những lời lăng mạ.

Phật lắng nghe một cách kiên nhẫn và đầy bi mẫn. Sau đó Phật hỏi ông Akkosana, "Ông có bạn bè hay người thân họ hàng hay không?". "Có chứ, tôi có nhiều bạn bè va người thân"., ông Akkosana trả lời.

"Ông có thường đến thăm họ hay không?", Phật hỏi.

"Dĩ nhiên có. Tôi thường đến thăm họ"., Akkosana nói.

"Ông có mang quà đến tặng họ khi đến thăm hay không?", Phật tiếp tục.

"Chắc chắn. Tôi chẳng bao giờ đến thăm họ mà chẳng mang theo quà".

Rồi Phật hỏi: "Khi ông cho họ quà, giả sử họ không nhận. Ông sẽ l àm gì với những món quà đó?".

"Thì tôi sẽ mang về nhà và dùng với gia đình tôi".

Rồi Phật nói: "Tương tự như vậy, này người bạn, ông đã tặng cho tôi một món quà bằng những lời lăng mạ đó và đã sỉ nhục tôi. Tôi không nhận nó. Nó là của ông, hãy mang về nhà và dùng với gia đình ông".

Ông Akkosana lúc đó rất ngượng ngùng. Ông hiểu ra và thán phục lời khuyên của Đức Phật.

---o0o---

Như chúng ta đã thảo luận, chúng ta trải nghiệm 108 loại cảm giác. Cả hai loại tiếp xúc, sự tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân làm khởi sinh những cảm nhận; và sự tiếp xúc phi-giácquan với những đối tượng bên trong tâm làm khởi sinh những cảm xúc. Những cảm giác này có thể là dễ chịu, khó chịu, và trung tính. Một số tùy thuộc vào tiếp xúc thuộc quá khứ, số khác thì tùy theo sự tiếp xúc đang trong hiện tại; còn những cảm giác khác tùy theo những [tưởng tượng về] tiếp xúc trong tương lai. Những cảm giác có thể là mạnh và rõ ràng, hoặc yếu và mờ nhạt.

Khi chúng ta cải thiện khả năng nhìn nhận nhiều loại cảm nhận và cảm xúc khác nhau trong tập hợp uẩn cảm giác [thọ uẩn], chúng ta có thể chánh niệm về những thói quen, tập khí, hoặc khuynh hướng vốn là nguyên nhân tạo ra chúng. Ba điều căn bản bạn cần nắm vững: Tham lam, tham muốn, hay dục vọng là khuynh hướng tạo ra một số cảm giác dễ chịu (sướng, khoái). Sân giận, thù ghét là khuynh hướng tạo ra một số cảm giác khó chịu (bực, tức, thù, oán, ghét, bỏ). Và sự ngu dốt, lầm lẫn hay Si mê là khuyng hướng tạo ra một số cảm giác trung tính. (Tham thường tạo ra lạc thọ, Sân thường tạo ra khổ thọ, và Si thường tạo ra vô ký thọ.)

Những cảm giác được kích hoạt bởi những khuynh hướng xấu này được gọi là "trần tục". Những cảm giác trần tục thường khởi sinh hàng ngày khi chúng ta chạy theo những tham muốn như tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn, ngủ. Khi người tu trở nên tỉnh giác thấy được những khuynh hướng tạo ra sân và tham, và người tu dùng sự chánh niệm để kiềm chế những thói tâm này thì sẽ tạo cho người tu cơ hội có được những cảm giác "tâm linh" cao quý; chẳng hạn đó là: cảm giác buông bỏ, cảm giác thúc giục khẩn trương tu hành, và cảm giác hỷ-lạc chúng ta có được khi hành thiền. Khi sự chánh niệm [và chánh định] của chúng ta càng thêm sâu sắc, chúng ta càng "hưởng" được nhiều cảm giác hỷ-lạc thường xuyên hơn.

Việc kiềm chế những khuynh hướng [gông cùm] xấu là một việc khó!. Giống như ông Okkasana, chúng ta có thể có thói quen luôn luôn sân giận, ngay cả khi chẳng có lý do gì. Quán tính [tập khí] của ông Akkasana quá nặng đến nỗi người bị ông ta tức giận cũng không cảm thấy tức giận lại làm gì. Hoặc thậm chí có anh A bị một người khác làm điều sai quấy nhưng anh A cảm thấy không tức giận, thì ông Akkosana cũng tức giận anh A chỉ vì anh ấy không chịu tức giận!. (Ví dụ, khi ông nghe Phật không bao giờ tức giận thì tự nhiên ông ta nỗi tức vì điều đó và đến chửi Phật vô duyên như vậy). Tuy nhiên, cũng như ông ta, chúng ta sẽ cảm thấy xấu hổ khi nhận ra rằng việc tức giận đã trở thành một quán tính hay khuynh hướng [thói tâm, tập khí, hay thậm chí là gông cùm] của mình. Mặc dù phải tốn nhiều công sức để chánh niệm về sự sân giận đó và học cách kiềm chế nó, nhưng trước mắt chúng ta cũng dễ dàng thấy được rằng sự sân hận chỉ là xấu ác và có hại.

Tham muốn và dục vọng thì khó nhận ra và khó loại bỏ hơn. Khoái lạc (sướng, dễ chịu) thường cảm giác tốt và làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Ai cũng muốn nắm giữ những cảm giác sung sướng và dễ chịu. Thói quen của chúng ta là nắm giữ sự khoái lạc mình có được, muốn có thêm, và muốn được khoái lạc nữa vào ngày mai, và trong tương lai. Tuy nhiên, chúng ta đều biết rõ, khi chúng ta càng cố nắm giữ một cảm giác khoái lạc (sướng, dễ chịu), thì chúng ta đều bị thất vọng sau đó. Mặc dù chúng ta hay 'dễ quên' rằng tham muốn là nguy hại, nhưng nếu chúng ta suy xét cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng cách để chấm dứt khổ là phải chấm dứt dục vọng. Đó là công thức. (Vì dục vọng là nguyên nhân và nguồn gốc của mọi sự khổ.)

Khuynh hướng thứ ba là ngu mờ hay Si mê. Bình thường, chúng ta hay có cảm giác nhầm lẫn lờ mờ về cái 'Ta' và cách chúng ta hiện hữu. Đôi khi chúng ta có một cảm giác không khổ cũng không sướng, chúng ta chụp lấy nó với ý nghĩ "À-ha, đây là thật. Để ta nắm giữ nó!". Chúng ta cứ tin rằng ắt hẳn phải có một cái gì đó thực và thường hằng được gọi là cái 'Ta' đang nếm trải cảm giác này. Khi chúng ta cứ đi tìm cho được cái 'Ta' [bản ngã] đó của mình, chúng ta thường nhận lầm năm uẩn là mình, là cái 'Ta' đó; hoặc thường cho rằng cái 'Ta' đó nằm trong cái thân năm uẩn. Chỉ có duy nhất sự chánh niệm mới có thể nhổ bỏ tận gốc cái quan niệm sai lầm đầy nguy hại này!. (Chỉ có sự suy xét sâu sắc và thực chứng thì mới nhìn ra được bản chất vấn đề.)

Về ba điều căn bản này, Đức Phật đã giảng giải một cách rõ ràng như sau:

"Này các Tỳ kheo, đối với cảm giác sướng, khuynh hướng tiềm tàng sinh ra tham cần được loại bỏ. Đối với cảm giác không sướng, khuynh hướng tiềm tàng sinh ra sân cần được loại bỏ. Đối với cảm giác không-sướng-cũng-không-khổ, khuynh hướng tiềm tàng sinh ra si [vô minh] cần được loại bỏ. Khi một Tỳ kheo đã loại bỏ được những [ba] khuynh hướng tiềm tàng này, thì người ấy là người thấy biết một cách đúng đắn. Người ấy . . . đã chấm dứt được khổ".

(dịch từ tiếng Pali bởi thiền sư Bhikkhu Bodhi)

Chúng ta cần phải suy xét thêm ba loại cảm giác có hại này, để chúng ta nhận dạng được chúng mỗi khi chúng khởi sinh. Chúng ta cũng xem xét những cảm giác có lợi [như từ, bi, hỷ, xả] để giúp chúng ta đối trị những cảm giác có hại kia. Mục tiêu vẫn là làm vững mạnh sự "chánh niệm về những cảm giác", nhờ sự chánh niệm chúng ta có thể thấy biết một cách đúng đắn và chấm dứt khổ đau. Sau đây, chúng ta xem xét từng cái tham, sân, và si:

Sân Giận và Thù Ghét

Sân giận thường bắt đầu bằng cảm giác khó chịu hay phiền phức. Ngòi châm có thể là bất cứ điều gì: một đồng nghiệp được thăng chức tăng lương, trong khi ta nghĩ ta xứng đáng hơn (thói đời của nhiều chúng ta vẫn vậy); một người bạn phê bình ta chuyện gì đó; người hàng xóm lại quên đổ rác để bốc mùi bay qua nhà ta.

Nếu chúng ta bỏ lơ (tức không chú tâm đến) những cảm giác này, chúng sẽ phát thành sự khinh ghét, phẫn nộ, hay thậm chí là hận thù. Khuynh hướng tiềm tàng tạo những cảm giác này là sự không ưa [ác ý, ác cảm]: đó là sự không-ưa-thích một cái gì và muốn mình được cách xa/ muốn tách xa khỏi nó.

Khi chúng ta chú tâm, chúng ta sẽ thấy được sự sân giận làm chúng ta khổ sở như thế nào. Tâm của chúng ta mờ mịt như bị mây che, và những ý nghĩ thì rối tung. Chúng ta cảm thấy bất an và bị kích động. Chúng ta mất vị giác và không còn cảm thấy điều gì dễ chịu nữa. Khi chúng ta đun nấu bằng "ngọn lửa sân hận", như lời Đức Phật, thì chúng ta giống như một nồi nước sôi – tất cả nóng nảy và quẩn trí. Ngay cả việc thiền cũng làm chúng ta bực bội!.

Để kiểm soát cơn giận, bước đầu tiên là ý thức được về nó. Bằng sự tu tập, chúng ta học cách nhận biết những dấu hiệu và hành động trước khi những cảm giác leo thang. Ngay khi chúng ta nhận biết được ta đang tức giận, chúng ta chỉ cần chú tâm hoàn toàn vào cảm giác đó, mà không cần phải cố biện hộ gì hết. Sự sân giận phát triển khi chúng ta nhớ lại những chuyện đã qua, cố chấp những hoàn cảnh hiện tại, và tưởng tượng những thứ có thể diễn ra trong tương lai. Thay vì vậy, chúng ta nên học cách chánh niệm để làm tắt ngọn lửa sân giận. Chúng ta chánh niệm rằng: "Sân giận là một cảm giác khó chịu. Nó khởi sinh tùy theo những nguyên nhân và điều kiện. Mọi thứ đều vô thường. Khi những yếu tố này biến mất, cảm giác khó chịu này cũng biến mất".

Sau đây là một vài cách khác dùng chánh niệm để đối trị với sự sân giận.

■ Những Điểm Chính để đối trị với Sân Giận

► Thực hành chánh niệm về hơi thở. Thở sâu vài hơi thở. Thở vào, thở ra, đếm một. Lập lại đến mười. Thở vào, thở ra, đếm từ mười. Lặp lại từ chín đến một. Tiếp tục cho đến khi chúng ta thấy bình lặng.

► Thực tập sự kiềm chế. Nếu một cuộc nói chuyện có vẻ sắp trở thành một cuộc tranh luận, đơn giản là ngừng nói chuyện. Trong khi ngừng, dùng sự chánh niệm để điều tra thử xem đằng sau lời nói của mình có ẩn chứa sự ghen tỵ, sự hẹp hòi, sự thù hằn, hay cảm giác không lành mạnh nào đó hay không. Hãy thực tập một cách kiên nhẫn, chịu tốn thêm thời gian để mình có thể nói đúng lời và đúng lúc.

► Không nên trách hay đổ lỗi cho người khác. Khi bạn nói "Đó không phải lỗi của tôi. Nó luôn luôn nói những điều làm tôi tức giận", thì bạn tỏ ra mình giống con nít, luôn hô lên rằng "Tại nó chọc trước". Bạn cũng không nên trách mình. Vì phải có hai người trở lên mới sinh ra cãi vả. Quan trọng là phải biết tránh hay kiềm chế.

► Nói chuyện với một người bạn thân. Những người bạn tốt có thể sẽ nhắc nhở mình: "Bạn không thể nào biết được điều gì sẽ xảy ra trong tâm trí của người khác. Đó có thể là lý do hành vi của họ mà bạn không biết trước được".

► Tu dưỡng tính biết ơn. Khi bạn nóng giận, bạn thường hay quên những gì tốt đẹp mà người kia từng làm cho bạn. (Ví dụ, đồng nghiệp cũng đã từng giúp nhau, từng làm việc với nhau). Sự biết ơn sẽ làm dịu trái tim bạn.

► Tập tính rộng lượng. Khi bạn đang có mối bất đồng hay thù ghét với ai, bạn có thể tặng món quà làm thân, hoặc làm giúp người kia việc gì đó. Làm như vậy thường tạo cơ hội cho hai bên ngồi lại với nhau và nói lời xin lỗi với nhau.
► Lắng nghe Giáo Pháp. Tìm đọc các bài Giáo Pháp trong sách hay trên các trang thông tin. Ngay cả khi đọc những điều không liên quan đến sân giận, nhưng khi đọc Giáo Pháp, sự sân giận của bạn sẽ phai đi.
► Tránh những người hay tức giận. Gặp gỡ, nói chuyện hay giao du với những người nóng nảy thường cũng làm bạn căng thẳng và bất an. Cuối cùng, coi chừng bạn cũng nổi giận luôn.
► Thực hiện lời cam kết. Sáng sớm khi tâm bạn tươi mới, hãy tâm niệm những lời như vầy: "Có thể chuyện gì đó sẽ làm tôi giận hôm nay. Một cuộc nói chuyện, một ai đó, hay một sự việc nào đó, chưa biết được, có thể làm bực mình tôi. Dù là chuyện gì, hôm nay tôi sẽ cố hết mình chánh niệm và sẽ không tức giận gì cả".

► Nên nhớ rằng bạn không muốn chết khi đang còn sân hận. Nếu tâm còn bị mù rối vào lúc chết, thì bạn có thể sẽ bị tái sinh vào cảnh giới khổ đau. Cuộc đời là ngắn ngủi.
Hãy sống trong sự thanh bình và hòa khí, không sân giận gì cả.
Dùng sự chánh niệm như trên là một nỗ lực hướng thiện khéo léo. Đầu tiên, chúng ta cố gắng ngăn phòng không cho sân giận khởi sinh. Nếu sân giận đã khởi sinh, chúng ta tìm cách đối trị nó. Hai hành động này phải nên được làm cùng một lúc, thì sẽ giúp chúng ta luôn được bình lặng. Rồi một ngày đẹp trời, ta có thể nói rằng: "À, thật tuyệt vời. Tôi trở thành người khác rồi. Tôi có thể xử lý sự sân giận của tôi. Điều này làm được nhờ có sự chánh niệm của tôi".
Khi tâm tĩnh lặng, thì chúng ta dễ tu dưỡng tâm từ (metta hay maitri trong tiếng Phạn). Cảm giác thiện lành này là một cảm nhận kết nối tương quan với mọi chúng sinh khác trên đời. Bởi vì chúng ta muốn bình an, hạnh phúc và niềm vui, nên chúng ta cũng nên biết rằng những người khác – bao gồm cả người thù ghét ta – cũng muốn được an bình, hạnh phúc và niềm vui. Thực hành 'sự chánh niệm hàng ngày' như cách tôi đã gợi ý ở đầu sách là cách tốt nhất: tức là nên bắt đầu bằng những ý nghĩ "Tâm Từ" trước khi bạn bắt đầu thực tập chánh niệm về hơi thở và bốn nền tảng chánh niệm khác. [Quán niệm về Tâm Từ trước khi thiền]. Tâm từ chữa trị những vết thương do sân giận gây ra. Chúng ta cảm thấy dễ chịu, an toàn, và thật là nhẹ nhàng để có thể nói chuyện với mọi người mà không khởi một chút tâm sân giận. (Thông thường, ngay cả cha mẹ hay một người thân nhất nói một chữ hay một ý nào đó cũng có thể làm bạn khởi tâm bực bội, dù là rất nhỏ và chưa có gì là nguy hại. Nhưng nhiều lần như vậy thì trở thành quán tính [tập khí, thói tâm] hay thậm chí khuynh hướng [gông cùm] sân rất nguy hại cho mình). Ngay cả khi có ai ngầm hại mình, chọc tức hay thậm chí chửi rủa mình, thì chúng ta hãy cố đáp lại

bằng sự nhẫn nhịn và lòng bi mẫn dành cho người ấy, như cách mà Đức Phật đã làm với ông Akkosana.

Tham Muốn và Dục Vọng

Tham muốn là khắp nơi. Mọi vật đang sống đều tham muốn được sống, Ngay cả cây cỏ cũng "cố sức" sinh sôi, nhân rộng. Dục vọng chính là 'kẻ sáng tạo' ra chúng ta. Dục vọng của cha mẹ với nhau và dục vọng (theo nghiệp) của ta kết hợp lại tạo ra ta. Ngay cả những cảm giác đau không cũng tạo ra dục vọng. Khi những cảm giác đau đớn khởi sinh, chúng ta không ưa nó. Chúng ta muốn loại bỏ nó, và muốn được dễ chịu hơn. Cả hai tham muốn đó cũng đều là dục vọng.

Chắc chắn chúng ta lại nghĩ tham muốn và dục vọng là cần thiết. Vì không có nó, thì không có sinh. Cuộc sống như chúng ta đã biết cũng đến lúc kết thúc mà, nếu không có dục vọng lấy gì tái sinh lại!. Một mặt, chúng ta đúng. Dục vọng chính là động cơ tiềm tàng để liên tục sự sống trong cái vòng luân hồi chết sống (samsara) vô định và không kiểm soát được. Đúng như trong kinh có nói: "Tất cả các pháp đều quy về cảm giác".

Dĩ nhiên cũng có những lúc vui sướng và hưởng thụ đáng quý trong đời. Đâu phải chúng ta cứ mãi mãi chịu toàn khổ đau. Phật cũng đã chỉ ra sáu mươi (60) niềm vui sướng và niềm hưởng thụ đó của con người. Sự thụ hưởng là phần thưởng cho những gì chúng ta phải chịu khổ trong đời. Đó cũng là lý do để cũng ta sống. (Nếu cuộc sống hoàn toàn đau khổ xuyên suốt thì cũng chẳng đáng sống). Nhưng chúng ta phải chịu khó nhọc và cực khổ thì mới có được những điều thụ hưởng đó, bởi vì đau khổ luôn luôn đi kèm với sung sướng. Khi chúng ta hiểu biết hơn thông qua sự chánh niệm, ta biết rằng: Hễ khi nào chúng ta có được cảm giác dễ chịu vui sướng, thì ta muốn nắm giữ nó. Nếu có ai nói rằng nắm giữ và yêu thích điều vui sướng là không tốt, chúng ta sẽ phản đối ngay và biện hộ rằng: "Làm sao tôi có thể sống mà không nắm giữ những ràng buộc với gia đình, nhà cửa và xứ sở của tôi?".

Sự thật là, chúng ta thật sự không muốn rời khỏi tham muốn, hay không muốn thừa nhận rằng những dính mắc hay mê đắm vào những khoái lạc giác quan như vậy rồi cũng kết thúc một cách không tránh được bằng sự thất vọng và khổ đau. Đó là những khoái lạc giác quan có thể được tạo ra từ những thứ như: sắc đẹp của người, vật, cảnh…(mắt); âm thanh nhạc điệu hay…(tai); mùi hương thơm tho, quyến rũ…(mũi); mùi vị thức ăn ngon, thức uống ngon…(lưỡi); giường êm, nệm ấm hay sự chạm xúc với bạn tình…(thân). Nhưng những cảm giác khoái lạc này rồi cũng hết, chỉ để lại sự bất toại nguyện và sự khổ đau cho ta, và ta tiếp tục chạy theo tìm kiếm lại những khoái lạc đó. Chúng ta cũng thừa nhận rằng những cảm giác vui sướng là vui sướng. Nhưng chúng ta cũng nên tự nhớ rằng, giống như mọi cảm giác khác, cảm giác khoái lạc cũng vô thường. Tham muốn níu giữ những gì mình yêu thích [như người thân, nơi chốn, nhà cửa, của cải, hay những trải nghiệm vui sướng nào đó...] thì mãi mãi là điều vô vọng!.

Thêm nữa, đối với người muốn tập thiền, thì những khoái lạc giác quan như vậy sẽ làm xao lãng sự chánh niệm của chúng ta. (Không thể nói là để tôi đến ăn uống tiệc tùng cho đã thèm rồi sẽ về ngồi tập thiền chánh niệm.

Không có kiểu như vậy. Sự chánh niệm là trạng thái tâm. Nó phải được tập luyện một cách liên tục và không xao lãng). Ngay cả khi chúng ta đang ngồi thiền, một cảm giác thèm muốn ăn một miếng sô-cô-la hay một cảm giác ái tình khởi lên trong tâm. Nếu chúng ta để ngơ cho những cảm giác này tăng lên, thì sự chánh niệm sẽ biến mất. Khi chánh niệm bị mất thì lúc này tham dục sẽ chiếm chỗ trong tâm và chúng ta nghĩ rằng: "Đây là một cảm giác đẹp. Nó mang lại khoái lạc. Mùi hương này, mùi vị, âm thanh, sự chạm xúc này cho ta khoái lạc…đây là tất cả những gì ta cần có cho đời ta. Nó làm ta hạnh phúc, sung sướng; nó làm ta khỏe mạnh. Nó mang lại sự thỏa mãn hoàn toàn".

Nhưng rồi, có lẽ, sau đó chúng ta lại nhận ra "Ta có tham muốn này trong ta". Chúng ta nhớ rằng tham muốn này trói buộc ta trong cuộc sống hiện tại và sau này. Nó 'phá bể' sự chánh niệm của ta và 'chặn ngang' khả năng chánh định của ta. Người tu tập thì muốn thụ hưởng niềm vui hỷ lạc sâu sắc có được từ sự hành thiền thâm sâu giúp dẫn đến giải thoát khỏi mọi khổ đau. Nhưng nếu chúng ta dính vào khoái lạc giác quan (nhục dục), thì sự giải thoát là không thể nào có được. (Đây là triết lý của Phật giáo).

Vậy thì, chúng ta phải dùng sự chánh niệm để xuyên thủng qua bản chất giả tạm về ngoài của sự tham muốn và khoái lạc, và suy xét [quán chiếu] rằng: "Nếu ta dính vào đối tượng này, ta sẽ kết thúc bằng sự đau khổ . . . vì ta không thể nắm giữ được nó mãi mãi; ta không có cách nào kiểm soát được nó. Nếu ta dính vào nó, ta sẽ bị mất đi sự chánh niệm. Ta đã thụ hưởng nhiều thứ trong đời . . . bây giờ chúng ở đâu?. Tại sao chúng ta phải hy sinh phút giây [chánh niệm] đáng quý này để đổi lấy một khoái lạc giả tạm? . . . ta hãy nghĩ lại điều này". Nhờ có chánh niệm nhu vậy, tâm tham dục sẽ phai biến, ít nhất là trong thời gian bây giờ. Khi nó biến mất, chúng ta nhận biết nó biến mất. Chúng ta lại quán chiếu rằng: "Tham dục không còn trong tâm nữa". Và chúng ta vẫn giữ chánh niệm để chắc rằng nó không quay trở lại.

Sự vui sướng hay niềm hỷ lạc đích thực [không có đi kèm bởi khổ đau] thì chỉ có thể có được khi chúng ta tu tập tiến bộ hơn về chánh niệm. Khoái lạc giác quan vốn chỉ dẫn đến sự niềm vui sướng tạm thời và ngắn ngủi. Còn niềm hỷ-lạc có được khi chúng ta đạt được sự chánh định sâu sắc (như tầng thiền định) sẽ mang lại sự bình an và tĩnh lặng dài lâu. Cảm giác có lợi này được đi kèm với 'năng lực tinh tấn' và 'sự chú tâm', cùng với sự tham muốn lành mạnh tiếp tục có được thêm những cảm giác tuyệt vời của niềm vui hỷ-lạc được tạo ra bởi sự tu thiền định tuệ
[Về điểm này, tôi đã giảng giải một cách chi tiết trong quyển sách "Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường"] [22]

Si Mê và Lầm Tưởng

Si mê là cách lầm lẫn mà chúng ta xem xét tất cả mọi sự vật. Ví dụ như cách chúng ta quan niệm về một cái 'Ta' như là một bản 'ngã' hay 'linh hồn' thường hằng; hay quan niệm rằng cái 'Ta' sở hữu một bản 'ngã' hay 'linh hồn' thường hằng. Vì có sự lầm lẫn này, chúng ta đã tin rằng những đối tượng và những cảm giác về đối tượng [dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính] có thể mang lại niềm hạnh phúc thường hằng, hoặc gây ra sự khổ đau thường hằng cho chúng ta.

Chúng ta thường nhận ra sự lầm lẫn này khi chúng ta trải nghiệm một cảm giác trung tính. Ví dụ, mặc dù ta đang khỏe mạnh và cũng đang thiền tập ngon lành, nhưng ta luôn có cái cảm giác 'canh cánh' gì đó trong tâm. Cảm giác này là trung tính, không dễ chịu cũng không khó chịu, nhưng khuynh hướng tiềm tàng của nó là sự lầm lẫn, ngu mờ. Chúng ta nghĩ, "Ta tồn tại. Đâu là cách bản thân của ta hoạt động. Cảm giác này và tất cả những cảm giác khác là phần của Ta".

Điều gì gây ra sự lầm lẫn này?. Thứ nhất, khi chúng ta nhớ về lúc trẻ, chúng ta tin rằng cái 'Ta' đó cùng là một với cái 'Ta' đang sống bây giờ. Chúng ta quên tính rằng sắc thân, những cảm giác và những tập hợp uẩn khác [năm uẩn] đã thay đổi trong muôn vàn tỷ...cách từ lúc cái ta còn nhỏ cho đến bây giờ. Chúng ta cũng tin rằng cùng một cái 'Ta' đó sẽ sống đến tuổi già và thậm chí chuyển qua kiếp sau, không tính đến những sự thay đổi từ giờ cho đến sau này.

Thứ hai, những thông tin nhận được từ những giác quan dường như cũng 'phụ trợ' cho cách nghĩ và quan niệm sai lầm lẫn đó. Khi chúng ta nhìn cái thân hiện tại, nghe giọng nói hiện tại, ngửi mùi hương hiện tại, ăn và uống, và chạm xúc với mọi vật, chúng ta cho nghĩ rằng: "Đây là những giác quan mà Ta đã có ngày hôm qua, tuần trước, tháng trước, 60 năm trước. Ta vẫn còn nhớ câu chuyện đã nói với ông đó hay bà đó. Cùng một cái Ta đó đã tồn tại từ đó và sẽ tiếp tục sống cho đến mãi sau này".

Người đời ai mà chẳng nghĩ như vậy. Nhưng chỉ cần có sự hiểu biết cơ bản về sự vô thường của vạn vật, một người có thể dễ dàng hiểu ra đó là một niềm tin sai lầm. Tất cả những thứ cấu tạo nên cái 'Ta' đó-bao gồm sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩa, và ngay cả tâm thức-cũng đều là vô thường. Tất cả mọi thứ đều biến đổi, đều là vô thường. May mắn thay, tất cả những thói tâm [tập khí] lầm lẫn đó cũng vô thường luôn, ngay cả bản thân sự si mê đó cũng là vô thường. Cũng giống như sân và tham, si mê cũng khởi sinh tùy theo những nguyên nhân và điều kiện. Khi chúng ta chánh niệm, suy xét và chú tâm quan sát, thì những nguyên nhân và điều kiện sẽ thay đổi, và sự si mê cũng thay đổi và biến mất.

Sự Buông Xả

Một cảm giác có lợi nữa mà chúng ta hy vọng tu tập được nó thông qua sự tu chánh niệm là cảm giác buông xả. Khi chúng ta an trú trong sự buông xả, những cảm giác của chúng ta đều được cân bằng. Chúng ta không chối bỏ những cảm giác

khó chịu, và cũng không nắm giữ những cảm giác dễ chịu. Chúng ta không còn bị lầm lẫn bởi sự ngu dốt, và bắt đầu nhìn thấy mọi thứ mọi sự một cách rõ ràng. Khi chúng ta không còn nhận lầm những cảm giác của mình là mình, chúng sẽ trôi qua một cách lặng lẽ, còn lại chúng ta bình yên. Vì cũng là một cảm giác, buông xả là cảm giác trung tính và thuộc về tâm linh. Nó không phải là cảm giác dễ chịu hay khó chịu, nó là trung tính, nhưng không phải là thờ ơ, không phải là "trơ" hay "vô cảm". Mà chúng ta vẫn tỉnh thức và tỉnh giác và vẫn có thể tiếp tục quan sát thân, những cảm giác, những ý nghĩ, và những sự trải nghiệm khác mà không bị lôi kéo và thúc giục bởi tham và sân.

Kinh Phật dạy rằng: khi chúng ta đang trong trạng thái buông xả và đang nhìn thấy một cảnh dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, chúng ta nhận ra được nó là do điều kiện [hữu vi], là thô tế, và khởi sinh một cách tùy thuộc; thì chúng ta liền quay về với cảm giác buông xả rất nhanh như một cái chớp mắt. Thủ thuật này cũng nên được áp dụng một cách tương tự đối với các giác quan còn lại, như vầy:

"Khi [những thiền sinh] nghe một âm thanh dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, họ hiểu được nó là có điều kiện [hữu vi], là thô tế, và khởi sinh một cách tùy thuộc. Thì họ liền quay về với cảm giác buông xả rất nhanh như một cái búng tay.

"Khi [những thiền sinh] ngửi một mùi hương dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, họ hiểu được nó là có điều kiện, là thô tế, và khởi sinh một cách tùy thuộc. Thì họ liền quay về với cảm giác buông xả rất nhanh như giọt nước lăn xuống khỏi mặt lá sen nghiêng.

Tương tự như vậy, khi [những thiền sinh] trải nghiệm một ý nghĩ và một cảm nhận dễ chịu, khó chịu, hay trung tính khởi sinh, họ hiểu được nó là có điều kiện, là thô tế, và khởi sinh một cách tùy thuộc. Thì, giống như khi hai hay ba giọt nước rơi xuống một tấm sắt được nun đỏ cả ngày, sự rơi của giọt nước có thể chậm, nhưng chúng sẽ lập tức biến thành hơi và biến mất. Cũng giống như vậy, những cảm nhận khởi sinh từ những ý nghĩ được thay thế một cách nhanh chóng và dễ dàng bằng sự buông xả".

Bằng sự buông xả, chúng ta không còn bị khó khổ với những thăng trầm lên xuống của khoái lạc và đau khổ. Tâm và thân được giữ cân-bằng. Chúng ta không còn bị bất an, bị kích động, và lo lắng. Sự lầm lẫn đã chấm dứt và chúng ta an trú đồng điệu với thực tại. Thậm chí những tham muốn tinh tế [lành mạnh] để kéo dài một trải nghiệm đẹp đẽ cũng biến mất. Thay vào đó, chúng ta cảm giác một lòng từ tâm bao la và lòng bi mẫn vô biên.

Sau khi đã buông bỏ hết những gì mà Phật đã gọi là những cảm giác khoái lạc "thấp hèn"-như khoái lạc về cuộc sống vật chất, gia đình, bè bạn, sức khỏe, sự giàu có...]. Và chúng ta trải nghiệm được những cảm giác hỷ-lạc "cao quý"-như những niềm hỷ lạc sâu sắc của những trạng thái [tầng] thiền định cao sâu hơn. Càng đạt đến những trạng thái cao hơn, niềm hạnh phúc [chân phúc] của chúng ta càng tăng cao lên cho đến khi chúng ta đạt được điều mà Phật gọi là "sự chấm dứt mọi

cảm giác và nhận thức”[23]. Từ đó, chúng ta tiếp tục đi lên đến niềm hạnh phúc “cao quý nhất” hơn tất cả mọi hạnh phúc: đó là Niết-bàn- sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau.[24]

---o0o---

Phần III: Chánh Niệm về Tâm

08. Tâm và Thức

Đức Phật giải thích cho các Tỳ kheo của Phật về những gì Phật đã làm để vượt qua những ý nghĩ bất thiện khởi sinh trong tâm khi Người còn là một vị Bồ-tát chưa giác ngộ hoàn toàn.

“Điều này xảy ra với ta”, Đức Phật nói, “giả sử ta phân những ý nghĩ ra làm hai loại. Một bên, ta xếp những ý nghĩ thuộc về tham dục, ác ý và tàn bạo. Một bên khác, ta xếp những ý nghĩ thuộc về sự buông bỏ, từ ái, và bi mẫn.

“Khi ta đã sống như vầy, siêng năng, nhiệt thành, và kiên định, một ý nghĩ tham dục khởi sinh trong ta. Khi ta xem xét rằng ý nghĩ này dẫn đến sự đau khổ cho ta và sự đau khổ cho người khác, thì tự nó lặn mất trong ta. Khi ta xem xét rằng ý nghĩ này cản trở trí tuệ, gây ra khó khăn, và dẫn xa khỏi Niết-bàn, thì nó tự lặn mất trong ta. Như vậy, ta đã buông bỏ nó, đã từ bỏ nó, đã loại bỏ nó. . . .

“Bất cứ điều gì một Tỳ kheo thường hay nghĩ đến, nó sẽ trở thành khuynh hướng trong tâm người ấy. Nếu người ấy suy xét về sự từ bỏ, nếu người ấy đã từ bỏ những ý nghĩ tham dục để tu dưỡng ý nghĩ từ bỏ, thì tâm của người ấy khuynh hướng về những ý nghĩ từ bỏ”.

---o0o---

Những lời này, được trích từ bài kinh “Hai Loại Ý Nghĩ”, minh họa một bài học thực hành quan trọng nhất trong những lời dạy của Đức Phật về nền tảng thứ ba để chánh niệm – đó "chánh niệm về tâm". Những ý nghĩ nào chúng ta nuôi dưỡng thường xuyên thì chúng sẽ trở thành một thói quen của tâm [tập khí, thói tâm].

Cũng giống như Phật đã buông bỏ những ý nghĩ “tham dục” về khoái lạc giác quan bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “từ bỏ”, Phật cũng từ bỏ những ý nghĩ “sân giận” bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “bi mẫn” thương xót, và Phật loại bỏ những ý nghĩ “ác độc” bằng cách tu dưỡng những ý nghĩ “nhân từ”. (Đúng là một lời khuyên dạy thật là đơn giản và hữu lý!)

Những lời khuyên của Phật còn đi xa thêm một bước nữa, như trong bài kinh đã dạy rõ. Phật nhắc những Tỳ kheo (và chúng ta) không nên suy nghĩ quá nhiều – ngay cả đó là những ý nghĩ có lợi như ý nghĩ buông bỏ, bi mẫn, và nhân từ – vì như vậy sẽ làm mệt thân và căng thẳng tâm trí. Bởi vì sao?. Bởi vì: "khi tâm bị căng thẳng, nó sẽ xa rời khỏi chánh niệm"., Phật giải thích. Thay vì cứ lo suy nghĩ, thiền sinh nên "ổn định tâm bên trong, làm cho tâm an, mang tâm đến nhất-điểm và định tâm". Đức Phật khuyên rằng: "Thiền, này các Tỳ kheo, đừng nên chậm trễ, hoặc nếu không các thầy sẽ hối tiếc sau này". Với những lời khuyên dạy này, "các Tỳ kheo đều hài lòng và hoan hỷ làm theo lời dạy của Đức Thế Tôn".

Chúng ta tu tập (trước tiên) để đạt trạng thái hợp-nhất của tâm [tâm nhất điểm] trong thiền định, như Phật đã giảng trong bài kinh này. Nhưng khi làm điều này, chúng ta thường gặp phải một trở ngại khó giải-đó là tâm [thức] của chúng ta. Trong kinh văn của Phật giáo, cái tâm chưa được tu dưỡng thường được ví như những con vật chưa được thuần hóa. Đôi khi tâm được ví một con "voi rừng" mới bắt về, nó luôn kêu gào, đạp chân và vùng vẫy liên tục khỏi sợi dây thừng "chánh niệm". Nhiều chỗ khác, tâm được ví như "con khỉ chạy nhảy", nó lăng xăng liên tục khắp nơi trên thế giới bằng sự tưởng tượng và những vọng tưởng. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm tâm này. Khi chúng ta đang cố tập trung thiền, hoặc khi đang cố gắng ngủ, những ý nghĩ khác nhau cứ làm xao lãng chúng ta. Cả đời chúng ta toàn nghĩ nhớ đâu đâu: sự bất công, chiến tranh, vấn nạn, nơi chốn, hoàn cảnh, sự việc, những quyển sách đã đọc, những người đã gặp trước kia, công việc làm, nhà cửa, gia đình, bạn bè, họ hàng, những lời nói trong cuộc gặp hôm qua với một hay nhiều người nào đó, và rất nhiều thứ khác. Luôn luôn nghĩ và nhớ.

Rõ ràng, chúng ta cần có thêm những lời khuyên dạy của Phật để chúng ta có thể thuần phục con khỉ trở nên yên lặng!. Bước đầu tiên, chúng ta cần nên xem xét một cách cụ thể những gì Đức Phật đã giảng giải về bản chất của tâm, điều này sẽ giúp cho chúng ta có sự hiểu biết tốt hơn để bước đi xa hơn trong việc tu dưỡng tâm [thiền].

Tâm và Thức

Vậy thì thức là gì?. Nó có phải là tâm không?. Nó nằm ở đâu?. Và chức năng hoạt động của nó là gì ?. Đây là những câu hỏi khó, nhưng hãy cố gắng xem xét chúng để giúp ta thực hành chánh niệm được tốt hơn.

Như bạn đã biết trước đây, thức là một trong năm tập hợp uẩn tạo nên một tổ hợp mà chúng ta hay gọi là 'con người', những uẩn kia là tập hợp về sắc thân, những cảm giác, nhận thức, và những ý nghĩ (sắc, thọ, tưởng, hành). Cũng như những tập hợp uẩn khác, thức cũng luôn luôn thay đổi. Đích thực, nó thay đổi nhanh nhất, nhanh hơn nhiều so với bất cứ thứ gì. Sự không biết rõ "thức khởi sinh như thế nào, nó chấm dứt như thế nào, và cái gì làm hay dẫn đến sự chấm dứt đó"

thì được gọi là sự ngu mờ hay vô minh. Vì chỗ này, thức thật sự là rất khó để hiểu. Nói cách khác, để hiểu biết được thức là rất khó.

Chức năng của tập hợp thức [thức uẩn] là sự ý thức cơ bản, hay sự tỉnh thức cơ bản. Khi chúng ta nói về chức năng này, chúng ta hay dùng chữ "tâm". Tâm là một hiện tượng phi-vật-chất, nó nhận thức, nghĩ, nhận biết, nếm trải, và phản ứng. Nó trong suốt và không hình dạng, có nghĩa là những ý nghĩ và những đối tượng khác của tâm có thể khởi sinh trong nó. (Như kiểu một không gian chân không trống, bụi bặm hay thứ khác có thể xuất hiện vào trong chân không đó). Tâm cũng được miêu tả là "sáng tỏ", có nghĩa là "có thể chiếu ánh sáng vào các sự vật " – có nghĩa là "thấy biết ".

Không có một nơi duy nhất nào trên thân thể là nơi chứa tâm. Một số người nói tâm thì nằm ở tim. Tiếng Pali citta bao gồm cả hai nghĩa là: tâm và tim. (Trùng hợp, tiếng Hán Việt cũng vậy, tim cũng được gọi bằng danh từ "tâm"). Những người khác thì nói rằng tâm thì nằm ở trong bộ não (theo nghĩa tâm trí). Rồi vẫn có nhiều người lại cho rằng tâm có ở khắp nơi trên cơ thể và hoạt động thông qua bộ não và hệ thần kinh trung ương. Thật ra Đức Phật cũng không đề cập đến vấn đề là tâm ở đâu hay một nơi cụ thể nào!. Phật chỉ đơn giản dùng cụm từ cái "hang bên trong thân" để chỉ về tâm mà thôi.

Mặc dù thức có mặt trong từng mỗi ý nghĩ, nhận thức, và cảm giác, những nó không tồn tại một cách độc lập. Thực tế, chúng ta chẳng bao giờ nhận biết được thức cho đến khi nó gặp một đối tượng!. Thức khởi sinh tùy thuộc vào sáu giác quan [sáu căn] và sự tiếp xúc của chúng với các đối tượng [sáu trần]. Thức thậm chí có nhiều tên khác nhau gọi tên theo giác quan làm nó khởi sinh, như thức nhìn (nhãn thức), thức nghe (nhĩ thức)... Ví dụ, khi tai tiếp xúc với tiếng còi tàu hay một giọng hát, thức âm thanh (nhĩ thức) sẽ khởi sinh. Khi tâm tiếp xúc với đối tượng bên trong, như những ý nghĩ và ký ức, thì thức tâm (tâm thức) sẽ khởi sinh.

Như vậy thì, không có gì gọi là một cái tâm hay một cái thức duy nhất nào cả. Chúng ta chỉ biết đến tâm thông qua những gì chứa trong nó. Tâm luôn luôn dính theo một ý nghĩ, một cảm giác, một nhận thức, thân, hoặc một đối tượng thuộc tâm nào đó. Bên trong nó, cái thức khởi sinh do tiếp xúc với đối tượng là tinh khiết. Nhưng ngay cùng lúc thức xuất hiện, thì tham dục (Tôi muốn cái này), sân giận (Tôi ghét cái này), si mê (Đây là tôi), hoặc những lầm lẫn liên quan khác, cũng khởi sinh theo ngay. Bản thân tâm muốn tự chiếu sáng mình, nhưng những thứ chứa trong tâm cản trở nó làm việc đó. Những thứ đó làm che mờ sự sáng tỏ của tâm và làm sai lệch khả năng thấy biết mọi sự vật đúng thực như chúng là.[25]

Cách tốt nhất chúng ta có thể nói, tâm là một hiện tượng vô thường và tùy thuộc phát sinh. Tâm khởi sinh như là kết quả từ những nguyên nhân và điều kiện. Nếu đã hiểu được như vậy, thì thay vì gọi là "tâm" thì sẽ dễ hiểu và dễ thấy hơn nếu chúng ta nói về "tổ hợp thân-tâm"-đó là sự kết hợp của những yếu tố tâm [bao

gồm: sự tiếp xúc, cảm giác, nhận thức, sự chú tâm, định tâm, nguồn lực sống, và ý hành] làm việc với từng mỗi 'chập' thức.

Vì thức khởi sinh như là kết quả từ những nguyên nhân và điều kiện, nên (tổng) thức của kiếp sống này chắc hẳn là cũng đến từ những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên).

Vậy thì vai trò của chúng ta trong tiến trình này là gì?. Có phải chúng ta đã lựa chọn kiếp sống hiện tại của mình không?. Và chúng ta có thể chọn lựa nơi đâu để dòng thức này sẽ khởi sinh tiếp theo trong tương lai?. Không may, câu trả lời là 'không', hoặc ít nhất là 'không trực tiếp'.

Theo Đức Phật đã giải thích, vào lúc chết, chúng ta đã thu xếp xong tất cả mọi thứ cho kiếp sống tiếp theo- không phải bằng di chúc, mà bằng việc dính vào vô số những hành động [nghiệp] của thân, miệng nói, và tâm. Những hành động, lời nói, và ý nghĩ là những nguyên nhân, là một nửa thứ nhất của quy luật "nhân-quả" phổ quát mà chúng ta hay gọi là nghiệp [kamma, hay karma].

Còn cuộc sống hiện tại của chúng ta là một nửa thứ hai của nghiệp-đó là những (kết) quả của những (nguyên) nhân mà chúng ta đã tạo trong kiếp trước. Vì vậy, cái (tổng) thức của kiếp sống này có thể được gọi là một dòng "thức của kết quả" [thức quả]. (Tổng) nghiệp của chúng ta, kết hợp với dục vọng được tái sinh và sự vô minh của chúng ta đã cuốn chúng ta vào dòng xoáy của tiến trình sinh, già, chết... luân hồi và luân hồi bất tận.

(Tổng) nghiệp mà chúng ta đã tạo sẽ quyết định bản chất của sự tái sinh của chúng ta: những hành động tốt dẫn đến sự tái sinh đầy phúc lành, những hành động xấu thì dẫn đến sự tái sinh đầy đau khổ và bất hạnh. (Nghiệp xấu sinh về cõi xấu, nghiệp tốt sinh về cõi lành).

Đó là tin buồn cho những ai đã phạm phải quá nhiều nghiệp xấu!. Tuy nhiên, vẫn còn tin tốt lành là vẫn còn một cách chúng ta có thể làm ngay để bảo đảm rằng kiếp sau của chúng ta sẽ là một kiếp phúc lành hơn. Đó là: ngay bây giờ, khi chúng ta còn đang sống, chúng ta có thể dùng sự "chánh niệm" để tu tập bản thân tránh bỏ được những ý nghĩ, lời nói, và hành động bị tạo tác bởi lòng tham dục, sân giận, ác độc và những nguyên nhân khác tạo ra nghiệp xấu; và tu dưỡng những hành động có lợi được khởi sinh từ sự từ bỏ, lòng bi mẫn, nhân từ, và những nguyên nhân khác tạo ra nghiệp tốt!.

Làm Trong Sạch Tâm

Vậy thì, làm thế nào chúng ta thực hành chánh niệm về tâm?. Bởi vì chúng ta chỉ biết đến tâm qua những thứ chứa trong nó, cho nên chúng ta không thể suy xét, tập trung hay quán niệm chỉ riêng về tâm mà thôi. Nói ngắn gọn, việc tu tập này bao gồm việc làm sạch tâm để những khuynh hướng tạo ra tham, sân, si không còn cơ hội để diễn biến thành hành động [nghiệp]. Những tâm tham, sân, si chính là những khuynh hướng gây ra sự tái sinh của chúng ta!. Nếu chúng khởi sinh, chúng

ta dùng mọi nỗ lực để áp chế chúng. Và khi chúng đã được chế ngự, chúng ta thay thế chúng bằng những trạng thái tâm có lợi, như đã nói trên.

Tham, sân, si, và những chất độc có thể làm ô nhiễm tâm là do những khuynh hướng hay thói quen có hại mà chúng ta đã tạo ra bằng những hành động trước đó. Như Phật đã dạy trong bài kinh "Hai Loại Ý Nghĩ" đã được đề cập ở đầu chương: Những ý nghĩ nào chúng ta nuôi dưỡng thường xuyên sẽ trở thành một thói quen của tâm. Ví dụ, khi chúng ta đã quen có những ý nghĩ sân giận, thì chúng ta rất dễ bị sân giận.

Những khuynh hướng nguy hại này nằm ẩn bên trong tâm cho đến khi chúng bị kích hoạt bởi sự tiếp xúc với những đối tượng hay tình cảnh bên ngoài. Đó là lý do tại sao, lấy ví dụ, những người nóng tính hay xấu tính rất dễ làm kích động khuynh hướng sân giận của chúng ta. Tuy nhiên, khi tâm đã được thanh lọc, chúng ta không còn cần phải canh phòng những giác quan, không còn sợ chúng tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài có thể kích thích những ý nghĩ vô minh như lúc tâm còn bị ô nhiễm. Khi tâm đã trong sạch, một người chửi rủa ta cũng không làm ta tức giận; một người nghiện rượu cố mời ép chúng ta uống rượu cũng không làm chúng ta phải thích uống rượu. Như trong kinh đã dạy:

"Cũng như mưa dột qua mái nhà lợp sơ sài, dục vọng thấm vào một cái tâm chưa được tu tập. Cũng như mưa không thể thấm dột qua mái nhà lợp chắc chắn, dục vọng không thể thấm vào một cái tâm đã được tu tập".

Lo lắng hay sống hối tiếc về những hành động xấu ác mà mình đã làm trong quá khứ thì chỉ lãng phí thời gian và sức lực. Thay vì vậy, chúng ta dùng sức lực đó để tu dưỡng những ý nghĩ có lợi để đối trị và thay thế những tâm ý có hại. Về thực hành, chúng ta phải tu tập những ý nghĩ rộng lượng, bố thí, bi mẫn, và từ tâm, và buông xả liên tục và liên tục để làm suy yếu và diệt trừ những khuynh hướng có hại và tạo ra những khuynh hướng có lợi.

Cách chúng ta tu tập một cách hiệu qua nhất là thực hành thiền chánh niệm. Như tôi đã nhiều lần giải thích, sự thực hành của chúng ta bao gồm hai loại thiền: thiền định (samatha) và thiền quán minh sát (vipassana). Thiền định áp chế các chướng ngại và làm cho tâm tĩnh lặng, bình an và sáng tỏ. Những chướng ngại là những xu hướng xấu làm cản trở sự tiến bộ tâm linh và cản trở khả năng chánh định của chúng ta. Tôi sẽ nói rõ thêm về các chướng ngại trong Chương 10. Thiền quán trí tuệ, mà chúng ta gọi là chánh niệm, thì bứng gốc những chướng ngại và những khuynh hướng xấu khác. Nó giúp chúng ta vượt qua sự ngu mờ hay vô minh để chúng ta được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

■ Những Điểm Chính để thực hành Chánh Niệm về tâm

► Nếu bạn đang ngồi thiền và tham dục, như ái dục, khởi sinh trong tâm, bạn phải làm gì?. Đầu tiên nên ghi nhớ rằng, nếu không có khuynh hướng [gông cùm] gây ra

dục vọng trong tâm, thì dục vọng đã không khởi sinh. Mặc dù tâm của bạn là sáng tỏ, nhưng nó không hoàn toàn tinh khiết.
► Kế tiếp, nhận ra khả năng giải thoát tâm khỏi dục vọng. Chỉ cần quan sát những ý nghĩ mà không dính theo chúng cho đến khi những ý nghĩ dục vọng phai biến đi.
► Khi dục vọng chấm dứt, nhận biết nó đã biến mất. Bạn nghĩ như vầy: "Điều này thật tuyệt vời!. Tâm này trước đây dính đầy dục vọng. Bây giờ thì không còn nữa. Điều này có nghĩa là tôi có cơ hội để giải thoát tâm khỏi dục vọng.
► Suy xét về bản chất của một cái tâm không còn dục vọng. Nó rộng lượng, tử tế, bi mẫn, và hạnh phúc để từ bỏ những ý nghĩ về khoái lạc giác quan [nhục dục]. Với sự tin tưởng này, bạn tinh tiến tu hành.

► Một lúc nào đó, khi đang ngồi thiền, bạn nghe một âm thanh. Ai đó đang đi ồn ào. Ai đó vừa ho. Ai mới nhảy mũi. Tiếng ai đang ngủ ngáy. Và sự không ưa hay bực bội khởi sinh.

▸ Bạn bị kích động và bắt đầu tự hỏi: "Tại sao người đó đi ồn ào?. Tại sao người đó không uống thuốc ho?. Tại sao người đó không ở trong phòng và thiền tập và tránh làm quấy rầy chúng ta?. Tại sao người ngồi kế bên không kêu người đang ngủ ngáy thức dậy?".
▸ Những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác làm phiền bạn. Bạn bực tức. Ý nghĩ sân giận có thể khởi sinh khi mình đang ở bất kỳ tư thế ngồi, đứng, đi, nằm.
▸ Khi sân giận khởi sinh, bạn nhận biết "Ý nghĩ sân giận đang khởi sinh trong tôi". Sân giận khởi sinh tùy theo những trải nghiệm trong quá khứ, từ những chuyện cũ. Nó khởi sinh tùy theo những nguyên nhân và điều kiện. Ta không thể nào đoán được khi nào sân giận khởi sinh.
▸ Vậy thì bạn dùng những kỹ thuật chánh niệm mà bạn đã và đang tu tập để vượt qua những ý nghĩ này. Chú tâm vào ý nghĩ mà không dính theo nó. Quan sát sự tác động của sân giận lên tâm thức của bạn. Đừng nghĩ đến sự cố, tình huống, hay bất kỳ người nào. Đừng có nghĩ bằng lời bằng cách nói rằng "Tâm của ta đang đầy những sân giận". Ngôn từ cản trở sự tỉnh giác về những gì đang diễn ra trong tâm. Chỉ cần chú tâm và nhận biết điều gì đã khởi sinh là đã khởi sinh.
► Suy xét một cái tâm không còn sân giận. Nó đẹp đẽ, thanh bình, thư giãn, và từ ái.
► Bất chợt, những ý nghĩ từ ái và bi mẫn khởi sinh. Ý nghĩ từ bi này không phải vì đối tượng nào hay nhắm vào ai cả. Nhận biết nó, cảm giác nó, nhìn sâu vào nó, chấp nhận nó – đơn giản là sống với nó.
► Tâm phải không còn si mê thì mới hiểu được tâm không còn si mê. Trước khi có si mê khởi sinh lên trong tâm, thì tâm là trong sáng, ví như trước khi bạn ngủ thì bạn còn thức tỉnh vậy. Tất cả những gì bạn cần làm là chú tâm vào sự thật là (chân) tâm bạn vốn là trong sáng.

► Khi bạn chú tâm, "đám mây" si mê sẽ từ từ tan biến và cái tâm trong suốt "như bầu trời xanh" sẽ xuất hiện trở lại. Bạn nhìn thấy thức luôn luôn đang thay đổi. Khi si mê khởi sinh, bạn chú tâm vào nó, biết rõ đó là si mê. Sau đó nó sẽ từ từ biến mất. Rồi bạn sẽ thấy biết tâm là trong suốt, tỉnh giác, sáng tỏ.

---o0o---

09. Những Trạng Thái của Tâm

Một ngày nọ, có một thí chủ nào đó mang một dĩa thức ăn ngon đến cúng dường cho các tăng ở trong ngôi chùa. Trong ngôi chùa đó chỉ có một vị tăng và một chú phụ việc. Khi vị tăng ngồi xuống ăn, chú phụ việc đem ra toàn bộ dĩa thức ăn cho vị thầy. Trên dĩa có tám miếng thức ăn. Vị sư gắp liền ba miếng.

Khi vị tăng đó ăn, chú phụ việc quan sát ông một cách chú tâm. Chú tự nói với mình: "Thầy ấy là một tu sĩ và là người đứng đầu ngôi chùa này. Để thầy ăn ba miếng, vẫn còn lại năm miếng. Nhiêu đó cũng đủ cho bữa trưa của mình".

Sau khi ăn xong, vị tăng tiếp tục đưa tay gắp thêm thức ăn.

Chú phụ việc lại nghĩ: "Phải rồi, thầy là một tu sĩ và là người đứng đầu của ngôi chùa. Thầy xứng đáng ăn hết một nửa thức ăn. Hãy để thầy ăn thêm miếng nửa".

Lần này, vị tăng gắp thêm hai miếng nữa.

Chú phụ việc lại nghĩ: "Không sao, hãy để thầy ăn năm miếng. Còn ba miếng. Như vậy cũng đủ nhiều cho mình".

Sau khi ăn xong, vị tăng tiếp tục gắp thêm hai miếng nữa, chỉ còn lại một miếng trên dĩa.

Chú phụ việc lại nghĩ: "Không sao. Mình nhỏ. Thầy to lớn. Một miếng cũng đủ cho mình".

Đến khi vị tăng đưa tay để gắp luôn miếng cuối cùng, sự kiên nhẫn của chú bé cũng không còn nữa. Chú bé nói la lên: "Thưa thầy, thầy định ăn luôn miếng cuối cùng chứ không để lại một miếng nào cho con à?".

Trong cơn thèm ăn, vị tăng đã rất không chánh niệm rằng mình đã hoàn toàn quên chú phụ việc trung thành đang đứng chờ một cách kiên nhẫn đến lượt mình được ăn. Vị tăng cảm thấy thật ngượng ngùng, từ đó về sau, thầy ấy đã luôn kiềm chế, không còn ăn một cách tham lam như vậy nữa.

---o0o---

Tu tập sự chánh niệm về sự tham lam và những trạng thái khác của tâm là một công việc không dễ dàng. Như chúng ta đã biết, bởi vì chúng ta chỉ nhìn tâm

thông qua những gì chứa bên trong nó, vì vậy chúng ta không thể nào suy xét hay quán niệm về chính cái tâm. Khi thức cùng với tham lam khởi sinh trong tâm, thay vì nhìn vào tâm, chúng ta chỉ nhanh chóng làm theo điều cái tâm tham lam đòi hỏi, như trong câu chuyện xưa về vị tăng tham lam và chú giúp việc chùa. Chúng ta chỉ biết làm theo bản năng, hành động một cách mù quáng và bốc đồng, ngay cả khi chúng ta cũng nghi nghi là sau đó mình sẽ hối tiếc vì những hành động đó. Khi tâm bị ám ảnh ngu mờ, chúng ta khó mà giữ mình theo khuôn phép để mà chánh niệm. Chúng ta nói, nghĩ, và làm một cách vội vàng, không ý tứ.

Chánh niệm dạy cho chúng ta dừng lại và quan sát nhìn tâm. Đầu tiên, chúng ta tập thực hành trên gối ngồi thiền. Khi những ý nghĩ đến và đi, chúng ta quan sát chúng khởi sinh, lên cao, và biến mất. Nhờ chúng ta không lập tức hành động theo sự bốc đồng hay kích thích, nên chúng ta có khả năng tiếp cận những trạng thái tâm một cách tĩnh lặng. Kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" khuyên dạy chúng ta đặc biệt quan sát tám (8) cặp trạng thái tâm. Mục tiêu của chúng ta là học cách nhận biết được tâm đang là:

1. Tham hay không tham
2. Sân hay không sân
3. Si hay không si
4. Thụ động/xao lãng hay không thụ động/ xao lãng
5. Không phát triển hay phát triển
6. Không cao thượng hay cao thượng
7. Không tập trung hay tập trung (định)
8. Không giải thoát hay giải thoát.

Bốn cặp trạng thái tâm đầu có thể được trải nghiệm trong những lúc ngồi thiền và trong lúc đang làm những sinh hoạt hàng ngày. Sau khi đã tu tập được sự tỉnh giác về chúng khi đang ngồi thiền, thì chúng ta cũng dễ dàng chánh niệm được chúng vào những lúc khác trong sinh hoạt hàng ngày. Bốn cặp sau thì chỉ tập trung vào những trạng thái mà chúng ta chỉ có được trong khi ngồi thiền trong giờ thiền. Khi biết được những trạng thái này, chúng ta sẽ phấn đấu chứng đạt được chúng. Bây giờ để bắt đầu, chúng ta hãy xem xét qua từng cặp trạng thái để chúng ta dễ nhận biết chúng.

Tham hay Không tham.

Chúng ta đều hành động lập tức và bồng bột theo kích thích giống như vị tăng tham ăn kia. Ví như khi chúng ta đi ăn ở quán ăn tự chọn (buffet), rất nhiều loại món ăn được trưng bày và ta rất thích. Tâm tham ăn của ta khởi sinh. Chúng ta gắp lấy nhiều thức ăn, thứ nào ta thích, ta lấy thật nhiều vào dĩa của mình mà không nghĩ đến những người đứng xếp hàng sau lưng chúng ta để chờ lấy những món ăn đó. Mục tiêu của việc tu chánh niệm là trở nên chú tâm tỉnh giác về những trạng thái tâm để từ đó chúng ta từng bước tháo gỡ hay dẹp bỏ những hành động bốc

đồng theo bản năng đó. Ngay lúc chúng ta nhận ra tâm mình đang bị ngu mờ vì tham ăn, chúng nghĩ đến sự khó chịu mà chúng ta có lẽ đang gây ra cho những người khác đang xếp hàng sau ta. Giống như vị tăng tham kia về sau đã làm, chúng ta phải áp dụng kỷ luật bằng chánh niệm một cách thực hành để thay đổi hành vi của chúng ta.

Khi tham biến mất, dù chỉ trong một lúc ngắn, chúng ta lập tức thấy dễ chịu hơn. Chúng ta nhận biết trạng thái tâm dễ chịu này, và nhận biết rằng tâm tham có thể quay lại khởi sinh vào bất cứ lúc nào, ở đâu, hay trong tình cảnh nào. Khi chúng ta chú tâm, chúng ta tìm thấy nhiều cơ hội để suy xét về trạng thái tâm và thực hành sự tự kiềm chế mình.

Tôi cố tập đi bộ hàng ngày. Tôi thường thấy nai bị các thợ săn bắn chết (trong khu rừng gần thiền viện). Đôi khi các thợ săn không tìm thấy nai sau khi bắn, hoặc nhiều quá không mang về hết, xác chết bị bỏ lại của nai nằm thối rửa bên đường. Tôi cũng thấy nhiều rác vứt bỏ hai bên đường- vỏ lon bia, chai rượu, ăng-ten TV, tủ lạnh, bàn ghế, và những thứ bỏ đi từ trong nhà. Qua ngày tháng, những rác này cũng mục rửa.

Bởi vì tôi có tham muốn nhìn thấy một môi trường sạch sẽ, nên những cảnh này đôi lúc làm tôi bực mình. Nhưng nhờ có chánh niệm can thiệp đúng lúc. Tôi nhắc mình rằng những tham muốn đều có hại hơn có lợi cho mình. Ngay cả những ý muốn lành mạnh, chỉ muốn mọi người ngừng săn bắn nai hoặc ngừng quăng rác phế thải bừa bãi vào rừng, cũng làm cho tâm mình xốn xang và làm cho mình khổ. Vì vậy, thay vì cứ dính chấp vào những 'nguyên tắc' của mình về gìn giữ môi trường, tôi nhắc mình rằng ta không thể nào sửa đổi cả thế giới và vì vậy nên từ bỏ những ước muốn đó đi. Tôi không thể nào loại bỏ mọi tham muốn của thế gian, nhưng tôi có thể buông bỏ tham muốn của riêng mình. Khi tôi làm vậy, tôi bắt đầu thấy thư giãn. Rồi từ đó, tôi thấy thanh bình.

Sân hay Không sân.

'Tự tính' của tâm vốn là trong sạch. Trong trạng thái tự nhiên của nó, tâm giống như hồ nước mát, trong, và tĩnh lặng. Sự sân giận nung nấu tâm. Khi sân giận nung nấu, tâm sôi sục như nước sôi, phá hết khả năng suy nghĩ minh mẫn của chúng ta, làm cho chúng ta không còn thấy được mọi sự vật đúng như chúng là. Giận mất khôn. Cái bản tâm thư giãn, tĩnh lặng, và an bình của chúng ta bị tán loạn, và tâm sôi sục với những ý nghĩ ganh ghét, thù hận, ác độc, những ý nghĩ tàn nhẫn. Chúng ta muốn diệt hại người khác. Nếu chúng ta không có chánh niệm kịp thời, tâm sẽ ra lệnh cho cái lưỡi hoạt động và ta sẽ làm tổn thương người khác bằng những lời lẽ tức giận, thù ghét.

Chánh niệm làm tắt cơn giận bằng cách lấy đi năng lượng nó cần có để nung nấu. Khi sân hận có đầy trong tâm, chúng ta nên nghĩ như vầy: "Sân hận làm ta bệnh. Tâm ta bị lầm lẫn. Một cái tâm bệnh hoạn sẽ hủy hoại tâm nguyện tu thiền

của ta. Chỉ có một cái tâm tĩnh lặng và bình an thì ta mới nhìn thấy bản thân mình một cách rõ ràng, và đạt được mục tiêu thiền tập của ta". Đức Phật đã mô tả về cái cảm giác được giải tỏa khi chúng ta vượt qua được những ý nghĩ đầy sân giận, như vầy:

"Ví như khi bị bệnh, đau khổ và suy yếu, do vậy người ấy không thể ăn uống được và sức lực xuống dốc. Nhưng sau đó, người ấy hết đau bệnh, do vậy có thể ăn uống ngon miệng và lấy lại sức lực. Người ấy có thể suy xét tình cảnh (sau khi đã hồi phục), và chắc là người ấy sẽ vui mừng và nếm trải niềm vui sướng đó".

Cũng như vậy, khi chúng ta giải tỏa hết những cảm giác sân giận, thù ghét, bực bội, thì ta sẽ cảm thấy vui sướng và nhẹ nhỏm y như một người bệnh nặng vừa mới hồi phục khỏi cơn bạo bệnh.

Si hay Không si.

Nhận biết được sự si mê không phải là dễ, và rất dễ bị lầm. Tâm phải không còn si mê thì mới nhận biết được tâm không còn si mê!. Vậy làm thế nào chúng ta biết mình đang bị si mê hay ngu tối?. Bí quyết ở đây là ghi nhớ rằng, về bản chất, (chân) tâm luôn trong suốt và sáng tỏ. Chúng ta có thể đã kinh nghiệm trạng thái sáng tỏ này của tâm nhiều lần-ví dụ như là trong lúc ngồi thiền tĩnh lặng, hay lúc trước khi ngủ, hay ngay khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Chúng ta nên có thói quen nhận biết sự trong sáng này của tâm mỗi khi tâm được trong sáng như vậy!. Rồi, khi nào si mê khởi sinh, chúng ta dễ dàng nhận ra sự si mê.

(Ví dụ, như cách chúng ta đã từng nhận thức được quần áo sạch sẽ thơm tho sau khi giặt là như thế nào, thì ta sẽ nhận biết được thế nào là quần áo dơ khi chúng dơ bẩn và có mùi dơ. Như tâm chúng ta tỉnh táo, ta từng biết. Nên khi tâm bị bốc đồng và lẫn lộn (vì uống rượu...), ta sẽ so sánh và nhận thức được ngay là tâm đang 'say xỉn', không tỉnh táo. Ta phải dùng cái 'mốc' của một trạng thái tâm trong sáng và tỉnh thức mà chúng ta đã từng có để so sánh và quán chiếu với một trạng thái tâm vào lúc khác thì mới biết lúc đó tâm có trong sáng và tỉnh thức hay không. Bởi vì chúng ta chỉ biết tâm sạch hay không sạch, sáng hay mờ thông qua cái gì đang chứa trong nó, tức là thông qua những trạng thái của tâm. Muốn biết ta có ngu si hay không, chúng ta chỉ cần đối chiếu với một trạng thái tâm trong sáng và minh mẫn mà ta đã từng có.)

Si mê thường thể hiện như sự lầm lẫn về vấn đề "ta là ai" và "ta hiện hữu như thế nào". Khi tham lam hay sân giận nắm thế trong tâm, chúng ta chỉ nghĩ "Tôi phải có cái đó" hay "Tôi ghét cái đó". Cái 'Tôi' khởi sinh vào lúc đó cảm giác rất chắc chắc và cần phải có. Nó giống như thể tâm bị giam tù bởi cái nhu cầu mạnh mẽ đó. Chúng ta cảm giác rằng nếu nhu cầu đó không được đáp ứng, 'Tôi' sẽ chết vậy!. Nhưng nên nhớ, trước khi cái tâm bị giam tù, nó là tự do. Trí nhớ về sự tự do của tâm giúp chúng ta quay trở lại chánh niệm.

Chìa khóa ở đây là sự vô thường. Khi chúng ta chú tâm vào những ý nghĩ si mê, đám mây ngu mờ sẽ từ từ tan biến. Khi nó đã tan biến, cái tâm trong sáng "như bầu trời xanh" sẽ có mặt trở lại. Khi chúng ta nhận biết si mê là si mê, thì si mê sẽ tự nó biến mất – ít nhất cũng là tạm thời biến mất. Đến khi chúng ta chứng ngộ được sự giải thoát hoàn toàn, hay Niết-bàn, thì tâm sẽ mãi mãi không còn bị si mê.

Thụ động hay Không thụ động
Xao lãng hay Không xao lãng

Một cái tâm thụ động hay 'co lại' là tâm đang bị đè nén hay thoái lui. Tình trạng này, liên quan đến sự bất hài lòng, có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Đôi khi chúng ta cảm thấy như vậy ngay khi đang ngồi thiền và cảm thấy rằng mình chẳng tu tiến được gì trong thiền tập. Ta thường nghĩ một cách tự ti rằng "Ta chẳng làm gì được. Ai cũng hạnh phúc và an bình. Chỉ có ta là chẳng làm được điều gì nên tích sự!". Cái kiểu tâm này cũng khởi lên trong khi chúng ta đang làm những việc thường ngày khác. Ta thường nghĩ "Chẳng ai ưa mình. Tôi già quá rồi, quá mập mỡ, quá xấu xí. Tôi luôn nói những câu vô duyên, làm những chuyện chẳng hay ho gì".

Khi chúng ta chánh niệm rằng tâm bị thụ động theo những kiểu như vậy, cách tốt nhất là cứ quan sát và quan sát nó. Đừng giải thích hay biện hộ gì. Đừng nghĩ gì, đừng để cho ý nghĩ này dẫn đến ý nghĩ khác. Đừng nắm giữ bất cứ điều gì. Chỉ chú tâm. Trạng thái này của tâm cũng là vô thường. Cũng giống như mọi thứ khác, nó sẽ từ từ tan biến.

Ngược hẳn lại với cái tâm thụ động là tâm xao lãng. Tâm 'bung ra' quá mức giới hạn. Toàn bộ thế giới dường như mở rộng và chào đón. Chúng ta cảm giác mình thật sự là một ai đó đặc biệt. Trạng thái này cũng là một trở ngại. Nếu chúng ta không điều tiết và đối trị nó bằng sự chú tâm đúng mục đích thì nó sẽ 'bung chạy' như những "con khỉ" và sẽ lăng xăng chạy nhảy khắp thế gian thông qua sự tưởng tượng và vọng tưởng [ý này ý kia, nghĩ này nghĩ nọ, tưởng này tưởng nọ, liên tục, liên tục, hiếu động]

Không phát triển hay Phát triển.

"Không phát triển hay phát triển" ở đây có nghĩa là "chưa tu tiến hay đã tu tiến". Trong thức hàng ngày, chúng ta không trải nghiệm được trạng thái đã tu tiến hay đã phát triển của tâm. Một số dịch giả dùng từ "cao siêu" hay "cao đạo" để diễn tả tình trạng này. (Theo nghĩa chữ "cao" trong chữ "cao tăng" hay "cao đạo")[26]. Những trạng thái tĩnh lặng, bình an, và vắng lặng này chỉ có thể đạt được thông qua thiền-định thâm sâu. Tâm đã vượt lên hơn cả thức bình thường. Chúng ta cảm thấy mình bay bổng lên khỏi mặt đất. Tâm thì hòa dịu, thư giãn, tĩnh lặng, sáng tỏ, và cân bằng. Ngay cả những thiền sinh và thiền sư thành đạt không phải lúc nào cũng đạt được trạng thái này mỗi lần họ thực hành thiền.

Không cao thượng hay Cao thượng.

Cặp trạng thái tâm tiếp theo này cũng chỉ về sự chứng đạt về thiền-định thâm sâu. "Cao thượng" (hay "cao nhất") có nghĩa là người tu tập đã đạt được "trạng thái tâm cao nhất" hay chưa. Sau khi Phật chứng đạt giác ngộ, Phật kể rằng tâm của mình đã chứng đạt một trạng thái tâm tối thượng, vô song, hay siêu việt nhất. Một thiền sinh hay thiền sư thành tựu cũng có được sự trải nghiệm về tâm như vậy. Tâm tinh khiết, mềm mại, vững chãi, và không bị lay chuyển. Mặc dù trạng thái tâm này là tuyệt diệu, nhưng nó chỉ là tạm thời. Chỉ đến khi nào một người đã đạt được sự giải thoát hoàn toàn, như Phật và các A-la-hán, thì trạng thái đó mới trở thành thường hằng và mãi mãi. Bất kỳ trạng thái tâm nào có được trong quá trình hành thiền đều không phải là tâm cao thượng tột cùng!. Điều này nhắc chúng ta biết rằng chúng ta luôn có thể đạt được một trạng thái tâm cao hơn đó nữa.

Không tập trung hay Tập trung.

Có nghĩa là không định hay đạt định. Đôi lúc khi chúng ta thiền, tâm có thể tập trung vào một đối tượng mà không bị gián đoạn. Khi chúng ta đạt được mức độ định "tâm-nhất-điểm" như vậy, chúng ta tập bản thân chánh niệm về nó, nhận biết cái tâm đang định là tâm đang định. Khi tâm đang bị thụ động hay xao lãng, chúng ta nhận biết đó là trạng thái tâm không định hay thất định.

Đôi lúc khi người ta có tâm bị xao lãng, thay vì cách tốt nhất là chú tâm tập luyện sự tỉnh giác thuần túy vào cái tâm thất định đó, họ lại phàn nàn rằng "Tâm của tôi chạy nhảy khắp nơi. Tôi không thể tập trung". Cứ lo nghĩ về những điều này thì chỉ làm cho tâm thêm cằn nhằn và lo lắng mà thôi. Thay vì vậy, ta nên theo lời Phật đã chỉ dạy và chỉ đơn thuần nhận biết tâm. Ngay sau đó, cái tâm thất định sẽ biến mất, và bạn có thể tập trung đạt định trở lại. Chìa khóa là sự quan sát bằng chánh niệm.

Không giải thoát hay Giải thoát.

Một cái tâm đã giải thoát thì không còn những vấn đề cần giải quyết nữa. Nó không còn tham lam, sân giận, si mê, thụ động hay xao lãng. Nó đã được tu tiến, cao thượng và định sâu. Ở những trạng thái tâm thiền định cao nhất, người tu có thể chứng đạt sự giải thoát tạm thời. Nhưng cho dù đó là sự giải thoát tạm thời, trạng thái đó là một sự trải nghiệm lợi lạc một cách phi thường. Nếu bạn theo những bước chánh niệm một cách sâu sát và miên mật, cuối cùng tâm có thể được giải thoát hoàn toàn.

Làm Việc Với Những Trạng Thái Tâm

Những cặp trạng thái tâm mà chúng ta đang xem xét không phải lúc nào cũng khởi sinh trong tâm theo thứ tự được ghi trong bài kinh. Tuy nhiên, có một điều chắc chắn là một khi có một nửa cặp trạng thái có mặt trong tâm thức, thì nửa

còn lại không có mặt. (Ví dụ, khi tâm đạt định thì không có tâm thất định cùng lúc). Chẳng hạn, khi tham dục đã biến mất, chúng ta thụ hưởng trạng thái tâm "không tham". Trong kinh "Trừ Bỏ Ý Nghĩ Xao Lãng", Đức Phật đã đưa ra một loạt những ví dụ so sánh một cách sinh động để giảng giải về những cách thức đối trị những trạng thái tâm xấu để chúng ta có thể nếm trải những trạng thái tâm ngược lại. Những phương pháp được liệt kê dưới đây theo thứ tự tăng dần nỗ lực tinh tấn. Nếu làm không được một cái, chúng ta lại cố làm cái kế tiếp.

► Thay thế nó: Ví như tham, sân, hay si khởi sinh bởi vì bạn chú tâm một cách không khôn khéo vào phương diện nào đó của đối tượng. Vậy thì bạn hãy quay sang chú tâm vào những phương diện tốt thiện của đối tượng, giống như một người thợ mộc lành nghề lỡ tay tra sai mộng bàn ghế, thì đổi lại đầu mộng để tra vào cho nó vừa và đẹp.

▸ Nhớ đến sự khổ đau mà nó gây ra: Nếu trạng thái tâm đó không biến đi, hãy xem xét sự nguy hiểm bên trong nó. Quán niệm rằng những ý nghĩ như thế là đáng chê và dẫn đến khổ đau, cũng giống như một thanh niên hay thanh nữ yêu thích đồ trang sức sẽ lấy làm hoảng sợ, nhục nhã, và kinh tởm khi phải mang xác chết của một con rắn quanh cổ mình.

► Làm ngơ nó: Nếu ý nghĩ đó vẫn còn, cố gắng quên nó đi. Không chú tâm vào nó, giống như một người có đôi mắt sáng không muốn nhìn những thứ xấu xa thì sẽ nhắm mắt lại hay ngoảnh mặt làm ngơ đi.

▸ Nhớ rằng nó là vô thường: Nếu ý nghĩ đó vẫn còn, nhắc mình nhớ rằng tất cả mọi thứ đều vô thường và phai biến đi. Sau khi buông bỏ trạng thái tâm đầu tiên, tâm (dứt khoát) bước qua trạng thái kế tiếp, giống như một người đang bước đi nhanh và nghĩ rằng "Tại sao tôi đang bước đi nhanh?. Nếu tôi bước chậm lại thì sao?". Rồi người đó bước chậm lại. Sau đó, anh ta nghĩ "Tại sao tôi đang bước đi chậm?. Nếu tôi đứng lại thì sao?". Rồi người đó đứng lại. Sau đó anh ta lại nghĩ "Tại sao tôi đang đứng". Nếu tôi ngồi xuống thì sao?". Rồi người đó ngồi xuống. Sau đó anh ta lại nghĩ "Tạo sao tôi phải ngồi?. Nếu tôi nằm thì sao?". Rồi người đó nằm xuống.

▸ Chế ngự nó: Nếu ý nghĩ vẫn còn trong tâm bạn, vậy thì nghiến chặt răng và lưỡi ấn chặt vào vòm miệng trên, dùng tất cả nỗ lực để vượt qua nó. Lấy tâm đè bẹp tâm, giống như một người mạnh bạo đang nắm đầu hay vai và đánh gục, áp chế và đè bẹp một người yếu mềm hơn mình.

Mặc dù những trạng thái xấu của tâm là phiền rối và vì vậy đòi hỏi những phương pháp mạnh mẽ để đối trị nó, chúng ta cũng nên dùng sự chánh niệm để phát huy những trạng thái tốt lành và có lợi của tâm. Ví dụ, khi những ý nghĩ bố thí, từ bi, hỷ, xả khởi sinh, chúng ta nên hỏi chính mình: "Chánh niệm của ta có đủ mạnh để duy trì những tâm tốt đó hay không?. Nếu không, ta phải làm gì?". Ví dụ, chúng ta có thể thay đổi lối sống của mình, chẳng hạn sống ở nơi thích hợp, giữ nhà cửa sạch sẽ, giao lưu với những người trí hiền, đọc những quyển sách hay, và luôn cố gắng tu "chánh niệm" một cách siêng năng hàng ngày.

Với chánh niệm và nỗ lực, chúng ta có thể phát triển những trạng thái tâm tuyệt vời của tâm, bao gồm: lòng tin, sự kiên nhẫn, sự tập trung, sự chú tâm, những ý nghĩ về phụng sự, những ý nghĩ về sự giản đơn, sự quyết tâm làm những điều tốt, những ý nghĩ về sự hài lòng, và những ý nghĩ về trí tuệ.

■ Những Điểm Chính để Chánh niệm về Những Trạng Thái Của Tâm

► Để thực hành chánh niệm về tâm, hãy bắt đầu mỗi ngày bằng việc thiền tập, dùng hơi thở làm đối tượng chính. Khi hơi thở trở nên tĩnh lặng, vi tế và thư giãn thì tâm sẽ trở nên tĩnh lặng và thư giãn.

▸ Thực tập sự tỉnh giác về những trạng thái của tâm bằng cách quan sát chúng khởi sinh, lên cao, và biến mất. Thực tập sự tỉnh giác khi ngồi thiền sẽ giúp bạn chánh niệm được về những trạng thái tâm khác nhau trong cuộc sống hàng ngày.

▸ Sự tỉnh giác về sự vô thường cũng là vô thường. (Sự tỉnh giác cũng luôn thay đổi). Đó là lý do tại sao tâm, trong khi đang quan sát những trạng thái tâm khởi sinh, lên cao và biến mất [sinh diệt] thì nó vẫn thường bị "trượt mất" khỏi sự tỉnh giác. Khi bạn đang chánh niệm về sự thay đổi của một trạng thái tâm, trạng thái tâm khác khởi sinh. Rồi sau khi bỏ trạng thái tâm này, tâm của bạn bước sang chánh niệm về trạng thái mới khởi sinh. Điều này có nghĩa là cái tâm đang quan sát sự vô thường cũng đang thay đổi.

► Nếu việc chánh niệm về một trạng thái tâm xấu không đủ mạnh để đối trị nó, hãy thử một phương pháp mạnh hơn.

► Khi tham, sân, si, và những trạng tâm xấu khác đã được buông bỏ, tâm sẽ được vững vàng bên trong và được lắng dịu xuống. Trong trạng thái này, tâm có thể được đưa đến nhất-điểm và đạt định.

► Chánh niệm và chánh định khi phối hợp với nhau trong một sự đồng điệu và vững vàng sẽ nhận biết được vô số những thay đổi đang diễn ra trong tâm cùng một lúc.

► Áp dụng sự chánh niệm và chú tâm mà không dùng những khái niệm. Những ý tưởng, ý nghĩ và khái niệm chỉ là những trở ngại. Nếu không có chúng, chúng ta có thể tập trung tâm như một tia sáng laser soi rọi vào năm tập hợp uẩn. Lúc đó, tâm sẽ nhìn thấy rõ rằng cái 'Ta' chỉ hiện hữu chỉ khi sắc thân, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và những thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tồn tại mà thôi. Những tập hợp uẩn này lại tồn tại tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện. Chúng là hữu vi. Chúng là vô thường. Bạn không thể nào tìm thấy một cái 'Ta' hay một 'linh hồn' trong bất kỳ uẩn nào.

► Mỗi giây khắc là một giây khắc mới. Mỗi giây khắc là một giây khắc mới đến. Mỗi giây khắc mang lại cho bạn một trí tuệ mới và sự hiểu biết mới.

► Không có thứ gì là đứng yên tĩnh tại. Mọi thứ đều năng động. Mọi thứ đều đang thay đổi. Mọi thứ đều đang xuất hiện và đang biến mất, sinh diệt liên tục. Cảm giác khởi sinh và biến mất. Ý nghĩ khởi sinh và biến mất. Nhận thức khởi sinh và biến mất. Thức khởi sinh và biến mất. Bạn chỉ trải nghiệm được sự thay đổi mà thôi.

► Trong trạng thái đạt định thâm sâu, bạn nhìn thấy được tất cả mọi sự việc hiện tượng đúng đích thực như chúng là.

---o0o---

Phần IV: Chánh Niệm về Pháp

10. Những Chướng Ngại

Một lần, khi Ngài Anuruddha đang thiền ở một nơi ẩn dật, bảy ý nghĩ xảy ra với ngài. Biết được những ý nghĩa của ngài Anuruddha, Đức Phật xuất hiện trước ngài.

Đức Thế Tôn ngồi xuống chỗ ngồi đã dọn sẵn và nói rằng: "Lành thay, này Anuruddha, rất tốt. Điều tốt lành là thầy đã nghĩ đến bảy ý nghĩ này về một người cao quý[27] : Giáo Pháp này dành cho người khiêm tốn, không phải cho kẻ khoác lác; dành cho người biết hài lòng, không phải cho kẻ bất mãn; dành cho người ẩn dật, không phải kẻ lăn lộn ngoài xã hội. Giáo Pháp này dành cho người siêng năng, không phải cho kẻ lười biếng ; dành cho người chánh niệm, không phải cho kẻ không chánh niệm; dành cho người có tâm tập trung, không phải cho kẻ có tâm xao lãng ; dành cho người sáng suốt, không phải cho kẻ lơ đễnh.

"Vậy bây giờ, này Anuruddha, thầy hãy suy nghĩ về ý nghĩ thứ tám về một người cao quý: Giáo Pháp này dành cho người có trí tuệ, không phải cho kẻ chìm đắm trong si mê.'' Sau đó, Đức Phật đã hướng dẫn cho ngài Anuruddha cách dùng những trí tuệ hiểu biết để đạt những trạng thái đạt định thâm sâu. . . .

Sống một mình, ẩn dật, chú tâm, nhiệt thành, và kiên định, ngài Anuruddha thực hành theo những lời hướng dẫn của Phật và sau một thời gian ngắn, ngài chứng ngộ đến sự giải thoát-mục tiêu tột cùng của đời sống tu hành thánh thiện. Khi trở thành một bậc thánh A-la-hán, ngài Anuruddha đã đọc bài kệ như vầy: (tạm dịch ý)

Biết được những ý nghĩ của tôi, người Thầy đã đến với tôi.
Phật dạy về những điều tôi đã nghĩ, và còn dạy thêm nữa,
Đắm chìm trong vô-si, Phật dạy ta trí tuệ.
Biết được Phật Pháp, ta vui thích làm theo lời chỉ dẫn của Người.
Tri kiến đã được chứng ngộ; Lời dạy của Phật đã được thực hiện.

---o0o---

Bây giờ chúng ta đi vào phần cuối cùng của Kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" : sự "chánh niệm về pháp". Phần này đưa ra những hướng dẫn và lời khuyên

thực hành để giúp chúng ta vượt qua những thứ kéo lùi chúng ta khỏi tu tiến về thiền. Như câu chuyện về ngài Anuruddha đã minh họa, cần phải có nhiều phẩm chất quan trọng của tâm và tấm lòng mới có thể thành tựu được những mục tiêu tu hành tâm linh của chúng ta. Chúng ta phải khiêm tốn, biết hài lòng, sống ẩn dật, chánh niệm, chánh định, sáng suốt, và trí tuệ. Nếu một người đã có sẵn những phẩm hạnh cao quý này, thì Giáo Pháp sẽ mang lại lợi lạc cho người đó bằng cách dẫn dắt hướng thượng đến sự giải thoát. Nếu chúng ta không có những phẩm hạnh này, thì Giáo Pháp sẽ giúp chúng ta tu dưỡng những phẩm hạnh đó. Về các phương diện thực hành, thì chính sự chánh niệm của chúng ta sẽ dần dần giúp chúng ta tăng trưởng những yếu tố giúp giác ngộ đó.

Để bắt đầu, chúng ta loại bỏ những thói tâm cản trở sự tu tiến của chúng ta trên con đường đạo. Nhiệm vụ của chúng ta giống như việc chuẩn bị một thửa đất để trồng một vườn cây vậy. Trước tiên, chúng ta phải phát quang các lùm cây, bụi cỏ, và những thứ còn cản trở. Trong Giáo Pháp, chúng ta gọi những thứ cản trở này là những "chướng ngại". Ngay trong chương này, chúng ta sẽ xem xét năm chướng ngại và cách làm thế nào để loại bỏ chúng.

Khi thửa đất đã được dọn dẹp sạch sẽ, ít nhất là trên bề mặt, chúng ta bắt đầu làm những việc ở mức sâu hơn. Trong Chương 11, chúng ta đào sâu xuống tận gốc rễ của những chướng ngại, như là: năm tập hợp uẩn dính chấp, sự tiếp xúc của các giác quan và những đối tượng giác quan, và mười gông cùm khởi sinh từ sự tiếp xúc đó.

Chỉ khi nào chúng ta nhổ sạch được tận gốc những nguyên nhân sâu xa này, thì bảy yếu tố tích cực trợ giúp giác ngộ mới bắt đầu mọc lên và tăng trưởng. Chúng ta sẽ khám phá "Bảy yếu tố giác ngộ" này trong Chương 12. Cuối cùng, trong Chương 13, chúng ta xem xét về sơ đồ con đường Giáo Pháp của Đức Phật được gọi là "Bát Chánh Đạo", về "Tứ Diệu Đế" và về tám bước chánh niệm. Toàn bộ sẽ khái quát nên hành trình mà chúng ta cần phải bước đi từ khổ đau cho đến sự giải thoát.

Năm Chướng Ngại

Khi chúng ta thực hành thiền chánh niệm thì chẳng mấy chốc chúng ta sẽ biết được ngay là việc tập trung tâm [định] không phải luôn dễ dàng. Cho dù chúng ta đã cố hết sức tập trung vào đối tượng hơi thở, hay quan sát những thay đổi về thân, về những cảm giác, hay về những ý nghĩ, nhưng những sự xao lãng luôn luôn xuất hiện và chúng luôn có cách kéo chúng ta lạc khỏi mục tiêu. Những sự xao lãng mạnh nhất được gọi là những "chướng ngại". Chúng xen vào và phá hỏng khả năng tập trung của tâm trong lúc ngồi thiền và trong những lúc sinh hoạt khác hàng ngày.

Chúng ta đã đề cập một số những chướng ngại. Ví dụ, chúng ta nhận biết rằng sự tham muốn của chúng ta đối với khoái lạc và sự sân giận của chúng ta đối với những khổ đau là nằm ẩn đằng sau nhiều cảm giác của ta. Những chướng ngại

khác cản trở sự tu tiến của chúng ta là sự bất an và lo lắng, sự buồn ngủ và đờ đẫn (còn gọi là hôn trầm), và sự nghi ngờ. Chánh niệm giúp chúng ta thấy biết rõ năm điều quan trọng về những chướng ngại: khi chúng có mặt, khi chúng không có mặt, cách chúng khởi sinh, cách làm cho chúng biến mất, và cách làm cho chúng không khởi sinh trở lại.

Khi những chướng ngại đã được đối trị, tâm tự động trở nên tĩnh lặng, sáng tỏ, và trong sạch. Sự trong sạch này là điều cần-phải-có để dẫn đến trí tuệ minh sát nhìn thấu bên trong bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của mọi sự vật đang hiện hữu.

Chúng ta xem xét qua từng chướng ngại :

Tham Dục

Là một chướng ngại, tham dục là thực sự 'nặng đô' chứ không phải chỉ là sự "dính chấp" bình thường. Trong tiếng Pali, chữ được dùng cho nghĩa này trong Kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" là chanda. Có nghĩa là : "ý muốn hay ý chí có được khoái lạc giác quan", ở đây ta gọi là tham dục. Như chúng ta đã ghi nhận, những tham muốn [có được những thứ sướng khoái như cảnh nhìn, âm thanh, mùi hương, mùi vị, và các chạm xúc] thường làm xao lãng chúng ta khi chúng ta đang cố gắng tập thiền. Như chúng ta cũng từng kinh nghiệm, tham dục cũng quấy nhiễu chúng ta khi chúng ta đang tập trung làm việc hay khi chúng ta đang cố gắng làm xong công việc nhà cửa. Chúng ta thường bị mất tập trung khi bỗng nhiên thèm một ly kem mát lạnh mình ưa thích, hay khi nghĩ đến sự đụng chạm ái tình với bạn trai hay bạn gái, đã bao nhiêu lần chúng ta đã bị những xao lãng kiểu như vậy?. Những sự xao lãng như những thứ đó là những chanda, đó là tham muốn khoái lạc thuộc thân [nhục dục] khởi sinh từ những giác quan.

Tham dục cũng có thể khởi sinh ở giác quan thứ sáu, đó là tâm. Vì vậy, nhiều lúc đang ngồi thiền âm thanh một bài hát mình ưa thích bắt đầu chạy xuyên qua tâm chúng ta. Rồi thì, thay vì chú tâm vào sự khởi sinh và biến mất của nó, chúng ta lại thích tiếp tục thưởng thức cái âm thanh bài hát đó. Nếu ta không cẩn thận thì trong chốc lát sự chú tâm của chúng ta là tập trung vào bài hát hơn là vào hơi thở [hay đề mục thiền] là đối tượng chú tâm chính của ta từ lúc đầu.

Bước thứ nhất để đối trị chướng ngại tham dục là nhận biết chúng ta đang có nó. Như vậy, khi ý thích đi coi một bộ phim làm xao lãng chúng ta khỏi mục tiêu đang thiền, chúng ta phải liền nhận biết "Ta đang có tham muốn đi coi phim". Bước tiếp theo, thay vì bơm thêm năng lượng bằng cách tưởng tượng đến sự thưởng thức bộ phim đó, chúng ta phải liền dùng sự chánh niệm hiểu rõ nguồn gốc nó và chế ngự nó ngay. Chẳng hạn, chúng ta nhớ lại rằng khoái lạc khởi sinh từ tiếp xúc giác quan là phù du, chỉ tồn tại thoáng qua và biến mất nhanh chóng, và để lại mình ta bị thất vọng. Chúng cũng có thể suy xét rằng tham dục là có hại, hay đích thực chẳng có gì là hấp dẫn. Chẳng hạn có thể quán niệm như vầy "Kem là không

tốt đối với tôi. Nó làm cho mặt tôi phệ ra và tôi mập lên vì đường!". Hay có lẽ nên quán chiếu rằng "Sự tham muốn này đang làm 'bể' sự tập trung [định tâm] của tôi và làm cản trở quá trình thiền tập tu tiến của tôi. Tôi sẽ không nghĩ đến nó nữa !".

Khi tham dục biến mất, chúng ta nhận biết nó biến mất. Bước cuối cùng, chúng ta dùng nỗ lực cảnh giác để chắc chắc rằng nó không khởi sinh trở lại, ít nhất là trong buổi thiền hôm nay. Một điều không may là những thủ thuật này cũng chỉ là một giải pháp tạm thời. Tham dục nó vẫn còn tiếp tục quay lại và quay lại, cho đến khi chúng ta có thể bứng hết gốc rễ của nó thông qua sự chánh định thâm sâu.

Ác Ý

Ác ý ở đây bao gồm tất những sự ghét bỏ [không ưa thích] từ mức độ bực bội nhẹ cho đến sự sân giận hung dữ. Như chúng ta đã từng thảo luận, ngay cả một sự sân giận nhỏ cũng cũng làm chúng ta cảm thấy không hay và làm hỏng hết khả năng chánh niệm của chúng ta. Chuyện kể rằng ngày xưa có một vị tăng bỏ ra nhiều năm tu thiền ẩn dật trong một hang động. Cuối cùng, ông cũng ta rời khỏi hang và xuống núi đến một ngôi làng, một người đi ngang vô ý đụng vào ông và đạp lên mấy ngón chân của ông.

Ngay lập tức, vị tăng đó la lên "Tránh ra!". Dĩ nhiên, chúng ta phải cho rằng vị tăng bất hạnh này chắc là đã không tu thiền một cách đúng đắn để dùng chánh niệm và chánh định để loại bỏ và tiêu diệt tận gốc những chướng ngại.

Phương pháp đối trị chướng ngại ác ý thì cũng giống như cách đối trị chúng ta đã đề cập đối với tham dục. Khi sự bực bội khởi sinh, chúng ta cố gắng nhận biết nó lập tức, để ta có hành động đối trị nó ngay trước khi nó lên cao. Những hướng dẫn thực hành để đối trị với sân giận đã được chỉ ra ở trong phần "Những Điểm Chính để đối trị sự Sân Giận" của Chương 7. Trước tiên, bạn nên bắt đầu thực hành theo những hướng dẫn này là tốt nhất. Nên ghi nhớ rằng tất cả mọi ác ý đều khởi sinh từ ý muốn tách ly hay cách xa mình khỏi những thứ làm mình khó chịu hay đau khổ. (Ví dụ khi ta đến chỗ tanh hôi, làm ta khó chịu và kinh tởm, thì tâm khởi sinh sự ghét và muốn mình tránh xa nó). Cũng nhớ thêm rằng, ác ý và những nguyên nhân của nó cũng là vô thường. Nếu nghĩ lại, chúng ta thường hay thấy ngượng ngùng mắc cỡ vì mình đã nỗi giận với những điều lặt vặt, tầm thường. Qua thời gian, giống như mọi thứ khác, sự sân giận cũng phai biến đi.

Trước khi sân giận biến mất, chúng ta tập tính nhẫn nhịn để giữ mình không phản ứng theo những cách để sau đó phải hối tiếc hay ngượng ngùng. Sự thực hành sâu sắc về tính nhẫn nhịn làm cho tâm tĩnh lặng và làm cho ta bình an. Dĩ nhiên, nhẫn nhịn không phải là để cho người ta chửi bới làm nhục mình. Nó chỉ có nghĩa là bạn phải bỏ thêm thời gian để cảm xúc nóng giận từ từ mát nguội và chúng ta có thể cư xử một cách tử tế và đúng đắn. Nếu ác ý khởi sinh trong khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta nên nhắc nhớ rằng sân giận làm mất khả năng suy nghĩ một cách rõ ràng, giận mất khôn, và cản trở sự tu tiến của chúng ta.

Một trong những cách mạnh mẽ nhất để loại bỏ tính sân giận là tu dưỡng tâm từ (metta). Cho dù ai có làm điều gì khiến ta tức giận, ta luôn luôn có thể tìm một lý do để thương cảm họ. Tuy nhiên và nhiều lúc, có lẽ người đang chửi bới ta là đang thực lòng muốn giúp ta hay cảnh báo ta, hoặc người đó đang 'có vấn đề bức xúc', ví dụ như đang chịu đau bệnh về thể xác hay nhiều nỗi đau buồn. Tâm từ làm mềm tấm lòng ta và giúp chúng ta cảm thấy tiếc thương cho người kia đang hành động một cách không khôn khéo. Thay vì phản bác hay công kích lại người kia, ta có thể suy nghĩ rằng: "Làm cách nào ta có thể giúp người này?".

(Sự giúp đỡ có thể là mời người kia ngồi xuống để mình giãi bày một cách nhẹ nhàng, có tình có lý; hay có thể nhẹ nhàng chỉ ra nguyên nhân và hậu quả của hành vi của người kia; xoa dịu cơn nóng giận của người đó bằng thái độ nhẫn nhịn, từ bi và lịch sự; tìm cách an ủi hay chỉ ra cách để người ấy bớt đau khổ thể xác hay vượt qua nỗi đau buồn...).

Khi những ý nghĩ như vậy đã giúp ta đối trị xong ác ý hay sân giận, chúng ta nhận biết sự ác ý đó đã biến mất.

Chúng ta dùng chánh niệm và nỗ lực tinh tấn để phòng ngăn không cho nó khởi sinh trở lại.

Lười Biếng và Đờ Đẫn

Còn được gọi là thụy miên và hôn trầm (HV), vì trong chướng ngại này có gồm cả sự buồn ngủ. Lười biếng là chỉ về sự thụ động, biếng nhác của thân. Còn ngu mờ hay đờ đẫn là chỉ về sự thụ động, lầm lẫn và ngu đần của tâm.

Trong cuộc sống hàng ngày, sự lười biếng về thể xác sinh ra từ nhiều lý do. Đối với một số người, sự lười biếng trong mọi chuyện chỉ là một thói quen, là một tật xấu. Đối với những người khác, thì đó là một cách trốn tránh những cảm giác bất mãn, buồn bực, hay chán chường [chán đời]. Còn nữa, khi chúng ta ăn uống quá nhiều thức ăn thức uống, hoặc tập luyện thể lực quá nhiều, thì sau đó chúng ta thường bị buồn ngủ. (Đơn giản là cơ thể muốn ngủ để tiêu hóa thức ăn hoặc khôi phục lại sức lực đã tập luyện. Làm việc vất vả cũng dẫn đến mệt mỏi và buồn ngủ sau đó). Nhưng khi sự lười biếng đã xảy ra thường ngày, nó trở thành một vấn đề khó khăn, bởi vì chúng ta không còn động lực hay năng lượng. Khi đã lười biếng thì chẳng có việc gì chúng ta muốn làm hay chẳng có việc gì được làm tốt. Tất cả những gì chúng ta muốn là nằm xuống và ngủ.

Sự đờ đẫn về tâm thì còn là trở ngại lớn hơn cho việc tập trung tu tập. Tâm trở nên ì ạch và mờ mịt, giống như nước bị tảo rong che mờ. Mọi thứ chúng ta cố tập trung vào đều không phân biệt được và xa mờ. Chúng ta không thể đọc, không thể nghĩ, không thể nói rõ ràng, và ngay cả một câu hỏi giản đơn nhất cũng làm ta lầm lẫn. Chúng ta chẳng còn biết cái gì đang diễn ra bên ngoài và bên trong chúng ta. Trạng thái ngu đần này rất gần giống với si mê hay vô minh, mà đôi khi người ta gọi là một giấc thụy miên vĩnh hằng, một giấc ngủ dài u mê không tỉnh thức.

Còn nữa, khi chúng ta thiền, vì hơi thở, thân, và tâm trở nên thư giãn nên chúng ta cũng dễ bị 'rớt' vào trạng thái buồn ngủ hay 'phê mê'. Đành rằng trạng thái buồn ngủ là rất dễ thương, ngon lành, và chúng ta thường phải cần có nó vào những lúc cần ngủ. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ có được sự tập trung tâm [chánh định] từ sự lười biếng của tâm như vậy. Yếu tố hỷ-lạc từ sự chánh định cũng không khởi sinh trong tình trạng đó. Chúng ta không nên lẫn lộn giữa cảm giác dễ chịu khoan khoái khi thân hay tâm được thư giãn và sự hỷ-lạc được tạo ra từ những trạng thái thiền định thâm sâu. Hai cái là hoàn toàn khác nhau và không liên quan gì nhau. Còn trí tuệ minh sát thì đòi hỏi phải có năng lượng, nỗ lực, và sự sắc bén.

Khi chúng ta nhận biết mình đang bị lười biếng, ta chú tâm vào trạng thái đó. Chúng ta ghi nhớ rằng sự lười biếng và đờ đẫn cản trở sự chánh niệm và ta lập tức dùng phương pháp để đối trị nó. Chẳng hạn, chúng ta nên thuộc nhớ lại về ngài Anuruddha siêng năng, người đã chứng đắc sự giải thoát bằng cách thực hành thiền một cách kiên trì và miên mật, chứ không phải bằng sự ngủ!. Giống như ngài

Anuruddha đã chứng ngộ và như Phật đã nói : "Giáo Pháp này dành cho người siêng năng, không phải cho kẻ lười biếng!".

Cách hữu ích khác là ta có thể đối thoại với sự lười biếng của chúng ta. Ví dụ, chúng ta có thể nói thầm: "Ta được sinh ra làm người. Được làm người là rất hiếm hoi. Cách sử dụng cuộc sống con người không phải là để đắm chìm vào trạng thái ngái ngủ ngu mờ và không làm gì cả. Tâm của ta phải được trong sáng để ta được giải thoát khỏi sợ hãi, căng thẳng, và lo lắng. Mục tiêu tột cùng của ta là thoát khỏi tham, sân, si. Một kẻ lười biếng không bao giờ có được niềm hạnh phúc và bình an thực sự". Trong một bài kinh khác, cách đối thoại nhiệt thành với bản thân mình theo kiểu như vậy đã được ví như một mục đồng dùng roi điều hướng những con bò vậy. Khi có con bò nào chạy lệch hướng, người mục đồng sẽ quất roi và hướng con bò đó quay trở lại cùng đàn bò.

Đến khi nào sự lười biếng biến mất, chúng ta nhận biết nó. Chúng ta dùng chánh niệm để chắc chắn phòng ngăn không cho nó khởi sinh lại.

Dưới đây là một số gợi ý khác để đối trị chướng ngại lười biếng và buồn ngủ, và để phòng ngừa chắc chắc là nó không khởi sinh trở lại:

■ Những Điểm Chính để đối trị sự Lười Biếng và Buồn Ngủ

▸ Khi buồn ngủ hay đờ đẫn, mở mắt ra và xoay hai tròng mắt trong vài giây. Nhắm mắt lại, và tiếp tục tập trung chánh niệm.

► Hình dung một ánh sáng, một bầu trời nắng sáng, hay một cánh đồng tuyết trắng lóa. Tập trung tâm vào một hình ảnh đó trong vài giây. Ngay khi bạn hình dung [quán tưởng] về hình ảnh đó, sự buồn ngủ biến mất.

► Hít vào một hơi thở thật sâu và giữ càng lâu càng tốt. Rồi từ từ thở ra. Làm lại vài lần cho đến khi cơ thể ấm lên và có hơi mồ hôi. Sau đó, quay lại tiếp tục thực tập chánh niệm.

▸ Đứng dậy và thiền trong tư thế đứng vài phút cho đến khi cơn buồn ngủ biến mất. Nếu nó không hết, chuyển qua tư thế đi thiền như đã được hướng dẫn trong phần "Những Điểm Chính về Đi Thiền" trong Chương 2, cho đến khi sự buồn ngủ biến mất. Sau đó thì quay trở lại tư thế ngồi thiền ban đầu.
▸ Rửa mặt bằng nước lạnh. Hoặc nhéo mạnh hai dái tai đến khi cảm giác thấy đau.
► Nhớ hay tưởng niệm lại những đức hạnh của Đức Phật và dùng tấm gương Phật để khuyến khích bạn nỗ lực tỉnh thức để tu tập.
▸ Nếu sự buồn ngủ hay đờ đẫn xảy ra thường xuyên, bạn nên đổi thời gian ngồi thiền của mình. Một số người tỉnh thức nhất vào buổi sáng sớm; số khác thì tỉnh nhất trước giờ đi ngủ. Hãy tập thiền vào những khoảng thời gian khác nhau và chọn ra thời gian nào mình thiền tốt nhất, tỉnh thức nhất.
► Cân nhắc thay đổi cách giờ giấc, ăn uống, sinh hoạt, ngủ nghỉ để tạo ra thời gian tốt nhất cho thiền. Ví dụ, không nên ăn quá gần tới giờ thiền, vì như vậy sẽ làm thân bạn buồn ngủ khi thiền.
► Nếu những phương pháp trên đều không giúp gì cho bạn, hãy thực hành Tâm Từ cho chính bản thân mình, để thấy thương mình, và ngủ vài phút.

Bất An và Lo Lắng

Chướng ngại này thì ngược lại với chướng ngại "lười biếng và đờ đẫn" vừa mới nói xong. Thay vì ngừng nghỉ và đi ngủ, tâm cứ luôn bất an và hiếu động. Tâm cứ như sóng nước trong trời gió. Chúng ta thường lo lắng về những việc chưa làm xong hay những việc đã làm không đúng đắn. Chúng ta lo lắng về sự an toàn. Chúng ta lo lắng không biết có chuyện gì xảy ra ở nhà hay không, hay lo lắng về công việc làm, về gia đình, về sức khỏe, về kinh tế. Chúng ta lo lắng về những thời sự trong thành phố, đất nước, hay thậm chí về chuyện bên kia nửa vòng trái đất. Khi loại tâm này có mặt, chúng ta luôn luôn tìm thấy thứ này hay thứ khác để lo lắng. Tâm bị bất an.

Sự bất an về thân cũng có thể là vấn đề khó khăn. Người ta đầy ắp những lo lắng, xốn xang và đứng ngồi không yên. Ta cứ giậm chân, nhấc điện thoại và bỏ điện thoại, mở tủ lạnh dù chẳng cần dùng gì. Ta không biết tại sao mình lại bất an như vậy; thực ra nhiều khi...chẳng có lý do gì.

Cũng như những chướng ngại khác, bước đầu là chúng ta phải tỉnh giác nhận biết rằng ta đang bất an hay lo lắng. Chúng ta ghi nhớ rằng những trạng thái này làm mất khả năng tập trung và cần phải có hành động để đối trị chúng ngay. Giải pháp tốt nhất là ngồi thiền chú tâm vào hơi thở. Như chúng ta đã biết từ lâu, khi chúng ta chú tâm vào hơi thở, tâm của ta sẽ tự nhiên tĩnh lặng. Khi hơi thở trở nên tĩnh lặng, thân và tâm sẽ trở nên tĩnh lặng.

Chúng ta dùng kỹ thuật đếm mà chúng ta đã nói trước đây. Thở vào và thở ra. Đếm "một". Thở vào và thở ra. Đếm "hai". Thở vào và thở ra. Đếm "ba". Tiếp tục, đếm đến mười. Sau đó làm tương tự, đếm từ mười đến một. Lặp lại chu kỳ

đếm, lần này đếm từ một đến chín, và rồi từ chín xuống một. Lần thứ ba, đếm từ một đến tám, và rồi từ tám xuống một. Tiếp tục đếm cho đến khi tâm và thân lắng xuống.

Để phòng ngăn không cho bất an và lo lắng khởi sinh trở lại, hãy tu tập một cảm giác tin tưởng thành tín vào Đức Phật và giáo lý của Phật, tin chắc rằng con đường đạo của Phật đã được rất nhiều người từ bao nhiêu đời tu theo để đối trị những chướng ngại và giải thoát họ khỏi mọi đau khổ.

Nghi Ngờ

Có nghi ngờ là điều tự nhiên thôi. Sự nghi ngờ thông minh-dùng kinh nghiệm và sự phán đoán tốt nhất để chắc chắc là mình đang đi đúng đường-thì thực sự là rất hữu ích để tu tiến trên con đường đạo. Nhưng khi sự nghi ngờ lấn lướt, chi phối và ngăn cản chúng ta tu tập chánh niệm, thì lúc đó nó là một chướng ngại. Ví dụ, đôi khi chúng ta vừa mới ngồi xuống để thiền, lập tức ta bắt đầu tự hỏi tại sao ta phải làm việc này. Chúng ta cũng chẳng biết liệu cái 'pháp môn' tu này có hiệu nghiệm gì không, hoặc không biết 'pháp môn' tu nào là thích hợp với ta. Chúng ta lại hay thoáng nghĩ không biết mình đã thực sự hiểu rõ lời chỉ dạy của 'sư phụ' hay chưa, hoặc không biết mình có phải là loại người phù hợp với việc tu thiền này không. Khi nghi ngờ đang có mặt, nó càng lúc càng lớn lên. Chúng ta cứ tự hỏi không biết thiệt hư thế nào về cái gọi là sự giác ngộ, hoặc không biết cả hệ thống tu thiền như vầy có ý nghĩa và kết quả gì không.

Bước đầu, cũng như các chướng ngại khác, là nhận biết sự nghi ngờ khởi sinh. Đơn giản quan sát nó cho đến khi nó biến mất. Nếu nó không hết, dùng phương pháp mạnh hơn. Hãy tưởng nhớ đến những phẩm hạnh của Đức Phật và những giáo lý về Giáo Pháp của Phật. Nhớ rằng những người khác đã tu tập theo giáo lý này và đã trở thành những tấm gương truyền cảm hứng và khích lệ tu hành.

Nhớ lại những thành công đã làm được trước đây, chẳng hạn như những giờ ngồi thiền đầy an định và thanh bình; nhớ lại những lúc các chướng ngại như buồn ngủ hay bất an đã được đối trị và chấm dứt; hoặc nhớ lại những lúc mình tự thay đổi để phù hợp với công việc tu tập và có kết quả tốt hơn. Đối thoại với sự nghi ngờ. Nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Chẳng hạn, có thể nói với mình rằng: "Cuộc sống là ngắn ngủi. Ta không để cho sự nghi ngờ này nọ làm cản trở con đường tu tiến của ta".

Khi nghi ngờ biến mất, nhận biết nó biến mất. Giữ chánh niệm để phòng ngăn không cho sự nghi ngờ khởi sinh trở lại.

Chúng Ta Được Gì?

Khi chúng ta đối trị được các chướng ngại, ngay cả là tạm thời, đó là một chiến thắng to lớn. Chúng ta đã dọn sạch sẽ miếng đất để làm vườn, và chúng ta có được những phẩm chất tốt như là-lòng tin, nỗ lực, chánh niệm, chánh định, và trí

tuệ- và ta bắt đầu vun trồng chúng. Trong một bài kinh, Đức Phật đã mô tả lại sự chiến thắng này mang lại cảm giác tốt lành như thế nào, như vầy:

"Ví như một người có nhiều tiền bạc và của cải đang đi trên con đường sa mạc khan hiếm thức ăn và nhiều nguy hiểm. Sau một thời gian, ông ta qua hết sa mạc và đi đến một ngôi làng an toàn và không còn nguy hiểm. Ông ta sẽ suy nghĩ về điều này, và lẽ nhiên, ông ta sẽ trở nên vui mừng và nếm trải niềm vui đó.

"Cũng cách như vậy, khi một Tỳ kheo nhìn thấy năm chướng ngại này . . . đã được buông bỏ bên trong người ấy, người ấy sẽ coi đó như là sự trả hết nợ nần, như là sức khỏe tốt, như là sự giải thoát khỏi ngục tù, như là sự giải thoát khỏi đời nô lệ, như là một nơi chốn an toàn . . . Sự vui mừng khởi sinh. Khi người ấy được vui mừng, niềm hỷ lạc khởi sinh. Khi tâm mình có đầy niềm hỷ lạc, thân người ấy trở nên yên tịnh. Yên tịnh trong thân, người ấy trải nghiệm niềm hạnh phúc. Khi được hạnh phúc, tâm người ấy trở nên tập trung".
(bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi)

---o0o---

11. Sự Dính Chấp và Những Gông Cùm

Một lần, khi Ngài Sariputta (Xá-lợi-phất) và Ngài Mahakotthita (Đại Câu-hy-la) đang sống tại Vườn Nai gần Varanasi. Vào buổi chiều tối, ngài Mahakotthita rời khỏi thất của mình và đến gặp ngài Xá-lợi-phất. Sau những lời chào hỏi với nhau, ngài Mahakotthita nói rằng: "Này đạo hữu Xá-lợi-phất, bây giờ xin hãy chỉ cho tôi biết liệu mắt có phải là gông cùm của những đối tượng hình sắc, hay những đối tượng hình sắc là gông cùm của mắt?. Tương tự, tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và đối tượng chạm xúc, và tâm và đối tượng của tâm, có phải cũng tương tự như vậy không?"

"Này đạo hữu Mahakotthita", ngài Xá-lợi-phất trả lời. "Mắt không phải là gông cùm của những đối tượng hình sắc, những đối tượng hình sắc cũng không phải là gông cùm của mắt. Mà chính tham muốn và dục vọng khởi sinh từ hai thứ đó, mới là gông cùm".

Sau đó, ngài Xá-lợi-phất đưa ra ví dụ sau đây: "Này đạo hữu, ví như có một con bò đen và một con một con bò trắng cùng bị nài vào một cái ách. Nếu một người nói rằng, 'con bò đen là gông cùm của con bò trắng, và con bò trắng là gông cùm của con bò đen', liệu người ấy nói có đúng không?".

"Không, này đạo hữu", ngài Xá-lợi-phất nói tiếp, "Con bò đen không phải là gông cùm của con bò trắng, con bò trắng cũng không phải gông cùm của con bò đen. Mà chính cái ách mà hai con bò đang bị nài chung, mới là gông cùm.

“Cũng như vậy, này đạo hữu, mắt không phải là gông cùm của những đối tượng hình sắc . . . những đối tượng của tâm cũng không phải là gông cùm của tâm. Mà chính tham muốn và dục vọng khởi sinh từ hai thứ đó, mới là gông cùm. . . .

“Bằng những lời giải thích này, này đạo hữu”, ngài Xá-lợi-phất kết luận, “có thể hiểu rằng tại sao Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết rằng đời sống thánh thiện chính là sự tiêu diệt hoàn toàn mọi khổ đau”.

“Như vậy nghĩa là sao?”, ngài Mahakotthita hỏi.

“Theo cách này, có một con mắt trong Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn nhìn những hình sắc bằng con mắt đó. Nhưng đồng thời không có tham muốn và dục vọng khởi sinh. Cũng tương tự như vậy đối với tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Bởi vì Đức Thế Tôn là người đã hoàn toàn giải thoát trong tâm, đó là sự tiêu diệt hoàn toàn mọi khổ đau”., ngài Xá-lợi-phất trả lời.

(bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi)

---o0o---

Như chúng ta đã thảo luận, những chướng ngại cũng như cỏ tạp trong mảnh đất làm vườn. Để trồng những cây cối có ích được khỏe mạnh, đầu tiên chúng ta phải dọn dẹp sạch sẽ những chướng ngại này. Gốc rễ của những cỏ tạp này là những gông cùm. Như chúng ta đã biết, gốc rễ của những cỏ dại này thường rộng và sâu hơn phần thân cỏ trên mặt đất. Những gốc rễ này, chính là những khuynh hướng tiềm ẩn trong tâm, khởi sinh trực tiếp từ sự tiếp xúc của các giác quan và những đối tượng giác quan, và thức.

Như chúng ta đã ghi nhận, có hai loại tiếp xúc: bên ngoài và bên trong. Một cuộc tranh cãi với một người bạn là một loại tiếp xúc bên ngoài. Ngay từ khi bắt đầu, chúng ta thường nghĩ rằng “Tôi đang giận. Anh đã nói những lời như vậy và như vậy...với tôi. Anh đã làm điều này và điều kia...với cái gì đó của tôi”.

Hãy tạm gọi điều này là khuynh hướng tiềm ẩn “Tôi, là tôi, của tôi”. Khuynh hướng này đã làm cho tâm chúng ta lầm lẫn qua biết bao nhiêu kiếp sống. “Tôi, là tôi, của tôi” cũng khởi sinh từ những tiếp xúc bên trong với những đối tượng của tâm, ví dụ như ký ức về một điều không tử tế mà một người bạn đã làm với mình trước kia, hoặc sự mơ tưởng về những gì cô ấy sẽ làm cho mình sau này.

Đôi khi, khuynh hướng đó cảm giác như là cái “Tôi, là tôi, của tôi” tồn tạo bên trong năm tập hợp uẩn gồm sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] vậy. Lúc khác thì ta lại nghĩ như cái “Tôi, là tôi, của tôi” là chỗ chứa đựng năm tập hợp uẩn đó. Hoặc có lúc chúng ta lại nghĩ có lẽ cái “Tôi, là tôi, của tôi” và năm tập hợp uẩn là giống nhau, là một. Gông cùm này- tức là cái niềm tin về một ‘bản ngã’ thường hằng-đã giam hãm chúng ta trong vòng luân hồi sinh tử. Nó gây ra cho ta không biết bao nhiêu đau khổ. Chỉ đến khi nào cái gông cùm này, và chín gông cùm trói buộc khác, được nhổ sạch tận gốc bằng một loại

hiểu biết minh sát đặc biệt mà trong Phật Pháp gọi là "trí tuệ", thì lúc đó chúng ta mới thấy biết được rằng cái thân năm uẩn là vô thường, bất toại nguyện (khổ), và vô ngã. Như ngài Xá-lợi-phất đã giảng giải cho ngài Mahakotthita, khi tâm được giải thoát hoàn toàn bằng trí tuệ, chúng ta đạt được sự hoàn toàn diệt vong của mọi đau khổ.

Năm Tập Hợp Uẩn Dính Chấp

Trong trạng thái bình thường, năm tập hợp uẩn là tất cả những gì chúng ta biết (về cái ta). Ăn cơm, tắm, nói chuyện với ai, lắng nghe ai, đọc một quyển sách... và năm uẩn được kích hoạt. Khi chúng ta nhớ về quá khứ hay nghĩ về tương lai, là chúng ta nghĩ về năm uẩn. Ngay trong hiện tại, khi chúng ta ngồi, đứng, đi, nói, ăn, uống, và ngủ chỉ bằng năm tập hợp uẩn.

Vậy thì tập hợp uẩn nào khởi sinh trước?. Rất khó mà nói được, bởi vì các tập hợp uẩn đều liên quan liên kết lẫn nhau. Chúng ta uống một ly nước cam. Trong đó, chúng ta có được axít họ cam chanh, tinh dầu cam, vitamin C, vị chua và ngọt, màu cam, và nước. Thành phần nào chúng ta uống vào trước?. Rất khó nói, nhưng rõ ràng câu trả lời là: Tất cả được uống vào cùng một lúc.

Tuy nhiên, khi chúng ta quan sát những hành động một cách cẩn thận, chúng ta nhận thấy rằng cái ý nghĩ hay ý định làm một hành động khởi sinh trước hành động đó. Ý định hay ý hành là thuộc về tập hợp ý nghĩ [hành uẩn]. Nhưng không có uẩn nào hoạt động một mình cả. Ngay lúc chúng ta đưa tay cầm cái ly, tất cả năm tập hợp uẩn đều được kích hoạt: các nơ-ron thần kinh trong tế bào não, các cơ bắp và gân, các cảm giác, nhận thức, năng lượng tâm, sự tiếp xúc với vật thể, và thức. Nếu chúng ta rụt tay lại, thì năm tập hợp uẩn liên đới với ý định uống nước cam cũng dừng lại.

Chữ khandha trong tiếng Pali có nghĩa là “tập hợp” cũng đã nhắc cho ta biết mỗi tập hợp uẩn bao gồm rất nhiều thành phần. Tập hợp vật chất [sắc uẩn] có hàng triệu triệu phân tử vật chất được cấu thành từ vô số những hạt vi nguyên tử (nhỏ hơn nguyên tử). Tập hợp cảm giác [thọ uẩn] thì bao gồm cả 108 loại cảm giác như đã phân tích trước đây. Những cảm giác khởi sinh lên từ sự tiếp xúc thông qua các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm.

Một cảm giác có thể là dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính. Nó có thể khởi sinh lên từ sự trải nghiệm sự tiếp xúc đã qua, hoặc sự đang trải nghiệm tiếp xúc trong hiện tại, và sự vọng tưởng về trải nghiệm tiếp xúc trong tương lai. Cảm giác có thể là dạng cảm nhận về thân hoặc cảm xúc có từ trong tâm. Nó có thể là thô tế hay vi tế, rõ ràng hay tinh vi. Tương tự theo cách như vậy: nhận thức [tưởng], ý nghĩ [hành], và thức [thức] khởi sinh từ những loại tiếp xúc khác nhau, và vì vậy có vô số thọ, tưởng, hành, thức khởi sinh trong một phút. (Tức là trong một phút, có thể có rất nhiều thức khởi sinh, mỗi thức khởi sinh và biến mất trong một đơn vị thời gian nhỏ hơn vô số lần so với một phút.)

Vậy thì sao, điều này có gì quan trọng?. Bình thường, chúng ta quên mất rằng những tập hợp uẩn là bao gồm rất nhiều thành phần, và những thành phần đó cũng luôn luôn đang biến đổi. Hơn nữa, chúng ta lại hay lầm lẫn những thứ luôn biến đổi này với cái gông cùm mà chúng ta cho là cái "Tôi, là tôi, của tôi". Chúng ta nhận lầm những tập hợp uẩn luôn biến đổi đó là cái 'ta' thường hằng nào đó. Bởi vì nhận lầm thân này là 'của ta', cho nên chúng ta dính chấp vào đó. Tương tự vậy, bởi vì chúng ta nhận lầm những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức này là 'của ta', cho nên chúng ta dính chấp vào chúng. Như vậy chúng trở thành những "tập hợp uẩn dính chấp". Khi những tập hợp uẩn biến đổi, như cách chúng luôn luôn vậy, thì chúng ta bị khổ đau. Cho nên, chúng cũng chính là những "tập hợp uẩn khổ đau".

Bản thân các tập hợp uẩn là trung tính hay trung lập. Chúng trở thành những tập hợp uẩn dính chấp là do cái 'Ta' nhận thức (tưởng) chúng bằng những cảm nhận 'của ta' biến chúng thành những thứ 'của ta'. Sự khác biệt chính là trạng thái tâm của chúng ta. Nếu chúng ta không dính chấp, như Phật đã nói đi nói lại nhiều lần, thì chúng ta không bị khổ. Vậy thì chúng chỉ là năm tập hợp uẩn-xuất hiện, tồn tại, và biến mất. Nếu muốn nói theo một cách khác, tất cả giáo lý của Phật là dùng mục đích giải thích vấn đề năm uẩn và cách để chúng ta giải thoát khỏi chúng!.

Những Gông Cùm

Nguồn gốc của những mê lầm chính là những gông cùm, đó là những thói quen đã bám rễ rất sâu trong cái tâm chưa được khai ngộ. Các gông cùm được kích thích bởi sự tiếp xúc của sáu giác quan [sáu căn] với sáu đối tượng của chúng [sáu trần]: Mắt và những đối tượng hình sắc, tai và những âm thanh, mũi và những mùi hương, lưỡi và những mùi vị, thân và những đối tượng chạm xúc, và tâm và những đối tượng của tâm. Khi chúng ta xem xét các gông cùm, chúng ta nên ghi nhớ về ví dụ con bò đen và con bò trắng. Gông cùm không phải là mắt, cũng không phải những đối tượng hình sắc mà mắt nhìn nhận được. Mà gông cùm khởi sinh lên do kết quả tiếp xúc của hai thứ đó và thức. (Xúc và thức tạo ra gông cùm).

Khi những giác quan tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài – ví dụ như một người phụ nữ đang bước đi trên đường, một tách trà, một bông hoa vàng; hoặc khi những giác quan tiếp xúc với những đối tượng bên trong – ví dụ như những cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính khởi sinh trong tâm; những ý nghĩ khởi sinh trong tâm – ví dụ như những ý tưởng, ký ức, tưởng tượng, vọng tưởng, và những quan niệm khác. Bởi do có tham và si [hai thứ này cũng là những gông cùm] cho nên những thói quen xấu rất mạnh mẽ nằm ngủ im trong tâm sẽ hiển thị ra mặt tiền của thức. Một đoạn kinh giảng giải về tiến trình này theo cách sau đây:

"Tùy thuộc vào mắt và những hình sắc, thức mắt khởi sinh. Sự gặp gỡ của ba thứ này là sự tiếp xúc. Vì có sự tiếp xúc làm điều kiện (duyên), nên sinh ra cảm giác. Khi một người cảm giác, người ấy nhận thức. Cái gì người ấy nhận thức,

người ấy nghĩ về nó. Cái gì người ấy nghĩ về, dựa vào nó, người ấy phóng đại nó thêm bằng tâm. Với cái gì một người đã phóng tâm về nó như là nguồn gốc, thì những nhận thức và khái niệm được sinh ra từ sự phóng tâm sẽ phong tỏa cách nhìn của một người về những hình sắc thuộc quá khứ, hiện tại, và tương lai được nhận biết thông qua mắt".
(theo bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi và Bhikkhu Nanamoli)

Trình tự diễn biến trên hé mở cho chúng ta thấy được sự bắt nguồn của toàn bộ cuộc diễu hành của khổ đau tạo ra một đời sống của con người. Tùy thuộc vào [do có] cảm giác, [nên] dục vọng khởi sinh: hoặc là nắm giữ những cảm giác dễ chịu, hoặc là tránh bỏ những cảm giác không dễ chịu. Rồi do có dục vọng, sự dính chấp khởi sinh. Do có dính chấp [chấp thủ], sự trở thành [nghiệp hữu] khởi sinh. Do có sự trở thành, nên có sự sinh. Và do có sự sinh ra, nên mới có sự lớn lên, già đi, bệnh tật, chết, buồn rầu, sầu bi, đau khổ, phiền não, và tuyệt vọng!.
(Đây là lý duyên khởi của vòng mười hai nhân và duyên do Đức Phật giảng giải).[28]

Tin tốt lành là những gông cùm không phải luôn luôn có mặt. Có rất nhiều khoảng khắc trong đời sống hàng ngày không có gông cùm nào bị kích hoạt. Khi những gông cùm trói buộc vắng mặt, chúng ta vui mừng vì điều đó. Khi có một gông cùm khởi sinh, chúng ta phải chánh niệm về nó và làm ngay những bước để đối trị nó. Khi nó đã được đối trị và biến mất, chúng ta tiếp tục dùng chánh niệm để phòng hộ tâm không bị gông cùm đó khởi sinh trở lại trong tương lai.

Sau đây là mười gông cùm trói buộc. Một số gông cùm trong đó cũng chính là những khuynh hướng xấu của tâm cũng khởi sinh như dạng những "chướng ngại", tuy nhiên có một số khác biệt rất tinh vi mà tôi sẽ giải thích thêm khi chúng ta nói về từng khuynh hướng. Nói chung, những gông cùm được cắm rễ rất sâu hơn trong tâm và ít lộ diện rõ ràng như các dạng chướng ngại mà chúng ta đã phân tích. Và vì lẽ đó, những gông cùm đòi hỏi nhiều nỗ lực và những mức độ thâm sâu hơn của chánh niệm và chánh định thì mới có thể bứng nhổ hết gốc rễ của chúng.[29]

Niềm Tin Sai Lầm Về Cái 'Ta'

Vài trang trước đây, chúng ta gọi gông cùm này là cái "Tôi, là tôi, của tôi". Nó thường xuất hiện như một niềm tin rằng: chúng ta có một cái 'Ta' hay một 'linh hồn' được 'đầu thai' vào kiếp sống này từ kiếp sống trước, và cái 'Ta' đó sẽ được tiếp tục chuyển qua những kiếp sống trong tương lai. (Người đời thường gọi đó là cái 'hồn' của mỗi người). Nó cũng xuất hiện trong ta với cảm giác rằng cái 'người' đã nói hay làm điều gì hôm qua, hay năm ngoái, hay hồi lớp một... là cùng một 'người' với người đang ngồi đọc quyển sách này ngay bây giờ. (Ai cũng nghĩ chỉ có 'một người' hay 'một linh hồn', và chỉ có một linh hồn bất biến trong ta, kể từ lúc sinh ra cho đến bây giờ. Ví dụ như hồn của ông A, hồn của bà B, hồn của người thân đã chết.)

Chánh niệm làm suy yếu cái gông cùm này. Chúng ta đã từng trải nghiệm rằng hơi thở, thân, tư thế, những cảm giác, những ý nghĩ, và những nhận thức của chúng ta thay đổi liên tục và thường xuyên như thế nào, thậm chí trong từng giây, từng phút; vậy thì tại sao chúng ta không nhìn ra được là không hề có cái 'Ta' cố định thường hằng. Sự thật là chỉ có một sự kết hợp của năm tập hợp uẩn vốn luôn luôn biến đổi.

Nghi Ngờ

Đúng hơn đó là sự hoài nghi hay ngờ vực. Nó cũng là một dạng chướng ngại (trong năm chướng ngại). Khi nó là một dạng chướng ngại, nó nhắm vào [phá bể] việc tu chánh niệm của chúng ta. Chúng ta nghi ngờ việc mình đang làm có đúng hay không, hoặc liệu việc tu hành của mình có đem lại kết quả gì không. Còn khi sự nghi ngờ là một dạng gông cùm, thì nó luôn luôn liên can đến cái 'Ta'. Chúng ta nghi ngờ không biết Phật nói rằng "không có một cái 'Ta'" [vô ngã] là có đúng thực hay không (hay điều đó chỉ là một phương tiện), liệu có phải đúng là không có bản ngã hay một linh hồn thường hằng nào hết?.

Lại nữa, chúng ta nghi ngờ quy luật nghiệp (kamma). Chúng ta cứ tự hỏi không biết cái 'Ta' từ đâu đến, làm sao nó hiện hữu trong hiện tại, và sau khi chết cái 'Ta' [cái 'hồn'] đó sẽ đi về đâu. (Sự thật là rất nhiều người trong chúng ta đã từng nhìn mình trong gương và tự hỏi nhiều lần "Ta là ai?"). Sự nghi ngờ lành mạnh là hữu ích vì nó kích thích ta sử dụng trí thông minh và kinh nghiệm để suy xét những vấn đề quan trọng. Nhưng khi nghi ngờ làm tê liệt và làm chúng ta lầm lẫn, thì nghi ngờ đó là có hại và nên được loại bỏ.

Dính Chấp Vào Lễ Nghi, Tập Tục, Cúng Bái

Vào thời Phật, có những người tu khổ hạnh đứng một chân cho đến khi họ ngã quỵ. Nhiều người khác thì khỏa thân hoặc khỏa thân rồi lăn mình vào đất bụi... Họ làm như vậy bởi vì họ tin rằng việc tuân thủ theo các tập tục nghi thức đó sẽ dẫn đến sự giải thoát. Sự dính chấp vào những niềm tin như vậy là một gông cùm.

Việc thắp nhang đèn và dâng hoa cũng Phật để tưởng nhớ một vị Thầy thì đó là điều tốt đẹp. Nhưng nếu việc nhang đèn, cúng bái, lễ lạy trở việc sự những việc thực hành chính hay duy nhất của Phật tử, thì điều đó chẳng giúp gì cho họ. Đức Phật dạy việc tu chánh niệm mới là con đường đi đến giải thoát. Nếu suốt ngày cứ lo theo các lễ nghi cúng bái Phật, thì những lời dạy về tu tập và chánh niệm của Phật dần dần sẽ bị biến mất, chỉ còn lại những lễ nghi cúng bái mà thôi. Như vậy là không đúng, vì con đường giải thoát không thể thành tựu được bằng các lễ nghi cúng bái.

Dục Vọng Khoái Lạc Giác Quan

Thường được gọi là nhục dục. Khi nó như là một chướng ngại, tham muốn khoái lạc giác quan có thể được trấn áp tạm thời bằng thiền-định sâu. Nhưng khi không còn thiền định, tham dục sẽ khởi lên lại. Điều đó xảy ra bởi vì sự dính chấp vào khoái lạc giác quan cũng là một dạng gông cùm trói buộc, nó nằm sâu tiềm tàng trong tâm.

Chính dục vọng khoái lạc giác quan là một gông cùm, nó đã giăng bẫy và giam cầm chúng ta trong vòng luân hồi của vô số kiếp khổ đau. Một trong những định nghĩa của chữ "pháp" (dhamma) là : “là bất cứ thứ gì tâm chúng ta có thể nhớ, vọng tưởng, nghĩ, tạo ra, hay chế ra thông qua những tiến trình tâm”. Nếu những hiện tượng này xảy ra là dễ chịu, chúng ta ưa thích chúng và muốn lặp lại chúng từ đây và sau này. Chúng ta quý hóa, ôm ấp những cảm giác dễ chịu khởi sinh từ những thứ dễ chịu đó một cách mạnh mẽ đến nỗi ta có dục vọng được tái sinh để hưởng thụ chúng thêm nữa!. [Dục vọng được tái sinh].

(Ví dụ, vì chúng ta thèm muốn, quý hóa và ôm giữ của cải, vật chất, sắc đẹp, tuổi xuân... một cách cực kỳ mạnh mẽ, hầu hết chúng ta là vậy, nên trong tâm chúng ta luôn khởi sinh dục vọng được tái sinh và được hưởng thụ những thứ đó trong kiếp sau. Chính do vậy, chúng ta đã tạo ra nhiều động lực cho tái sinh luân hồi. Và sau khi tái sinh và sống, dục vọng đó cũng trở thành mạnh mẽ nhất như là lẽ sống, nên hầu hết chúng ta đều sống và tranh đấu hầu như chỉ để chạy theo thỏa mãn những dục vọng đó mà thôi. Đó là tất cả lẽ sống của những người thế tục. Đó là dục vọng gây ra rất rất nhiều thứ trong tất cả giai đoạn sự sống của đời người: tham, sân, cố đạt thêm, tranh giành, đấu tranh, chiến tranh, cạnh tranh... và những bất mãn, bất toại nguyện... và toàn kết cục khổ đau.)

Ác Ý, Thù Ghét

Ngược lại với sự khoái lạc về giác quan [tham muốn, thích] là ác ý, sự ghét bỏ, thù ghét [không ưa thích]. Nếu chúng ta không thể hưởng thụ những khoái lạc nào đó, hay nếu có thứ gì ngược lại với ý muốn của ta, thì sự ghét bỏ khởi sinh trong ta. Vì lẽ này, những người khôn khéo nhận ra rằng tình yêu thương và sự thù ghét chỉ là hai mặt của đồng xu mà thôi. Cũng giống như dục vọng khoái lạc giác quan, sự thù ghét hay ác ý có thể khởi sinh dưới dạng như một chướng ngại trong khi đang thiền-định. Khi ta chú tâm và suy xét một cách đúng đắn, nó phai biến một cách tạm thời. Tuy nhiên, cũng giống như dục vọng, gốc rễ của ác ý vẫn còn nằm sâu trong tâm như là một gông cùm, và nó có thể khởi sinh trở lại và trở lại.

Dục Vọng Được Tái Sinh Về Cõi Trời Sắc Giới Đẹp Đẽ

Cõi trời sắc giới (HV) đẹp đẽ là cõi tiên hay cõi sống của những thiên thần có thân sắc đẹp đẽ. Đó là nơi mà người được tái sinh về đó, được cho là, sẽ được sống một cách sung sướng như tiên trên ‘thiên đàng’. Dục vọng được tái sinh về cõi trời sắc giới khởi sinh trong quá trình thiềnđịnh thâm sâu. Vì khi đạt định thâm

sâu [ví dụ như tầng thiền định jhana] chúng ta hưởng thụ được sự bình-an và hỷ-lạc sâu sắc, nên chúng ta muốn sẽ được sống trong trạng thái an-lạc đó sau khi chết. Đó là một dục vọng. Nhưng chúng ta đã sai lầm, vì chúng ta tưởng rằng nếu được tái sinh thành tiên hay thiên thần không có những cảm giác, nhận thức, những ý nghĩ, và thức (không có thọ, tưởng, hành, thức) thì sẽ bảo đảm có được niềm hạnh phúc vĩnh hằng. Thật ra, theo Phật giáo, thì ngay cả những chúng sinh được tái sinh vào những cõi sống phúc lành đó vẫn còn bị phụ thuộc vào sinh tử.

(Cho dù có sống được hàng ngàn, hàng triệu năm đầy phúc lành ở những cõi đó, khi hết nghiệp phước thì cũng phải chết và tái sinh về những cõi khác. Vẫn còn trong vòng sinh tử luân hồi.)

(Chính dục vọng này cũng là một gông cùm làm cản trở ý chí và quyết định tu hành cho đến tận sự giải thoát hoàn toàn là Niết-bàn. Nhiều người vì dục vọng này mà chỉ lo tu thiền- định (hay được gọi nôm na là 'tu tiên') và tham đắm vào các tầng thiền định [jhana] chứ không phối hợp với thực hành "chánh niệm" (thiền tuệ minh sát) để đi đến mục tiêu tột cùng của đạo Phật là sự giải thoát hoàn toàn.)

Dục Vọng Được Tái Sinh Về Cõi Trời Vô Sắc Giới

Lại còn dục vọng được tái sinh về những cõi trời nơi chỉ tồn tại tâm (không có thân: vô sắc). Cũng như vậy, chúng ta đã sai lầm, vì chúng ta tưởng rằng nếu được tái sinh thành tiên hay thiên thần không hình sắc (vô sắc), chỉ có tâm hiện hữu, thì sẽ bảo đảm có được niềm hạnh phúc vĩnh cữu. Không đúng vậy, ngay cả sự hiện hữu vô sắc tinh tế cũng đến lúc chết, dù có sống siêu thọ đến nhiều ngàn đại kiếp.

(Vấn đề là dục vọng này cũng là gông cùm làm cản trở ý chí và quyết định tu hành đến sự giải thoát hoàn toàn là Niết-bàn. Nhiều người vì dục vọng này mà chỉ lo tu tập thiền định và tham đắm vào các tầng thiền định [jhana], chứ không phối hợp thực hành "chánh niệm" (thiền tuệ minh sát) để đi đến mục tiêu giải thoát hoàn toàn của đạo Phật.)

Tự Cao, Kiêu Ngạo, Ngã Mạn

Gông cùm này khởi sinh như một cảm giác rất tinh vi "Đây là ta". Chúng ta tự hào vì những thành đạt của mình, tự hào ngay cả một chuyện nhỏ nhặt mình mới làm được. Chúng ta tự hào hay khoe khoang về sức khỏe tốt của mình, về tuổi thọ của mình, về của cải, về gia đình, bạn bè, khu phố mình ở, danh tiếng, sắc đẹp, quyền lực, kỹ năng, trình độ, hay sức mạnh hay thế lực của mình... Nhiều lúc, có những vị tu hành cũng vô tình khởi tâm tự cao về thành quả tu tập của mình, hoặc còn có người luôn tỏ ra ta 'cao đạo'. Cho đến khi nào chúng ta còn những ý nghĩ tự hào ngã mạn như vậy, ngay cả chỉ là ý nghĩ tinh tế hay thoáng qua, thì chúng ta không bao giờ giác ngộ được hoàn toàn.

Bởi vậy, kinh điển mới xếp bản chất này là gông cùm.

Bất An

Khi bất an là một chướng ngại, nó khởi sinh từ những việc như công việc chưa làm xong, hoặc đã được làm nhưng không đúng đắn, vì vậy nên không yên tâm. Chúng ta có thể đối trị nó tạm thời bằng cách thiền-định sâu. Nhưng khi nó là một gông cùm, bất an khởi sinh theo một cách rất tinh vi đặc biệt ngay khi người tu hành sắp đạt đến sự giác ngộ. Tự nhiên người tu thấy mệt mỏi với mọi thứ; bởi vì người tu hành muốn giải quyết cho xong vấn đề luân hồi sinh tử. Chúng ta bất an vì chúng ta nôn nóng, muốn chứng đắc giác ngộ càng sớm càng tốt.

Vô Minh

Vô minh ở đây có nghĩa là không hiểu biết về giáo lý của Đức Phật, đặc biệt có nghĩa "là không hiểu biết về bốn chân lý Tứ Diệu Đế". Còn về căn bản thực hành, thì đó là sự không nhận biết khổ đau [dukkha], nguyên nhân khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Mười Nhận Thức

Muốn cắt bỏ hết những sự mê lầm do những gông cùm gây ra thì cần phải có nhiều nỗ lực lớn lao. Trong kinh điển, Phật gọi công cuộc này là tiến trình "bứng rễ tất cả mọi ảo tưởng". Bằng phương pháp chánh niệm và thiền, chúng ta tu tập bản thân xem xét những nhận thức giác quan, những cảm giác, và những ý nghĩ khởi sinh từ những nhận thức và cảm giác đó bằng một sự buông bỏ.

Sự buông bỏ những lối nhận thức thông thường bấy lâu của chúng ta sẽ xảy đến theo từng giai đoạn tu hành. Chúng ta không thể trông đợi đạt được một sự buông bỏ hoàn toàn trong một lúc hay trong một sớm một chiều. Lẽ vô thường chính là chìa khóa. Tu tập bằng sự trải nghiệm riêng của mình, chúng ta tu dưỡng sự "tỉnh giác" rằng tất cả mọi thứ đều luôn luôn đang biến đổi- bao gồm: sáu giác quan, sáu đối tượng giác quan, sự tiếp xúc, thức, những cảm giác, và những ý nghĩ khởi sinh từ chúng- tất cả đều luôn đang biến đổi. Từ trước đến nay, hay đã bao nhiêu kiếp sống, chúng ta nhìn thế giới bằng những cách nhìn sai lầm và si mê. Bây giờ, bằng cách dùng chánh niệm, chúng ta sẽ thay thế những cách nhìn lầm lẫn đó bằng mười sự nhận thức rất đặc biệt. Mười nhận thức đặc biệt đó là như vầy:

■ Những Điểm Chính để Chánh niệm về Mười Nhận Thức

► Nhận thức về vô-thường. Bạn trở nên chánh niệm về sự vô thường bằng cách nếm trải nó. Bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau: "Ta đã đọc quyển sách này được bao lâu rồi?; Ta đã nhận thức những thay đổi nào lúc đó?; Hai mắt mình có mỏi mệt phải không?; Thân mình có thoải mái không?; Ta đã thay đổi tư thế phải không?; Ta có đói hay khát hay không?; Sự định tâm của ta có còn như lúc nãy hay không?; Những ý tưởng trong quyển sách này có thay đổi tâm của ta hay không?". Tất cả những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác chính là cách bạn nhận thức về sự

vô thường. Bạn không học về sự vô thường từ trong sách vở hay sư thầy hay thậm chí từ Đức Phật. Mà bạn phải tự học và tự trải nghiệm cho mình. Bạn chỉ đơn giản chú tâm vào những sự thay đổi bên trong thân và tâm của chính mình.

► Nhận thức về sự vô-ngã. Nhận thức về sự vô thường trong tấm thân "năm uẩn" sẽ thuyết phục được bạn là không có gì bên trong bạn là ổn định và cố định dài lâu cả. (Không có cái 'Ta' cố định nào cả. Tất cả là vô ngã). Sự nhận thức này không phải chỉ là sự tưởng tượng. Đó là sự trải nghiệm thuần túy của chính bạn. Điều này sẽ giúp bạn chấp nhận mình đúng-như-mình-là: là luôn luôn thay đổi tùy theo các nguyên nhân và điều kiện. Bạn cần ghi nhớ rằng: "Cái mình cảm giác sáng nay đã không còn. Cái mình cảm giác bây giờ cũng biến mất sau đây hay ngày mai. Không có gì trong đời cho ta một tự-tính cố định thường hằng". Nhận thức được điều này sẽ giúp bạn cân bằng về cảm xúc.

► Nhận thức về sự bất-tịnh. Khi bạn chánh niệm về những bộ phận của thân, một số bộ phận là dơ dáy và gớm ghiếc, ví dụ như mật, đờm, mủ. (Thân ta vốn không trong sạch, nếu không tắm một ngày nó sẽ bốc mùi hôi hám. Bên trong ruột và các bộ phận chứa những chất dơ dáy và bài tiết những chất gớm ghiếc). Chúng ta chánh niệm về những phần bất tịnh của thân không phải để làm chúng ta ghét bỏ thân mình hay khinh ghét thân người khác. Nhưng mục đích của chúng ta là muốn nhìn nhận cái thân một cách thực tế. Mục tiêu của bạn là để có được "sự hiểu biết rõ ràng" và sự nhận thức mang tính buông xả và bình tâm. (Không khổ/vui với những gì xấu/đẹp hay dơ/sạch của thân mình). Vì vậy, bạn có thể thiền quán về thân cho đến khi bạn nhận thức được những bộ phận của thân một cách rõ ràng. Sau đó, bạn cũng áp dụng "sự hiểu biết rõ ràng" đối với sự nhận thức của bạn về những cảm giác, ý nghĩ, nhận thức, và thức. (Tức là nhận thức rõ ràng về sắc, thọ, tưởng, hành, thức của 'thân năm uẩn'.)

► Nhận thức về sự nguy-hại. Cũng như tất cả nhân loại, bạn thích thụ hưởng khoái lạc, và sự sung sướng khoái lạc dẫn đến những tình cảnh nguy hại. Ly dị, cãi nhau, tham lam, ghen tức, sợ sệt, bất an, lo lắng, suy sụp thần kinh...: bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra khi bạn dính mắc vào khoái lạc. Kiêng cữ khoái lạc không giúp gì cho bạn thoát khỏi nguy hiểm, nhưng chính sự kiềm chế các giác quan [phòng hộ sáu căn] có thể làm giảm thiểu những nguy hại đó. Sự nhận thức về hiểm nguy không có nghĩa là bạn sẽ không dám bước ra khỏi giường vào buổi sáng. Ở đây chỉ đơn giản có nghĩa là bạn cần phải có "chánh-niệm". Nếu có chánh-niệm, khi có chuyện gì xảy ra, bạn sẽ không bị suy tàn. Bạn cứ tiếp tục những công việc hàng ngày bằng sự tỉnh-giác.

► Nhận thức về sự từ-bỏ. Từ bỏ bao gồm cả buông bỏ và loại bỏ những thứ tâm không lành mạnh, bất thiện, không có lợi, không khôn khéo và không đúng đắn. Bạn nên nghĩ như vầy: "Ta không chịu những ý nghĩ tham dục. Ta không thể chịu được cái cảm giác thù ghét. Ta buông bỏ bất cứ điều gì gây hại cho ta hay cho

người khác". Sự nhận thức này đòi hỏi phải có nỗ lực. Nó không phải chỉ đơn thuần nhận thức những gì đang xảy ra. Bạn cần phải nên chủ động, tích cực cắt tỉa ngay những chồi mầm bất thiện vừa nhú lên, không cho chúng có cơ hội nở rộ thành hoa quả.

► Nhận thức về sự không tham-đắm. Sự dính mắc hay ràng buộc vào những thứ vô thường thì gây ra đau khổ. Ngược lại với sự dính mắc là sự không-tham-đắm. Khi bạn luôn luôn chánh niệm rằng tất cả mọi thứ khởi sinh từ những nguyên nhân và điều kiện đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã, thì bạn sẽ trở nên không còn tham đắm vào thứ gì nữa. (Nếu biết tất cả đều là hữu vi, giả tạm, giả lập, phù du thì có gì lâu bền mà ta phải tham đắm si tình vào nó). Bạn buông bỏ luôn tất cả mọi khái niệm, mọi quan niệm. Tập nhận thức về sự không tham đắm khởi sinh khi tâm trong trạng thái hạnh phúc tĩnh lặng. Khi bạn không tham đắm, bạn có được loại trí tuệ để nhìn sâu vào thực tại. Và chỉ có trí tuệ mới giải thoát bạn khỏi đau khổ.

► Nhận thức về sự chấm-dứt. Sự chấm dứt có nghĩa là sự "kết thúc" [diệt]. Khi những chướng ngại như tham dục, ác ý, và vô minh chấm dứt, nhờ vào sự thiền-định thâm sâu, thì bạn tạm thời được giải thoát khỏi khổ đau. Khi đang thiền trong trạng thái này, bạn nên hiểu như vầy: "Trạng thái này là tĩnh lặng. Trạng thái này là siêu xuất. Tôi đã từ bỏ hết mọi dục vọng tạo ra tái sinh. Tất cả mọi khái niệm đều đã bị dập tắt". Chính cái ý nghĩ làm lắng lặn tất cả mọi khái niệm đã mang lại sự bình an và hạnh phúc, tương đương với niềm an-lạc của Niết-bàn. Bạn nhận thức rõ trạng thái chấm dứt [diệt khổ] này bằng sự tĩnh lặng và tịch lặng.

► Nhận thức về sự không-vui-sướng trong cả thế gian. Thông thường bạn cố làm mọi thứ để được vui sướng trong đời. Sự "không-vui-sướng" nghe có vẻ kỳ cục và thậm chí điên khùng. Nhưng sau cùng, nhờ vào sự thiền thâm sâu, bạn sẽ thấy được sự bất tịnh của cái thân năm uẩn, sự nguy hại của khoái lạc giác quan, và sự bình an và tĩnh lặng của sự không tham đắm. Khi không còn những ngướng ngại, bạn trở nên nhạy cảm, phấn khởi, tự tin, và sẵn sàng. Bạn nhận ra như vầy: "Tất cả mọi thứ tùy thuộc vào khởi sinh, thì cũng tùy thuộc vào chấm dứt – có sinh là có diệt!". Vượt qua sự nghi ngờ, bạn dẹp bỏ tất cả mọi mọi xôn xao xô bồ và chứng đạt sự nhận thức can đảm về cái bản chất không-vui-sướng trong cả thế gian. (Chẳng có gì là niềm vui sướng đích thực và dài lâu trong cả khắp thế gian này.)

► Nhận thức về tính vô-thường trong tất cả mọi ý nghĩ và quan niệm. Khi bạn nhìn thấy được rằng tất cả mọi ý nghĩ và quan niệm là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã, thì bạn không còn muốn dung dưỡng chúng. Bạn đã thấy rõ rằng sự tái sinh vào bất cứ loài nào, vào bất cứ nơi nào, đều mang lại khổ đau. Bạn chán ngán

với tất cả thứ đó rồi. Khi đã "ngộ" ra được như vậy, tâm bạn tập trung hướng về mục tiêu giải thoát hoàn toàn và tột cùng.

► Nhận thức về sự thở-vào và thở-ra. Khi bạn thở một cách chánh niệm, bạn nhận thấy sự khởi sinh, kéo dài, và biến mất của hình thức hơi thở [thân-hơi-thở] một cách lập tức ngay khi nó diễn ra. Tương tự, khi bạn thở vào và thở ra, bạn nhận thức được cái cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức đang khởi sinh và kéo dài, và biến qua. Một khi tâm đã đang tham gia vào "sự quan sát mang tính dự khán" này, thì không còn chỗ nào cho tâm dính chấp vào những tập hợp uẩn nữa.

▬Thông qua những sự "chánh niệm về những nhận thức" theo những cách vừa nói trên, rốt cuộc chúng ta nhận ra rằng: mắt, người phụ nữ đang bước đi, và thức nhìn khởi sinh lên từ sự tiếp xúc, và cảm giác tham ái hay ghét bỏ, và những ý nghĩ, nghĩ tưởng, vọng tưởng, hay những khái niệm khác khởi sinh trong tâm do có sự nhận thức này – tất cả chúng – đều sinh ra từ sự kết hợp của những nhân nguyên nhân và điều kiện. Chúng có mặt trong một khoảng khắc và rồi biến mất đi. Khi chúng ta nhìn thấy được tất cả mọi hiện tượng đúng-như-đích-thực-chúng-là, thì dục vọng tự biến mất, và chúng ta tìm thấy sự an bình. Như trong kinh, Phật đã nói: "Khi một người sống không bị đốt cháy bởi dục vọng, không bị gông cùm, không bị si đắm, biết suy xét nguy hại, thì năm uẩn bị nhiễm sự dính chấp sẽ được giảm bớt cho bản thân người đó trong tương lai. Dục vọng của người đó . . . được từ bỏ. Những phiền phức về thân và tâm được từ bỏ. Những nỗi thống khổ của thân và tâm được từ bỏ. Những cơn sốt (kích động) của thân và tâm được từ bỏ, và người đó trải nghiệm niềm vui sướng của thân và tâm".
(dịch từ tiếng Pali bởi Bhikkhu Bodhi)

---o0o---

12. Những Yếu Tố Giác Ngộ

Một lần nọ khi Phật đang sống tại Rajagaha (thành Vương-xá), Ngài Mahakassapa (Đại Ka-diếp) đang sống ở Hang Động Pipphali và đang bị bệnh nặng. Vào buổi chiều, Phật rời khỏi thất của mình và đến thăm Ngài Đại Ka-diếp.

Sau khi ngồi xuống, Phật hỏi rằng: "Bệnh của thầy thế nào, Ka-diếp. Thầy chịu đựng được không?. Những đau đớn có đang thuyên giảm không?".

Ngài Ka-diếp trả lời: "Thưa Thế Tôn, con đang chịu rất nặng bệnh tình của mình. Bệnh đau rất nặng và không có dấu hiệu thuyên giảm nào".

Rồi Phật nói rằng: "Này Ka-diếp, ta đã dạy cho thầy bảy yếu tố giác ngộ. Khi những yếu tố này được tu tập và phát triển một cách cẩn thận, chúng sẽ dẫn đến sự chứng ngộ và trí tuệ hoàn mãn – nói cách khác, dẫn đến Niết-bàn.

Đức Phật nói tiếp: “Cái gì là bảy?. Chánh niệm, điều tra các pháp, năng lượng, niềm hỷ lạc, sự tĩnh lặng, chánh định, và sư buông xả”.

Sau khi nghe những lời này, ngài Ka-diếp vui mừng. “Dạ thưa Đức Thế Tôn”, ngài nói, “bảy đó thực sự là những yếu tố giác ngộ. Con xin nhận những lời dạy của Đức Thế Tôn”.

Rồi ngay sau đó, ngài Đại ka-diếp hết bệnh và những đau đớn biến mất.

---o0o---

Bảy yếu tố giác ngộ là những phẩm chất chúng ta cần phải có để đạt được mục tiêu tu hành của mình. Cũng thường được gọi là "thất giác chi" (HV). Nếu dịch cho đầy đủ ý nghĩa thì có thể gọi là “những yếu tố trợ giúp giác ngộ”.

Khi sự thiền tập của ta được thâm sâu và những gông cùm lắng lặn, thì bảy phẩm chất tích cực này sẽ khởi lên trong ta. Với sự chánh niệm là phẩm chất và công cụ dẫn đầu, bảy yếu tố giác ngộ giúp chúng ta đánh bại những thế lực của sự si mê luôn cản trở sự tập trung chánh định và vì vậy làm trì trệ bước đường tu tiến của chúng ta đi đến sự giải thoát. Nhiều kinh có kể lại một số câu chuyện tương tự như vậy về ngài Đại Ka-diếp trong đó có ghi rằng thậm chí chỉ nghe nói đến tên của bảy yếu tố giác ngộ thì ngài Kadiếp cũng thấy được thuyên giảm bớt bệnh, đau, và tình cảnh lúc đó. Có lần, bản thân Đức Phật cũng bị bệnh, Ngài Mahacunda đã niệm tên bảy yếu tố giác ngộ thì căn bệnh đau đớn của Phật đã biến mất.

Danh sách bảy yếu tố giác ngộ là rất dễ nhớ, và nhiều người thuộc nó dễ dàng. Nhưng không phải chỉ nhớ thuộc là đủ. Chúng ta cần phải hiểu rõ ý nghĩa của từng yếu tố và dùng sự chánh niệm để nhìn thấy từng yếu tố đó khi nó có mặt, cách nó khởi sinh, và cách để phát triển và duy trì nó.

Trong tiếng Pali, yếu tố giác ngộ được gọi là bojjhanga. Chữ này là chữ ghép của hai từ, bodhi (bồ-đề) có nghĩa là “giác ngộ”, và anga có nghĩa là “chi phần” như tay chân. (Vì vậy nên được gọi là "thất giác chi" trong tiếng Hán Việt). Bảy yếu tố chúng ta đang nói là những chi phần – tay hay chân của sự giác ngộ. Không có chúng, chúng ta không thể đi hay bám leo trên con đường đạo để dẫn đến sự giải thoát khỏi đau khổ. Đối với mọi người tu tập, những yếu tố hay chi phần khởi sinh theo thứ tự. Nói đúng ra, mỗi chi phần là đánh dấu một giai đoạn tu tiến trên con đường đạo của chúng ta. Chúng ta không thể bỏ qua một giai đoạn nào, bởi vì mỗi giai đoạn phát triển một cách tự nhiên từ giai đoạn trước. Tức là yếu tố này phát triển dựa vào và sau yếu tố trước[30]. Chúng ta hãy xem xét từng yếu tố như sau:

1. Chánh Niệm

Tất cả mọi thứ chúng ta đã đang thảo luận từ đầu đến giờ trong quyển sách này đều thuộc về chánh niệm. Tất cả mọi sự tu tiến trên con đường đạo đều bắt đầu từ phẩm chất và công cụ này. Như Đức Phật cũng đã nói: "Chánh niệm là chỉ huy

của tất cả các pháp". Nhưng để cho chánh niệm trở thành một yếu tố dẫn dắt đến sự giác ngộ, chánh niệm phải mạnh mẽ, tập trung, và rõ ràng. Đây là cách Phật đã mô tả loại chánh niệm đặc biệt này:

"Này các Tỳ kheo, vào bất cứ lúc nào một Tỳ kheo quán niệm về thân, nhiệt thành, hoàn toàn tỉnh giác, và chánh niệm, đã dẹp bỏ tham muốn và bất mãn đối với thế giới – vào lúc đó, sự chánh niệm miên mật được thiết lập trong người ấy. Vào bất cứ lúc nào sự chánh niệm miên mật được thiết lập trong một Tỳ kheo – vào lúc đó, yếu tố giác ngộ của chánh niệm được khơi dậy trong người ấy, và người ấy phát triển nó, và bằng cách phát triển, nó sẽ đi đến sự viên thành bên trong người ấy".
(dịch từ tiếng Pali bởi Bhikkhu Bodhi)

Chúng ta có thể học được điều gì từ những lời này của Phật?. Thứ nhất, để sự chánh niệm của ta trở thành một yếu tố giác ngộ, thì nó phải có một mục tiêu rõ ràng, ví dụ như thân trong thân (thân như là một thân)[31]. Chúng ta cũng có thể mục tiêu vào những cảm giác, ý nghĩ, hay hiện tượng [pháp]. Cả bốn phần mục tiêu này chính là bốn nền tảng Chánh Niệm mà chúng đã đang xem xét trong suốt quyển sách này.

Thứ hai, chúng ta phải nhiệt thành và tỉnh thức. Điều này có nghĩa là chúng ta thực hành với sự nỗ lực và nhiệt tình. Thứ ba, chúng ta phải dẹp bỏ qua những tham dục và bất mãn đối với thế giới. (Sự "thích và không-thích", "ưa và ghét" đối với thế giới phải được dẹp qua một bên!). Nói cách khác, chúng ta không để cho những cảm giác và ý nghĩ của những lo toan của đời sống bình thường hàng ngày quấy nhiễu sự chánh định [việc thực tập thiền-định] của bạn. Thật sự là bạn nên luôn luôn dẹp bỏ những sự tham-thích và không-ưa-thích đối với thế giới trong tất cả mọi lúc, chứ không phải chỉ khi nào chuẩn bị ngồi xuống gối ngồi thiền thì mới dẹp bỏ!.

Thứ tư, sự chánh niệm của chúng ta phải là miên mật, liên tục, không gián đoạn, không giảm sút. Nói cách khác, chúng ta phải luôn chánh chánh niệm trong mọi lúc, chứ không phải chỉ khi ngồi thiền. Đúng vậy, chúng ta cần phải chánh niệm trong tất cả mọi hoạt động sống, dù là lúc đang nói, đang ăn, đang uống, hay đang chờ xe buýt!. Nhờ có chánh niệm nên ngay cả những hành vi sinh hoạt sống hàng ngày cũng được thiện lành và có lợi lạc. Nếu chúng ta chỉ nhớ thực tập chánh niệm vào những lúc nào đó, hoặc chỉ thực hành chánh niệm vào những giờ ngồi thiền mà thôi, thì sẽ còn rất lâu chúng ta mới phát triển được trình độ cần thiết để giải phóng chúng ta khỏi những gông cùm. Chánh niệm chỉ trở thành một yếu tố giác ngộ chỉ khi chúng ta đã hoàn toàn nhập tâm vào chánh niệm trong từng phút giây tỉnh thức.

Ghi nhớ lại một phút: các tiêu chuẩn cần có trước để chánh niệm có thể trở thành một yếu tố giác ngộ là:
. Chánh niệm phải có mục tiêu rõ ràng.
. Thiền sinh phải nhiệt thành và tỉnh thức.

. Thiền sinh phải dẹp bỏ mọi tham-thích và bất-mãn với thế giới (của thân).
. Chánh niệm phải miên mật, liên tục, không gián đoạn.

Như chúng ta cũng đã vừa nói, chánh niệm cần có một loại sự tỉnh giác rõ ràng. Trong mỗi khoảng khắc chánh niệm, chúng ta ý thức về bản chất luôn đổi thay của mọi hiện tượng xảy ra trong chúng ta. Chúng ta nhận ra rằng không có thứ nào trong đó có thể mang lại hạnh phúc dài lâu mãi mãi cho chúng ta. Quan trọng nhất, chúng ta thấy biết rõ ràng là không có cái "Ta", một bản ngã hay một 'linh hồn' cố định nào đang nếm trải những điều đó cả.

Khi chánh niệm đã được thiết lập như là một thái độ hiện hằng liên tục của ta, ta phát hiện ra rằng ta đã đang thực hành cả "Bảy Yếu Tố Giác Ngộ" cùng một lúc. Khi chúng ta chánh niệm về thân trong thân (thân như là một thân), chúng ta cũng tự động dùng các yếu tố giác ngộ khác như: sự điều tra hiện tượng, sự nỗ lực, niềm hỷ lạc, sự tĩnh lặng, chánh định và sự buông xả. Tương tự như vậy, khi chúng ta thiền chánh niệm về những cảm giác, tâm ý, và hiện tượng (pháp), thì chúng ta cũng tự nhiên sử dụng các yếu tố chánh niệm còn lại một cách xuyên suốt. Nhiệm vụ của chúng ta bây giờ là làm cho sự chánh niệm vững vàng và hùng mạnh để cho bản thân sự chánh niệm trở thành những mục tiêu của thiền. Nếu ta tiếp tục thiền theo cách thức như vậy, chánh niệm trở thành một yếu tố giác ngộ và giúp tăng tốc sự tu tiến của chúng ta trên con đường đạo đi đến sự giải thoát.

2. Điều Tra Các Hiện Tượng (các pháp)[32]

Người khôn khéo luôn tò mò, tìm hiểu. Sử dụng sự chánh niệm đã được tu tập sâu sắc, chúng ta điều tra các pháp [các hiện tượng] đang diễn ra trong thân và tâm của ta. Việc quay lại nhìn vào bên trong mình xảy ra một cách tự nhiên khi yếu tố chánh niệm là mạnh mẽ và sáng tỏ. (Tức là khi một người có chánh niệm tốt, thì người đó đã luôn luôn đang điều nghiên và suy xét những gì đang diễn ra bên trong thân tâm mình). Mục tiêu của sự điều tra suy xét là những thứ thuộc về năm tập hợp uẩn mà chúng ta luôn nói đến. Sự chánh niệm của chúng ta điều tra thẩm vấn vào thân (sắc), những cảm giác (thọ), nhận thức (tưởng), ý nghĩ (hành), và thức. Chúng ta nhìn thấy tất cả mọi đối tượng và mục tiêu của chánh niệm được chỉ ra bởi Đức Phật. Chúng ta nhìn thấy sự khởi sinh của: hơi thở, những tư thế, "sự hiểu biết rõ ràng", những bộ phận của thân, bốn yếu tố tứ đại, 108 loại cảm giác, năm chướng ngại, sáu giác quan, và mười gông cùm khởi sinh tùy thuộc theo sự tiếp xúc của của các giác quan (sáu căn) và đối tượng của chúng (sáu trần). Chúng ta nhìn thấy bản chất khởi sinh của chúng. Và chúng ta nhìn thấy bản chất biến mất của chúng. (Bản chất sinh và diệt của chúng). Chúng ta điều tra tìm hiểu tất cả chúng với sự chánh niệm hùng mạnh.

Nhưng chúng ta điều tra theo cách nào?. Cách tiến hành thì cũng tương tự như cách các thầy tổ đã làm vào thời Đức Phật: Chúng ta lắng nghe Giáo Pháp (Dhamma), nhớ rõ những gì đã nghe, và sau đó xem xét ý nghĩa trong Giáo Pháp

mà chúng ta đã học. Nếu có điều gì còn nghi ngờ hay không rõ, chúng ta hãy đặt câu hỏi, chúng ta suy nghĩ, chúng ta thảo luận. Chúng ta tập trung sự chánh niệm vào mọi khía cạnh và hoạt động của đời sống, dù là đang ngồi thiền hay đang sinh hoạt bên ngoài.

Ví dụ, khi một ý nghĩ khởi sinh, ta điều tra để biết liệu ý nghĩ đó là có lợi (thiện) hay có hại (bất thiện). Chúng ta tự hỏi như vầy: "Ý nghĩ này có làm tham và sân bớt đi hay tăng thêm trong ta?. Nó có làm bớt hay thêm sự lầm lẫn [si] trong ta?. Nó có làm cho ta và những người khác an lạc hay không?". Nếu chúng ta phát hiện ra rằng ý nghĩ đó làm tăng tham, sân, si, và làm mất đi sự bình an và hạnh phúc, thì chúng ta hỏi như vầy: "Ta phải làm gì để loại bỏ nó?". Ngược lại, nếu ta nhìn ra ý nghĩ đó là thiện lành, thì chúng hỏi: "Ta phải làm gì để duy trì nó?. Chánh niệm của ta có đủ để làm không?. Nếu không đủ, ta phải làm gì để tu dưỡng thêm nó?".

Chúng ta cũng dùng cách thức tương tự để điều tra những thứ trong những tập hợp uẩn khác, như cảm giác, nhận thức... Ví dụ, chúng ta thẩm vấn sâu vào những cảm giác với câu hỏi như vầy: "Ta có bị dính mắc vào cảm giác dễ chịu không?. Ta có kháng cự những cảm giác khó chịu hay không?. Đã bao nhiêu lần ta đã bị xao lãng bởi tham muốn những đối tượng dễ chịu, hay bởi sự ghét bỏ những đối tượng khó chịu?".

Chúng ta cũng điều tra xem ta hiểu biết những khái niệm căn bản của Giáo Pháp đến đâu, chẳng hạn như về tính vô thường. Chúng ta có thể hỏi như vầy: "Có phải ta nghĩ rằng thân này là của ta? Điều gì khiến ta nghĩ rằng thân là của ta?. Ta có thấy biết được rằng tất cả mọi bộ phận và yếu tố tứ đại của thân là luôn luôn đang thay đổi?". Có lẽ chúng ta phát hiện ra rằng sự hiểu biết của chúng ta về vô thường là chưa thật rõ ràng. Chúng ta nghi rằng sự ngu si hay lầm lẫn này là lý do khiến chúng ta có cái ý niệm kiến chấp 'Thân này là của ta' và ý niệm này cứ liên tục quay lại trong tâm. Kết quả là, chúng ta phải hạ quyết tâm rằng: "Ta phải bỏ thêm nhiều thời gian để chánh niệm về sự vô thường của thân".

Chúng ta cũng dò xét những hành động và thái độ hàng ngày của chúng ta. Chúng ta nên hỏi như vầy: "Đã bao nhiêu lần ta nỗi giận với những người chỉ ra lỗi lầm của ta?. Bao nhiêu lần mình thích phê bình chỉ trích người khác?. Đã bao nhiêu lần mình phí thời gian nói chuyện tầm phào hay cãi vã với người khác". Nếu chúng ta nhận thấy rằng những hành động và thái độ của chúng ta là thiện lành, chúng ta tìm xem cách nào để duy trì chúng và củng cố chúng. Nếu chúng ta thấy rằng những hành động và thái độ của ta là chưa tốt lành và cần được cải thiện tốt hơn, thì chúng ta nên tìm ra cách để thay đổi chúng.

Như chúng ta đã thấy từ những ví dụ vừa mới đưa ra, công việc của chúng ta là bảo dảm rằng mình đã hiểu thấu về "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" và áp dụng sự hiểu biết này vào việc thiền và vào cuộc sống của chúng ta. Không ai có thể làm công việc lớn lao này thay cho ta được. Không có ai bước đi giùm cho ta trên con

đường đạo của ta. Không ai tu giùm ta được. Mỗi người phải tự tu hành và tự chứng ngộ cho mình!. Chúng ta dùng sự chánh niệm và sự điều tra thông minh để kiểm chứng lại rằng những gì mình đang làm và tu tập là đúng hay không, rằng mình đang đi lùi đi lệch hay đang tu tiến tốt trên con đường dẫn đến mục tiêu giải thoát.

Chúng ta nên luôn áp dụng thái độ đúng đắn là "đến để thấy". Chúng ta đến với Giáo Pháp để thấy lẽ thật và chân lý. Chẳng ai thỉnh mời ta điều tra Giáo Pháp. Chẳng có gì hoặc chỗ nào trong Giáo Pháp cần chúng ta điều tra cả. Và cũng chẳng có gì chúng ta có thể thấy bằng mắt thường. Chỉ có (những) sự thật mà chúng ta luôn trải nghiệm suốt đời mới mời gọi sự chú tâm của chúng ta. Sự thật đó là Giáo Pháp. Nó mời gọi ta như vầy: "Nếu bạn muốn thoát khỏi mọi phiền não, thì hãy nhìn vào ta, nhìn vào sự thật". Cũng như trong một bài kinh nói về bản chất của Giáo Pháp, Phật đã dạy như vầy: "Giáo Pháp là dễ dàng nhìn thấy được, có hiệu lực tức thì, mời người đến để thấy, được chứng ngộ bởi những người có trí".[33]

3. Năng Lượng Tinh Tấn

Khi chúng ta tiếp tục điều tra tìm hiểu về năm uẩn, chúng ta càng trở nên quan tâm ưa thích việc chúng ta làm. Sự quan tâm đó sẽ phát sinh năng lượng để giúp thêm nỗ lực cho tiến trình tìm hiểu. Chúng ta trải nghiệm sự nhiệt thành, cùng với quyết tâm không bao giờ từ bỏ hay thoái chí. Sự kết hợp chỗ này là yếu tố năng lượng tinh tấn.

Một ví dụ đơn giản minh họa về sự điều tra làm khởi sinh ra năng lượng như thế nào. Khi chúng ta quan sát bằng sự chánh niệm và chú tâm, mọi thứ chúng ta trải nghiệm đi theo quỹ đạo giống như đường đi của một hòn đá được quăng lên trời. Hòn đá lên cao tùy theo lực mà chúng ta quăng. Nhưng khi nó càng đi lên, lực nâng càng giảm, và vận tốc cũng chậm lại. Cuối cùng, chuyển động lên cũng dừng lại. Rồi hòn đá bắt đầu rơi xuống đất theo hướng ngược lại. Khi trải nghiệm như vầy, ta càng quan tâm kiểm chứng để thấy những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức cũng khởi sinh, lên cao, và xuống, theo đường cong lên-và-xuống kiểu này. Chính sự quan tâm này khơi dậy quyết tâm chánh niệm mạnh mẽ hơn vào đối tượng, và vì thế năng lượng sẽ tự nhiên được phát huy thêm. Năng lượng, trở thành một yếu tố giúp giác ngộ, được phát huy vì động lực và nguyên nhân như vậy.

Khi chánh niệm kết hợp với năng lượng như một yếu tố giác ngộ, chúng ta càng phát huy thêm sự nỗ lực đúng đắn [chánh tinh tấn] để phòng hộ mình không bị dính tham, sân, si. Sự nỗ lực giúp ta phân biệt được những ý nghĩ và cảm giác nào là nên chào đón, và những ý nghĩ và cảm giác nào ta cần phải tránh bỏ. Khi những thúc giục có hại khởi sinh, chúng ta đóng cửa các giác quan để dập tắt chúng. Chúng ta dùng nỗ lực để thay thế chúng bằng những động lực thiện lành và có lợi như: lòng rộng lượng bố thí, tâm từ, và trí tuệ. Bởi vì năng lượng là được phát huy mà có, nên chúng ta cũng không 'nhẹ tay' lơ là, mà phải cương quyết.

Chúng ta không để 'rớt' một chút phòng-hộ (sáu căn) nào, cho dù trong một giây khắc. Như trong kinh Phật cũng nói rằng:

"Nhận biết được thân này rồi cũng hư nát giống như một bình gốm, và củng cố tâm này vững chắc như một thành trì, đánh dẹp hết [si mê] bằng lưỡi gươm trí tuệ".

Trước khi trận chiến này được thắng lợi như vậy, ta phải luôn dùng nỗ lực để phòng hộ, bảo vệ, và duy trì những gì chúng ta đã tu tập được. Nhưng năng lượng ở đằng sau là (thuộc dạng) tĩnh lặng và tập trung chứ không phải là xung bốc. Chánh niệm đúng đắn, điều tra đúng đắn, và nỗ lực đúng đắn cùng làm việc với nhau như một đội tác chiến giỏi để làm trong sạch tâm. Chúng ta đã biết cuộc sống này thật ngắn ngủi... như một tia chớp, như một thoáng mây qua, nhưng vẫn có cơ hội để chúng ta giải thoát mình khỏi vòng sinh tử đầy sầu khổ và đau đớn này. Khi còn là một vị Bồ-tát, một vị Phật-sẽ-thành, Người đã hạ quyết tâm như vầy:
"Dù cho máu cạn, thịt khô, thân chỉ còn lại xương;
ta sẽ không từ bỏ điều mà con người có thể chứng đạt được".[34]
Người tu nào cũng nhớ đến sự quyết tâm nỗ lực này của Đức Phật lịch sử.

4. Niềm Hỷ Lạc

Khi năng lượng là một yếu tố giác ngộ mạnh mẽ, thì niềm vui hỷ lạc khởi sinh như là một yếu tố được tạo ra nhờ vào sự thiền-định thâm sâu. Những tầng thiền định sâu [jhana] mang chúng ta vượt lên trên, "hơn cả sự chánh niệm thông thường". Về chi tiết những tầng thiền định, tôi đã giảng giải rõ trong quyển sách "Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường".[35]

Khi chúng ta tu tiến qua các tầng thiền định từ thấp lên cao, thì năm chướng-ngại đã bị tắt lịm và mười gông-cùm đã bị vô hiệu hóa, và vì vậy càng giúp cho sự chánh định của ta mạnh mẽ hơn. Khi chướng ngại "ác-ý" được đối trị, việc thiền của ta trở thành niềm vui. Cảm xúc này làm thư giãn thân và tâm, tạo ra một cảm giác tĩnh lặng và an bình.

Khi sự chánh định càng thêm sâu sắc, chúng ta trải nghiệm năm cảm giác hỷ-lạc tăng cao: Hỷ lạc nhỏ, hỷ lạc nhất thời, hỷ lạc như mưa rào, hỷ lạc nhấc bổng thân, và hỷ lạc bao trùm.

Niềm vui sướng hay hỷ lạc nhỏ có thể làm người ta vui sướng đến nỗi lông tóc dựng lên. Niềm hỷ lạc nhất thời giống như ánh chớp, sáng lên theo từng chập. Niềm hỷ lạc như mưa rào là niềm vui sướng tuôn trào từ trên xuống dưới và rồi mất đi, giống như nước vòi sen chúng ta tắm chảy xuống rồi mất đi. Niềm hỷ lạc nhấc bổng thân mạnh mẽ đến nỗi có thể làm, thực tế là vậy, nhấc bổng thân mình lên, làm người đó như sắp bay bổng. Một bài kinh có kể lại câu chuyện một cô gái trẻ chứng nghiệm một niệm hỷ lạc nâng người cô lên cao khi cô đang quán niệm về một đền thờ thánh tích. Nhờ có sự nâng người bay lên, cô gái đã có thể đi trên

không đến đền thờ trước khi cha mẹ cô đi bộ đến đó!. Cuối cùng, niềm hỷ lạc bao trùm là niềm hỷ lạc khoan khoái thấm nhuần toàn bộ thân mình.

Điều quan trọng nên nhớ: niềm hỷ-lạc thiền sinh trải nghiệm ở các tầng thiền định là không giống với những cảm giác khoái lạc dễ chịu [lạc thọ] thông thường trong đời thường. Mặc dù niềm hỷ lạc nằm trong các tầng thiền định, nhưng nó chỉ trở thành một yếu tố giác ngộ khi nó là kết quả của sự phát triển ba yếu tố – chánh định, điều tra pháp và năng lượng tinh tấn vừa nói trên. Chánh niệm kết hợp với sự điều tra tìm hiểu sẽ chiếu ánh sáng vào những chỗ khuất tối của tâm. Năng lượng phát huy sự nỗ lực không mệt mỏi của ta để nhìn thấy được thực tại như nó là, loại bỏ thêm những cản trở khác để đi đến chứng đạt sự giác ngộ.

Khi những chướng ngại lắng xuống, một loại hỷ-lạc khởi sinh trong tâm trở thành một yếu tố giác ngộ. Niềm hạnh phúc này là lâu dài bền vững hơn những niềm hỷ lạc ở những tầng thiền định ban đầu. Bởi vì niềm hỷ-lạc này xuất phát từ sự hiểu biết, nó trở thành yếu tố giác ngộ và không bao giờ bị giảm đi, phai nhạt hay biến mất. Một khi ta đã đạt loại niềm hạnh phúc này, thì trạng thái đó là mãi mãi có trong ta!.

(Ở đây, ý thiền sư muốn chỉ đến những niềm an-lạc siêu thế của những tầng thiền siêu thế, tức không phải thuộc những tầng thiền-định ban đầu, mà thuộc về những tầng thánh đạo và thánh quả sau khi nhập lưu đến A-la-hán.
Quyển "Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường" thể hiện rõ về chỗ này.)

5. Sự Tĩnh Lặng

Khi niềm vui hỷ lạc như một yếu tố giác ngộ được phát triển và hoàn thiện, yếu tố tĩnh lặng sẽ khởi sinh. Tĩnh lặng là một trạng thái tâm trong đó tâm và thân được tĩnh lặng, thư giãn, và bình an. Tất cả mọi phần trong ta đều ổn định, yên tịnh, và tĩnh lặng. Tham dục, bất mãn, và si mê (tham, sân, si) đều biến mất. Chúng ta cảm thấy mãn nguyện, an toàn, và an tâm. Chúng ta không cảm giác muốn cử động thân nữa. Chúng ta cũng không còn cảm thấy đói, khát, mệt mỏi, chán chường, hay lười biếng nữa. Không còn gì 'động' nữa. Mọi thứ đều êm đềm và hoàn mãn. Mặc dù ta chưa đạt được đến mục tiêu cuối cùng của việc tu hành, nhưng lúc này, ta hưởng thụ được sự bình an và hạnh phúc sâu sắc.

6. Chánh Định

Trong trạng thái hỷ lạc và tĩnh lặng, chánh định trở nên mạnh mẽ hơn và tập trung hơn một cách dễ nhận thấy. Trong những giai đoạn đầu của thiền chánh niệm, chánh định vẫn còn chưa ổn định. Những lúc đạt-định thì rõ ràng vẫn còn bị xen kẽ bởi những lúc chúng phải ý thức về những đối thoại bên trong tâm, và những âm thanh, mùi hương, và những cảm tưởng giác quan khác. Đó là những sự xao lãng. Càng về sau, những xao lãng này càng lặn bớt, và chúng ta có thể tập trung riêng vào hơi thở [hay đối tượng thiền khác] được lâu hơn và lâu hơn. Khả năng thiền

định được cải thiện hơn để tập trung và gần tiếp cận được tầng thiền định. Lúc này chúng ta gọi sự chánh định là định tiếp cận hay "cận định". Nó đánh dấu đường biên giữa trạng thái thiền định bình thường và trạng thái các tầng thiền định [jhana] thâm sâu.

Khi chúng ta tu tiến qua các tầng thiền định, chánh-định trở thành một yếu tố giác ngộ. Dùng sự chánh-định này như là một công cụ hùng mạnh, chúng ta hướng tâm, như một tia sáng laser, soi rọi vào năm tập hợp uẩn. Sự chánh định xuyên thủng vào và vạch trần ba tính chất phổ quát của tất cả mọi hiện tượng có điều kiện [mọi pháp hữu vi]: Đó là tính chất "luôn luôn thay đổi [vô thường], bất toại nguyện [khổ], hoàn toàn không có một cái 'ta' hay một 'linh hồn' nào cả [vô ngã]". Ba đặc tính này lúc này không còn nằm trên lý thuyết nữa. Chúng ta nhận biết chúng như là những lẽ thật không thể chối cãi. Đó là những chân lý. Trong trạng thái tầng thiền định, chánh niệm và chánh định hợp tác với nhau để phá tan những rào cản để đạt đến sự giác ngộ.

7. Sự Buông Xả

Sự buông xả giống như là điểm cân bằng ở giữa cái cân dĩa truyền thống. Một bên chúng ta đặt bị gạo. Một bên chúng ta đặt cục sắt khối lượng. Chúng ta điều chỉnh, thêm bớt số lượng gạo cho đến khi nào hai bên bằng nhau. Khi hai bên đã cân bằng, chúng ta biết chính xác khối lượng theo cục sắt định khối lượng. Điểm cân bằng này chính là sự buông xả. Về mặt thực hành thiền, khi đang trong trạng thái những tầng thiền định chúng ta dùng sự buông-xả như một cái cân để tinh-chỉnh sự tu dưỡng những yếu tố giác ngộ đó – sao cho chúng cân bằng với nhau. Nếu chúng ta nhận thấy tâm mình chậm chạp, lười biếng, chúng ta cần phải tăng cường sự chánh niệm và tăng cường sự điều tra các hiện tượng thân tâm để làm khơi dậy năng lượng tinh tấn, và lấy lại sự cân bằng. Nếu nhận thấy tâm mình đang bị quá khích và 'động', chúng ta tập trung tăng cường thêm các yếu tố hỷ lạc, sự tĩnh lặng, và chánh định để chúng ta được tĩnh lặng và 'an' tịnh hơn.

Hãy ghi nhớ và phân biệt rằng: sự buông xả chúng ta trải nghiệm ở trạng thái các tầng thiền định là khác với loại tâm buông xả bình thường khi chúng ta dùng chánh niệm để cân bằng những cảm giác dễ chịu và khó chịu, hay có lợi và có hại. Loại buông-xả cảm giác, như đã nói trong Chương "Chánh niệm về cảm giác", có thể gọi trong tiếng Việt là "sự bình tâm trước những sự khác biệt về cảm nhận đối với những đối tượng giác quan khác nhau".

Bạn cần phân biệt được hai loại tâm-xả (hai sự buôngxả) khác nhau:

Thứ nhất, sự buông-xả đó dựa vào những đối tượng giác quan – như: những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, và những chạm xúc – thì được gọi là "sự buông xả dựa trên sự khác biệt", tức là sự (chánh niệm) làm sao cho tâm được quân bình, hay bình tâm.

Thứ hai, còn khi bước vào trạng thái những tầng thiền định cao sâu [Tứ thiền], thì sự buông-xả phát sinh như là một yếu tố giác ngộ thì được gọi là "sự buông xả dựa trên sự hợp-nhất", bởi vì nó khởi sinh hoàn toàn dựa vào sự hợp-nhất [trạng thái tâm-nhất-điểm] của chánh định, chứ không còn dựa trên những đối tượng của sáu giác quan như trước kia.

(Nói thêm: Trong quá trình tu hành, loại tâm xả thứ nhất chỉ có mặt từ bất cứ lúc nào cho đến trước khi người tu chứng đắc tầng thiền định Tứ Thiền. Sau khi bước vào Tứ thiền và những tầng thiền định cao sâu hơn, thì loại tâm xả thứ nhất biến mất (vì lúc này tâm không còn cảm nhận những đối tượng giác quan, nên tâm xả bình thường không còn dựa trên đối tượng giác quan nữa), và khởi sinh loại tâm xả thứ hai (dựa vào tâm hợp-nhất chánh định). Tâm buông xả ở Tứ thiền lúc này cũng chính là một yếu tố chiếm ngự nhất trong các yếu tố của jhana Tứ Thiền; nó giúp cho jhana Tứ Thiền trở thành bệ phóng hùng mạnh khi kết hợp với chánh niệm tinh khiết lúc này, giúp thiền sinh thực hiện thiền minh sát dẫn đến mục tiêu "thấy biết" [Giác ngộ] của công cuộc tu thiền của mình).[36]

Ở những giai đoạn tiến bộ về sau của con đường đạo, tất cả mọi thành phần của thân và tâm – tức là năm tập hợp uẩn của quá khứ, hiện tại, và tương lai – đều giống nhau một cách chính xác. Không còn những điều tốt, xấu, hay trung tính. Đơn giản tất cả chỉ là thực tại, vô thường, bất toại nguyện (khổ), và vô ngã. Trong trạng thái cân bằng hoàn hảo này, kinh Phật diễn tả rằng: "Sự dính chấp vào những thứ vật chất của thế gian chấm dứt tuyệt đối, không còn một chút tàn dư".

■ Những Điểm Chính để phát triển "Chánh Định"

Sự chánh định phát sinh ở những tầng thiền định [jhana] như một yếu tố giác ngộ thì phát triển ngoài (và vượt trên) sự chánh định thông thường mà bạn đã tu tập vào thời mới bước vào tu. Chánh định giống như cơ bắp, nó chỉ chắc mạnh khi chúng ta tập luyện chuyên cần. Sau đây là những cách tạo lập sự chánh định để hỗ trợ cho từng bước trong tiến trình tu/thực hành thiền chánh niệm của mình:

► Đầu tiên phải chắc chắn rằng sự định tâm của bạn là sự chánh định, là thiện lành và không có chướng ngại như tham, sân, si. Ví dụ, việc định tâm vì tham vọng chứng đắc những trạng thái siêu phàm hay năng lực thần thông để có thể phi thân đây đó là không lành mạnh, đó thuộc loại tà định.

▸ Dùng nỗ lực đúng đắn [chánh tinh tấn] để dẹp bỏ qua một bên những cảm giác và ý nghĩ về những lo toan của cuộc sống đời thường. Nhắc nhớ rằng cuộc đời là ngắn ngủi như một tia chớp. Quyết tâm dùng phương pháp tu thiền để giải thoát mình khỏi vòng sinh tử đầy khổ đau.

▸ Tập trung tâm vào đối tượng thiền đã chọn, như là: hơi thở, những tư thế, những bộ phận của thân, bốn yếu tố tứ đại, ba dạng cảm giác, năm chướng ngại, và mười gông cùm.

▸ Giữ tâm có mặt trong khoảng khắc hiện tại. Dùng sự nỗ lực miên mật, liên tục, để chú tâm vào đối tượng đã chọn. Nếu bạn nhận thấy tâm của bạn lăng xăng khỏi đối tượng, nhẹ nhàng nhưng dứt khoát kéo nó về lại đối tượng.
► Nhiệt thành và tỉnh thức. Nếu bạn thấy tâm bị chậm chạp hay buồn ngủ, dùng nỗ lực để khơi dậy sự nhiệt tình. Nếu bạn thấy tâm mình bị quá khích hay chạy nhảy, chú tâm vào hơi thở cho đến khi nó tĩnh lặng lại.
► Đặc biệt luôn tỉnh thức đối với mỗi trong năm chướng ngại – tham dục, sân giận, bất an và lo lắng, lười biếng và đờ đẫn, và nghi ngờ. Nếu chướng ngại nào có mặt, hãy tu tập bằng tâm đối trị với nó. Ví dụ, đối trị tham lam bằng lòng rộng lượng bố thí, đối trị sân giận bằng những ý nghĩ tâm từ. Khi chướng ngại không còn, chú tâm trở lại đối tượng thiền chính.
▸ Mục tiêu của bạn là dùng chánh định như một công cụ hùng mạnh để xuyên thủng và vạch trần ban bản chất phổ quát của mọi trải nghiệm: bản chất luôn luôn thay đổi [vô thường], bản chất bất toại nguyện của tất cả pháp hữu vi trên đời [khổ], và sự không có một cái 'ta' hay một 'linh hồn' đang nếm trải về bất kỳ điều gì ở đây [vô ngã].
▸ Khi sự chánh định của ta càng thâm sâu, tâm dần dần mất đi sự tham thích và quan tâm đến những thứ khác, và nó có thể tập trung vào đối tượng thiền lâu hơn và lâu hơn.
▸ Vào lúc này, bạn không nên điều tra, tìm hiểu những chi tiết của sự trải nghiệm. Chỉ đơn thuần chú tâm một cách chánh niệm vào đối tượng thiền chính đã chọn.
▸ Mỗi lần bạn thực hành sự chánh định lành mạnh, bạn dễ dàng duy trì sự chú tâm vào mục tiêu. Dù bạn chỉ có thể tập trung (định) tâm chỉ trong chốc lát, nhưng bạn sẽ luôn luôn thấy vui mừng hạnh phúc về điều bạn làm được. Khi hai cái hợp tác cùng nhau như một đội, chánh niệm và chánh định làm trong sạch tâm và giúp giữ cho những chướng ngại luôn bị trấn áp.
▸ Chánh định giúp bạn đạt được sự trải nghiệm đầu đời về lẽ thật hay chân lý trong thông điệp của Đức Phật. Chính điều này làm động lực để bạn phát triển những trạng thái thiền định sâu sắc hơn nhằm giúp bạn chứng ngộ những trí tuệ thâm sâu hơn.

---o0o---

13: Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo

Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật đã quán chiếu về những chân lý sâu sắc của Giáo Pháp mà Phật đã chứng ngộ. Phật nhận thấy rằng hầu hết chúng sinh đều đang chìm đắm trong vô minh, ngay cả khi Phật phổ biến những chân lý này, người ta chắc khó mà hiểu được.

Nhưng sau đó Phật tự nghĩ rằng : "À, có một số chúng sinh dính ít bụi trong mắt họ. Họ giống như những bông sen trong một cái ao. Một số người giống như những búp sen đang nằm bên dưới nước bùn. Một số đang sắp ngoi lên mặt nước. Những bông khác thì đã ngoi lên khỏi mặt nước, mặc dù chúng vẫn chưa nở hoa. Nhưng có một số đã sẵn sàng nở hoa. Vì lợi ích của họ, ta sẽ dạy Giáo Pháp".

---o0o---

Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật đã giảng tại Vườn Nai gần Varanasi bài khai giảng đầu tiên mà sau này được biết đến với tên gọi là Bốn Chân Lý Cao Diệu. Thường đã được quen gọi là Tứ Diệu Đế (HV). Sau đó, trong suốt 45 năm truyền dạy giáo pháp, Đức Phật đã nhiều lần giảng đi giảng lại về bốn chân lý này. Việc chánh niệm về bốn chân lý Tứ Diệu Đế và con đường Bát Chánh Đạo là chìa khóa để chúng ta tự chứng đạt được sự bình an nội tại và sự giải thoát.

Vậy những chân lý đó là gì?. Nói ngắn, chân lý đầu là sự khổ, là sự bất toại nguyện và sự bất hạnh đau khổ mà chúng ta không thể tránh né trong đời. Nó luôn có mặt mọi lúc, nơi, dưới mọi hình thức trong mọi sự sống của tất cả chúng sinh. Thứ hai là nguồn gốc hay nguyên nhân khổ, tức là cái tâm đầy dục vọng và chấp thủ chưa được thuần hóa hay khai ngộ. Thứ ba là sự chấm dứt khổ, đó là sự thật rằng chúng ta có thể chấm dứt khổ bằng cách từ bỏ những tham muốn và dục vọng. Thứ tư là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ, đó là con đường tám phần, hay còn gọi là Bát Chánh Đạo, mà chúng ta phải thực hiện để mong đạt đến mục tiêu chấm dứt khổ.

Chánh Niệm về Tứ Diệu Dế

Nhiều người thấy mình dễ nghĩ về những khó khăn của người khác hơn là khó khăn của bản thân mình. Thậm chí họ vẫn luôn theo dõi và quan tâm đến những tình hình của thế giới. Họ thường nói: "Nhìn vào cảnh thế giới, đầy những bệnh tật, đói nghèo, thất nghiệp, ly dị, chiến tranh, tai nạn, và những thứ kinh khủng khác". Những vấn nạn như động đất và dịch bệnh (cúm gà, bệnh Aids...) là thực tiễn và có thể xảy ra bất kỳ lúc nào đối với bất kỳ ai trong chúng ta, và chúng ta cũng dễ dàng cảm thấy bi thương cho những nạn nhân bất hạnh. Tất nhiên, thật tuyệt vời khi chúng ta biết cảm động với sự đau khổ của người khác và tìm cách hay góp phần giúp đỡ. Nhưng có một điều, đôi khi những sự quan tâm đại trà đó là một cách để chúng ta quên đi hoặc phớt lờ những khổ đau của chính mình phải trải qua mỗi ngày.

Thông điệp của Phật trong chân lý hay Diệu đế thứ nhất là mọi chúng sinh đều nếm trải sự khổ đau. Khổ đau tức là sự chịu đựng theo toàn bộ các nghĩa đen về thể xác và tâm linh. Không phải tất cả mọi sự khổ đều là thê thảm. Hầu hết đó là những đau khổ thông thường. Kinh sách Phật giáo đã liệt kê nhiều ví dụ. Chúng ta

khổ vì chúng ta phải trải qua già, bệnh, chết. Chúng ta chịu đựng hay khổ về thể xác và tình cảm bởi vì những bất trắc, xui xẻo, và vô phước đủ tất cả các loại và các kiểu. Chúng ta thường xuyên nếm trải những nỗi buồn và phiền muộn. Hơn nữa, chúng ta khổ bất cứ lúc nào chúng gặp thứ gì hay người nào khó ưa, khó chịu hay có hại đối với mình. (Khổ mỗi khi gặp thứ hay người mình không thích). Chúng ta khổ khi phải rời xa hay mất những thứ hay người dễ chịu, đáng yêu mà mình yêu thích. (Khổ vì phải xa những thứ hay người mình yêu thích, như: tiền bạc, nhà cửa, của cải, môi trường dễ chịu, mất cha mẹ, con cái, người thân, bạn thân... hay thậm chí khổ chỉ vì vừa mới mất một cái kẹp tóc mình thích.)

Chỉ cần vài phút suy xét lại, chúng ta có thể liệt kê ra rất nhiều trải nghiệm khổ của cá nhân mình. Dù chúng ta có khái niệm hóa sự khổ bằng những từ ngữ như stress, bất an, phiền muộn, bệnh mãn tính, nỗi sợ, hay thần kinh hoảng loạn, tinh thần nao nóng, thì lẽ thật thứ nhất Phật đã nói luôn nhắc chúng ta luôn nhớ rằng: khổ là "không thể nào tránh được" cho tới khi nào tâm ta còn chưa trong sạch, chưa được giác ngộ và giải thoát.

Chánh niệm giúp chúng ta nhận ra rằng, nằm ẩn bên dưới tất cả mọi khổ đau này chính là dục vọng hay tham chấp. Tất cả năm uẩn của thân và tâm luôn luôn biến đổi, hư bệnh, già đi, và chết đi trong từng giây phút. Bởi vì chúng ta dính chấp vào cái thân (là 'của ta'), nên khi nó già đi hay suy yếu, chúng ta bị đau khổ về thể xác và sầu khổ về tinh thần. Vì chúng ta luôn muốn "nắm-giữ" những cảm giác dễ chịu và sướng khoái, và muốn "né-tránh" những cảm giác khó chịu và đau khổ, cho nên khi có những sự thay đổi, lên xuống thăng trầm không thể tránh được của đời sống thì chúng ta cảm thấy khổ đau, buồn rầu và bất hạnh.

Mọi nhận thức về cái đẹp và ngay cả những ý nghĩ, dù hay ho, rực rỡ, huy hoàng đến mức nào cũng chỉ khởi sinh lên trong một khoảng khắc, nếu chúng ta dính chấp vào bất kỳ tập hợp uẩn nào, nó sẽ trở thành uẩn dính chấp, như chúng ta đã gọi-và nó trở thành nguyên nhân của khổ.

Tuy nhiên, sự khổ có thể được chấm dứt, như Đức Phật đã hứa trong Diệu đế thứ ba. Như Phật đã giải thích một cách thật đơn giản và chân phương: "Hạnh phúc là sự bình an chúng ta có được khi chấm dứt khổ". Về thực hành, thì hạnh phúc là sự bình an và tĩnh lặng có được khi chúng ta thoát khỏi những trạng thái tâm xấu ác- như: tham, sân, si; sinh, trưởng, già, bệnh, chết, và buồn rầu, sầu bi, khổ đau, bất mãn, và tuyệt vọng. Khi nào chúng ta từ bỏ được sự thèm khát những khoái lạc của những giác quan [nhục dục] thì chúng ta sẽ dừng hết khổ đau ngay trên vết xe đổ của nó. Những mắt và hình sắc, tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và chạm xúc, và tâm và đối tượng của tâm (pháp) – tất cả chúng – đều di chuyển trên một chuyến tàu mang đầy những sự kiện chạy đến dục vọng và chở đầy những trạng thái tâm xấu, bất thiện và tiêu cực khác. Nhưng một khi sự chánh niệm giúp chúng ta nhận ra được rằng mỗi thứ trải nghiệm, dù là hạnh phúc hay thống khổ, cũng chỉ diễn ra trong một chốc lát và chỉ là phù du, thì ta sẽ có khả

năng làm ‘chập mạch’ ngừng ngay cái tiến trình khổ đau này. (Nói cách khác, sau khi đã ‘sáng mắt’ nhận ra bản chất khổ đau của hành trình dục vọng tìm kiếm khoái lạc giác quan, chúng ta có thể quyết tâm ngừng ngay chuyến tàu dục vọng của cuộc đời.)

Khổ đau ngừng lại, và chúng ta được bình yên, và thấy biết được bản chất thực tại như nó là-vô thường, khổ và vô ngã.

Chánh Niệm về Bát Chánh Đạo

Chân lý hay Diệu đế thứ tư chính là con đường tám phần của Đức Phật, vốn hay được gọi trước giờ là Bát Chánh Đạo (HV). Trong kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" này, bốn chân lý Tứ Diệu Đế thì được xếp ngay sau Bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong phần “Chánh niệm về Pháp”. Nói cách khác, đề tài Tứ Diệu Đế được xếp ngay sau yếu tố cuối cùng của Bảy Yếu Tố Chánh Niệm: đó là sự buôngxả. Sự xếp đặt này cũng có ý nghĩa rất hay của nó. Khi chúng ta trải nghiệm sự buông xả, chúng ta có thể nhìn thấy rõ sự khổ của chính mình một cách thực tế. Chứ không còn bị kẹt trên lý thuyết. Chúng ta cũng nhìn thấy (i) cách chúng ta gây ra khổ đau, và biết rằng (ii) khổ đau thì có thể được làm cho chấm dứt. Những sự nhận biết này là nền tảng để thực hành tám phần của con đường Bát Chánh Đạo. Tám phần, hay tám bước, hay tám chi đó có thể được dễ dàng ghi ra và thuộc lòng, nhưng mỗi phần là một đề tài sâu sắc và bao quát, đòi hỏi phải có một sự hiểu biết về những phương diện khác nhau của giáo lý của Phật. Tôi cũng đã giảng giải chi tiết của tám phần này trong quyển sách "Tám Bước Chánh Niệm Để Đi Đến Hạnh Phúc"[37]. Ngắn gọn, danh sách tám phần như sau:

Sự hiểu biết đúng đắn: (Chánh kiến). Chúng ta thấy rằng mỗi hành động chúng ta làm là nguyên nhân dẫn đến tác động hay kết quả. Chúng ta thừa nhận rằng chính bản thân mình mới tạo ra những nguyên nhân tốt để tạo ra cuộc sống tốt đẹp cho hiện tại và tương lai.

Sự suy nghĩ đúng đắn: (Chánh tư duy). Chúng ta tư duy những ý nghĩ thiện lành, như là lòng rộng lượng bố thí, cho đi, lòng từ bi. Chúng ta biết suy nghĩ một cách đúng đắn trước khi hành động việc gì, trước khi nói ra lời gì, và để nhận biết được điều gì là đúng, điều gì là sai, điều gì là có lợi, điều gì là không có lợi.

Ngôn từ đúng đắn: (Chánh ngữ). Bao gồm cả lời nói đúng đắn, lời viết đúng đắn. Chúng ta nói lời sự thật, chân thật, tránh nói những lời dối trá, lừa bịp, lời nói khó nghe, gắt gỏng, và tránh nói những lời ngồi lê đôi mách, vô nghĩa, vô ích.

Hành động đúng đắn: (Chánh nghiệp). Chúng ta sống đời sống đạo đức, kiêng cữ và tránh bỏ việc hãm hại hay sát sinh, trộm cắp, quan hệ nam nữ bất chính hay tà dâm, và uống rượu bia hay dùng những chất độc hại như ma túy, thuốc lá.

Nghề nghiệp đúng đắn: (Chánh mạng). Tức là những công việc hay nghề nghiệp mình làm để mưu sinh, chúng ta nên chọn những nghề có đạo đức, và không vi phạm đạo đức, tránh làm những nghề nghiệp thất đức hay làm những hành động

thất đức như buôn gian bán lận, lừa gạt, gian trá, cho vay nặng lãi, việc làm lợi mình hại người. Hãy luôn chọn làm những việc làm lương thiện và lành mạnh, dù khó khăn, túng thiếu cũng cố không làm những việc thất đức, thiếu đạo lý hay thiếu nhân đạo. (Bạn sẽ học nhiều chi tiết hơn về những giới hạnh đạo đức trong những kinh sách khác.)

Nỗ lực đúng đắn: (Chánh tinh tấn). Chúng ta nỗ lực hết sức để ngăn phòng và vượt qua những trạng thái xấu, ác, bất thiện của tâm, và tu dưỡng và duy trì những trạng thái tốt, thiện và tích cực của tâm.

Chú tâm đúng đắn: (Chánh niệm). Đây tức là sự "chánh niệm" mà chúng ta đã và đang nói trong suốt quyển sách này. Chúng ta phải thực tập, thực hành sự chánh niệm hàng ngày trong những giờ ngồi thiền và thực hành sự chánh niệm khi đang tiếp xúc với mọi sinh hoạt bên ngoài của đời sống hàng ngày.

Định tâm đúng đắn: (Chánh định). Có nghĩa là thiền định đúng đắn, chân chính. Chúng ta tập luyện tâm mình mục tiêu vào đối tượng nhất-điểm để tiến đắc lên các tầng thiền định [jhana] thâm sâu cần thiết. Những trạng thái định sâu hỗ trợ chánh niệm giúp ta nhìn thấy bạn chất đích thực của mọi hiện tượng đúng-như-chúng-là, như đã giải thích nhiều lần trong quyển sách này.

Và, tóm lại, chỉ có thực hành một cách chuyên cần và siêng năng tám phần này của con đường đạo thì chúng ta mới có cơ hội và có thể chứng đạt những trạng thái dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát.

Những Kết Quả Tu Tập của Con Đường Đạo

Như trong lời của Phật trong kinh "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" này:

"Nếu ai tu tập một cách đúng đắn bốn nền tảng chánh niệm này trong bảy năm . . . hoặc thậm chí trong bảy ngày, người ấy có thể trông đợi đạt được một trong những kết quả sau: Tri kiến Cao nhất (A-la-hán) vào một lúc nào đó. Hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được thánh quả Bất lai".

Cụm từ "một cách đúng đắn" ở đây cho chúng ta biết rằng để tu tập con đường đạo của Phật, chúng ta cần phải có nỗ lực. Chắc chắn rằng, tiếp tục những thói quen xấu của dục vọng về khoái lạc giác quan- như: tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn ngon, ngủ sướng...- thì rất dễ dàng, đa phần ai cũng khởi tâm và sống chạy theo chúng như vậy. Nhưng, sự tu tập chánh niệm thì giúp được chúng ta giảm bớt những tham, sân, si, và những thói tâm xấu ác, và cũng giúp được chúng ta giảm bớt những bất toại nguyện và bất hạnh. (Càng ít dục vọng tham muốn thì càng ít bị thất vọng và ít khổ đau khi không đáp ứng được nó). Chánh niệm thúc giục chúng ta chịu khó tu tập hơn để mau đạt đến được mục tiêu giải thoát một lần, và mãi mãi.

Khi khả năng thâm nhập vào thiền định được vững mạnh hơn, chúng ta có thể chứng đạt các kết quả của con đường đạo. Trước tiên, chúng ta phải dung hòa "bốn yếu tố cơ sở" cần phải có để thành tựu một việc gì. Bốn cơ sở ở đây là: ước muốn, nỗ lực, tâm, và điều tra. Về căn bản, ước muốn chấm dứt mọi khổ đau và nỗ

lực tinh tấn vào việc tu thiền phải được cân bằng với nhau một cách hoàn hảo. Khả năng chánh định để giúp chúng ta điều tra tìm hiểu những hiện tượng thân tâm phải được cân bằng, không quá yếu quá yếu, cũng không nên quá mạnh một cách không cần thiết. Khi bốn "yếu-tố-giúp-thành-công này" được cân bằng, tâm trở nên mở rộng hơn, trong suốt hơn và sáng tỏ hơn. Và nhờ đó chúng ta sẽ phát triển được iddhipada – những năng lực tâm linh. Những năng lực này mới đủ sức mạnh giúp chúng ta tiêu diệt những gông cùm ở giai đoạn tu tiến cao hơn và cao hơn về sau.

Con đường đạo đi đến sự giác ngộ có bốn giai đoạn hay bốn tầng: Nhập Lưu (bước vào thánh đạo), Nhất Lai (chỉ còn tái sinh một lần), Bất Lai (không còn tái sinh nữa), A-la-hán (tri kiến cao nhất, niết-bàn). Khi một người thực hành con đường Bát Chánh Đạo càng lúc càng sâu sắc hơn, người ấy càng tiến bộ qua những trình độ thành tựu này.

1. Nhập Lưu

Đích thứ nhất chúng ta đạt đến được gọi là Nhập Lưu, có nghĩa là bước vào dòng thánh đạo, bước hẳn vào con đường đạo và không còn thối chuyển nữa.

(Chữ "đắc đạo" theo cách nói của nhiều người có lẽ là đúng nhất đối với một người Nhập Lưu. Tức là người đó đã "đắc" được con đường "thánh đạo", đã bước được vào hẳn dòng thánh đạo. Đắc đạo chưa có nghĩa là giác ngộ hoàn toàn như một bậc A-la-hán hay một vị Phật.)

(Một người tu hành dù lâu năm nhưng có lúc hoàn tục, thì người đó đã chưa từng chứng quả Nhập Lưu này!).

Sau đây là đoạn kinh ghi lại những lời một lần Đức Phật đã nói với ngài Xá-lợi-phất, như sau:

"Này Xá-lợi-phất, ở đây nói rằng: "Dòng chảy, dòng chảy". Vậy dòng chảy ở đây là gì, này Xá-lợi-phất?".

"Con đường Bát Chánh Đạo này chính là dòng chảy đó, thưa Thế Tôn", ngài Xá-lợi-phất trả lời.

"Lành thay, lành thay, Xá-lợi-phất", Đức Phật nói. "Này Xá-lợi-phất, bây giờ ở đây nói: "Một người bước vào dòng chảy, một người bước vào dòng chảy". Vậy người bước vào dòng chảy ở đây là gì, này Xá-lợi-phất?".

"Đó là người đã có được [chứng đắc] con đường Bát Chánh Đạo này, thưa Thế Tôn, người đó được gọi là người (đã) bước vào dòng chảy".

Đây là một đoạn kinh cực kỳ quan trọng!. Con đường Bát Chánh Đạo là "dòng chảy chúng ta bước tiến vào" để cho nó mang chúng ta đến bến bờ giác ngộ. Khi chúng ta tu tập thiền sau một khoảng thời gian đáng kể, tâm chúng ta từ từ trở nên sáng tỏ. Nghi ngờ biến mất. Chúng ta càng thấy một cách rất rõ rệt về sự liên-lụy giữa tham dục và khổ đau. Thực ra, hai thứ này hầu như chỉ là một. (Tức là như hình với bóng, nếu không có này, không có kia; không có dục vọng, không có khổ; không có khổ, vì không có dục vọng.)

Bây giờ chúng ta tu hành theo Bát Chánh Đạo bằng một niềm tự tin vững chắc, không còn nghi ngờ. Giới Hạnh đạo đức [năm giới đối với người tại gia] tốt đẹp trở thành bản chất thứ hai. Chúng ta kiêng cữ và không giết hại, không lấy những thứ không được cho, không quan hệ trai gái bất chính. Chúng ta kiêng cữ và không nói lời sai sự thật, gian dối, lời gay gắt, lời nói gây chia rẽ thù hận và lời vô nghĩa, nhiều chuyện. Chúng ta tu tập những ý nghĩ thiện lành và quyết tâm vượt qua những trạng thái xấu và bất thiện của tâm, và tu dưỡng những trạng thái tốt và thiện lành của tâm.

Làm tốt được ba hành động [ba nghiệp thân, ý, miệng] tốt thiện như vậy, thì ba gông cùm đầu tiên sẽ bị tiêu diệt- đó là: (1) niềm tin sai lầm về cái'ta' hay một 'linh hồn' [ngã chấp], (2) sự nghi ngờ, và (3) sự dính chấp hay mê tín vào những lễ nghi, cúng bái, hay sự hành xác khổ hạnh. Chúng ta đã hiểu được tất cả năm tập hợp uẩn thân-tâm đều có cùng bản chất: khởi sinh và biến mất, sinh rồi diệt. Chúng ta không còn ham muốn nếm trải thêm những nỗi buồn thiên thu về sinh, lão, bệnh, tử cứ lặp đi lặp lại. Mục tiêu duy nhất của chúng ta là giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử (samsara) và thoát khỏi mọi khổ đau truyền kiếp mà nó mang lại[38].

Sau khi bước vào dòng thánh đạo, người nhập lưu có thể tuyên bố với chính mình: "Ta đã giã từ địa ngục, giã từ cõi súc sinh, giã từ cõi ngạ quỹ, giã từ những cảnh giới thống khổ, những cảnh giới tái sinh thấp xấu. Ta là một người Nhập-Lưu, không còn bị còn bị dính vào định mệnh tái sinh nữa, với sự giác ngộ là đích đến của ta".
(bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi)

Nhất Lai

Kế tiếp, chánh niệm giúp chúng ta càng ngày càng thêm tỉnh giác với từng khoảng khắc thay đổi bên trong tấm thân năm uẩn của chúng ta. Kết quả là, phần dễ thấy và thô tế nhất của hai gông cùm kế tiếp là (4) dục vọng khoái lạc giác quan [tham] và (5) sân giận, ác ý [sân] bị tiêu diệt.

Nếu làm được vậy, người tu trở thành bậc Nhất Lai. Điều này có nghĩa là người này chỉ còn phải bị tái sinh vào cõi người tốt đa một lần nữa trước khi đạt được giác ngộ hoàn toàn.

Bất Lai

Ở giai đoạn thứ ba này, sự thiền-định thâm sâu của ta tiêu diệt những phần vi tế tinh vi còn lại của hai gông cùm tham và sân vừa nói trên [tức là gông cùm 4 và 5 trong danh sách mười gông cùm]. Sau khi làm được vậy, người tu trở thành một bậc Bất Lai. Điều này có nghĩa là người này không còn bị tái sinh vào cõi người một lần nào nữa. Thay vì vậy, người ấy sẽ được tái sinh lên Cõi Trời Thanh Tịnh (Suddhavasa), mà một số truyền thống Phật giáo khác cũng gọi là Cõi Lành hay

Tịnh Độ (HV). Từ đây, chúng ta có thể tiếp tục tu hành hướng về sự giải thoát hoàn toàn.

A-la-hán (Arahant)

Đến giai đoạn cuối cùng của con đường thánh đạo, năm gông cùm còn lại bị tiêu diệt[xx] bằng sự thiền-định cao sâu nhất. Chúng ta không còn tham muốn tu thành tiên, tức không còn (6) sự tham đắm vào những cõi trời sắc giới và (7) sự tham đắm vào những cõi trời vô sắc giới.

Cũng trong giai đoạn cuối này, chúng ta bứng nhổ tận gốc luôn gông cùm (8) kiêu ngạo ngã mạn và gông cùm (9) bất an lo sợ. Những tâm tính này không còn là chướng ngại, là khuynh hướng [gông cùm] trong tâm người tu nữa. Lúc này, tâm của người tu thật sắc bén, trong suốt và sáng tỏ đến mức chúng ta có thể thấy rõ được bốn chân lý của Tứ Diệu Đế-"Khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ"-vận hành như là một

Cuối cùng, tâm chúng ta cũng từ bỏ hoàn toàn cái quan niệm sai lầm là có cái 'Ta' bên trong cái thân năm uẩn. Những mảnh vụn vỡ cuối cùng của gông cùm vô minh: (10) sự si mê ngu dốt về Tứ Diệu Đế cũng đã bị tiêu diệt, và người tu trở thành bậc A-la-hán-người đã giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau. Người ấy đã đạt được mục tiêu của con đường đạo. Và người ấy biết rõ rằng: "Sinh đã tận, đời sống thánh thiện đã bắt đầu, những gì cần làm đã làm xong, không còn gì để làm nữa từ đây".

Như ngài Xá-lợi-phất cũng từng giảng giải: "Này đạo hữu, đối với một A-la-hán, không còn gì nữa cần phải làm và cũng không cần phải lặp lại những gì đã làm xong". Khổ đau của kiếp này và tất cả tương lai đã chấm hết, như ngài Xá-lợi-phất giảng giải tiếp: "Khi tất cả những điều này đã được tu tập và tu dưỡng, chúng dẫn đến sự sống an lạc ngay trong kiếp này và dẫn đến sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng".

Chỉ có một cửa để chứng đắc những đạo quả này- đó là chúng ta phải dành trọn thời gian và nỗ lực có thể có được để tu thiền về "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm".

■ Những Điểm Chính để tu tập theo con đường "Bát Chánh Đạo"

▸ Cách tốt nhất để ôn lại những "Điểm Chính" [đề mục chính] của "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" là đọc lại, tụng niệm lại Bản kinh tóm lược đã được ghi trong phần đầu nói về bài Kinh này của quyển sách.

▸ Chánh niệm mang lại cho bạn trí tuệ để nhìn thấy bên trong những bản chất của mọi sự vật hiện hữu: Vô thường, bất toại nguyện (khổ), và vô ngã.

► Bạn có được trí tuệ này bằng cách dùng sự chánh niệm để điều tra suy xét về thân, về những cảm giác, ý nghĩ, và những hiện tượng bên trong thân và tâm.

► Như đã nói nhiều lần, cách tốt nhất để bắt đầu tu thiền chánh niệm là thực tập thiền về Hơi Thở, bởi vì hơi thở luôn luôn có mặt và dễ quan sát. Khi tâm đã hòa nhập với hơi thở, thì tâm của bạn có mặt ngay trong hiện tại.

► Sự "chánh niệm" và "sự hiểu biết rõ ràng" cho thấy rằng 32 bộ phận của thân được bao gồm bởi bốn yếu tố tứ đại [đất, nước, khí, nhiệt] vốn luôn luôn (ở những trạng thái) đang thay đổi. Bởi vì thân phụ thuộc vào sự sinh trưởng, già, bệnh, chết, cho nên thân không mang lại sự thỏa mãn dài lâu mãi mãi cho bạn. Điều quan trọng nhất là: Thân không phải là 'của tôi', không phải là 'tôi', không phải là 'bản ngã của tôi'.

► Chánh niệm về những cảm giác giúp bạn trở nên tỉnh giác được rằng khổ đau khởi sinh từ những phản ứng thói quen của tâm đối với ba loại cảm giác – tham muốn những cảm giác dễ chịu, từ chối kháng cự những cảm giác khó chịu, và trải nghiệm một cảm nhận sai lầm về cái 'ta' hay 'linh hồn' khi có một cảm giác trung tính. Cũng giống như tất cả mọi thứ khác, cảm giác khởi sinh, lên cao, và biến mất. [Luôn luôn sinh diệt].

► Chánh niệm về tâm giúp bạn trở nên tỉnh giác được rằng những ý nghĩ và những trạng thái tâm cũng luôn luôn đang thay đổi.

► Khi bạn chánh niệm về pháp [các hiện tượng thân tâm], bạn trở nên tỉnh giác về sự khởi sinh và sự biến mất của năm chướng ngại, về mười gông cùm, năm tập hợp uẩn, sáu giác quan và những đối tượng giác quan, bảy yếu tố giác ngộ, Tứ Diệu Đế, và tám phần của con đường Bát Chánh Đạo của Phật.

► Việc thực hành một cách đúng đắn sự chánh niệm về "Bốn Nền Tảng Chánh Niệm" thì sẽ dẫn đến Niết-bàn: sự giải thoát, sự hoàn toàn tự do khỏi mọi khổ đau. Đức Phật đã hứa rằng bạn có thể chứng đắc được mục tiêu này ngay trong kiếp này. Sự chánh niệm một cách đúng đắn cũng làm giảm bớt những khổ đau ngay trong hiện tại và làm cho cuộc đời ta dễ chịu, bình an, và hạnh phúc hơn.

---o0o---

Về Tác Giả

Hoà thượng Thiền sư Bhante Henepol Gunaratana đã thọ giới năm 12 tuổi thành một tu sĩ Phật giáo tại ngôi chùa nhỏ ở Làng Malandeniya, huyện thị Kurunegala, Tích Lan. Người thọ giới cho thầy là Đại trưởng lão Kiribatkumbure Sonuttara. Năm 1947, lúc 20 tuổi, thầy nhận đại thọ giới ở Kandy. Thầy được giáo dục ở Trường Cao đẳng Vidyalankara (Vidyalankara Junior College), Trường Đại Học Vidyalankara (Vidyalankara College) ở Kelaniya, và Đại Học Truyền Bá Phật Giáo (Buddhist Missionary College) ở thủ đô Colombo, Tích Lan.

Sau đó, thầy qua Ấn Độ năm năm trong sứ mạng phụng sự tại Hội Đại Bồ-Đề (Mahabodhi Society) phục vụ cho những người bị phân biệt là giai cấp Hạ Tiện (Harijana) ở vùng Phật tích Sanchi, ở Delhi và ở Bombay. Sau đó, thầy qua Malaysia mười năm trong một sứ mạng truyền bá Phật giáo, là cố vấn tôn giáo cho Hội Phật Pháp Abhivurdhiwardhana (Sasana Abhivurdhiwardhana Society), Hội Truyền Bá Phật Giáo (Buddhist Missionary Society) và Liên Hiệp Thanh Niên Phật Giáo Malaysia (Buddhist Youth Federation of Malaysia). Thầy đã giảng dạy tại các trường Kishon Dial School và trường Temple Road Girls' School và là Hiệu trưởng Học Viện Phật Giáo ở Kuala Lumpur.

Từ lời thỉnh mời của Hội Phật Pháp Sasana Sevaka (Sasana Sevaka Society), thiền sư Gunaratana đã đến Hoa Kỳ vào năm 1968 đảm nhiệm chức vụ Tổng Thư Ký Danh Dự của Hội Tu Viện Phật Giáo Washington, D.C. (Buddist Vihara Society) tại thủ đô của Hoa Kỳ. Vào năm 1980, thầy được bổ nhiệm làm Chủ tịch của Hội này. Trong thời gian đương nhiệm tại Hội Tu Viện, thầy đã giảng dạy

nhiều khóa Phật học, dẫn dắt những khóa thiền, và đi thuyết giảng khắp nước Mỹ, Canada, Châu Âu, Úc, New Zealand, Châu Phi, và Châu Á.

Trong lúc đó, từ năm 1973-1988, thầy làm trưởng khoa Phật học ở Đại học American University, dạy các sinh viên học về giáo lý Phật giáo và Thiền Phật giáo.

Thầy cũng đã theo học lấy các học vị Cử nhân, Thạc sĩ và Tiến sĩ Triết học ở Đại học American University. Thầy cũng giảng dạy Phật học tại trường Đại học American University, Đại học Georgetown University và Đại học University of Maryland. Sách vở và những bài viết của thầy đã được xuất bản ở Malaysia, Ấn Độ, Tích Lan và Mỹ. Các sách hướng dẫn của thầy đã được dịch và phát hành trên khắp thế giới hơn 20 năm qua. Một phần bản dịch tiếng Thái đã được trích dạy trong giáo trình chính thức của các trường Trung Học ở Thái Lan.

Từ năm 1982, Hòa thượng Gunaratana là Chủ tịch Hội Thiền học "Bhavana Society of West Virginia", do thầy và ông Matthew Flickstein sáng lập. Đó là một tu viện và trung tâm thiền ở West Virginia, gần thung lũng Shenandoah Valley, cách thủ đô Washington, D.C. khoảng 100 dặm. Ở đó thầy thọ giới và giảng dạy cho các Tăng Ni, và tổ chức những khóa thiền cho công chúng. Thầy cũng thường xuyên đi nhiều nơi trên thế giới để thuyết giảng và dạy các khóa thiền.

Vào năm 2000, Ngài Hòa thượng Bhante Gunaratana nhận được giải thưởng vì sự cống hiến trọn đời, do trường cũ của ngài là Đại Học Vidyalankara College ban tặng.

Hòa thượng Bhante Gunaratana cũng là tác giả của các quyển sách về thiền rất nổi tiếng như là:

Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Tám Bước Chánh Niệm đi đến Hạnh Phúc.
Con Đường của Định và Tuệ
Hồi ký ‘Hành Trình đi đến Chánh Niệm’
Phân Tích Các Tầng Thiền Định (Jhana)
Theo Phật Giáo Nguyên Thủy
Nghi Lễ Thiền Môn

---o0o---

Những sách được dịch và biên soạn bởi cùng người dịch:

Những Điều Phật Đã Dạy
Giáo Trình Phật Học (Toàn bộ)
Hướng Dẫn Hành Hương Về Xứ Phật
Con Đường Của Chúng Ta (dành cho các Phật tử tại gia)
Vấn Đáp Về Phật Giáo
Không Có 'Tiểu Thừa' Trong Phật Giáo
Lý tưởng Bồ-tát trong Phật giáo
Các Kinh Phật Dạy Người Tại Gia
Lễ Sinh Diệt, Lý Tu Hành
Thiền Phật Giáo – Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Thiền Phật Giáo – Bốn Nền Tảng Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Thiền Phật Giáo – Chánh Định giảng bằng ngôn ngữ thông thường
Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát
Thiền Phật giáo – Nghệ Thuật Biến Mất
Thiền Phật giáo – Con Đường Tĩnh Lặng và Trí Tuệ
Như Trong Lời Phật Dạy
Một Kiếp Người (đang biên soạn)

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm
Thiền Sư Henepola Gunaratana Người dịch: Lê Kim Kha

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 Hào, 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: 64-2015/CXBIPH/78-01/HĐ. Số QĐXB của NXB: 63-2015/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 20/01/2015. Mã số ISBN: 978-604-86-3730-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.

---o0o---

HẾT

[1] Theo công trình nghiên cứu của thiền sư Tiến sĩ Analayo trong quyển "***Satipatthana***" (*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*) dựa vào nhiều nguồn kinh văn và luận giảng nguyên thủy khác nhau, thì chữ "***ekayano***" có các nghĩa là:

a. '*Trực tiếp*' theo nghĩa dẫn dắt thẳng tiến đến sự giác ngộ.
b. '*Một*' theo nghĩa là mỗi người phải tự một mình bước đi trên con đường đó.
c. '*Một*' theo nghĩa là con đường do chính và một mình Đức Phật chỉ dạy đầu tiên.
d. '*Duy nhất*' theo nghĩa là con đường chỉ có 'duy nhất' trong đạo Phật.
e. '*Một*' theo nghĩa là con đường dẫn đến 'một' mục tiêu là Niết-bàn.

Như vậy, cách dịch "*con đường duy nhất*" là lấy nghĩa thứ tư trong năm nghĩa này của từ "*ekayano*" theo trong luận giảng kinh điển.

Cách dịch "*con đường trực tiếp*" có vẻ chuẩn xác hơn, vì chữ này bao hàm ý nghĩa sự "hướng đến" mục tiêu hơn là nhấn mạnh về sự "độc tôn, duy nhất", vì theo như ý Phật đã nhấn mạnh khi kết luận bài kinh, rằng con đường này sẽ *dẫn đến* những kết quả giác ngộ là tri kiến cao nhất (*A-lahán*) hay thấp nhất cũng là Nhất Lai.

Nếu Đức Phật muốn chỉ đây là con đường 'duy nhất' thì Phật đã không nói con đường Bát Chánh Đạo là con đường đạo Phật (*kinh* "*Pháp Cú*" đã ghi Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất). Vì vậy, con đường "duy nhất" của đạo Phật để tu tập từ đầu đến cuối để đi đến giác ngộ là con đường Bát Chánh Đạo, chứ không phải là chỉ là con đường Chánh Niệm. Hơn nữa, Chánh Niệm chỉ là một chi phần trong tám phần của Bát Chánh Đạo. Như vậy, có thể dịch: Chánh Niệm về Bốn Nền Tảng Chánh Niệm là con đường "*trực tiếp*" hay "*trực dẫn*" đến sự giác ngộ Niết-bàn.

(Mời bạn xem thêm quyển "*Satipantthana*" (*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*) của Analayo, trang 27-29).

[2] Theo Tăng Chi Bộ Kinh (*Aguttara Nikaya*), quyển V, trang 195. Hoặc xem thêm quyển "*Satipantthana*" (*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*) của Analayo.

[3] Con Đường Tám Phần, hay còn gọi là Bát Chánh Đạo (HV), mà Đức Phật đã khai giảng bao gồm các phần như sau: *Sự hiểu biết đúng đắn, Suy nghĩ đúng đắn, Ngôn từ đúng đắn, Hành động đúng đắn, Nghề nghiệp đúng đắn, Nỗ lực đúng đắn, Tỉnh giác đúng đắn, Tập trung (tâm) đúng đắn.* Phật tử Việt Nam đã quen với cách gọi (HV) là: *Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.* Phần này được giảng giải trong chương 13 của quyển sách này.

Ở đây, thiền sư tác giả viết là: Tám bước chánh niệm theo tám 'bước' của Bát Chánh Đạo. Người dịch dịch là: tám bước chánh niệm theo tám "*phần*" của Bát Chánh Đạo. Vì về thực hành, các phần của Bát Chánh Đạo có thể được thực hành cùng lúc với nhau và tương trợ cho nhau, chứ không nhất thiết phải theo các "*thứ tự*" các bước như đã liệt kê trong kinh điển và quyển sách này.

[4] Chánh tri kiến và chánh tư duy tạo thành nhóm "*Trí Tuệ*"; Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng tạo thành nhóm "*Giới Hạnh*"; Chánh niệm, chánh định và chánh tinh tấn tạo thành nhóm "*Thiền định*" của Bát Chánh Đạo. Cả ba nhóm hay được gọi chung bằng "*Giới, Định, Tuệ*", như là ba phần hay ba mảng tu tập của đạo Phật theo Bát Chánh Đạo.

[5] Những quyển sách kể trên đã được dịch bởi cùng người dịch qua tiếng Việt với sự cho phép của thiền sư Bhante Gunarantana. Tác giả khuyên rằng: quyển '*Chánh Niệm -giảng bằng ngôn ngữ thông thường*' và quyển '*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm -giảng bằng ngôn ngữ thông thường*' nên được đọc trước sau với nhau để bổ sung cho nhau; và đọc quyển nào trước cũng được. Vì cả hai đều hướng dẫn thực hành sự '**chánh niệm**' - công cụ căn bản và quan trọng nhất của Thiền Phật giáo.

Thêm nữa, bạn cũng nên đọc quyển '*Chánh Định -giảng bằng ngôn ngữ thông thường*' của cùng tác giả về Thiền định hay '**chánh định**' - công cụ không thể thiếu được để hỗ trợ cho và về cuối hòa nhập với '**chánh niệm**' để chọc thủng bức tường vô minh, giúp phơi bày Lẽ Thực tột cùng, và giúp người tu giác ngộ.

[6] Trong ít nhiều trường hợp, Đức Phật đã dùng từ "*Tỳ kheo*" để gọi những người khác, cho dù họ không phải là tăng trong Tăng đoàn. Ví dụ, Phật dùng từ này để gọi ẩn sĩ Pukhusati trong một câu chuyện đầy cảm động (*Kinh Trung Bộ, 140*). Theo quyển "*Những Điều Phật Đã Dạy*" của Hòa thượng Tiến sĩ W. Rahula, Ch.1 và chú thích 15: "*Có lẽ vào thời Phật, danh từ "Tỳ kheo" đôi khi được sử dụng không phân biệt đối với tất cả tu sĩ khổ hạnh, hay chẳng qua vì Phật không nghiêm ngặt lắm khi sử dụng danh từ ấy.*"

"*Bhikkhu*" hay "Tỳ kheo" nghĩa là khất sĩ, người xin ăn, và có lẽ lúc đó được dùng theo đúng nghĩa về ngôn ngữ và nghĩa gốc của từ đó để gọi những tu sĩ khổ hạnh đi khất thực. Ngày nay danh từ ấy chỉ dùng để gọi những tu sĩ Phật giáo, đặc biệt tu sĩ theo Phật giáo Nguyên thủy ở những xứ Tích-lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào, Chittagong, và một số nơi ở phía Nam của Việt Nam.

[7] Phật tử Việt Nam cũng quen dùng từ "cảm thọ" hay "thọ" (HV) thay vì "cảm giác". Và ba loại cảm giác này hay được gọi là "lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ".

[8] Đây là kinh số 22 của Trường Bộ Kinh (DN-22). Theo diễn giải của thiền sư Thanissaro Bhikkhu và bản dịch của ngài: tên kinh là danh từ ghép, '*satipatthana*' có thể được tách ra và dịch nghĩa theo 2 cách. Đó là (1) *sati-patthana*: nền tảng chánh niệm, hoặc (2) *sati-upatthana*: sự thiết lập chánh niệm. Các sư thầy và học giả dịch một trong hai cách này, tuy nhiên cả hai đều thể hiện cùng nội dung và ý nghĩa hướng dẫn và thực hành của kinh.

Cách dịch thứ nhất là chú trọng vào những đối tượng, nội dung của sự chánh niệm. Bốn nền tảng là thân, cảm giác, tâm, và pháp. Nền tảng cũng chỉ về cái 'khung đối tượng' hay 'phạm vi đối tượng' của chánh niệm, tức chánh niệm thân ở trong thân, cảm giác trong những cảm giác, tâm trong tâm, pháp trong các pháp.

Cách dịch thứ hai là chú trọng về tiến trình thực hành thiền, về cách thiết lập chánh niệm và 'khung' chánh niệm. Kinh chỉ ra ba bước thực hành rõ ràng, đó là: 1. *quán sát đối tượng*, 2. *quán sát tính sinh diệt của đối tượng*, 3. *nhận biết và không còn dính mắc vào đối tượng*.

Ở đây, cũng theo đa số bản dịch, bài kinh được người dịch dịch là "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*". Kinh này cũng đã được dịch là "*Kinh Niệm Xứ*" và "*Tứ Niệm Xứ*" (HV). Rất nhiều Phật tử cũng đã quen với tên kinh (HV) này.

[9] Nguyên từ tiếng Anh dịch là '*contracted*', có nghĩa là '*co lại*'. Xin dịch là "*thụ động*", có nghĩa là tâm không chủ động, không tích cực, không tỉnh giác, thậm chí là hôn trầm, lười biếng và buồn ngủ... theo cách giải nghĩa của nguyên từ tiếng Pali là "*samkhitta-citta*" của bài Kinh nguyên thủy.

[10] Hơi-thở được xem như là một thể hay một thân, vì vậy nên có thuật ngữ trong kinh điển là thân-hơi thở. Mỗi bộ phận của thân cũng được xem là một "thân trong thân".

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

[11] Các tập hợp cũng hay được gọi là các uẩn (HV): sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Độc giả có thể đọc, dùng hay gọi là 'tập hợp' hay 'uẩn' tùy theo cách quen của mình.

[12] Theo kinh điển ghi lại, nét mặt của Phật luôn luôn thể hiện niềm vui mãn nguyện, và Phật luôn luôn giữ một nụ cười trầm mặc, tĩnh lặng và thanh bình. Chữ Mâu-Ni (*mauni*) người ta dùng để gọi Phật có nghĩa là một "*bậc trí giả trầm mặc*".

[13] Trú xứ có thể dịch là khu vực, vùng, miền, địa phận, phạm vi, giới hạn. Theo nghĩa thiền, trú xứ ở đây chính là bốn Nền Tảng Chánh Niệm (Tứ niệm xứ) đối với tu sĩ. Người luôn luôn chánh niệm (về bốn nhóm đối tượng chánh niệm đó) thì luôn luôn có thêt phòng hộ năm giác quan khỏi những cạm bẫy và tai ương.

[14] Còn hay được gọi là (HV): nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và xúc (thân) thức.

[15] Theo giảng giải của thiền sư U Silananda trong quyển "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*" và thiền sư Bhikkhu Bodhi trong quyển "*Như Trong Lời Phật Dạy*". Thiền sinh phải hiểu biết rõ ràng về trú xứ của mình. Về mặt thực hành, thì câu này đơn giản có nghĩa là thiền sinh phải liên tục thực hành và trú tâm vào *Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*. Điều đó là để tránh tâm đi lang thang vào những trú xứ hay địa phận khác, khi các giác quan tiếp xúc với những thứ tạo ra khoái lạc hay khổ đau của cảnh trần.

[16] Những cách tâm niệm này là cách Phật đã dạy, theo kinh "*Phòng trừ những âu lo và phiền não*" (*Sabbasava Sutta*) dạy về bảy cách quán chiếu/ tâm niệm/ suy xét một cách khôn khéo.

[17] Sự suy xét khôn khéo này cũng trích ý theo kinh "*Phòng trừ những âu lo và phiền não*" (*Sabbasava Sutta*) của Phật, giống như chú thích [5] ở trên.

[18] Lưu ý, đối với những người tu hành chân chính và có chánh niệm, thức ăn bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe không phải là những thứ cao lương mỹ vị, những món quá ngon miệng, xa xỉ, 'đặc sản' hay thịt mỡ từ động vật, như theo quan niệm của nhiều người. Thật ra, món bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe chính là những món ăn sạch, xanh, lành...từ thực vật vì chúng tốt cho tiêu hóa và sức khỏe thân tâm. Các ngành khoa học, y học và dinh dưỡng học cũng đã chứng minh điều này từ lâu.

[19] Danh từ này hay được gọi là bậc Thiện Thệ (HV) để chỉ Phật, có nghĩa là người đã giải thoát một cách siêu việt, hay bậc Siêu Thoát.

[20] Trích trong Trung Bộ Kinh, Kinh 140 - bài thuyết giảng quan trọng mà Phật đã nói cho người ẩn sĩ trẻ Pukkhusati trong một đêm yên tĩnh trong một xưởng gốm.

[21] ***Samvega*** là cảm xúc của Thái Tử Siddattha lần đầu tiếp xúc với cảnh người già, bệnh và chết. Đây là một từ khó dịch vì nó bao hàm nhiều mức độ của cảm xúc: (a) *cảm giác đè nặng do choáng sốc, vỡ mộng và chán ngán khi nhận ra sự phù phiếm và vô nghĩa của đời sống*; (b) *cảm giác khiêm nhượng do nhận ra đã mình tự mãn và khờ dại khi sống một cách mù quáng*; (c) *cảm giác bồn chồn khắc khoải do ý thức được* ***tính cấp bách*** *của việc tìm cách thoát ra khỏi cái vòng quẩn quanh vô nghĩa này*. Khó tìm được một từ nào trong ngôn ngữ chúng ta có thể gói ghém đầy đủ cả ba tâm trạng đó. Có lẽ chúng ta nên du nhập thẳng từ **samvega** vào trong ngôn ngữ của mình… (Chú thích này dựa theo tham luận "*Tin vào Trái Tim - Giáo lý về Samvega & Pasada*", 1997, của Tỳ kheo *Thanissaro* do *Thích Nữ Chân Giải Nghiêm* dịch.)

[22] Quyển sách này cũng đã được dịch bởi cùng người dịch sau quyển "*Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường*", và quyển "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường*" mà quý độc giả đang đọc.

[23] = (HV) Diệt thọ tưởng.

[24] Về mặt thiền, người tu trải qua giai đoạn chấm dứt mọi cảm giác và nhận thức (Diệt thọ tưởng) trước khi đi đến trạng thái Niết-bàn hay Bát-niết-bàn.

[25] Xin làm rõ thêm ý ở đây về tâm:

(a) Tâm là hiện tượng phi vật chất, nên tâm không có hình dạng và không thể nào được định nghĩa, hay có thể được ví bằng một hình dạng nào cả.

(b) Chúng ta có thể hình dung tâm như một khoảng không gian *chân không*, trong suốt và tinh khiết, và ánh sáng có thể chiếu qua rõ. Nhưng tâm cũng có thể tự chiếu sáng bằng sự tinh khiết và sáng tỏ của mình. (Ví như một quả cầu pha lê trong suốt có thể tự phát sáng và chiếu sáng vậy – nhưng nhắc lại, tâm không phải hình dạng cầu, vuông, tròn... và cũng không phải dạng vật chất như pha lê...).

(c) Tâm trong suốt và sáng tỏ tự mình có thể chiếu sáng. Nhưng vì bên trong tâm đó có nhiều thứ ô nhiễm và bất tịnh như tham, sân, si, ghen tỵ, nghi ngờ, khái niệm, quan niệm, ngã chấp sai lầm về cái '*ta*'... tất cả chúng là những vật cản ánh sáng, chúng làm che mờ ánh sáng, chúng là những vết dơ và thậm chí nhiều và đen đặc bên trong cái chân không sáng tỏ của tâm.

(d) Công việc và mục đích của người tu hành là tu tập bằng nhiều cách khéo léo, theo lời dạy của Phật, để làm sạch những ô nhiễm và bất tịnh này trong tâm. Và nếu làm được vậy, tâm sẽ trong suốt và tinh khiết trở lại, và tự chiếu sáng. Từ đó, chúng ta "thấy biết" hay "giác ngộ" được mọi sự vật hiện tượng đúng đích thực như chúng là.

[26] Tiếng Anh là "exalted".

[27] Tương đương cách gọi 'cao nhân', 'vĩ nhân', 'đại nhân', hay 'bậc đại trượng phu' (HV).

[28] Theo trật tự truyền thống, quy luật **Duyên Khởi** (*Paticca Samuppada*) được ghi như sau:

(1) *Vô Minh làm khởi sinh Hành.*
(2) *Hành làm khởi sinh Thức.*
(3) *Thức làm khởi sinh Yếu tố Vật Chất & Tinh Thần (Danh Sắc).*
(4) *Yếu tố Vật Chất & Tâm làm khởi sinh Sáu Cơ Sở Tiếp Xúc*
(5) *Sáu Cơ Sở Tiếp Xúc làm khởi sinh Tiếp Xúc.*
(6) *Tiếp Xúc làm khởi sinh Cảm Giác.*
(7) *Cảm Giác làm khởi sinh Dục Vọng.*
(8) *Dục Vọng làm khởi sinh Dính Chấp*
(9) *Dính Chấp làm khởi sinh Sự Trở Thành [Nghiệp hữu].*
(10) *Sự Trở Thành làm khởi sinh sự Tái Sinh.*
(11) *(Tái) Sinh làm khởi sinh Già-Chết.*

Theo tiếng Hán-Việt:

(1) *Vô Minh duyên Hành.*
(2) *Hành duyên Thức.*
(3) *Thức duyên Danh Sắc.*
(4) *Danh Sắc duyên Lục Nhập.*
(5) *Lục Nhập duyên Xúc.*
(6) *Xúc duyên Thọ.*
(7) *Thọ duyên Ái.*
(8) *Ái duyên Thủ.*
(9) *Thủ duyên Hữu.*

(10) *Hữu duyên Sanh.*

Sanh duyên Lão-Tử. Hai gông cùm 4 và 5 bị tiêu diệt tận gốc; tát cả những phần *vi tế* và mầm mống sâu xa của chúng đều bị nhổ bỏ tận gốc ở tầng thánh thứ ba là Bất Lai (*Anagamin*).

Còn tất cả năm gông cùm còn lại đều bị diệt sạch bởi tầng thánh thứ tư là A-la-hán (*Arahant*)

[29] Chữ "*samyojana*" có nghĩa là gông cùm trói buộc chúng sinh vào vòng luân hồi sinh tử. Mười loại gông cùm trói buộc, còn gọi là "kiết sử" (HV), đó là:

1. Niềm tin vào cái 'Ta' (ngã chấp),
2. Nghi ngờ
3. Sự phụ thuộc dính mắc vào những lễ nghi cũng bái và tục lệ mang tính chất mê tín.
4. Tham dục (khoái lạc giác quan)
5. Sân giận (ác ý, thù ghét, bực tức)
6. Sự tham đắm cảnh thiền sắc giới
7. Sự tham đắm cảnh thiền vô sắc giới
8. Tự cao (ngã mạn)
9. Bất an
10. Vô minh

►*Ghi nhớ*:

(a) Để chứng đắc *Tám tầng thiền định thế tục* (4 tầng thiền sắc giới và 4 tầng thiền vô sắc giới) thì người tu chỉ mới khống chế các chướng ngại trong tâm mà thôi. Những phần gốc sâu xa [các gông cùm] thì người tu vẫn chưa tiêu diệt được cái nào.

(b) Đến khi bước vào *Bốn tầng thiền siêu thế* (từ Nhập lưu đến khi trở thành A-la-hán) thì người tu mới lần lượt tiêu diệt được 10 gông cùm.

Sau khi người tu bước vào bốn tầng thiền siêu thế [nhập lưu vào dòng Thánh Đạo siêu thế], các gông cùm sẽ lần lượt bị tiêu diệt ở các tầng giác ngộ như sau:

1. Ba gông cùm 1, 2, 3 được tiêu diệt ở tầng thánh đầu tiên là Nhập Lưu (*Sotapanna*).
2. Hai gông cùm 4 và 5 chỉ được làm suy yếu đi ở tầng thánh thứ hai là Nhất Lai (*Sakadagamin*); tức là chỉ những phần *thô tế* của chúng được gỡ bỏ. Còn phần *vi tế* hay mầm mống sâu xa của chúng nó vẫn chưa bị nhổ sạch.
3. Hai gông cùm 4 và 5 bị tiêu diệt tận gốc; tát cả những phần *vi tế* và mầm mống sâu xa của chúng đều bị nhổ bỏ tận gốc ở tầng thánh thứ ba là Bất Lai (*Anagamin*).

Còn tất cả năm gông cùm còn lại đều bị diệt sạch bởi tầng thánh thứ tư là A-la-hán (*Arahant*)

[30] Điều thú vị cần lưu ý ở đây là: từng yếu tố giác ngộ cần phải được thực hành theo thứ tự mà Phật đã nói ra. So sánh, các phần của Bát Chánh Đạo thì có thể được thực hành trước sau, hoặc cùng lúc với nhau, hoặc không liên tục, hoặc không theo thứ tự đã ghi.

[31] Theo ý tác giả, "thân trong thân" có nghĩa là "thân như là một thân" ["body as a body"] (nguyên văn). Vì về thực hành, khi chúng ta chánh niệm và bất cứ bộ phận nào của thân, ta chánh niệm nó như là một thân trong thân.

Một số học giả thiền sư khác, như ngài W. Rahula, thì diễn dịch "chánh niệm về thân trong thân" là "chánh niệm về bộ phận hay hành vi của thân".

[32] = Trạch pháp (HV)

[33] Trong sách này, tác giả chỉ tập trung giảng giải bằng *ngôn ngữ thông thường* vào vấn đề "thiền chánh niệm", hơn là về chữ nghĩa kinh văn, nên tác giả thường chỉ trích dẫn "ý" của Phật hơn là trích dẫn nguyên văn lời kinh khi không thực sự cần thiết. Như đã nói, có lẽ ngài sợ làm xao lãng độc giả. Tuy nhiên, chúng ta có thể so sánh với câu nói của Phật dưới gốc *Cây Bồ-Đề* vào buổi chiều lịch sử ngay trước đêm Giác Ngộ thành Phật. Người đã thề nguyện rằng: "*Dù cho da, gân, xương khô héo. Dù cho thịt và máu có khô cạn. ta quyết sẽ không rời chỗ ngồi cho đến khi nào chứng ngộ thành Phật*."

[34] Người Nhập Lưu thì còn tái sinh lại kiếp người từ một đến tối đa bảy lần trước khi chứng đạt giác ngộ hoàn toàn.

[35] Đã được chuyển qua tiếng Việt bởi cùng người dịch, theo sự cho phép của tác giả thiền sư Bhante Gunarantana.

[36] Xem thêm quyển '*Chánh Định -giảng bằng ngôn ngữ thông thường*', Chương 12, Jhana Tứ Thiền, "Sự Buông Xả".

[37] Được chuyển qua tiếng Việt bởi cùng người dịch với sự cho phép của thiền sư tác giả.

[38] Xem thêm chú thích [xx] ở trên về mười gông cùm và khi nào chúng bị tiêu diệt trên con đường tu hành theo Bát Chánh Đạo.