

## PHẢN HỒI CỦA CÁC HỌC THUYẾT PHẬT HỌC VỀ SÁCH NÀY

3139

"Từ trước đến nay, chưa bao giờ cuốn sách này được tiếp cận bằng một phương pháp sống động như thế, bởi một vị Thiền Sư đầy phẩm quýen và nổi tiếng. Tràn ngập những điều làm ta ngạc nhiên, nhiều nét hài hước thú vị, và nhiều câu chuyện khai nguồn cảm hứng và soi sáng trí tuệ, cuốn "Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ" khích lệ những ai mới bắt đầu thiền tập và truyền đạt những kinh nghiệm quý báu cho những hành giả đã hành thiền nhiều năm".

Eastern Religion-Meditation.

"Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ" là cuốn sách rất hấp dẫn, sống động, và thật hết sức. Pháp ngữ của Thiền Sư Ajahn Brahm thật tươi vui và lôi cuốn, theo truyền thống tâm linh vĩ đại nhất của các bậc thiền sư và tỷ kheo kính yêu của chúng ta. Tôi không thể nói hết với các bạn là tôi đã hồi hộp thích thú như thế nào khi đọc cách giảng giải của Thiền Sư Ajahn Brahm về các tầng Thiền. Tôi cũng dạy về các tầng Thiền, vì thế là tôi biết trong các lãnh vực này chúng ta rất khó tìm được những hiểu biết rõ ràng đầy đủ. Với cuốn sách này của Thiền Sư Ajahn Brahm, tôi đã có một cuốn cẩm nang thật vững chắc để sử dụng. Đây không phải là chuyện tâm thường. Những độc giả nào muốn tìm kiếm một cuốn cẩm nang hướng dẫn vững vàng để đạt được "niềm hạnh phúc hơn hẳn đục lạc thế gian" sẽ thấy nó trong cuốn sách tuyệt vời này".

Glenn Wallis, dịch giả Kinh Pháp Cú  
(The Dhammapada: Verses on the Way)

"Giống một cái chổi quét sạch các mạng nhện, Thiền Sư Ajahn Brahm đã quét sạch những huyền thoại bao quanh các tầng Thiền. Với những câu chuyện dí dỏm đậm đà, cuốn sách này giống như một cuốn "cẩm nang thực hành" mà hành giả tìm thấy sao bao năm vất lộn tìm hiểu một cuốn sách hướng dẫn bằng ngoại ngữ. Thiền Sư Ajahn Brahm sử dụng một thứ ngôn ngữ dễ hiểu để giải thích những đề tài mà các vị thầy khác thường tránh né. Đây là một cuốn sách thật mạnh dạn, thẳng thắn và quan trọng.

John Roberts, Hội Đồng Phật Giáo Northwest.

VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

AJAHN BRAHM  
NGUYỄN NHẬT TRẦN NHƯ MAI

Dịch

# Từ CHÁNH NIỆM Đến GIÁC NGỘ

CẨM NANG CỦA NGƯỜI TU THIỀN

Nguyên tác  
MINDFULNESS, BLISS  
AND BEYOND  
A Meditator's Handbook



Nhà Xuất Bản Tôn Giáo

AJAHN BRAHM  
NGUYỄN NHẬT TRẦN NHƯ MAI  
TỪ CHÁNH NIỆM ĐẾN GIÁC NGỘ



VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

**Từ CHÁNH NIỆM  
Đến GIÁC NGỘ**  
CẨM NANG CỦA NGƯỜI TU THIỀN

**TỪ CHÁNH NIỆM  
ĐẾN GIÁC NGỘ**

Số Thứ 1 - 2011

*Minh Tâm*  
*Nguyễn Duy Dũng*

Nguyên tác  
**MINDFULNESS, BLISS,  
AND BEYOND**  
**A MEDITATOR'S HANDBOOK**

**AJAHN BRAHM**  
Nguyễn Nhật Trần Như Mai  
*dịch*

Xin chân thành cảm niệm công đức  
của quý Phật tử thân hữu đã đóng  
góp để tập sách hoàn thành.

- Quỹ Hùn Phước Visakha
- Nguyên Tâm
- Nguyên Nhật
- Diệu An

Thực hiện: **THÍCH MINH TỪ**  
Ban In ấn  
Viện Nghiên Cứu Phật học Việt Nam

## MỤC LỤC

- Đôi nét tiểu sử Thiền sư Ajahn Brahm.....	9
- Lời giới thiệu của Jack Kornfield.....	11
- Lời giới thiệu của người dịch.....	13
- Lời cảm tạ của tác giả.....	17
- Chữ viết tắt.....	19
- Giới thiệu tổng quát về Thiền Định.....	21

### Phần I: An Lạc của Thiền Định

1. Căn bản pháp Hành Thiền I.....	29
<i>Một nền tảng vững chắc sử dụng bốn giai đoạn đầu tiên của thiền tập</i>	
2. Căn bản pháp Hành Thiền II.....	48
<i>Ba giai đoạn cao cấp của thiền tập, trong đó hơi thở trở nên tuyệt đẹp</i>	
3. Những chướng ngại trong Hành Thiền I.....	65
<i>Hai chướng ngại đầu tiên trong năm chướng ngại cản trở chúng ta tiến đến các trạng thái thiền định sâu hơn – tham dục và sân hận</i>	
4. Những chướng ngại trong Hành Thiền II.....	80
<i>Ba chướng ngại còn lại – hôn trầm thụy miên, tạo hối và nghi</i>	
5. Phẩm chất của Chánh Niệm.....	101
<i>Chánh niệm, người gác cổng, và làm thế nào để chúng ta có thể thành công trong hành thiền</i>	
6. Sử dụng sự đa dạng để tạo hứng thú cho hành thiền.....	119
<i>Những phương pháp hành thiền làm tâm vui thích, hết buồn chán và tạo hoan hỷ</i>	
7. Hơi thở tuyệt đẹp.....	144
<i>Đạt đến những trạng thái thiền định thâm sâu – nhập các tầng thiền – và tuệ giác về giác ngộ</i>	

8. Bốn trọng tâm của Chánh Niệm/Tứ Niệm Xứ..... 178  
*Sử dụng Tứ Niệm Xứ để đạt đến hạt bảo châu trong lòng hoa sen*

**Phần 2: Hỷ Lạc và Tiến Đến Bờ Giác Ngộ**

9. Nhập Sơ Thiên: Hỷ Lạc..... 215  
*Hơi thở tuyệt đẹp khởi đầu cuộc hành trình*
10. Nhị Thiên: Hỷ Lạc tiếp nối Hỷ Lạc..... 231  
*Định Tương, cánh cửa tiến vào Định*
11. Tam Thiên: Hỷ Lạc, Hỷ Lạc và Hỷ Lạc tiếp nối nhau..... 257  
*Làm thế nào để nhập Định, và cảm nghiệm nhập Định như thế nào*
12. Bản chất của Tuệ Giác..... 289  
*Những gì cản trở chúng ta thấy sự vật đúng như thật. Tâm khám phá sự thật như thế nào sau khi được Định tăng cường uy lực*
13. Tuệ Giác Giải Thoát..... 307  
*Tuệ giác làm thay đổi tất cả và đưa chúng ta đến kinh nghiệm giác ngộ*
14. Giác Ngộ: Nhập Vào Dòng Thánh..... 347  
*Giác ngộ là gì, và cảm nghiệm đầu tiên về Niết Bàn - chứng quả Nhập Lưu*
15. Tiến đến Giác ngộ hoàn toàn..... 378  
*Bốn giai đoạn giác ngộ, và làm thế nào để biết một người đã giác ngộ*
- Kết luận: Buông xả đến tận cùng..... 415**  
*Tâm quan trọng của buông xả, những dính mắc và trở ngại chúng ta có thể gặp, và làm thế nào để vun bồi vui hạnh phúc trong cuộc sống bận rộn của chúng ta.*
- Chú thích..... 446
- Tài liệu tham khảo..... 452

**ĐÔI NÉT TIỂU SỬ**  
**THIỀN SƯ AJAHN BRAHM**

Thiền sư Ajahn Brahmavamsa thường được biết với tên ngắn gọn là Ajahn Brahm, sinh năm 1951 tại London, Anh quốc. Vào tuổi 16, khi còn là một học sinh trung học, sư đã tham dự nhiều khóa Thiền, đọc nhiều sách Phật giáo và tự nhận mình là Phật tử.

Sở thích nghiên cứu Phật giáo và hành thiền ngày càng phát triển khi sư theo học ngành Vật lý Lý thuyết tại Đại Học Cambridge. Sau khi tốt nghiệp đại học, sư đi dạy học một năm, rồi quyết định từ giã cuộc đời thế tục, lên đường sang Thái Lan tìm thầy học đạo.

Năm 23 tuổi, sư xuất gia và tu học 9 năm dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Ajahn Chah, thuộc hệ phái Nguyên thủy, truyền thống khổ hạnh Sơn Lâm (Forest Sangha), ở miền Đông Bắc Thái Lan. Thiền sư Ajahn Chah là một trong những Thiền sư danh tiếng được tôn kính bậc nhất ở Thái Lan.

Năm 1983, sư được Hội Phật giáo Tây Úc mời về Perth (Tây Úc) để thiết lập Tu viện Bodhinyana, một Tu viện Phật giáo Nguyên Thủy đầu tiên của Úc theo truyền thống Sơn Lâm, ở khu rừng Serpentine, phía Nam thành phố Perth. Hiện nay Thiền sư là trụ trì Tu viện

Bodhinyana, một Tu viện có nhiều tầng chúng nhất ở Úc.

Do nhu cầu thiền sinh ghi tên theo học thiền tập dưới sự hướng dẫn của ngài ngày càng đông, nên từ năm 2003, Thiền sư Ajahn Brahm đã cùng với Hội Phật giáo Tây Úc vận động xây dựng Thiền Viện Jhana Grove, một trung tâm hành thiền lớn nhất Nam bán cầu, chỉ cách Tu viện Bodhinyana 1km. Thiền viện Jhana Grove vừa mới được khánh thành vào tháng Tư năm 2009.

Hiện nay, Thiền sư Ajahn Brahm là nhà lãnh đạo tinh thần của Thiền viện Jhana Grove cũng như của Hội Phật giáo Tây Úc, Hội Phật giáo Victoria, Hội Phật giáo Nam Úc, Hội Liên Hữu Phật giáo Singapore (Buddhist Fellowship of Singapore), và là một trong những vị cao tăng lãnh đạo của Giáo Hội Tăng Già Úc Châu (Australian Buddhist Sangha).

## LỜI GIỚI THIỆU CỦA JACK KORNFIELD

Bạn đang cầm trong tay một cuốn sách hướng dẫn hành Thiền do một vị sư đầy kinh nghiệm tu tập uyên thâm trình bày. Sư Ajahn Brahm là một trong những vị sư thuộc thế hệ mới của những tăng sĩ Tây phương đã tu học, thực hành và nắm vững giáo lý quan trọng của Đức Phật, và nay Sư cống hiến kinh nghiệm ấy cho các hành giả thành tâm trên khắp thế giới hiện đại.

Trong cuốn *Từ Chánh niệm Đến Giác Ngộ* bạn sẽ tìm thấy toàn bộ những lời dạy thấu đáo để phát triển và đi sâu vào Thiền tập, đặc biệt nhắm mục đích nhập Định hay nhập các *Tầng Thiền*, và khai mở tuệ giác tiếp theo sau. Sư Ajahn Brahm cống hiến cho chúng ta những hiểu biết cần trọng và tinh tế để giúp chúng ta chuyển hóa được những khó khăn ban đầu và đưa tâm đến một trạng thái hỷ lạc, khinh an và vững chãi sâu lắng của Định. Rồi Sư dùng nhất tâm chánh niệm để soi sáng tính vô ngã, từ đó đưa đến tri kiến giải thoát. Đây là những lời giảng dạy tuyệt vời.

Tôi hoan hỷ công nhận kinh nghiệm phong phú của Sư Ajahn Brahm đã mang lại kết quả tốt đẹp trong việc hướng dẫn hành giả tu Thiền, Sư trình bày đường lối tu tập hướng đến nhập định và tuệ giác như là con đường chân chính đích thực mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, và vì thế đó là con đường tốt nhất. Đây quả là một con đường ưu việt. Nhưng Đức Phật cũng đã giảng dạy nhiều

phương cách khác cũng tốt như vậy để hành Thiền và Ngài cũng đã dùng nhiều phương tiện thiện xảo khác để giúp các đệ tử của Ngài đạt được giác ngộ. Những lời giảng dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Đức Dalai Lama, Ajahn Buddhadasa hay Sunlun Sayadaw là một vài ví dụ trong số những bậc thầy khắp thế giới đã cống hiến tuệ giác của họ từ những góc độ khác nhau và mang cùng một vị giải thoát như vậy. Tất cả những bậc Thầy này đã tạo hành một đóa hoa Mạn-đà-la đầy hương sắc của Giáo Pháp sinh động, trong đó Sư Ajahn Brahm đã làm hiển lộ một khía cạnh thật quan trọng.

Vì vậy, những bạn nào quan tâm đến việc thực tập để đạt tới các tầng Thiền và giáo pháp thâm sâu của Phật đạo thì hãy đọc cuốn sách này thật kỹ. Và tập thực hành. Bạn sẽ thọ nhận được rất nhiều từ những lời giảng dạy phong phú và sâu sắc này và thậm chí còn tiếp thu nhiều hơn nữa từ những kinh nghiệm đã được truyền đạt nơi đây. Và Đức Phật cũng như Sư Ajahn Brahm đều khuyên chúng ta, hãy tự mình thử nghiệm, hãy thực hành, và từ đó học hỏi, nhưng đừng bám víu vào chúng. Hãy để chúng dẫn dắt bạn đến con đường giải thoát mọi dính mắc, một tâm giải thoát đích thực. Cầu mong những lời giảng dạy này sẽ đem lại hiểu biết, lợi ích và phước lành cho tất cả mọi người.

Với tâm từ,

**Jack Kornfield**

Spint Rock Center  
Woodacre, California-2006

## LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

Xin mời độc giả đọc thật kỹ cuốn Cẩm Nang Tu Thiền này. Đây là một cuốn sách quý, đúc kết kinh nghiệm trên 25 năm giảng dạy Phật pháp và hướng dẫn hành thiền của Thiền sư Ajahn Brahm tại Úc và các nước Đông Nam Á.

Dù bạn là người mới bắt đầu thiền tập hay là một hành giả đã hành thiền nhiều năm mà vẫn chưa đạt được kết quả mong muốn, thì đây chính là cuốn sách “gối đầu giường” của bạn.

Dù bạn chỉ muốn hành thiền để giải tỏa những căng thẳng trong cuộc sống chứ không có nguyện vọng tiến xa hơn, hay bạn là một hành giả nghiêm túc muốn đi theo con đường Thiền định của Đức Phật để đạt được giác ngộ giải thoát, bạn sẽ thấy cuốn sách này mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho bạn. Với kinh nghiệm hướng dẫn hành thiền trên 25 năm, Thiền sư Ajahn Brahm sẽ giải tỏa nhiều thắc mắc, những chướng ngại mà thiền sinh thường gặp phải, để giúp bạn đạt được mục tiêu, nếu bạn kiên nhẫn thực hành theo đúng lời hướng dẫn của ngài.

Trong sách này, Thiền sư Ajahn Brahm trình bày phương pháp thực hành con đường Thiền định mà Đức Phật đã hành trì để đắc quả Giác Ngộ Giải Thoát.

Ngài hướng dẫn từng bước thiền tập từ thấp đến cao, thật rõ ràng, mạch lạc và khoa học, dựa trên nền tảng Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Ānāpānasati) và Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna), là hai bài kinh vô cùng căn bản và quan trọng, vẫn được xem là trái tim của Thiền định Phật giáo. Độc giả sẽ tìm thấy nhiều khám phá mới lạ về cuộc hành trình tâm linh tiến vào các tầng Thiền (Jhanas) qua kinh nghiệm tu chứng của Thiền sư mà từ trước đến nay ít có sách Thiền nào đề cập với đầy đủ chi tiết như thế.

Tôi đã có phước duyên được tu học Phật pháp và thực hành Thiền định dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Ajahn Brahm qua nhiều khóa tu thiền ẩn cư tại Melbourne và Perth (Tây Úc). Với phong cách vui vẻ, cởi mở và óc hài hước đặc biệt của người Tây phương cùng với biện tài vô ngại, những buổi thuyết giảng Phật pháp của ngài luôn luôn thu hút đông đảo thính giả đến dự chật ních cả giảng đường, có khi lên đến hàng ngàn người, đa số là giới trí thức và thanh niên sinh viên đủ các sắc tộc Á, Âu, Úc, Mỹ... Đây là điều hiếm thấy ở Tây phương.

Ai đã từng đến dự các buổi giảng pháp của Thiền sư Ajahn Brahm đều không quên những tràng cười thoải mái của thính chúng mỗi khi nghe ngài kể những câu chuyện dí dỏm, hài hước để minh họa bài giảng. Bởi thế, hiện nay ngài là một Thiền sư Tây phương danh tiếng được rất nhiều người ái mộ. Ngài đã được mời thuyết giảng Phật pháp và hướng dẫn hành thiền tại các trường đại học, các hội nghị thế giới, cũng như các

đoàn thể chính trị, kinh tế, xã hội, tôn giáo khắp nước Úc cũng như các nước Đông Nam Á và Tây Âu.

Thiền sư Ajahn Brahm là một biểu tượng của “an lạc và hạnh phúc trong buông xả tận cùng”. Hiện nay, ngài vẫn tiếp tục du hành khắp nơi để chia sẻ niềm an lạc ấy cho tất cả những ai muốn đi theo con đường Thiền định của Đức Phật.

Bản thân tôi đã tu tập theo sự hướng dẫn của ngài và cảm nhận được nhiều lợi lạc và tiến bộ, nên đã phát nguyện phiên dịch cuốn sách này, trước là để cúng dường tạ ơn Tam Bảo, sau là để giới thiệu với độc giả Việt Nam một cuốn sách quý, với mong ước đem lại một luồng gió mới cho rừng Thiền hiện nay ở hải ngoại cũng như ở Việt Nam, để hành giả Việt Nam có dịp tiếp cận với phương pháp hướng dẫn Thiền tập của một Thiền sư danh tiếng của Tây Phương.

Trong lúc phiên dịch, tôi đã nghĩ đến các bạn trẻ, nên đã cố gắng sử dụng càng ít thuật ngữ Phật học Hán Việt càng tốt, và cố gắng diễn đạt bằng thứ tiếng Việt trong sáng, dễ hiểu. Tuy nhiên, có nhiều thuật ngữ Phật học Hán Việt vốn đã được phổ biến rộng rãi và trở nên quen thuộc trong giới Phật tử Việt Nam, thì tôi vẫn tiếp tục sử dụng.

Mặc dù đã cố gắng hết sức để chuyển đạt thật trung thành tư tưởng của tác giả bằng một văn phong dễ hiểu, chắc chắn tôi cũng không tránh khỏi vụng về sai sót kính mong các bậc Thầy cùng quý vị thiện tri thức vui lòng chỉ giáo, để lần sau in lại, bản dịch sẽ được hoàn hảo hơn. Tôi xin chân thành cảm tạ.



Tôi xin thành kính tri ân tất cả những đạo hữu và thiện tri thức trong và ngoài nước đã hết lòng giúp đỡ về mọi mặt để cuốn sách này có thể đến tay người đọc.

Cuối cùng, nếu các hành giả Việt Nam đọc cuốn sách này, thực hành đúng theo lời hướng dẫn của thiền sư Ajahn Brahm và đạt được an vui, hạnh phúc, tiến đến giác ngộ giải thoát, thì xin hồi hướng công đức này đến tất cả pháp giới chúng sinh. Nguyên cầu tất cả chúng sinh đều được chia sẻ tuệ giác và niềm hỷ lạc của Thiền định Phật giáo.

Melbourne, mùa Đông, 2009

**Nguyễn Nhật Trần Như Mai**

## LỜI CẢM TẠ CỦA TÁC GIẢ

Trước tiên, tôi xin cảm tạ Tỳ Kheo Culaka (Tiến sĩ Jacob Meddin), người đã biến cái “cốc” bé nhỏ của một nhà sư thành một nơi tương tự như một cái xưởng lao động rẻ tiền của thế giới thứ ba, và mặc dù sức khỏe kém, người vẫn làm việc suốt nhiều giờ trong nhiều tháng để viết những phiên bản đầu tiên của các bài giảng này cho tập san nội bộ của Hội Phật giáo Tây Úc.

Tôi xin gửi lời cảm tạ đến John Storey, người đã đánh máy bản thảo viết tay nhiều lần đến nỗi bây giờ chắc hẳn anh đã thuộc lòng những bài giảng này, và Tỳ-kheo Nissarano, người đã sắp xếp bảng mục lục tra cứu Tiếp đến, tôi xin bày tỏ lòng cảm kích khá muộn màng đến vị thiền sư đầu tiên của tôi, Ngài Nai Boonman thuộc Hội Thiền Định ở Anh Quốc, người đã tiết lộ cho tôi nét mỹ lệ và tầm quan trọng của các tầng Thiền khi tôi đang còn là một sinh viên tóc dài ở Đại học Cambridge vào năm 1970. Nhưng trên hết, tôi xin bày tỏ lòng tri ân vô tận đến vị thầy mà tôi đã được hạnh phúc thọ giáo và sống dưới sự chỉ dạy của Ngài trong suốt chín năm ở miền Đông Bắc Thái Lan, Ngài Thiền Sư Ajahn Chah, người không những đã giải thích con đường giải thoát thật rõ ràng, mà lại còn sống trọn vẹn theo

con đường ấy cho đến phút cuối cùng.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, tôi xin gửi lời cảm tạ đến tất cả các bạn ở nhà Xuất Bản Wisdom Publications, bao gồm David, Rod, và biên tập viên của tôi là John LeRoy, đã làm việc hết sức cần mẫn để hoàn tất tập sách này. Cầu nguyện thiện nghiệp này sẽ mang lại sức khoẻ dồi dào cho các bạn để các bạn có thể làm việc hăng say hơn nữa với tác phẩm kế tiếp của tôi.

**Ajahm Brahm**

## CHỮ VIẾT TẮT

<b>Văn bản Phật giáo tiếng Pali</b>	<b>được đánh số bằng...</b>
Trung BK – <i>Trung Bộ Kinh</i>	– Kinh và phan trong Trung Bộ Kinh
Trường BK- <i>Trường Bộ Kinh</i>	– Kinh, phần & số thi kệ trong Trường Bộ Kinh
TăngCh BK – <i>Tông Chi Bộ Kinh</i>	– Phân bộ và số thứ tự kinh
Tương Ư. BK – <i>Tương Ưng Bộ Kinh</i>	– Chương và số bài kinh – Số thi kệ
Kinh PhC – <i>Kinh Pháp Cú</i>	– Quyển và trang trong ấn bản của Hội Kinh Tạng Pali (HKTP)
Kinh PhC-a – <i>Kinh Pháp Cú</i>	
CTThĐP – <i>Chuyện Tiền Thân Đức Phật</i>	– Quyển & trang trong ấn bản của HKTP
Kinh MTVĐ – <i>Kinh Mi-Tiên Vấn Đạo</i>	– Chương và số vấn nạn trong ấn bản của HKTP
Kinh Nip – <i>Kinh Nipata</i>	– Số thi kệ
TrgLãoTK.a – <i>Trường Lão Tăng Kệ.a</i>	– Quyển & trang trong ấn bản của HKTP
TrgLãoTK – <i>Trường Lão Tăng Kệ</i>	– Số thi kệ
TrgLão NK – <i>Trường Lão Ni Kệ</i>	– Số thi kệ
Kinh Ud – <i>Kinh Udana</i>	– Chương và số kinh
Luật T. – <i>Luật Tạng</i>	– Quyển, chương, phần, & số tiểu mục trong ấn bản của HKTP
ThanhTĐ – <i>Thanh Tịnh Đạo</i>	– Chương & số phần trong Thanh Tịnh Đạo

## TỔNG QUÁT VỀ THIỀN ĐỊNH

Thiền là phương pháp buông xả. Khi hành Thiền, bạn buông xả cả thế giới phức tạp bên ngoài để đạt đến trạng thái an tịnh nội tâm đầy uy lực. Trong tất cả mọi hình thái của chủ thuyết thần bí và trong nhiều truyền thống tâm linh, thiền định là con đường dẫn đến tâm thanh tịnh và đầy uy lực. Chứng nghiệm được cái tâm thanh tịnh này, cái tâm đã được giải thoát khỏi mọi ràng buộc của thế giới, thật hoan hỷ không thể tưởng tượng được. Đó là nguồn hạnh phúc hơn hẳn các dục lạc thế gian.

Trong lúc hành Thiền bạn sẽ gặp một số khó khăn, nhất là vào buổi ban đầu, nhưng nếu bạn kiên trì, Thiền tập sẽ đưa bạn đến những trạng thái tâm linh tuyệt vời đầy ý nghĩa. Theo qui luật tự nhiên, nếu không nỗ lực thì ta sẽ không đạt được tiến bộ. Dù bạn là một cư sĩ hay tăng ni, nếu không nỗ lực tinh tấn thì sẽ không đi đến đâu cả.

Chỉ nỗ lực thôi cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Nghĩa là phải biết đưa năng lượng của bạn đến đúng chỗ và duy trì năng lượng ấy cho đến khi hoàn tất. Nỗ lực khéo léo không gây trở ngại và cũng không quấy rối bạn; mà nó sẽ phát sinh sự an tịnh tuyệt vời khi bạn đã nhập định.

## Mục Tiêu Của Hành Thiền

Để biết bạn cần phải hướng nỗ lực đến nơi nào trong lúc hành Thiền, bạn cần phải hiểu rõ mục tiêu của bạn. Mục tiêu của hành Thiền là đạt đến trạng thái tĩnh lặng tuyệt mỹ, và cái tâm trong sáng. Nếu bạn hiểu được mục tiêu ấy, thì bạn sẽ thấy rõ hơn bạn cần hướng nỗ lực đến nơi nào và dùng phương tiện gì để đạt được mục tiêu đó. Nỗ lực ấy hướng đến việc buông xả việc phát triển tâm sẵn sàng từ bỏ. Một trong những lời dạy đơn giản nhưng rất thâm sâu của Đức Phật là “Một hành giả dùng buông xả làm đối tượng chính để tu tập thì sẽ đạt được *Định* dễ dàng”, nghĩa là chú tâm tĩnh lặng, mục tiêu của hành Thiền (Tương Ư. BK 48, 9)<sup>(1)</sup>. Hành giả ấy gần như sẽ tự động đạt được những trạng thái hỷ lạc nội tâm. Đức Phật dạy rằng nguyên nhân chính để *nhập Định* và đạt được những trạng thái đầy uy lực đó chính là khả năng buông xả và từ bỏ.

## Buông Bỏ Mọi Gánh Nặng Của Chúng Ta

Trong lúc Thiền tập, chúng ta không được nuôi dưỡng cái tâm tích lũy và nắm giữ sự vật. Thay vào đó chúng ta phải phát triển cái tâm sẵn lòng buông xả, từ bỏ mọi gánh nặng. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta phải mang nặng nhiều bổn phận, giống như những hành lý nặng nề, nhưng trong thời gian Thiền tập, những hành lý đó không cần thiết. Trong lúc Thiền tập, hãy đặt các gánh nặng xuống, càng nhiều càng tốt. Hãy nghĩ đến những nhiệm vụ và thành quả công việc như những quả tạ nặng nề đè lên người bạn. Hãy vứt bỏ chúng không tiếc nuối.

Chính cái tâm sẵn sàng buông bỏ như vậy sẽ đưa bạn đi sâu vào Thiền định. Ngay cả trong giai đoạn mới bắt đầu Thiền tập, hãy xem thử bạn có thể phát sinh năng lượng muốn từ bỏ – ý muốn xả ly mọi chuyện. Khi tâm của bạn xả ly mọi chuyện, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và tự do hơn nhiều. Trong Thiền tập, sự buông bỏ xảy ra từng giai đoạn, từng bước một.

Hành giả giống như những con chim bay bổng trên bầu trời, và vươn tới đỉnh cao. Chim không bao giờ mang theo hành lý! Những hành giả thiện xảo trút bỏ mọi gánh nặng, bay bổng và vươn tới đỉnh cao tuyệt mỹ của tâm. Chính trên thượng đỉnh của tri giác ấy mà hành giả hiểu được ý nghĩa của cái mà chúng ta gọi là “tâm”, từ kinh nghiệm trực tiếp của mình. Cùng lúc đó, hành giả cũng hiểu được bản chất của cái mà ta gọi là “ngã”, “Thượng đế”, “thế giới”, “vũ trụ”, tất cả sự vật. Chính nơi đây hành giả được giải thoát – không phải trong lãnh vực ý niệm, mà trên tột đỉnh của sự tĩnh lặng nội tâm.

## Đề Cương Của Sách Này

Phần I của sách, “An Lạc của Thiền định”, dành cho những bạn muốn hành Thiền để làm nhẹ bớt gánh nặng của cuộc sống, nhưng vì một vài trở ngại hay không có khuyên hướng, sẽ không theo đuổi hành Thiền để đạt đến các trạng thái hỷ lạc và giác ngộ. Ở đây, tôi trình bày rõ ràng là ngay cả đối với người mới bắt đầu, khi hành Thiền đúng đắn sẽ mang lại rất nhiều an lạc. Chương I và 2 sẽ nói về những bước đầu tiên của hành Thiền bằng một đường lối rõ ràng và có hệ thống. Phần

này là phần duyệt lại một cuốn sách nhỏ của tôi đã xuất bản mang tựa đề “*Căn Bản Pháp Hành Thiền*”(2). Chương 3 và 4 nhận diện những vấn đề có thể xảy ra trong lúc hành Thiền, và trình bày phương cách làm thế nào để dễ dàng vượt qua những vấn đề ấy một khi bạn đã nhận ra chúng. Trong chương 5 và 6 tôi giải thích chánh niệm bằng một đường lối độc đáo và mở rộng vốn liếng của hành giả bằng cách trình bày thêm ba phương pháp Thiền tập, tất cả là để hỗ trợ cho con đường thanh tịnh nội tâm. Rồi trong chương 7 và 8 tôi đưa vào dẫn chứng một số lời dạy của Đức Phật, như là Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati*) và Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*) để xác nhận giá trị những lời hướng dẫn của tôi và làm phong phú thêm bằng những mô tả đầy tuệ giác của chính Đức Phật.

Phần hai, “Đạt đến hỷ lạc và tiến đến bờ giác ngộ”, là một cuộc hành trình được hướng dẫn để đi vào thế giới hỷ lạc vượt thời gian của Phật đạo. Phần này mô tả phương pháp giúp hành giả tiến vào giai đoạn bùng vỡ tâm thức để đạt đến niềm hỷ lạc tối thượng của các *tăng Thiền* và bằng cách nào những trạng thái xả ly ấy vén bức màn ngũ uẩn để hé lộ thế giới diệu kỳ của tâm, là khu vườn nội tâm huyền diệu khi hành giả đạt đến giác ngộ. Chương 9, 10, và 11 mở ra thế giới tâm thức thuần tịnh với lời tường thuật chi tiết kinh nghiệm *nhập định*, hay *nhập tăng thiền*, hướng dẫn rõ ràng từng bước một để làm thế nào tiến vào các cảnh giới tuyệt diệu ấy. Tiếp theo, chương 12 và 13 tiếp tục tiến lên đỉnh cao của hành trình chứng ngộ tâm linh, tôi trình bày bằng cách nào để tuệ giác đạt được trong cảnh giới Thiền mở cổng

cho hành giả bước vào vườn hoa trí tuệ. Rồi trong chương 14 và 15, tôi mô tả làm thế nào để đưa sinh hoạt của đời sống tiến đến một chung kết vĩ đại, cung cấp những chi tiết rõ ràng và đích thực để hành giả nhận biết giác ngộ và làm thế nào để đạt được giác ngộ.

Phần kết luận, “Buông xả đến tận cùng” là “chiếc xe quay về khởi điểm” của sách để đưa độc giả trở về với cuộc sống bình thường sau khi rời khỏi cảnh giới Thiền và Niết bàn – mặc dù đã có một bước nhảy vọt chung kết để tiến lên thế giới vô vi như là một kỷ vật của cuộc hành trình này của chúng ta.

### Cách Sử Dụng Sách Này

Sách này có ba mục đích. Trước tiên, nó được sử dụng như một khóa học về Thiền Phật giáo. Thiền sinh nào đọc sách này thật kỹ và thực hành những lời chỉ dẫn một cách cẩn trọng sẽ nhận được nơi đây một khóa học về Thiền theo từng bước tiệm tiến và hoàn chỉnh, một khóa học căn bản dựa theo truyền thống và đôi lúc dựa trên chính lời dạy của Đức Phật. Tôi trình bày nơi đây những lời dạy sâu sắc, có giá trị vượt thời gian của Đức Phật theo một cách thể phù hợp với tư tưởng Tây phương.

Thứ hai, cuốn sách này là một cuốn cẩm nang giải đáp mọi trục trặc lúc hành Thiền. Nó được sắp xếp để giúp thiền sinh vượt qua những vấn đề đặc biệt trong lúc thực hành. Thí dụ, nếu sân hận là một chướng ngại, độc giả có thể lật sang chương 3, “Những trở ngại trong lúc hành Thiền I”, nơi đây bạn có thể tìm thấy lời khuyên

thực tập Từ Bi Quán (*Mettā*) để vượt qua sân hận. Ngoài ra còn có những lời khuyên khác để giải quyết vấn đề ít phổ biến hơn – thậm chí có vẻ hiếm khi gặp phải, như ở Chương 5, “Phẩm Chất của Chánh Niệm”, là một thí dụ điển hình. Chi tiết làm thế nào để thiết lập một “người gác cổng” để vừa theo dõi vừa bảo vệ quá trình hành Thiền của bạn là những lời khuyên vô giá.

Chức năng thứ ba của sách này là để giúp độc giả khám phá những phương diện khác của Thiền Phật giáo mà họ biết rất ít. Sách này cung cấp những thông tin có lẽ rất khó kiếm được. Chương 9-12 nói về những trạng thái hỷ lạc của Thiền Định là một thí dụ cụ thể. Mặc dù các tầng Thiền (*jhānas*) là những lời dạy căn bản của Đức Phật về Thiền Định, ngày nay ít người có thể hiểu rõ về các cảnh giới đó.

Tôi đã cảm thấy ít nhiều lo âu khi gởi cuốn sách này đến nhà xuất bản. Khi tôi bắt đầu hành Thiền ở Luân Đôn trong những năm cuối thập niên 1960, một vị Thiền sư thỉnh giảng người Nhật thuộc tông phái Zen đã nói với tôi: “Theo luật nghiệp quả, ai viết sách về Phật giáo sẽ phải chịu trải qua bảy kiếp sắp tới làm thân lừa!”. Điều này đã làm tôi lo âu. Dù điều này đúng hay không, tôi vẫn tin rằng ai làm theo những lời hướng dẫn trong sách này sẽ được thoát khỏi mọi kiếp tái sinh, không phải chỉ thoát khỏi tái sinh làm thân lừa mà thôi.

Trong Đại Kinh Saccaka (Trung BK, số 36) Đức Phật kể lại: “Ta suy nghĩ... ‘Có phải *nhập định* đưa đến giải thoát?’ Rồi tiếp theo hồi tưởng ấy, nhận thức này đã khởi lên trong ta. Đó chính là con đường giải thoát” (3).

## PHẦN I

# AN LẠC CỦA THIỀN ĐỊNH

- 1 -

## **Căn Bản Pháp Hành Thiền I**

Trong chương này, chúng ta sẽ nói đến bốn giai đoạn sơ khởi của hành Thiền. Có thể các bạn muốn lướt qua thật nhanh các giai đoạn đầu, nếu vậy bạn hãy hết sức thận trọng. Nếu bạn vượt qua các giai đoạn đầu quá nhanh, có thể bạn sẽ thấy việc chuẩn bị chưa được đầy đủ. Cũng giống như bạn cố gắng xây một căn nhà trên một cái nền tạm bợ – cấu trúc nhà sẽ vươn lên rất nhanh, nhưng nó sẽ sớm sụp đổ! Là người khôn ngoan, bạn sẽ bỏ thời giờ xây dựng nền móng thật vững chắc. Rồi khi bạn tiến lên xây các tầng cao hơn – giống như những trạng thái hỷ lạc của Thiền – căn nhà của bạn sẽ vững vàng.

### **Giai Đoạn 1:**

#### **Tỉnh Giác Về Giây Phút Hiện Tại**

Khi tôi giảng dạy phương pháp hành Thiền, tôi thích bắt đầu bằng giai đoạn đơn giản là buông bỏ gánh nặng của quá khứ và tương lai. Có lẽ bạn nghĩ rằng đây là một việc dễ làm, nhưng không phải vậy đâu. Buông bỏ quá khứ nghĩa là không nghĩ đến công việc, gia đình những cam kết, những trách nhiệm, những quãng đời niên thiếu của bạn với tất cả chuyện vui buồn, v.v...

- 1 -

## **Căn Bản Pháp Hành Thiền I**

Trong chương này, chúng ta sẽ nói đến bốn giai đoạn sơ khởi của hành Thiền. Có thể các bạn muốn lướt qua thật nhanh các giai đoạn đầu, nếu vậy bạn hãy hết sức thận trọng. Nếu bạn vượt qua các giai đoạn đầu quá nhanh, có thể bạn sẽ thấy việc chuẩn bị chưa được đầy đủ. Cũng giống như bạn cố gắng xây một căn nhà trên một cái nền tạm bợ – cấu trúc nhà sẽ vươn lên rất nhanh, nhưng nó sẽ sớm sụp đổ! Là người khôn ngoan, bạn sẽ bỏ thời giờ xây dựng nền móng thật vững chắc. Rồi khi bạn tiến lên xây các tầng cao hơn – giống như những trạng thái hỷ lạc của Thiền – căn nhà của bạn sẽ vững vàng.

### **Giai Đoạn 1: Tĩnh Giác Về Giây Phút Hiện Tại**

Khi tôi giảng dạy phương pháp hành Thiền, tôi thích bắt đầu bằng giai đoạn đơn giản là buông bỏ gánh nặng của quá khứ và tương lai. Có lẽ bạn nghĩ rằng đây là một việc dễ làm, nhưng không phải vậy đâu. Buông bỏ quá khứ nghĩa là không nghĩ đến công việc, gia đình những cam kết, những trách nhiệm, những quãng đời niên thiếu của bạn với tất cả chuyện vui buồn, v.v...



Bạn buông bỏ mọi kinh nghiệm quá khứ bằng cách không nghĩ đến chúng nữa. Trong lúc hành Thiền, bạn trở thành một con người không có quá khứ. Bạn không nghĩ đến việc bạn sống ở đâu, bạn sinh ra ở đâu, cha mẹ bạn là ai, bạn được nuôi dưỡng như thế nào. Bạn từ bỏ tất cả quá khứ đó. Bằng cách này, nếu bạn đang cùng hành Thiền với những người khác, tất cả trở thành bình đẳng – bạn chỉ là một thiền sinh. Không có gì quan trọng dù bạn là một hành giả nhiều kinh nghiệm hay chỉ là kẻ tập sự.

Nếu chúng ta buông bỏ tất cả quá khứ ấy, chúng ta trở nên bình đẳng và tự do. Chúng ta tự giải phóng mình khỏi một số điều bận tâm, những tri giác, hay tư tưởng có thể làm giới hạn, ngăn cản ta phát triển sự an tịnh phát sinh nhờ tâm buông bỏ. Mỗi phần đời quá khứ của ta cuối cùng được giải phóng, ngay cả ký ức về những gì chỉ xảy ra vài giây phút trước đây. Dù bất cứ cái gì xảy ra cũng không làm chúng ta quan tâm, chúng ta buông xả hết. Chúng không còn vang vọng trong tâm ta.

Tôi mô tả việc phát triển tâm giống như một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi có một kinh nghiệm, một tri giác hay tư tưởng chạm phải bức tường của căn phòng này, nó không dội lại. Nó chỉ chìm sâu vào trong lớp nệm bọc và ngừng ngay. Quá khứ không vang vọng trong tâm thức ta. Một số người nghĩ rằng nếu họ quán tưởng về quá khứ, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được vấn đề của họ. Nhưng khi chúng ta nhìn về quá khứ, chúng ta thường nhìn qua một lăng kính lệch lạc.

Dù ta nghĩ chúng như thế nào đi nữa, thật sự chúng chẳng phải y như vậy! Đó là lý do tại sao người ta thường tranh cãi về những gì xảy ra thậm chí chỉ vài phút trước đây.

Giới chức cảnh sát điều tra về tai nạn giao thông thường biết rất rõ là hai nhân chứng khác nhau, cả hai đều hoàn toàn thành thật, có thể đưa ra những lời tường thuật mâu thuẫn nhau về cùng một tai nạn. Khi chúng ta thấy được ký ức của chúng ta không đáng tin cậy chút nào, chúng ta sẽ không còn đánh giá quá cao về quá khứ. Chúng ta có thể chôn vùi nó, giống như chúng ta chôn vùi một người đã chết. Chúng ta chôn vùi chiếc quan tài hay hỏa thiêu thi hài người chết, thế là xong.

Đừng vương vấn quá khứ. Đừng tiếp tục mang theo các quan tài chất đầy những khoảnh khắc đã qua. Nếu bạn làm như vậy, bạn sẽ tự đè nặng mình bằng những gánh nặng mà thật ra không còn thuộc về bạn. Khi bạn buông bỏ quá khứ, bạn sẽ được tự do trong giây phút hiện tại. Còn đối với tương lai – những dự đoán, sợ hãi, kế hoạch, và mong đợi – cũng cần phải buông bỏ. Có lần Đức Phật đã dạy: “Bất cứ các ông nghĩ đến một việc gì sẽ xảy ra như thế nào, nó sẽ luôn luôn xảy ra khác với điều các ông nghĩ” (Trung BK, 113, 21). Đối với bậc hiền trí thì tương lai rất mơ hồ, không biết được, không tiên đoán được. Dự đoán về tương lai thật là vô ích, và đó luôn luôn là một việc đại lãng phí thì giờ trong lúc hành Thiền.

## Tâm Tuyệt Vời và Lạ Lùng

Khi bạn làm việc với tâm, bạn thấy nó thật lạ lùng. Tâm có thể làm được những việc bất ngờ và tuyệt diệu. Những thiền sinh gặp khó khăn khi họ không đạt được trạng thái tâm an tịnh, đôi lúc bắt đầu nghĩ: “Đây nữa, ta lại phải chịu thêm một giờ bực bội”. Nhưng thường lại có chuyện lạ xảy ra: Mặc dù họ đang dự đoán một sự thất bại, họ lại đạt đến một trạng thái hành thiền rất an tịnh.

Mới đây, tôi nghe nói đến một thiền sinh lần đầu tiên tham dự một khóa thiền ẩn cư mười ngày. Sau ngày đầu tiên, anh ta cảm thấy đau nhức đến nỗi anh ta xin được về nhà. Vị thầy hướng dẫn bảo: “Tôi hứa với bạn là chỉ cần ở lại thêm một ngày nữa thôi, bạn sẽ hết đau nhức”. Thế là anh ta ở lại thêm một ngày nữa, nhưng cơ thể anh vẫn đau nhức tệ hơn. Một lần nữa, anh ta lại muốn về nhà. Vị thầy lặp lại lời hướng dẫn: “Chỉ thêm một ngày nữa thôi, cơn đau nhức sẽ hết”. Anh ta ở lại qua ngày thứ ba, nhưng cơ thể vẫn đau nhức tệ hại hơn nữa. Mỗi buổi tối trong chín ngày đầu tiên, anh đều đến gặp vị thầy để xin về nhà. Và vị thầy chỉ nói: “Chỉ thêm một ngày nữa thôi là hết đau”. Ngày cuối cùng của khóa tu, trong buổi ngồi thiền đầu tiên, anh hết sức kinh ngạc khi thấy cơn đau nhức biến mất và không còn trở lại. Anh có thể ngồi lâu hơn mà không đau chút nào. Anh ngạc nhiên thích thú khi thấy tâm kỳ diệu biết bao trước những kết quả thật bất ngờ anh có thể đạt được. Vì vậy, bạn không thể biết được tương lai. Những gì sẽ xảy ra trong tương lai có thể thật lạ lùng, kỳ quặc, vượt

ra ngoài những dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm của thiền sinh này có thể giúp bạn có đủ trí tuệ và can đảm để buông bỏ mọi ý nghĩ và mong đợi về tương lai.

Trong lúc hành thiền mà bạn cứ nghĩ: “Còn bao nhiêu phút nữa đây? Ta còn phải chịu đựng như thế này đến bao giờ?” nghĩa là bạn đang phóng tâm vào tương lai. Cơn đau nhức có thể biến mất trong nháy mắt. Bạn không thể biết được khi nào chuyện ấy sẽ xảy ra.

Trong một khóa thiền ẩn cư bạn có thể nghĩ rằng không có buổi thiền tập nào của bạn thành công cả. Nhưng trong buổi hành thiền tiếp theo, có thể khi ngồi xuống bạn lại cảm thấy tâm thật thoải mái và an tịnh. Bạn nghĩ: “Ồ, bây giờ mình có thể thiền được rồi”. Nhưng rồi buổi ngồi thiền tiếp theo bạn lại cảm thấy bực bội như những lần đầu. Chuyện gì đang xảy ra vậy?

Vị thầy đầu tiên dạy Thiền cho tôi nói với tôi những điều nghe có vẻ rất lạ vào thời đó. Thầy nói rằng không có cái gọi là *hành thiền yếu kém*. Thầy nói đúng. Tất cả những buổi thiền tập mà bạn gọi là yếu kém hay đầy bực bội ấy chính là giai đoạn bạn làm việc cật lực để được “lãnh lương”. Cũng giống như một người làm việc suốt ngày Thứ Hai mà cuối ngày chẳng nhận được đồng nào. Anh ta nghĩ: “Ta làm việc như thế này để làm gì nhỉ?”. Anh ta lại làm việc suốt ngày Thứ Ba và rồi cũng chẳng nhận được đồng nào. Lại một ngày không ra gì. Cứ thế suốt ngày Thứ Tư đến Thứ Năm, anh ta tiếp tục làm việc nhưng vẫn không thấy được đền đáp công lao khó nhọc. Bốn ngày tệ hại liên tục. Cho đến ngày Thứ Sáu. Anh vẫn làm việc y hệt những ngày trước, và cuối

ngày ông chủ đã đến trả lương cho anh. Ô! Tại sao mỗi ngày lại không phải là ngày lãnh lương nhỉ?

Tại sao mỗi buổi hành thiền lại không phải là ngày lãnh lương? Bạn hiểu được ví dụ ấy không? Trong những lần cố gắng hành thiền một cách khó nhọc, bạn đã tích lũy vốn liếng, nhân duyên cho sự thành công sau này. Chính các buổi thiền tập đầy khó khăn ấy đã giúp bạn tích lũy sức mạnh để tạo thành động lực đưa đến an tịnh. Rồi khi vốn liếng đã đầy đủ, tâm tự nhiên tiến vào một trạng thái an tịnh thật tốt đẹp, và đó là ngày lãnh lương. Nhưng bạn nên nhớ rằng chính trong những buổi hành thiền bạn cho là yếu kém ấy thân tâm đã chuẩn bị phần lớn các điều kiện để đưa đến kết quả tốt đẹp cuối cùng.

### ***Quá khứ và tương lai là những gánh nặng***

Trong một khóa thiền do tôi hướng dẫn, vào buổi tham vấn, một phụ nữ nói với tôi là bà ấy đã giận tôi suốt ngày vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi thiền tập đầu tiên, bà đã gặp nhiều khó khăn và đâm ra giận tôi vì tôi đã không rung chuông sớm hơn để chấm dứt buổi tập. Trong những buổi hành thiền sau đó bà đã đạt được trạng thái tâm an tịnh tuyệt vời và bà lại giận tôi vì tôi đã rung chuông quá sớm. Thật ra, các buổi thiền tập đều có một thời lượng giống nhau, mỗi buổi đúng một giờ.

Khi bạn chờ đợi tương lai bằng cách suy nghĩ: “Còn bao nhiêu phút nữa thì chuông reo nhỉ?” bạn đã tự hành

hạ mình. Vì thế hãy thận trọng đừng vác lên vai gánh nặng của thời gian “còn bao nhiêu phút nữa đây?”, hay “Ta phải làm gì tiếp theo nhỉ?”. Nếu đó là điều bạn đang suy nghĩ, thì bạn đã không chú tâm đến những gì đang xảy ra trong hiện tại. Bạn chẳng phải đang hành thiền, mà bạn đang mồi sự phiền bức đến quấy nhiễu bạn đấy.

Trong giai đoạn thiền tập này hãy giữ sự chú tâm vào ngay giây phút hiện tại, thậm chí đến mức độ bạn không còn biết ngày giờ, sáng hay chiều? – Không cần biết! Bạn chỉ biết có một điều là *ngay giây phút này đây*. Bằng cách ấy bạn đi vào “thời khắc của tu viện” tuyệt vời, nơi bạn đang hành thiền trong lúc này. Bạn không cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua và bao nhiêu phút còn lại. Thậm chí, bạn cũng không còn nhớ là ngày nào nữa.

Khi còn là một tăng sinh trẻ tuổi ở Thái Lan, thật sự tôi đã quên đó là năm nào! Thật là kỳ diệu khi được sống trong một cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới được tự do hơn nhiều so với cái thế giới bị thời gian chi phối mà chúng ta đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn cảm nhận được *phút giây hiện tại* – giống như tất cả bậc hiền trí đã từng thể nghiệm được giây phút này hàng ngàn năm nay. Bạn đã đi vào thực tại của bây giờ và ở đây.

Thực tại của bây giờ và ở đây thật huy hoàng và đáng kinh ngạc. Khi bạn đã từ bỏ hết cả quá khứ và tương lai, bạn như là người mới sống lại. Bạn ở đây, bạn đang giữ chánh niệm. Đây là giai đoạn đầu của

hành thiền, chỉ cần giữ vững chánh niệm trong giây phút hiện tại. Đạt đến giai đoạn này, bạn đã trải qua nhiều nỗ lực. Bạn đã buông bỏ gánh nặng đầu tiên vốn làm trở ngại cho bước tiến sâu hơn vào thiền định. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần nỗ lực nhiều hơn nữa để củng cố cho giai đoạn đầu tiên này thật mạnh mẽ, ổn định và vững chắc.

## Giai Đoạn Hai:

### Tĩnh Giác Im Lặng Về Phút Giây Hiện Tại

Trong phần giới thiệu, tôi đã phác họa sơ lược mục tiêu của hành thiền là đạt đến sự im lặng tuyệt vời, tĩnh lặng, và tâm sáng suốt để giúp phát triển nhiều tuệ giác thâm sâu. Bạn đã buông bỏ gánh nặng đầu tiên làm trở ngại cho bước tiến sâu vào thiền định. Bây giờ bạn phải tiến đến một trạng thái tâm yên lặng đích thực và tuyệt vời hơn nữa.

#### *Im Lặng Nghĩa Là Không Bình Luận*

Trong khi thảo luận về giai đoạn hai, cũng cần nói rõ sự khác nhau giữa trải nghiệm *tĩnh giác im lặng về phút giây hiện tại* và *suy nghĩ về phút giây hiện tại*. Tôi dùng ví dụ việc xem một trận đấu quần vợt trên màn ảnh truyền hình để giúp bạn hiểu được điểm này. Có thể bạn để ý rằng có hai trận đấu đang diễn ra cùng một lúc: Trận đấu bạn thấy trên truyền hình và trận đấu bạn nghe người bình luận mô tả. Người bình luận thường thiên vị. Thí dụ, nếu một tay vợt người Úc đang

đấu với một tay vợt người Mỹ, thì bình luận viên thể thao của Úc rất có thể sẽ đưa ra những lời bình luận khác hẳn với bình luận viên của Mỹ. Trong thí dụ này, xem truyền hình mà không bình luận gì cả tượng trưng cho *sự tĩnh giác im lặng về phút giây hiện tại* trong thiền tập, còn chú ý đến lời bình luận tượng trưng cho *suy nghĩ về phút giây hiện tại*. Bạn phải nhận thức rằng bạn đến gần với sự thật hơn khi bạn quan sát mà không bình luận gì cả, khi bạn chỉ thể nghiệm sự nhận biết im lặng về phút giây hiện tại mà thôi.

Đôi lúc chúng ta tưởng rằng chính thông qua sự bình luận nội tâm mà ta biết được thế giới. Thật ra, tiếng nói nội tâm ấy chẳng biết gì về thế giới cả. Chính tiếng nói nội tâm ấy đã theo dết ra những vọng tưởng khiến ta đau khổ. Tiếng nói nội tâm khiến ta tức giận đối với kẻ thù và tạo ra những gấn bó nguy hiểm với những người ta yêu mến. Tiếng nói nội tâm là nguyên nhân tạo nên mọi vấn đề của cuộc sống. Nó tạo nên sự sợ hãi và mặc cảm tội lỗi lo âu và trầm cảm. Nó dựng lên những ảo tưởng này cũng tài tình như những diễn viên khéo dùng thủ đoạn kích động khán giả để tạo ra sự kinh sợ hay bi thương. Vì vậy, nếu bạn đi tìm chân lý, bạn phải biết quý trọng *sự tĩnh giác im lặng*, và khi bạn hành thiền, bạn phải xem việc này quan trọng hơn ý niệm nào khác.

Chính vì con người lúc nào cũng cho những ý niệm của mình có giá trị cao khiến điều này trở thành một chướng ngại cho *sự tĩnh giá im lặng*. Sáng suốt loại bỏ tầm quan trọng ta gán cho suy luận và hiểu được rằng *sự tĩnh giác im lặng* giúp ta hiểu biết vạn vật chính xác

hơn, như vậy sẽ mở cánh cửa cho ta bước vào sự tĩnh lặng nội tâm.

Một phương cách hữu hiệu để vượt qua sự bình luận nội tâm là phát triển *sự tĩnh giác im lặng* thật tinh tế về giây phút hiện tại. Bạn quan sát mỗi phút giây thật chặt chẽ đến nỗi bạn không còn thì giờ để bình luận về những gì vừa xảy ra. Một niệm khởi lên thường là một ý kiến về những gì vừa xảy ra. “Điều ấy tốt”. “Điều kia xấu”. “Cái gì vậy?”. Tất cả những lời bình luận ấy thuộc về trải nghiệm trước đây. Khi bạn đang ghi nhận hay bình luận về một trải nghiệm đã qua, bạn không còn chú ý đến trải nghiệm vừa mới đến. Bạn đang tiếp xúc với khách cũ và bỏ quên mất những người khách mới đến.

Để triển khai ẩn dụ này, hãy tưởng tượng tâm bạn như một người chủ nhà tổ chức một buổi dạ tiệc, bạn đứng đón khách trước cửa. Nếu một người khách bước vào và bạn bắt đầu trò chuyện với người này, thì bạn không làm tròn nhiệm vụ là phải chú ý chào từng người khách khi họ bước vào. Vì mỗi lúc đều có khách bước vào, bạn chào người này xong là phải chào ngay người đi vào kế tiếp. Bạn không thể có đủ thời giờ để nói chuyện với bất cứ người nào, dù là một cuộc trò chuyện ngắn nhất, vì như thế có nghĩa là bạn phải bỏ sót người bước vào kế tiếp. Trong thiền tập, sự việc cứ hiện đến trong tâm ta hết chuyện này đến chuyện kia qua cửa ngõ của giác quan. Nếu bạn chú tâm đón nhận một sự việc và bắt đầu đàm thoại với nó thì bạn bỏ sót mất sự việc kế tiếp đang xảy ra ngay sau đó.

Khi bạn hoàn toàn sống trong giây phút hiện tại

với từng sự việc, với từng người khách hiện ra trong tâm bạn, thì bạn không còn khoảng trống cho suy luận nội tâm. Bạn không thể đàm luận với chính mình bởi vì bạn hoàn toàn bận rộn chú tâm vào việc đón nhận mọi việc ngay lúc nó vừa xuất hiện. Đây là lúc bạn đang tinh tế thanh lọc sự nhận biết về giây phút hiện tại đến mức độ nó trở thành sự *tĩnh giác im lặng* về hiện tại trong từng giây phút.

Trong lúc phát triển sự im lặng nội tâm, bạn đang từ bỏ một gánh nặng rất lớn khác. Giống như bạn đã đeo một cái ba-lô nặng trĩu trên lưng trong suốt ba chục hay năm chục năm ròng rã, và trong suốt thời gian ấy bạn đã lê bước chân mệt nhọc trên nhiều dặm đường dài. Giờ đây bạn đã có được can đảm và trí sáng suốt để cởi cái ba-lô ấy ra và đặt nó xuống đất trong chốc lát. Bạn cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm, thật là thanh thản, thật là tự do, khi bạn đã đặt được gánh nặng xuống đất.

Một phương cách hữu ích khác để phát triển sự im lặng nội tâm là nhận diện khoảng cách giữa các ý niệm, hoặc giữa những thời khắc đối thoại nội tâm. Hãy theo dõi thật kỹ với sự nhận biết nhạy bén khi một ý niệm vừa tan biến và trước khi một ý niệm khác khởi lên – *Đấy!* Khoảng cách đó chính là *sự tĩnh giác im lặng*. Lúc đầu, khoảng cách đó có thể chỉ trong giây lát, nhưng khi bạn đã nhận ra sự im lặng thoáng qua ấy bạn sẽ dần dần quen thuộc với nó. Và khi bạn đã quen thuộc với nó, sự im lặng sẽ kéo dài lâu hơn. Cuối cùng, khi bạn đã tìm thấy nó, bạn bắt đầu vui hưởng sự im lặng, và đó là lý do khiến nó kéo dài lâu hơn. Nhưng nên nhớ rằng

sự im lặng rất dễ mắc cỡ. Nếu sự im lặng nghe bạn nói về nó, nó sẽ biến ngay lập tức!

### ***Im Lặng Thật Là thích Thú!***

Thật tuyệt diệu nếu mỗi chúng ta có thể từ bỏ tất cả tiếng nói nội tâm và an trú trong *sự tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại* trong một thời gian vừa đủ dài để cảm nhận được điều này làm ta thích thú biết chừng nào. Im lặng giúp phát triển trí tuệ và óc sáng suốt nhiều hơn suy nghĩ. Khi ta nhận thức được điều này, sự im lặng trở nên hấp dẫn và quan trọng hơn. Tâm ta sẽ hướng về sự im lặng, tìm kiếm nó không ngừng, cho đến mức độ là tâm chỉ dẫn thân vào quá trình suy nghĩ khi nào thật cần thiết, chỉ khi nào có việc gì đáng suy nghĩ. Một khi chúng ta nhận thức được rằng phần lớn những suy nghĩ của chúng ta thật ra chẳng đáng bận tâm chút nào, chẳng đi đến đâu, mà chỉ làm chúng ta nhức đầu, chúng ta sẽ vui vẻ và dễ dàng dành nhiều thì giờ hơn để tìm về sự tĩnh lặng nội tâm. Như vậy, giai đoạn hai của thiền tập là *sự im lặng tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*. Chúng ta có thể muốn dành nhiều thì giờ chỉ để phát triển hai giai đoạn đầu tiên này, bởi vì nếu chúng ta có thể đạt đến điểm này, chúng ta đã đi được một đoạn đường dài trong nỗ lực thiền tập. Trong *sự tĩnh giác im lặng về “ngay phút giây này”*, chúng ta đã cảm nhận được rất nhiều an tịnh, hỷ lạc và theo sau đó là trí tuệ

### **Giai Đoạn Ba: Tĩnh Giác im Lặng Về Hơi Thở Trong Giây Phút Hiện Tại**

Nếu chúng ta muốn đi xa hơn nữa, thì thay vì tĩnh giác im lặng về những gì hiện ra trong tâm, chúng ta chọn sự tĩnh giác im lặng về một đối tượng mà thôi. Đối tượng đó có thể là cảm nhận về hơi thở, ý tưởng về lòng từ bi (mettā), một vòng tròn đầy màu sắc hiển thị trong tâm (kasina), hay nhiều đề mục quán niệm thông thường khác. Ở đây tôi sẽ mô tả *sự tĩnh giác im lặng về hơi thở trong phút giây hiện tại*.

### ***Hợp Nhất Đối Lập Với Đa Dạng***

Chọn một đối tượng để tập trung chú ý nghĩa là buông bỏ sự đa dạng và tiến đến phía đối lập với nó, là sự hợp nhất. Khi tâm bắt đầu hợp nhất và duy trì sự chú ý về một đối tượng mà thôi, thì ta cảm thấy sự an tịnh, hỷ lạc và nội lực gia tăng đáng kể. Ở đây chúng ta khám phá rằng sự đa dạng của tâm thức cũng là một gánh nặng khác. Giống như bạn có sáu máy điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt. Đẹp bỏ sáu máy này và chỉ cho phép một đường dây điện thoại riêng trên bàn mà thôi, điều đó thật nhẹ người đến mức phát sinh an lạc. Hiểu được sự dạng là một gánh nặng là điều rất quan trọng để có thể tập trung chú tâm vào hơi thở.

### ***Kiên Nhẫn Thận Trọng Là Con Đường Nhanh Nhất***

Nếu bạn đã phát triển được *sự tỉnh giác im lặng về giây phút hiện tại* một cách thận trọng trong một thời gian dài, bạn sẽ thấy thật dễ dàng hướng sự tỉnh giác ấy vào hơi thở và theo dõi hơi thở từng phút giây không gián đoạn. Đó là nhờ bạn đã vượt qua được hai trở ngại lớn của pháp Quán Niệm Hơi Thở. Trở ngại đầu tiên là tâm thường có khuynh hướng rong ruổi về quá khứ hay tương lai, và trở ngại thứ hai là tiếng nói nội tâm. Vì vậy mà tôi đã giảng về hai giai đoạn mở đầu là *tỉnh giác về giây phút hiện tại* và *tỉnh giác im lặng về giây phút hiện tại* như là sự chuẩn bị vững chắc cho bước tiến vào mức thiền định thâm sâu hơn về hơi thở.

Thông thường thiền sinh bắt đầu pháp Quán Niệm Hơi Thở khi tâm họ vẫn còn đang chạy nhảy lảng xãng về quá khứ hay tương lai, và khi những suy luận nội tâm làm nhận chìm mức độ tỉnh giác. Không chuẩn bị đúng đắn khiến họ thấy việc theo dõi hơi thở thật khó khăn, thậm chí không thể làm được, và bỏ cuộc trong sự bực bội. Họ bỏ cuộc vì họ đã không bắt đầu đúng chỗ. Họ đã không thực hiện công việc chuẩn bị trước khi dùng hơi thở làm trọng tâm của sự chú ý. Tuy nhiên, nếu tâm bạn đã được chuẩn bị tốt bằng cách hoàn tất hai giai đoạn nêu trên, thì khi bạn hướng tâm về hơi thở bạn sẽ có thể dễ dàng duy trì sự chú tâm vào nó. Nếu bạn thấy theo dõi hơi thở thật khó khăn, đây là dấu hiệu chứng tỏ bạn đã quá vội vàng vượt qua hai giai đoạn đầu. Hãy quay trở lại các bài thực tập đầu tiên. Kiên nhẫn thận trọng là con đường nhanh nhất!

### ***Bạn Theo Dõi Hơi Thở Từ Điểm Nào Không Thành Vấn Đề***

Khi bạn tập trung sự chú ý vào hơi thở, bạn chú tâm theo dõi hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ. Bạn cảm nhận hơi thở đang diễn tiến như thế nào, nó đang đi vào, đi ra, hay đang ở nửa chừng. Vài vị thầy dạy rằng phải theo dõi hơi thở ở chóp mũi, vài vị khác bảo phải theo dõi hơi thở ở bụng, vài vị khác nữa lại bảo phải chuyển hơi thở đến chỗ này xong rồi chuyển nó đến chỗ kia. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi thấy rằng bạn theo dõi hơi thở từ điểm nào không thành vấn đề. Thật ra, tốt nhất là đừng ấn định vị trí nào cho hơi thở. Nếu bạn theo dõi hơi thở tại chóp mũi thì nó sẽ trở thành “tỉnh giác về chóp mũi”, không phải tỉnh giác về hơi thở, và nếu bạn theo dõi hơi thở từ bụng thì nó trở thành “tỉnh giác về bụng”. Bạn chỉ cần tự hỏi mình: “Tôi đang thở vào hay đang thở ra? Làm sao tôi biết được điều này?”. Đấy! Cảm nhận sẽ cho bạn biết hơi thở đang làm gì, đó là điều bạn cần tập trung chú ý. Đừng quan tâm về việc hơi thở được đặt ở đâu. Chỉ cần tập trung chú ý vào chính cảm nhận hơi thở ra vào.

### ***Khuynh Hướng Kiểm Soát Hơi Thở***

Một vấn đề phổ biến ở giai đoạn này là khuynh hướng kiểm soát hơi thở, và điều này làm cho việc theo dõi hơi thở không được thoải mái. Để vượt qua điểm khó khăn này, hãy tưởng tượng bạn chỉ là một hành khách ngồi trong xe nhìn hơi thở qua cửa sổ. Bạn không

phải là người lái xe, cũng không phải là người chỉ đường ngồi ở ghế sau. Vậy hãy ngừng ra lệnh, hãy buông thư và vui hưởng cuộc hành trình. Hãy để cho hơi thở thực hiện công việc thở ra vào, bạn chỉ theo dõi mà thôi.

Khi bạn đếm hơi thở ra thở vào khoảng một trăm lần liên tục, không bỏ sót lần nào, bạn đã đạt được điều mà tôi gọi là giai đoạn ba của nỗ lực hành thiền, giai đoạn này liên hệ đến việc duy trì sự chú tâm vào hơi thở. Lần này sẽ an lạc hơn giai đoạn trước. Để tiến sâu hơn, bước kế tiếp bạn sẽ nhắm đến giai đoạn hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở.

### **Giai Đoạn Bốn: Hoàn Toàn Duy Trì Sự Chú Tâm Vào Hơi Thở**

Giai đoạn bốn xảy ra khi sự chú tâm của bạn tiến đến việc theo dõi hơi thở trong từng mỗi phút giây. Bạn nhận biết hơi-thở-vào ngay từ giây phút đầu tiên, khi cảm giác thở vào bắt đầu khởi lên. Rồi bạn quan sát cảm giác ấy phát triển từ từ trong suốt tiến trình di chuyển của một lần thở-vào, không bỏ sót một giây nào của hơi-thở-vào. Khi hơi-thở vào chấm dứt, bạn biết rõ giây phút đó. Trong tâm mình, bạn thấy rõ bước di chuyển cuối cùng của hơi-thở vào. Rồi bạn thấy giây phút tiếp theo như là khoảng ngừng giữa các hơi thở, và nhiều khoảng ngừng nữa cho đến khi hơi-thở-ra bắt đầu. Bạn thấy được giây phút bắt đầu của hơi-thở-ra và mỗi cảm giác tiếp theo sau khi hơi-thở-ra diễn tiến, cho đến

khi hơi-thở-ra tan biến lúc nó đã hoàn tất chức năng của mình. Tất cả việc này được thực hiện trong im lặng và ngay trong phút giây hiện tại.

### **Đứng ngoài cuộc**

Bạn cảm nghiệm từng phần của mỗi hơi-thở-vào và hơi-thở-ra liên tục mấy trăm lần trong một lúc. Vì vậy nên giai đoạn này được gọi là *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở*. Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng cách ép buộc, nắm giữ hay bám chặt. Bạn chỉ có thể đạt đến mức độ an tịnh này bằng cách buông xả mọi chuyện trong toàn thể vũ trụ ngoại trừ cảm nghiệm tức khắc về hơi thở đang xảy ra trong im lặng. Thật ra, “bạn” không đạt đến giai đoạn này, mà chính là “tâm” đã đạt được. Chính “tâm” tự làm việc này. Tâm nhận ra giai đoạn này sẽ là nơi cư trú thật an vui, chỉ có một mình tâm cùng với hơi thở mà thôi. Đây là nơi mà kẻ chủ động, là phần lớn của tự ngã con người, bắt đầu biến mất.

Bạn thấy rằng sự tiến bộ diễn ra thật tự nhiên vào giai đoạn thiền tập này. Chúng ta chỉ cần đứng ngoài cuộc buông bỏ, và quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Chỉ cần bạn để mặc nó, tâm sẽ tự động hướng về sự hợp nhất thật đơn giản, bình yên và thú vị, đó là được ở một mình với một đối tượng, chỉ việc hòa nhập với hơi thở trong từng mỗi phút giây mà thôi. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong từng giây phút, hợp nhất trong tĩnh lặng.



### ***Bắt Đầu Hơi Thở Tuyệt Đẹp***

Giai đoạn thứ tư này tôi gọi là “tắm ván lấy đà để nhảy” của thiền tập, bởi vì từ đây bạn có thể lấy đà để chìm sâu vào những trạng thái hỷ lạc. Khi chúng ta chỉ cần duy trì sự hợp nhất của tâm thức bằng cách không can thiệp, thì hơi thở sẽ bắt đầu tan biến. Hơi thở có vẻ như mờ nhạt dần vì bây giờ tâm tập trung chú ý vào trọng điểm của cảm nghiệm về hơi thở, đó là sự an tịnh tự do và hỷ lạc diệu kỳ.

Vào giai đoạn này, tôi dùng từ “hơi thở tuyệt đẹp”. Ở đây, tâm nhận thấy rằng hơi thở an bình này thật vô cùng tuyệt diệu. Chúng ta nhận biết hơi thở tuyệt đẹp này một cách liên tục, giây phút này nối tiếp giây phút kia, không bị gián đoạn chút nào trong chuỗi cảm nghiệm này. Chúng ta chỉ nhận biết hơi thở tuyệt đẹp mà không cần có nỗ lực nào và trong một thời gian rất dài.

Giờ đây như tôi sẽ giải thích trong chương kế tiếp, khi hơi thở biến mất, tất cả còn lại là “cái đẹp”. Cái đẹp vô hình trở thành đối tượng duy nhất của tâm. Tâm bây giờ lấy chính tâm mình làm đối tượng. Bạn không còn biết gì về hơi thở, thân thể, ý niệm, âm thanh, hay thế giới bên ngoài. Tất cả những gì bạn nhận biết là cái đẹp, sự an bình, hỷ lạc, ánh sáng, hay bất cứ điều gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên sau này. Bạn đang cảm nghiệm cái đẹp mà thôi, một cách liên tục, không cần nỗ lực gì cả, đó là trạng thái “*Không*” tuyệt đẹp! Từ lâu, bạn đã buông bỏ đàm luận, buông bỏ mọi mô tả hay đánh giá. Giờ đây, tâm bạn tĩnh lặng đến nỗi nó không thể nói gì được nữa. Bạn bắt đầu cảm nghiệm niềm hỷ lạc đang

nở hoa trong tâm. Niềm hỷ lạc ấy sẽ nảy nở, phát triển, và trở nên vững chắc, mạnh mẽ. Rồi sau đó bạn có thể bước vào những trạng thái *nhập định* được gọi là *các tầng Thiền (jhānas)*.

Tôi đã mô tả bốn giai đoạn đầu của thiền tập. Mỗi giai đoạn phải được phát triển tốt trước khi tiến đến giai đoạn tiếp theo. Xin hãy dành nhiều thời giờ cho bốn giai đoạn đầu tiên này, luyện tập chúng thật vững vàng và ổn định trước khi tiến bước xa hơn. Bạn phải có khả năng giữ vững giai đoạn bốn thật thoải mái, *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở*, theo dõi mỗi hơi thở không một lần gián đoạn trong hai hoặc ba trăm lần liên tục. Tôi không nói bạn phải đếm hơi thở trong giai đoạn này; tôi chỉ cho phỏng định khoảng thời gian hành giả cần phải có khả năng giữ vững trong giai đoạn bốn trước khi tiến tới xa hơn. Trong thiền tập như tôi đã nói trước đây, kiên nhẫn thật trọng là con đường nhanh nhất.

## - 2 -

## Căn Bản Pháp Hành Thiền II

Trong chương này chúng ta sẽ xem xét ba giai đoạn cao hơn của thiền tập, đó là: Giai đoạn năm, *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp*; và giai đoạn sáu kinh nghiệm về *định tướng tuyệt đẹp*, và giai đoạn bảy, *nhập Định (nhập tầng thiền) (jhāna)*.

### Giai Đoạn Năm: Hoàn Toàn Duy Trì Sự Chú Tâm Vào Hơi Thở Tuyệt Đẹp

Giai đoạn năm gọi là *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp*. Thường thì giai đoạn này trôi chảy tự nhiên liên thông với giai đoạn trước. Như đã thảo luận sơ lược trong chương trước, khi bạn hoàn toàn chú tâm vào cảm nghiệm hơi thở một cách dễ dàng và liên tục không có gì làm gián đoạn dòng chảy điều hòa của sự tĩnh giác, thì hơi thở êm dịu dần. Từ một hơi thở phập phồng bình thường chuyển sang một hơi thở êm đềm mượt mà “tuyệt đẹp”. Tâm nhận biết hơi thở tuyệt đẹp này và cảm thấy thích thú. Tâm cảm nghiệm một trạng thái hài lòng sâu lắng. Tâm thấy hoan hỉ khi quan sát hơi thở tuyệt đẹp này, chứ không cần phải bị thúc đẩy ép buộc gì.

### Đừng làm gì cả

“Bạn” đừng làm gì cả. Nếu bạn cố gắng làm một cái gì đó vào giai đoạn này, bạn sẽ quấy nhiễu cả tiến trình, trạng thái đẹp đẽ này sẽ mất ngay. Cũng giống như trong trò chơi “con rắn và cái thang”, bạn lọt vào ô vuông đầu rắn thì bạn phải quay trở lại những ô vuông phía sau. Từ giai đoạn hành thiền này trở đi, người chủ động phải biến mất. Bạn chỉ còn là người nhận biết, đang quan sát một cách thụ động.

Một mẹo vặt hữu ích ở giai đoạn này là phá vỡ sự im lặng nội tâm trong chốc lát và thả nhủ với mình “lãng điệu”. Chỉ như vậy thôi. Vào giai đoạn thiền tập này, tâm thường nhạy cảm đến nỗi chỉ cần một lời nhắc khe khẽ cũng đủ làm cho tâm tuân theo lời hướng dẫn một cách ngoan ngoãn. Hơi thở lãng điệu lại và “hơi thở tuyệt đẹp” bắt đầu lộ dạng.

Khi chúng ta quan sát một cách thụ động hơi thở tuyệt đẹp trong giây phút hiện tại, tri giác về “hơi thở vào” hay “hơi thở ra”; hơi thở ở đoạn đầu, đoạn giữa hay đoạn cuối, cần phải được buông bỏ. Tất cả cái còn lại sẽ là cảm nghiệm về hơi thở tuyệt đẹp ngay bây giờ. Tâm không còn vướng bận đến chuyện hơi thở hiện đang vào giai đoạn nào hoặc nó đang xảy ra trong phần nào của cơ thể. Ở đây chúng ta đơn giản hóa đối tượng của thiền tập. Chúng ta cảm nghiệm hơi thở ngay giây phút này, và loại bỏ tất cả những chi tiết không cần thiết. Chúng ta vượt ra ngoài tính nhị nguyên “vào” và “ra” và chỉ cần nhận biết một hơi thở tuyệt đẹp đang hiện hữu thật mượt mà và liên tục, hầu như không hề

thay đổi.

Tuyệt đối không làm gì cả và thử xem hơi thở mượt mà, đẹp đẽ và phi thời gian đang diễn ra như thế nào. Xem thử bạn có thể để cho hơi thở lắng dịu đến mức nào. Hãy để thì giờ thưởng thức hương vị ngọt ngào của hơi thở tuyệt đẹp càng lúc càng lắng dịu hơn, ngọt ngào hơn bao giờ hết.

### **Chỉ Còn Lại “Trạng Thái Tuyệt Đẹp”**

Chẳng bao lâu hơi thở sẽ biến mất, không phải vào lúc bạn muốn, mà vào lúc sự lắng dịu đã vừa đủ để chỉ còn lại biểu hiệu của “trạng thái tuyệt đẹp” mà thôi.

Một đoạn văn nổi tiếng trong văn chương Anh có lẽ sẽ giúp làm rõ nghĩa cảm nghiệm về sự biến mất của hơi thở. Trong truyện *Alice Lạc vào Xứ Thần Tiên* (4), của Lewis Carol, Alice giật mình khi nhìn thấy Chú Mèo Cheshire ngồi trên một cành cây gần đấy và cười toe toét. Giống như tất cả sinh vật kỳ lạ trong Xứ Thần Tiên, Chú Mèo Cheshire có tài hùng biện của một chính khách. Không những chú mèo có thể hiểu được ý Alice rõ hơn trong cuộc đối thoại sau đây, mà nó còn bỗng nhiên biến mất, và rồi bỗng xuất hiện lại không một lời báo trước:

*Alice nói: “...và tôi muốn bạn đừng tiếp tục xuất hiện và biến mất đột ngột như thế: bạn làm cho người ta choáng váng!”.*

*Chú Mèo trả lời: “Được rồi”, và lần này nó biến mất rất chậm rãi, bắt đầu bằng cái đuôi, và chấm dứt*

*bằng cái miệng cười toe, và nụ cười này vẫn còn hiện ra một lúc lâu sau khi tất cả hình ảnh chú mèo đã biến mất.*

*Alice suy nghĩ: “Ồ, mình thường thấy một con mèo không có nụ cười, nhưng một nụ cười mà không có con mèo thì quả là điều kỳ lạ nhất mà mình trông thấy từ trước đến nay trong đời!”.*

Câu chuyện này là một so sánh tương đồng chính xác đầy vẻ huyền bí về kinh nghiệm hành thiền. Giống như chú mèo Cheshire biến mất và chỉ còn lại nụ cười, thân thể và hơi thở của hành giả cũng biến mất, chỉ còn lại “trạng thái tuyệt đẹp”. Đối với Alice, đó là điều kỳ lạ nhất mà cô trông thấy trong đời. Đối với hành giả, cũng rất lạ lùng khi cảm nghiệm thật rõ ràng một trạng thái tuyệt đẹp trôi bồng bềnh không phi vật thể, ngay cả hơi thở cũng không còn.

Trạng thái tuyệt đẹp, hay nói rõ hơn là dấu hiệu của trạng thái tuyệt đẹp, là bước kế tiếp trên con đường thiền tập này. Chữ “dấu hiệu” trong tiếng Pali là *nimitta*. Vì vậy, giai đoạn tiếp theo được gọi là “*cảm nghiệm định tướng tuyệt đẹp*”.

### **Giai Đoạn Sáu:**

#### **Cảm Nghiệm định Tướng Tuyệt Đẹp**

Đạt đến giai đoạn này khi hành giả đã hoàn toàn buông xả thân thể, ý niệm, và sáu căn (gồm cả sự nhận biết về hơi thở) đến nỗi chỉ còn lại một biểu hiện tâm thức tuyệt đẹp đó là *định tướng*.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh này là một đối tượng

có thực trong tâm cảnh (citta), và khi nó xuất hiện lần đầu nó hết sức lạ lùng. Trước đây hành giả chưa bao giờ cảm nghiệm được một đối tượng nào giống như vậy. Tuy nhiên, hoạt động tinh thần mà ta gọi là “tri giác” tìm kiếm trong kho tàng ký ức về kinh nghiệm sống xem thử có cái gì hơi giống cảm nghiệm này để có thể mô tả được. Đối với phần lớn hành giả, cái đẹp phi vật thể này, niềm hỷ lạc tinh thần, được cảm nhận như một thứ ánh sáng tuyệt đẹp. Vài người thấy một thứ ánh sáng trắng, vài người khác thấy ngôi sao vàng, một số người lại thấy như viên ngọc trai xanh biếc, v. v... Nhưng đối tượng này không phải là ánh sáng. Mắt đã khép kín, và nhãn thức đã đóng lại từ lâu. Đó là tâm thức lần đầu tiên được giải thoát khỏi thế giới của năm giác quan. Nó giống như bóng trăng rằm – tượng trưng cho tâm sáng chói, hiện ra khỏi đám mây – tượng trưng cho năm giác quan. Đó là tâm đang biểu hiện – đó không phải là ánh sáng, nhưng đối với đa số hành giả thì nó xuất hiện như một thứ ánh sáng. Nó được cảm nhận như một thứ ánh sáng bởi vì đó là sự mô tả tốt nhất mà tri giác có thể diễn đạt được, mặc dù là sự mô tả không hoàn hảo.

Đối với những hành giả khác, để mô tả sự xuất hiện lần đầu của tâm, tri giác chọn cách mô tả các cảm giác thể chất, cho rằng đó là một trạng thái tĩnh lặng hay mê cực độ. Một lần nữa, thân thức (sự nhận biết cảm giác sung sướng hay đau đớn, nóng hay lạnh, v.v...) cũng đã đóng lại từ lâu. Vì vậy, đây không phải là một cảm giác về thể chất. Nó chỉ được cảm nhận tương tự như một lạc thú. Mặc dù một vài hành giả cảm nhận như

những cảm giác, trong lúc những người khác lại thấy như ánh sáng, điều quan trọng là tất cả đều mô tả cùng một hiện tượng. Tất cả đều cảm nhận cùng một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và họ đã thêm vào những chi tiết khác nhau do họ có những tri giác khác nhau.

### **Tính Chất của Định Tướng (Nimitta)**

Hành giả có thể nhận biết *định tướng* bằng sáu đặc điểm sau đây:

- 1) Nó chỉ xuất hiện sau giai đoạn thứ năm của thiền tập, sau khi hành giả đã cảm nghiệm hơi thở tuyệt đẹp một thời gian dài.
- 2) Nó xuất hiện khi hơi thở đã biến mất.
- 3) Nó chỉ đến sau khi năm giác quan bên ngoài: thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đã hoàn toàn vắng bật.
- 4) Nó chỉ biểu hiện trong tâm thức tĩnh lặng, khi tiếng nói nội tâm đã hoàn toàn im bật.
- 5) Nó thật lạ lùng nhưng có sức hấp dẫn mãnh liệt.
- 6) Và nó là một đối tượng đơn thuần tuyệt đẹp.

Tôi đề cập những đặc điểm này để các bạn có thể phân biệt *định tướng* đích thực và những dấu hiệu do tưởng tượng phát sinh.

Đôi lúc khi *định tướng* mới bắt đầu xuất hiện nó có vẻ lơ mơ không rõ rệt. Trong trường hợp này, hành giả phải trở về ngay với giai đoạn thiền tập trước, là hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp. Hành giả

đã tiến vào *định tướng* quá sớm. Đôi lúc *định tướng* hiện ra sáng tỏ nhưng không ổn định, chợt lóe lên rồi chợt tắt như một ngọn hải đăng và rồi biến mất. Điều này cũng chứng tỏ rằng hành giả đã rời hơi thở tuyệt đẹp quá sớm. Hành giả phải có khả năng duy trì sự chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp một cách thoải mái trong một thời gian dài, thật lâu trước khi tâm có đủ khả năng duy trì sự chú tâm rõ ràng vào một đối tượng tinh tế hơn rất nhiều, là *định tướng*. Vì vậy, bạn phải rèn luyện tâm chuyên chú vào hơi thở tuyệt đẹp. Rèn luyện thật kiên trì và tinh cần. Rồi khi đã đến lúc để tiến tới *định tướng*, nó sẽ tỏa sáng, ổn định và dễ dàng duy trì lâu dài.

### **Buông xả**

Lý do chính tại sao *định tướng* có thể xuất hiện lơ mờ không rõ rệt là vì mức độ mãn nguyện đang còn quá nông cạn. Bạn vẫn còn đang muốn một cái gì đó. Thông thường bạn muốn đạt đến *định tướng* sáng chói hay bạn muốn *nhập tầng thiền*. Hãy nhớ rằng – và đây là điều quan trọng – *nhập các tầng thiền (jhānas)* là những trạng thái xả ly, là những trạng thái mãn nguyện cực kỳ sâu lắng. Vì vậy, hãy vứt bỏ cái tâm ham muốn ấy. Hãy phát triển tâm mãn nguyện với hơi thở tuyệt đẹp rồi *định tướng* và *các tầng thiền* sẽ tự xuất hiện.

Nói một cách khác, *định tướng* xuất hiện không ổn định bởi vì bạn, là người chủ động, không muốn chấm dứt can thiệp. Người chủ động là người điều khiển, là người chỉ đường lái xe ngồi ở ghế sau, luôn luôn muốn xen vào những chỗ không thuộc về mình và làm xáo

trộn mọi việc. Hành thiền là một tiến trình tự nhiên đến chỗ an nghỉ, và nó đòi hỏi bạn phải rút lui hoàn toàn. Hành thiền thâm sâu chỉ xảy ra khi bạn hoàn toàn buông xả. Điều này có nghĩa là *thật sự* buông xả – đến mức độ bạn là người chủ động cũng không tiếp cận được với tiến trình hành thiền này.

Một phương tiện thiện xảo để đạt được sự buông xả tận cùng ấy là chủ tâm hiến trọn niềm tin vào *định tướng*. Hãy hết sức nhẹ nhàng làm gián đoạn sự im lặng trong giây lát, và thì thầm trong tâm rằng bạn hoàn toàn tin tưởng vào *định tướng*, để cho bạn, là người chủ động, có thể từ bỏ mọi sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện bằng *định tướng* trước mắt bạn, sẽ đảm nhận tiến trình hành thiền trong khi bạn chỉ cần quan sát.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, bởi vì vẻ đẹp cực kỳ của *định tướng* sẽ dư sức giữ vững sự chú tâm của bạn mà không cần bạn giúp đỡ. Hãy thận trọng đừng bắt đầu hỏi những câu như “Cái gì đây?”; “Đây có phải là cảnh giới sơ thiền không?”; “Mình phải làm gì nữa đây?”; Tất cả câu hỏi này khởi lên khi kẻ chủ động lại muốn xen vào lần nữa. Hỏi như thế là quấy nhiễu tiến trình hành thiền. Bạn có thể đánh giá mọi chuyện sau khi cuộc hành trình tâm linh đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ đánh giá cuộc thử nghiệm vào giai đoạn cuối khi đã có đầy đủ mọi dữ kiện.

Không cần phải chú ý đến hình dáng hay biên độ của *định tướng*: “Nó hình tròn hay hình bầu dục?”; “Biên độ của nó rõ ràng hay mập mờ?”. Tất cả những thắc mắc đó là không cần thiết, vì chúng chỉ đưa đến nhiều

khác biệt đa dạng, nhiều đối đãi nhị nguyên bên trong và bên ngoài, và thêm nhiều quấy nhiễu cho tiến trình hành thiền. Hãy để cho tâm hướng đến nơi nào nó muốn, và thường thường đó là trọng tâm của *định tướng*. Trọng tâm là nơi đẹp nhất, nơi ánh sáng rực rỡ và thuần khiết nhất. Hãy buông xả và vui hưởng cuộc du hành khi sự chú ý bị lôi cuốn đến trọng tâm của *định tướng*, hoặc khi ánh sáng tỏa rộng và bao trùm bạn hoàn toàn. Hãy để tâm hòa nhập vào niềm hỷ lạc. Rồi hãy để giai đoạn bảy của lộ trình hành thiền này xuất hiện, đó là *nhập Định*.

### Giai Đoạn Bảy:

#### Nhập Định / Nhập Tầng Thiền (Jhāna)

Có hai chướng ngại thông thường ở cổng vào Định: niềm hưng phấn và nỗi sợ hãi. Trong lúc hưng phấn tâm trở nên quá hồi hộp “Ồ, nó đây rồi!”. Nếu tâm nghĩ như thế này thì cảnh giới Định khó có thể xuất hiện được. Cái phản ứng “Ồ” ấy phải được nén xuống nhường chỗ cho sự thụ động tuyệt đối. Bạn có thể để dành tất cả mọi tiếng “Ồ” cho giai đoạn sau khi đã xuất định, đó mới đúng lúc để thốt ra những tiếng ấy.

Tuy nhiên, nỗi sợ hãi là chướng ngại thường có thể xảy ra nhiều hơn. Nỗi sợ hãi khởi lên từ chỗ nhận ra sức mạnh và niềm hỷ lạc tuyệt đối của cảnh giới Định, hoặc do bởi nhận ra rằng nhập Định trọn vẹn thì sẽ phải bỏ lại đằng sau cái gì đó – cái đó *chính là bạn! Tâm tạo tác* im lặng trước khi nhập Định, nhưng cái tâm ấy vẫn còn đó. Tuy nhiên, khi đã nhập Định rồi thì *tâm tạo tác*

hoàn toàn biến mất. Chỉ có *tâm nhận biết* là vẫn còn hoạt động. Hành giả hoàn toàn tỉnh thức, nhưng tất cả quyền kiểm soát đều thoát khỏi tầm tay. Chỉ một niệm thôi cũng không khởi lên được, nói gì đến có một quyết định nào. Ý chí như bị đóng băng, và điều này có thể làm cho hành giả sơ cấp phải sợ hãi, vì từ trước đến nay, hành giả chưa bao giờ có kinh nghiệm bị tước bỏ mọi quyền kiểm soát trong lúc mình vẫn hoàn toàn tỉnh thức như vậy. Nỗi sợ hãi là do bị bắt buộc phải từ bỏ một phần chính yếu của bản sắc mình.

Nỗi sợ hãi này có thể vượt qua được nhờ niềm tin vào lời dạy của Đức Phật, và nhờ nhận ra và bị thu hút vào niềm hỷ lạc đầy hấp dẫn trước mắt. Đức Phật thường dạy rằng không nên sợ hãi niềm hỷ lạc của cảnh giới Định, mà nên tùy thuận, phát triển và thực tập thường xuyên (Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy, Trung Bộ Kinh số 66). Vì vậy, trước khi sợ hãi khởi lên, hãy đặt trọn niềm tin vào nguồn hỷ lạc ấy, giữ vững niềm tin vào lời dạy của Đức Phật và tấm gương sáng của các vị thánh đệ tử của Ngài. Hãy tin vào Chánh Pháp, vào lời dạy của Đức Phật, và để cảnh giới Định nồng nhiệt mở rộng vòng tay đón bạn vào trong một cảm nghiệm hoan hỷ tuyệt vời không cần một nỗ lực nào, vô ngã, và phi vật thể, và đó sẽ là một trải nghiệm sâu sắc nhất trong đời bạn. Hãy có can đảm từ bỏ hoàn toàn quyền kiểm soát trong một lúc và hãy tự mình trải nghiệm tất cả chuyện này.

khác biệt đa dạng, nhiều đối đãi nhị nguyên bên trong và bên ngoài, và thêm nhiều quấy nhiễu cho tiến trình hành thiền. Hãy để cho tâm hướng đến nơi nào nó muốn, và thường thường đó là trọng tâm của *định tướng*. Trọng tâm là nơi đẹp nhất, nơi ánh sáng rực rỡ và thuần khiết nhất. Hãy buông xả và vui hưởng cuộc du hành khi sự chú ý bị lôi cuốn đến trọng tâm của *định tướng*, hoặc khi ánh sáng tỏa rộng và bao trùm bạn hoàn toàn. Hãy để tâm hòa nhập vào niềm hỷ lạc. Rồi hãy để giai đoạn bảy của lộ trình hành thiền này xuất hiện, đó là *nhập Định*.

### Giai Đoạn Bảy:

#### Nhập Định / Nhập Tầng Thiền (Jhāna)

Có hai chướng ngại thông thường ở cổng vào Định: niềm hưng phấn và nỗi sợ hãi. Trong lúc hưng phấn tâm trở nên quá hồi hộp “Ồ, nó đây rồi!”. Nếu tâm nghĩ như thế này thì cảnh giới Định khó có thể xuất hiện được. Cái phản ứng “Ồ” ấy phải được nén xuống nhường chỗ cho sự thụ động tuyệt đối. Bạn có thể để dành tất cả mọi tiếng “Ồ” cho giai đoạn sau khi đã xuất định, đó mới đúng lúc để thốt ra những tiếng ấy.

Tuy nhiên, nỗi sợ hãi là chướng ngại thường có thể xảy ra nhiều hơn. Nỗi sợ hãi khởi lên từ chỗ nhận ra sức mạnh và niềm hỷ lạc tuyệt đối của cảnh giới Định, hoặc do bởi nhận ra rằng nhập Định trọn vẹn thì sẽ phải bỏ lại đằng sau cái gì đó – cái đó *chính là bạn! Tâm tạo tác* im lặng trước khi nhập Định, nhưng cái tâm ấy vẫn còn đó. Tuy nhiên, khi đã nhập Định rồi thì *tâm tạo tác*

hoàn toàn biến mất. Chỉ có *tâm nhận biết* là vẫn còn hoạt động. Hành giả hoàn toàn tỉnh thức, nhưng tất cả quyền kiểm soát đều thoát khỏi tầm tay. Chỉ một niệm thôi cũng không khởi lên được, nói gì đến có một quyết định nào. Ý chí như bị đóng băng, và điều này có thể làm cho hành giả sơ cấp phải sợ hãi, vì từ trước đến nay, hành giả chưa bao giờ có kinh nghiệm bị tước bỏ mọi quyền kiểm soát trong lúc mình vẫn hoàn toàn tỉnh thức như vậy. Nỗi sợ hãi là do bị bắt buộc phải từ bỏ một phần chính yếu của bản sắc mình.

Nỗi sợ hãi này có thể vượt qua được nhờ niềm tin vào lời dạy của Đức Phật, và nhờ nhận ra và bị thu hút vào niềm hỷ lạc đầy hấp dẫn trước mắt. Đức Phật thường dạy rằng không nên sợ hãi niềm hỷ lạc của cảnh giới Định, mà nên tùy thuận, phát triển và thực tập thường xuyên (Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy, Trung Bộ Kinh số 66). Vì vậy, trước khi sợ hãi khởi lên, hãy đặt trọn niềm tin vào nguồn hỷ lạc ấy, giữ vững niềm tin vào lời dạy của Đức Phật và tấm gương sáng của các vị thánh đệ tử của Ngài. Hãy tin vào Chánh Pháp, vào lời dạy của Đức Phật, và để cảnh giới Định nồng nhiệt mở rộng vòng tay đón bạn vào trong một cảm nghiệm hoan hỷ tuyệt vời không cần một nỗ lực nào, vô ngã, và phi vật thể, và đó sẽ là một trải nghiệm sâu sắc nhất trong đời bạn. Hãy có can đảm từ bỏ hoàn toàn quyền kiểm soát trong một lúc và hãy tự mình trải nghiệm tất cả chuyện này.

### **Phẩm Chất Của Các Tầng Thiền**

Nhập Định sẽ kéo dài một thời gian. Nếu nó chỉ kéo dài vài phút thì không đáng gọi là nhập Định. Các tầng thiền cao hơn thường kéo dài nhiều giờ. Khi đã nhập Định thì không còn chọn lựa nào khác. Hành giả chỉ xuất định khi tâm sẵn sàng bước ra, khi “nhiên liệu” của sự từ bỏ được tích lũy bấy lâu đã được sử dụng hết. Mỗi tầng thiền là một trạng thái tâm thức tĩnh lặng và sung mãn đến độ chính bản chất của nó là phải kéo dài một thời gian rất lâu.

Một đặc điểm khác của Định là nó chỉ xảy ra khi định tướng đã được nhận thấy rõ ràng, như đã mô tả ở phần trên. Hơn nữa, hành giả nên biết rằng trong bất cứ tầng thiền nào, không thể có cảm nhận về thân thể, (vd: sự đau nhức cơ thể), nghe một âm thanh từ bên ngoài, hay khởi lên một niệm nào – thậm chí một niệm “thiện” cũng không có. Chỉ có một tri giác đơn thuần trong sáng, sự cảm nhận một niềm hỷ lạc nhất nguyên liên tục không thay đổi trong một thời gian dài. Đây không phải là một trạng thái xuất thần, nhưng là một trạng thái tĩnh giác cao độ. Tôi nói điều này là để giúp bạn tự biết những gì bạn nghĩ là nhập Định có thực đúng là cảnh giới Định hay chỉ là tưởng tượng.

Tôi sẽ chú trọng đặc biệt đến các tầng thiền từ chương 9 đến chương 11.

### **Cuộc Tranh Luận Lớn Về Thiền quán và Thiền Chỉ**

Một tài truyền thống nói đến hai hình thái của thiền định, Thiền Quán/Thiền Minh Sát (*Vipassanā*) và Thiền

Chỉ (*Samatha*). Thật ra hai hình thái này chỉ là hai mặt của cùng một tiến trình. Thiền Chỉ là niềm hỷ lạc an tịnh phát sinh từ thiền tập, Thiền Quán là sự hiểu biết thấu suốt cũng phát sinh từ tiến trình thiền tập ấy. Thiền Chỉ đưa đến Thiền Quán và Thiền Quán đưa đến Thiền Chỉ.

Đối với những người bị hướng dẫn sai lạc để nghĩ rằng tất cả những lời hướng dẫn tôi cống hiến ở đây “chỉ là thực tập Thiền Chỉ” (*Samatha*) mà không quan tâm đến thiền quán (*Vipassanā*) xin vui lòng hiểu rằng những gì tôi nói ở đây không phải là Thiền Quán và cũng không phải là Thiền Chỉ, mà được gọi là Thiền Định (*Bhāvanā*). Phương pháp này do Đức Phật giảng dạy (Tăng ChBK, 125-127; và Trung BK 151, 13-19) và đã được tiếp nối lại trong truyền thống Sơn Lâm. Ở Miền Bắc Thái Lan, mà vị Thầy của tôi là Ngài Thiền Sư Ajahn Chah đã được biết như là vị Thầy lãnh đạo truyền thống này. Thiền Sư Ajahn Chah thường nói rằng, Thiền Chỉ và Thiền Quán không thể tách rời, cũng như hai hình thái thiền tập này cũng không thể phát triển bên ngoài Bát Chánh Đạo: Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Nghiệp v.v... Ngài Ajahn Chah nói rằng, Thiền Chỉ và Thiền Quán cũng giống như hai mặt của một bàn tay. Trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, cả hai không thể tách rời nhau. Thật vậy, để đạt được tiến bộ trong bảy giai đoạn hành thiền mà tôi vừa mô tả, hành giả cần có sự hiểu biết và chấp nhận giáo lý của Đức Phật, và hành giả phải có đức hạnh thanh tịnh.



Thiền Quán là một phần vẫn gắn liền với phương pháp thiền tập đã được mô tả từ đầu cho đến nay. Đặc biệt, phương pháp thiền tập này có thể phát sinh tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc về ba lãnh vực: Tuệ giác những vấn đề ảnh hưởng đến hạnh phúc hằng ngày, tuệ giác về phương cách hành thiền, và tuệ giác về bản chất của “bạn”.

### ***Tuệ Giác về Những Vấn Đề ảnh Hưởng Đến Hạnh Phúc Hằng Ngày***

Khi một vấn đề phát sinh – một cái chết, một cơn bệnh, một vài hình thức mất mát khác, hay thậm chí là một cuộc tranh cãi gây tổn thương – thì nó không những chỉ làm ta đau đớn mà còn làm ta hoang mang. Cũng giống như ta bị lạc trong rừng rậm đầy nguy hiểm. Khi một người bị lạc trong rừng, người ấy phải trèo lên đỉnh của một cây cao hay một cái tháp và tìm kiếm một dấu hiệu chỉ đường ở đằng xa, như là một dòng sông hay một con đường đưa đến chỗ an toàn. Sau khi đã đạt được một góc độ rõ ràng và một cái nhìn tổng quát về hoàn cảnh của mình, thì sự hoang mang sẽ tan biến.

Trong thí dụ này, khu rừng hoang tượng trưng cho những vấn đề rối rắm của cuộc sống hằng ngày. Trèo lên đỉnh một ngọn tháp hay đỉnh cây ám chỉ việc hành thiền, sẽ đưa đến một phong thái an tịnh, lắng dịu nhờ đó đạt được tuệ giác hay một tầm nhìn đúng đắn. Như vậy, nếu bạn có một vấn đề trầm trọng, đừng suy nghĩ mãi về nó. Nếu làm như vậy bạn chỉ đi quanh quẩn lạc lối trong rừng hoang. Thay vào đó, hãy thận trọng thực

tập theo lời hướng dẫn phương pháp hành thiền mô tả trong chương này và chương trước, và bạn sẽ dẹp bỏ được vấn đề qua một bên. Bạn sẽ vươn lên từ khu rừng hoang, và từ vị trí thuận lợi đó bạn sẽ đạt được tuệ giác về những gì cần phải làm. Câu trả lời sẽ xuất hiện từ sự an tịnh của bạn.

### ***Tuệ Giác Về Phương Cách Hành Thiền***

Vào cuối mỗi thời thiền tập, hãy để vài ba phút để duyệt lại tất cả những gì đã xảy ra trong thời gian ấy. Không cần phải “ghi chép” (nghĩa là tự nhắc nhở mình để nhớ) trong lúc hành thiền, bởi vì bạn sẽ thấy những điểm quan trọng sẽ rất dễ nhớ. Buổi thiền tập này an tịnh hay bức bối? Giờ đây hãy tự hỏi mình tại sao như vậy. Bạn đã làm gì để cảm nhận niềm an tịnh, hay cái gì đã gây nên cảm giác bức bối? Nếu tâm của bạn đã lang thang vào vùng đất tưởng tượng, điều ấy có làm bạn an tịnh hay hữu ích cho bạn không? Sự duyệt lại và tìm hiểu *chỉ thực hiện vào cuối thời thiền tập* sẽ phát sinh tuệ giác sâu hơn về phương cách hành thiền và thiền tập là gì. Không có ai khởi đầu là một hành giả hoàn hảo cả.

Nhờ duyệt lại những gì đã xảy ra vào cuối mỗi thời thiền tập, bạn sẽ có được tuệ giác giúp bạn tiến sâu hơn vào kinh nghiệm hành thiền và vượt qua được những chướng ngại. Phát triển tuệ giác này trong thiền tập rất quan trọng, tôi sẽ trở lại vấn đề này trong phần 2.

Đến đây đã đủ để nói rằng bạn cần có tuệ giác để đạt được từng giai đoạn hành thiền như tôi đã mô tả. Ví

dụ, để có thể buông xả những ý niệm của bạn, bạn cần có sự hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa của chữ “buông xả”. Khi các giai đoạn ấy càng phát triển cao hơn thì sự hiểu biết của bạn càng sâu sắc hơn. Và nếu bạn có thể tiến xa đến *các tầng thiền*, thì điều này sẽ làm thay đổi hoàn toàn sự hiểu biết của bạn.

Có thể nói thêm rằng, tuệ giác về phương cách hành thiền cũng giúp ích cho những vấn đề của cuộc sống hằng ngày. Bởi vì những khuynh hướng tạo ra chướng ngại trong lúc hành thiền cũng là những thái độ vụng về gây nên khó khăn trong cuộc sống. Thiền tập cũng giống như một môn thể thao trong đó bạn luyện tập để phát triển những khả năng tinh thần đầy uy lực là thiền chỉ và thiền quán, rồi bạn sử dụng cả hai khả năng này để tiến xa hơn vào thiền định và áp dụng trong cuộc sống để đem lại hạnh phúc và thành công.

### Tuệ Giác Về Bản Chất Của “Bạn”

Tuệ giác sâu sắc nhất và cũng khó nắm bắt nhất là sự hiểu biết đích thực bạn là ai. Sự hiểu biết sáng suốt này đạt được không phải nhờ đức tin hay suy tưởng mà chỉ bằng thiền tập, bằng cách tuyệt đối tĩnh lặng, để giải phóng tâm, và rồi biết được tâm. Đức Phật đã so sánh tâm với vầng trăng tròn ban đêm ẩn dưới đám mây. Những đám mây tượng trưng cho hoạt động của năm giác quan và ý niệm. Trong thiền định thâm sâu, năm giác quan rút lui để hé lộ cái tâm thanh tịnh rực rỡ. Trong lúc *nhập Định* bạn có thể thực sự quan sát cái tâm thanh tịnh ấy.

Để biết được những bí ẩn nội tại của tâm, hành giả cần tiếp tục quan sát nó trong sự tĩnh lặng của Định, hoàn toàn vắng bật mọi tư tưởng, trong một thời gian dài. Một hình ảnh ẩn dụ nói về một đóa sen ngàn cánh khép cánh hoa vào ban đêm và mở cánh hoa vào lúc trời vừa sáng. Khi những tia nắng mặt trời ban mai sưởi ấm lớp cánh hoa bên ngoài, chúng bắt đầu nở ra, để cho ánh nắng có thể sưởi ấm lớp cánh hoa kế tiếp, cứ như thế. Chẳng bao lâu những cánh hoa ấy cũng nở ra, và hơi ấm mặt trời lại chiếu vào lớp cánh hoa tiếp theo, cứ tiếp tục như thế. Nhưng nếu một đám mây xuất hiện và che mất mặt trời, thì hoa sen sẽ khép cánh lại. Phải mất một thời gian dài có ánh nắng liên tục sưởi cho hoa sen đủ ấm để hoa có thể nở lớp cánh tận cùng bên trong và hé lộ những bí ẩn của đài sen.

Đóa sen trong hình ảnh ví dụ này tượng trưng cho tâm, hơi ấm mặt trời tượng trưng cho sự chú tâm tĩnh lặng, những đám mây tượng trưng cho một ý niệm hay một sự dao động tinh thần làm phá vỡ tâm tĩnh lặng. Tôi sẽ triển khai hình ảnh ví dụ này về sau. Bây giờ, cho tôi được nói rằng những bí ẩn nội tại đó vượt quá sức tưởng tượng của bạn. Một vài hành giả ngừng lại ở một lớp cánh hoa bên trong và nghĩ một cách sai lầm: “Nó đây rồi!”. Thế là sự tĩnh lặng bị phá vỡ và hoa sen khép lại trong nháy mắt. Đây là giác ngộ giả. Khi bạn chìm sâu vào thiền định đến nỗi bạn có thể giữ vững trạng thái tĩnh lặng trong nhiều giờ, quan sát tâm thoát khỏi mọi chướng ngại, và ngắm lớp cánh hoa sen tận cùng bên trong nở ra để hé lộ phần châu báu của đài sen, lúc ấy bạn sẽ chứng đạt được tuệ giác tối thượng,

về sự thật bạn là ai. Bạn hãy tự mình khám phá ra!

Trong chương trước, tôi khuyên rằng kiên nhẫn là con đường ngắn nhất để tiến lên. Điều này cũng đúng đối với ba giai đoạn thiền tập đã được thảo luận trong chương này. Tất cả ba giai đoạn này là tập buông xả, mỗi giai đoạn lệ thuộc vào giai đoạn trước đó. Cuối cùng, để *nhập Định*, hành giả phải thật sự buông xả hoàn toàn. Đây là một sự buông xả thật thâm sâu mà chỉ có thể đạt được nhờ công phu tu tập thật cẩn trọng và tinh chuyên.

Còn rất nhiều điều về thiền tập mà tôi chưa nói đến. Trong hai chương này, tôi chỉ mới mô tả phương pháp căn bản: bảy giai đoạn hành thiền cho đến đỉnh cao là nhập Định. Còn nhiều điều cần phải nói về những chướng ngại, phẩm chất của chánh niệm, những đối tượng khác của thiền tập, và còn nữa. Chúng ta hãy bắt đầu học vào chi tiết bằng cách hướng sự chú ý vào năm chướng ngại và làm thế nào để chế ngự chúng.

- 3 -

## Những Chướng Ngại trong Hành Thiền I

Trong chương này và chương tiếp theo tôi sẽ giải thích chi tiết năm triền cái, tức là những chướng ngại bạn sẽ gặp trong lúc hành thiền và bạn cần phải học cách vượt qua. Những chướng ngại trong thiền định thâm sâu trong tiếng Pali gọi là *nivarana*. Theo nghĩa đen, chữ này có nghĩa là “đóng cánh cửa” hay “chặn đường vào một cái gì”, và đây chính là công việc của những chướng ngại. Chúng ngăn chặn không cho bạn tiến vào những trạng thái thiền định thâm sâu, hay *các tầng thiền*. Chúng cũng ngăn chặn hay làm suy nhược trí tuệ và làm vững mạnh vọng tưởng. Vì thế, nếu người ta muốn nói điều gì về những kẻ thù trong thiền định Phật giáo, người ta có thể nói rằng “năm chướng ngại” là Kẻ Thù Chung Số Một. *Chúng ngăn chặn không cho hành giả được giác ngộ*, và chính vì lý do này mà việc hiểu rõ năm chướng ngại và cách vượt qua chúng là điều tối quan trọng. Khi bạn không hiểu rõ chúng thì bạn không thể vượt qua chúng được.

Một vài vị thầy không giải thích được năm chướng ngại một cách đầy đủ rõ ràng, nhất là những chướng ngại rất vi tế. Những chướng ngại vi tế đó ngăn cản không cho bạn tiến vào thiền định thâm sâu. Nếu bạn

không cố gắng nhận diện chúng và vượt qua chúng, thì chúng sẽ khống chế tâm bạn. Bạn sẽ bị ngăn chặn không hưởng được niềm hỷ lạc của tâm và không phát triển được những hiểu biết thâm sâu hơn về giác ngộ.

Về mặt căn bản thì những chướng ngại ấy đứng giữa bạn và sự giác ngộ. Khi bạn biết rõ chúng, bạn có cơ may vượt qua chúng. Nếu bạn chưa đạt đến *các tầng thiền*, điều đó có nghĩa là bạn chưa hiểu đầy đủ về năm chướng ngại. Nếu bạn đã đạt đến các trạng thái thâm sâu của thiền định, nghĩa là bạn đã vượt qua được những chướng ngại. Chỉ đơn giản có thế.

Đức Phật đã gọi tên năm chướng ngại là: tham dục (*kāma-cchanda*), sân hận (*vyāpāda*), hôn trầm (*thīna-middha*), trạo hối (*uddhacca-kukkucca*) và nghi (*vicikicchā*). Đây là thứ tự mà Đức Phật thường liệt kê chúng, và đây cũng là thứ tự mà tôi sẽ trình bày.

### Chướng Ngại Thứ Nhất: Tham Dục

*Kāma-cchanda*, hay *tham dục*, đứng đầu danh sách những chướng ngại bởi vì tầm quan trọng của nó. Nó là chướng ngại lớn ngăn cản hành giả tiến sâu vào thiền định. Ít hành giả hiểu đầy đủ tầm mức ảnh hưởng của nó. Nó không chỉ là tham dục như người ta thường hiểu về từ này. Trước tiên, tiếng Pali *kāma* có nghĩa là bất cứ cái gì thuộc về năm giác quan: Thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. *Cchanda* có nghĩa là thích thú hay đồng thuận với cái gì. Kết hợp từ kép *kāma-cchanda* có nghĩa là “thích thú, quan tâm; dính mắc vào thế giới

của năm giác quan”.

Thí dụ, khi chúng ta đang hành thiền và nghe một âm thanh, tại sao chúng ta không thể làm ngơ như không biết đến nó? Tại sao nó lại quấy rầy ta như vậy? Nhiều năm trước đây ở Thái Lan, những ngôi làng quanh tu viện của chúng tôi có tổ chức một buổi tiệc. Âm thanh từ những chiếc loa phóng thanh lớn đến nỗi hầu như chúng đã phá tan bầu không khí thanh tịnh của tu viện. Vì vậy, chúng tôi đã than phiền với vị thầy của chúng tôi là Ngài Ajahn Chah, rằng tiếng ồn ào ấy đã quấy rầy việc hành thiền của chúng tôi. Vị thiền sư đã trả lời “Không phải tiếng ồn quấy rầy các bạn, chính các bạn quấy rầy tiếng ồn!”.

Trong thí dụ trên, *tham dục* là do tâm đã dính mắc với tiếng ồn. Cũng như vậy, khi sự đau nhức đôi chân làm việc hành thiền của bạn bị gián đoạn, có thể nói rằng không phải sự đau nhức quấy rầy bạn mà chính bạn quấy rầy sự đau nhức. Vì bạn đã không tỉnh giác, nên bạn không thấy rằng sự nhận biết của bạn đã quay về cơ thể khiến bạn trở lại quan tâm đến cảm giác đau nhức của cơ thể. Đó chính là *tham dục* đang hoạt động.

Thật khó vượt qua *tham dục* bởi vì chúng ta quá dính mắc với năm giác quan và những hoạt động của chúng. Khi chúng ta dính mắc với bất cứ cái gì, ta thấy khó có thể buông nó ra. Để hiểu được sự dính mắc này, chúng ta cần khảo sát sự liên hệ giữa năm giác quan và thân thể của chúng ta. Người ta thường nói rằng năm giác quan có mặt là để bảo vệ thân thể của chúng ta, nhưng tuệ giác sẽ cho bạn biết ngược lại: Rằng thân thể

hiện hữu là để cung cấp một phương tiện cho năm giác quan thể hiện trong thế giới. Bạn cũng nhận thấy rằng khi năm giác quan biến mất thì thân thể bạn cũng không còn. Buông bỏ cái này cũng có nghĩa là buông bỏ cái kia.

### ***Buông Bỏ Tham Dục Từ Từ***

Bạn không thể quyết định buông bỏ năm giác quan và cơ thể chỉ trong một lần nỗ lực của ý chí. Việc từ bỏ *tham dục* trong lúc hành thiền chỉ đạt được từ từ. Bạn bắt đầu bằng việc chọn một chỗ yên tĩnh và thoải mái để hành thiền. Bạn có thể ngồi trên ghế nếu việc ấy giúp bạn thoải mái hơn, nên nhớ rằng ngay cả Đức Phật thỉnh thoảng cũng đã ngồi trên ghế. Khi lần đầu bạn nhắm mắt lại, bạn sẽ không có cảm giác gì nhiều về cơ thể. Cũng giống như khi bạn từ một phòng đầy ánh sáng bước vào đêm tối, phải mất vài phút bạn mới trông thấy rõ, bạn cũng phải mất vài phút để nhận ra những cảm thọ về cơ thể. Vì thế sau khi nhắm mắt vài phút, bạn mới có những điều chỉnh thế ngồi cuối cùng cho thích hợp.

Chiều theo *tham dục* bằng cách này sẽ chế ngự nó được một lúc. Cơ thể của bạn sẽ cảm thấy thoải mái và năm giác quan được thỏa mãn, nhưng không lâu dài. Bạn phải dùng sự tự do thoải mái này để bắt đầu hướng tâm vượt ra khỏi tầm của năm giác quan. Bạn bắt đầu bằng *sự tỉnh giác về giây phút hiện tại*. Hầu hết, nếu không phải là tất cả, quá khứ và tương lai của chúng ta đều do những hoạt động của năm giác quan chiếm giữ.

Ký ức của chúng ta đều thuộc về những cảm giác xúc chạm thể chất, mùi vị, âm thanh, hương thơm hay hình sắc. Những kế hoạch làm việc của chúng ta vì vậy cũng chứa đầy chuyện liên hệ đến năm giác quan. Qua việc thực tập để đạt được *sự tỉnh giác về giây phút hiện tại* chúng ta cắt đứt được phần lớn các *tham dục*.

Giai đoạn hành thiền tiếp theo là *tỉnh giác im lặng về giây phút hiện tại*. Trong giai đoạn này bạn từ bỏ mọi ý niệm. Đức Phật đã nhận diện một hình thái của *tham dục* được gọi là *kāma-vitakka*, nghĩa là *nghĩ tưởng về thế giới của năm giác quan (dục tâm)*. Đối với người mới bắt đầu hành thiền, hình thái *dục tâm* rõ ràng nhất là tưởng tượng về dục lạc thể xác. Hành giả có thể tiêu hao rất nhiều giờ với hình thái *dục tâm* này, nhất là trong một khóa tu dài hạn. Chương ngại này đối với sự tiến bộ trong thiền tập có thể vượt lên được bằng cách nhận thức, qua tuệ quán hay đức tin, rằng tự do hoàn toàn thoát khỏi sự ràng buộc của năm giác quan là tuyệt diệu và sâu đậm hơn những kinh nghiệm khoái lạc thể xác. Một vị tăng hay ni từ bỏ dục lạc không phải do sợ hãi hay đè nén, nhưng là do nhận thức được một cái gì cao thượng hơn. Ngay cả những ý nghĩ về bữa ăn trưa cũng thuộc về *dục tâm*. Những ý nghĩ này quấy phá sự tỉnh lặng.

Một vài hành giả nhận thức rằng ghi nhận những cảm giác về thể chất, thí dụ nghĩ thầm về “hơi thở đi vào” hay “nghe một âm thanh” hay “cảm thấy đau nhói” cũng thuộc về *dục tâm* và là một chương ngại đối với sự tiến bộ.

Lão Tử, một đại hiền triết của Lão Giáo, chỉ cho phép một đệ tử theo hầu ngài vào lúc đi bách bộ trong buổi chiều tà, bao lâu mà người đệ tử ấy giữ im lặng. Một buổi chiều kia, khi họ đi đến một ngọn núi, người đệ tử nhận xét: “Mặt trời lặn đẹp quá”. Sau đó, Lão Tử không bao giờ cho phép người đệ tử ấy theo hầu ngài nữa. Khi những đệ tử khác hỏi lý do tại sao như vậy, Lão Tử giải thích: “Khi đồ đệ ấy nói ‘Mặt trời lặn đẹp quá’, anh ấy không còn theo dõi mặt trời lặn, anh ta chỉ theo dõi ngôn từ”. Đó là lý do tại sao bạn phải từ bỏ mọi ghi nhận, vì theo dõi ngôn từ không phải là tĩnh giác về điều mà tâm đang gắng sức mô tả một cách vô vọng.

Trong lúc *tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*, thế giới của năm giác quan bây giờ có vẻ như bị nhốt trong một cái lồng, không thể chạy lăng xăng hay tạo ra bất cứ một sự tổn hại nào. Tiếp đến, để có thể buông xả hoàn toàn năm giác quan cùng với cơ thể, bạn chọn lựa tập trung tĩnh giác vào một phần nhỏ của thế giới năm giác quan, và loại trừ tất cả các phần còn lại. Bạn tập trung sự tỉnh thức vào cảm giác về hơi thở trong cơ thể không quan tâm vào bất cứ một cảm giác nào khác và cứ tiếp tục như thế. Hơi thở trở thành bàn đạp để bạn từ thế giới của năm dục bước vào cảnh giới của tâm thức.

Khi bạn thành công trong việc *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở* bạn sẽ chú ý đến sự vắng bật của mọi âm thanh. Bạn không bao giờ nhận ra giây phút thính giác ngưng đọng bởi vì bản chất của nó là mờ

nhạt từ từ. Sự mờ nhạt ấy, cũng giống như sự biến mất của cơ thể, là một tiến trình chứ không phải một biến cố. Thường thường bạn khám phá ra điều đó khi bạn ôn lại quá trình hành thiền vào cuối buổi ngồi thiền (như tôi đã khuyên các bạn trong chương 2) và thấy rằng trong một khoảng thời gian nào đó tâm của bạn không tiếp nhận bất cứ âm thanh nào. Bạn cũng nhận thấy rằng cơ thể của bạn cũng đã biến mất, rằng bạn đã không còn cảm giác về đôi bàn tay, và cũng không nhận thấy có cảm giác nào từ đôi chân. Tất cả những gì bạn nhận biết là cảm thọ về hơi thở.

Một vài hành giả trở nên hoảng hốt khi nhận thấy những bộ phận của cơ thể hầu như biến mất. Điều này chứng tỏ họ đã quá dính mắc với cơ thể của họ. Đây là *tham dục* đang hoạt động, làm cản trở tiến bộ trong việc hành thiền. Thường thường thì bạn sẽ mau chóng quen thuộc với những cảm giác về cơ thể đang mờ nhạt dần và bắt đầu cảm thấy thích thú trong sự tĩnh lặng tuyệt vời ngoài mơ ước của mình. Đó là sự tự do và hoan hỷ phát sinh từ buông xả, tiếp tục khuyến khích bạn từ bỏ mọi dính mắc của mình.

Chẳng bao lâu hơi thở cũng biến mất và *định tướng* diệu kỳ chan hòa tâm thức bạn. Chỉ khi tiến đến giai đoạn này bạn mới hoàn toàn từ bỏ *tham dục*, là sự dính mắc của bạn vào thế giới năm giác quan. Vì khi *định tướng* đã vững chắc, thì năm giác quan bị dập tắt, và cơ thể của bạn không còn hoạt động. Triền cái thứ nhất và cũng là chướng ngại lớn nhất đã được vượt qua và điều này thật hạnh phúc tuyệt vời. Bạn đang ở ngưỡng cửa

của *các tầng thiền*. Đây là phương pháp loại bỏ *tham dục* từ từ. Và đây là lý do tại sao các giai đoạn hành thiền được giảng dạy theo cách này. Như Đức Phật đã dạy trong Những Chuyện Tiền Thân (CTThĐP 4, 173) “càng từ bỏ thế giới của năm giác quan, các ông càng hưởng được nhiều hỷ lạc. Nếu các ông muốn hưởng trọn vẹn nguồn hỷ lạc thì hãy từ bỏ hoàn toàn thế giới của năm giác quan”.

### Chương Ngại Thứ Hai: Sân hận

Chương ngại thứ hai là *sân hận* hay *vyāpāda*, cũng là một chương ngại lớn cho thiền định thâm sâu, nhất là đối với thiền sinh Tây phương. Thông thường ta hiểu về chương ngại thứ hai này như là sự tức giận đối với người khác. Nhưng đó không phải là phạm vi bao quát của *sân hận*, bởi vì rất có thể đó là sự tức giận đối với chính bạn hay thậm chí với đối tượng hành thiền.

#### *Sân hận với chính bạn*

Sân hận với chính bạn có thể biểu hiện bằng cách nó không cho phép bạn hưởng hỷ lạc, an bình hay thành công trong thiền tập. Có rất nhiều người mang những mặc cảm tội lỗi rất sâu đậm. Điều này phần lớn là một đặc điểm của người Tây phương do bởi phương cách chúng tôi đã được nuôi dạy từ thuở nhỏ.

Sân hận với chính bạn là cái mà bạn cần phải đề phòng trong lúc hành thiền. Nó có thể là chương ngại chính đang ngăn chặn bạn không cho bạn tiến sâu vào

thiền định. Vấn đề này đã được nêu lên cho tôi biết nhiều năm trước đây khi một trong những ni cô Tây phương nói với tôi về việc hành thiền của cô. Thường thì cô tiến rất sâu vào thiền định, hầu như đã tiến gần đến *các tầng thiền*. Cô ấy nói, cô đã tiến đến ngưỡng cửa và điều đã làm cô dừng lại là cảm giác rằng cô không xứng đáng được hưởng hạnh phúc này! Chính là cơn sân hận với bản thân mình đã chặn cô lại, nó là sự do dự không muốn cho phép cô được hưởng hạnh phúc. Tôi đã thấy điều này ở rất nhiều người từ đó đến nay. Đôi khi việc thiền hành tiến triển rất an bình, lúc hạnh phúc bắt đầu xuất hiện, chúng ta nghĩ rằng chắc phải có cái gì trục trặc. Chúng ta nổi sân hận với chính mình, và rồi chúng ta không cho phép mình được hạnh phúc và giải thoát.

Trong trường hợp của vị ni cô, cô ấy thấy rất rõ rằng điều duy nhất cản trở cô tiến vào *các tầng thiền* là một hình thái vi tế của *sân hận*. Cô đã không nghĩ là cô xứng đáng được hưởng hạnh phúc nhiều đến như vậy. *Bạn xứng đáng được hưởng hạnh phúc nhiều như vậy.* Tại sao không? Không có gì chống lại việc này cả. Có một số hỷ lạc trong thế gian này là bất hợp pháp. Có một số khác thì vi phạm giới luật của Phật giáo, gây nên bệnh tật hay có những phản ứng phụ kinh khủng. Nhưng *nhập vào các tầng thiền* thì không có phản ứng phụ xấu nào cả, và chúng cũng không phải bất hợp pháp, và Đức Phật đã đặc biệt khích lệ chúng.

Nếu bạn nhìn kỹ vào cách bạn hành thiền, có thể bạn sẽ thấy bạn gặp chương ngại sân hận, nhưng không

phải vào giai đoạn cuối trước khi *nhập vào các tầng thiền*. Bạn gặp nó vào giai đoạn đầu của thiền tập khi bạn không cho phép mình hưởng an lạc. Có lẽ bạn thích ngồi chịu đựng sự đau nhức hơn là hưởng an bình và hạnh phúc. Có lẽ bạn nghĩ rằng bạn không xứng đáng được hưởng hạnh phúc, hỷ lạc và giải thoát.

Sự sợ hãi hạnh phúc nội tâm chắc chắn là một dấu hiệu của mặc cảm tội lỗi. Khi một người bị cho là có tội hình phạt thường theo sau, có thể do tòa tuyên án. Tội lỗi và hình phạt không thể tách rời trong nền văn hóa của chúng ta và trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta cảm thấy tội lỗi về điều gì, thì việc tiếp theo là chúng ta nghĩ đến là tự trừng phạt mình – không cho chúng ta được hưởng một vài niềm vui, hạnh phúc hay tự do. Người Tây phương cứ tiếp tục tìm hình phạt cho mình. Thật là điên rồ!

### ***Thiện chí với chính mình***

Để vượt qua chướng ngại này, hãy thực tập Từ Bi Quán. Hãy cho bạn được nghỉ ngơi. Hãy nói với chính mình: “Cánh cửa lòng ta đang mở rộng để đón ta. Ta cho phép ta được hạnh phúc. Ta cho phép ta được hưởng bình an. Ta có thiện chí với chính mình, có đầy đủ thiện chí để cho phép ta được bình an và hạnh phúc trong buổi thiền tập này”. Nếu bạn cảm thấy khó trải rộng tâm từ bi với chính mình, hãy hỏi tại sao. Có thể có một mặc cảm tội lỗi đã ăn sâu vào tiềm thức, và bạn vẫn chờ đợi một hình phạt. Bạn đã không cho phép mình được tha thứ vô điều kiện.

Một nét đẹp của đạo đức Phật giáo là cho dù có người nào làm việc gì hại bạn, hay họ đã làm việc ấy lâu dài đến đâu, dù chuyện ấy có bất công, độc ác, hay không xứng đáng thế nào đi nữa, cũng chẳng thành vấn đề – bạn vẫn có thể tha thứ cho họ tuyệt đối. Tôi nghe thiên hạ nói rằng đôi lúc có những chuyện bạn không thể tha thứ được. Đó không phải là Phật giáo! *Trong Phật giáo, không có gì, tuyệt đối không có gì bạn không thể tha thứ.* Vài năm trước đây, một người bị bệnh tâm thần đi vào một trường tiểu học ở Tô-Cách-Lan (Scotland) và giết rất nhiều trẻ em. Tại buổi lễ cầu nguyện sau khi vụ tàn sát xảy ra, một vị giáo sĩ đã cầu xin Chúa đừng tha thứ cho kẻ phạm tội ác này, ông lập luận rằng có những việc bạn không thể tha thứ được! Tim tôi chùng xuống khi nghe một vị tu sĩ đã không chịu ban lời tha thứ và hướng dẫn phương cách hàn gắn nỗi đau đớn của mọi người sau tấn bi kịch này.

Đối với Phật giáo, bạn có thể tha thứ bất cứ điều gì. Sự tha thứ của bạn có tác dụng chữa lành vết thương. Sự tha thứ của bạn giải quyết vấn đề cũ và không bao giờ tạo ra vấn đề mới. Nhưng bởi vì thái độ đầy định kiến của bạn đối với chính mình, bạn không thể tha thứ chính mình. Đôi lúc vấn đề ấy chôn sâu trong tiềm thức bạn. Đôi lúc bạn đã quên chuyện ấy. Bạn chỉ biết rằng có cái gì đó trong tiềm thức khiến bạn cảm thấy tội lỗi mà bạn không thể tha thứ được. Bạn có lý do để không cho phép mình được tự do, được hưởng *cảnh giới Định*, và được giải thoát. Căn sâ hận đối với chính mình có lẽ là nguyên nhân chính khiến cho việc hành thiền của bạn không thành công. Hãy kiểm tra lại chuyện đó.



### **Sân hận với đối tượng hành thiền**

Sân hận với đối tượng hành thiền là một vấn đề phổ biến đối với những người đã thực tập pháp Quán Niệm Hơi Thở mà chưa được thành công lắm. Tôi nói “chưa” bởi vì đó chỉ là vấn đề thời gian. Mọi người sẽ thành công nếu họ theo đúng những lời chỉ dẫn. Nhưng nếu bạn chưa thành công, có thể bạn sẽ cảm thấy sân hận với việc hành thiền hay với đối tượng hành thiền. Có thể bạn ngồi xuống và nghĩ: “Ồ, ta phải làm lại chuyện này nữa”, “Việc này sẽ khó khăn”, “Ta thật sự không muốn làm việc này”, “Ta phải làm việc này vì đây là việc thiền sinh phải làm”, “Ta phải trở thành một Phật tử tốt và đây là việc mà Phật tử có bổn phận phải làm”. Nếu bạn bắt đầu buổi thiền tập bằng sự sân hận với hành thiền, bạn làm nhưng không thấy thích thú, thì việc thiền tập sẽ không thành công. Bạn đang đặt một chướng ngại ngay trước mặt bạn đấy.

Tôi yêu hành thiền. Tôi rất vui thích khi thiền tập. Có một lần tôi hướng dẫn một khóa thiền ẩn cư, tôi nói với các sư huynh đệ của tôi khi đến nơi rằng: “Tuyệt quá một khóa thiền ẩn cư!”. Mỗi sáng tôi thức dậy sớm thực tâm mong đợi buổi thiền tập: “Ồ, ta đang dự khóa thiền ẩn cư. Ta không phải làm tất cả những công việc khác mà ta vẫn thường làm trong tu viện”. Tôi yêu hành thiền hết sức, và tôi có nhiều thiện chí đối với thiền tập đến nỗi không bao giờ tôi có chút xíu ác cảm nào với thiền. Cơ bản là vì tôi là một “người ghiền hành thiền”, và nếu bạn có thái độ như vậy, thì bạn sẽ thấy rằng tâm bạn “chạy ulla tới thiền tập”, như Đức Phật đã dạy (Tăng

Ch.BK IX, 41).

Tôi thích dùng ví dụ này: Bạn đang đi xuống phố thì thấy một người bạn thân cũ ở phía bên kia đường. Hai người đã từng có những thời gian thân ái bên nhau. Dù bạn đang đi đâu hay đang dự định làm việc gì đi nữa cũng không thành vấn đề, thế nào bạn cũng phải chạy băng qua đường, không gì cản nổi, để bắt tay người bạn thân và ôm chầm mừng rỡ: “Nào, chúng ta đi uống cà phê nhé. Nếu tôi bị trễ hẹn cũng không sao. Lâu quá không gặp bồ. Đi nào, chúng mình hãy ngồi nói chuyện với nhau một lát”. Hành thiền cũng giống như một người bạn thân cũ mà bạn muốn ở bên cạnh một thời gian. Bạn muốn bỏ tất cả mọi chuyện khác. Nếu tôi thấy bóng dáng thiền tập xa một dặm trước mặt, tôi sẽ chạy ulla đến ôm chầm lấy nó và đưa nó đi uống cà phê một nơi nào đó. Về phần đối tượng thiền tập là hơi thở, tôi và hơi thở đã thân thiết với nhau biết bao lần. Chúng tôi là đôi bạn tuyệt vời nhất. Nếu bạn xem hơi thở với thiện chí như vậy, bạn sẽ hiểu tại sao bạn có thể theo dõi hơi thở rất dễ dàng trong buổi thiền tập.

Dĩ nhiên, ngược lại là khi bạn biết mình phải kết thân với cái hơi thở kỳ quái này và bạn không thích nó. Bạn đã gặp rất nhiều khó khăn với hơi thở này. Bạn thấy nó đang đến từ bên kia đường và bạn nghĩ: “Trời ơi, nó lại đến nữa rồi!”. Bạn muốn thụt cổ xuống và trốn sau cột đèn để nó đừng nhìn thấy bạn. Bạn chỉ muốn trốn chạy. Thật không may là nhiều người đã phát triển lòng sân hận như thế đối với hơi thở. Nếu không chỉ rõ điều này cho họ, thì họ xem việc hành thiền như

làm công việc trong nhà. Làm việc này chẳng vui vẻ gì cả. Hành thiền trở thành một việc giống như tập thể dục dụng cụ. “Nếu không mệt nhọc thì không có kết quả”. Bạn tập nâng quả tạ cho đến khi bạn thấy đau nhức thật sự, bởi vì bạn nghĩ bằng cách này bạn có thể đạt được mục đích nào đó. Nếu đó là cách bạn suy nghĩ khi hành thiền, thì bạn không có hy vọng thành công.

Vì vậy hãy nuôi dưỡng thiện chí với đối tượng hành thiền. Hãy tự lập chương trình để cảm thấy vui thích lúc hành thiền. Hãy suy nghĩ: “Ồ, tuyệt vời! Tất cả những gì ta cần phải làm chỉ là ngồi xuống và không làm gì cả – không phải xây cất, không viết thư, không gọi điện thoại. Ta chỉ cần ngồi đây với người bạn cũ rất tốt là hơi thở của ta”. Nếu bạn có thể làm như vậy, bạn đã buông bỏ được chướng ngại sân hận, và bạn phát triển được điều ngược lại, đó là lòng từ bi đối với hơi thở của mình.

Tôi dùng phương pháp sau đây để vượt qua bất cứ nỗi sân hận nào đối với hơi thở của mình. Tôi nhìn hơi thở của tôi như nhìn một đứa con sơ sinh. Bạn có muốn để con bạn ở một khu vực mua sắm và rồi bỏ quên nó? Bạn có muốn đánh rơi con bạn khi bạn đang đi trên đường? Bạn có muốn không nhìn thấy nó trong một thời gian khá lâu? Tại sao chúng ta không thể giữ được sự chú tâm vào hơi thở? Một lần nữa, chỉ vì chúng ta thiếu lòng từ ái đối với hơi thở, chúng ta không thích nó, chúng ta không biết đúng giá trị của nó. Nếu bạn biết rõ giá trị của hơi thở cũng như giá trị đứa con của bạn hay một người nào khác hết sức thân yêu đối với bạn và lại rất

đễ bị tổn thương, bạn sẽ không bao giờ đánh rơi, bỏ quên, hay từ bỏ nó. Bạn sẽ luôn luôn quan tâm đến nó. Nhưng nếu bạn có lòng sân hận đối với hơi thở, bạn sẽ thấy tâm chạy rong chơi đây đó và quên mất hơi thở. Bạn đang tìm cách vất bỏ nó, bởi vì bạn không thích nó. Đó là lý do tại sao bạn đánh mất đối tượng thiền tập.

Tóm lại, sân hận là một chướng ngại, và bạn vượt qua chướng ngại này bằng lòng từ bi đối với người khác tha thứ chính mình, từ ái với đối tượng hành thiền, thiện chí đối với thiền tập và thân thiện đối với hơi thở. Bạn cũng có thể có lòng từ ái đối với sự im lặng và phút giây hiện tại. Khi bạn quan tâm chăm sóc những người bạn này ở trong tâm mình, bạn vượt qua được bất cứ ác cảm nào với những đối tượng thiền tập. *Khi bạn có lòng từ ái với đối tượng thiền tập, bạn không cần tốn nhiều công sức để giữ vững hơi thở.* Bạn yêu nó đến nỗi bạn kết thân với nó mà không cần nỗ lực nào cả.

- 4 -

## Những Chương Ngại trong Hành Thiền II

Bây giờ chúng ta trở về với ba chương ngại còn lại – hôn trầm (*thīna-middha*), trạo hối (*uddhacca-kukkucca*) và nghi (*vicikicchā*).

### Chương Ngại Thứ Ba: Hôn Trầm

Chương ngại thứ ba là hôn trầm. Tôi không cần phải mô tả chi tiết chương ngại này, bởi vì tôi chắc chắn là tất cả chúng ta đều biết nó quá rõ qua kinh nghiệm thiền tập của chúng ta. Chúng ta ngồi thiền và không thật sự biết chúng ta đang theo dõi cái gì, không biết là chúng ta đang theo dõi phút giây hiện tại, sự im lặng, hơi thở, hay bất cứ cái gì khác. Chỉ vì tâm chúng ta uể oải lơ đãng. Như thế không có chút ánh sáng nào bật lên bên trong tâm thức. Tất cả đều xám xịt và mập mờ.

#### *Hòa Giải với Hôn Trầm*

Phương cách hữu hiệu và sâu sắc nhất để vượt qua hôn trầm là hòa giải với tâm trạng uể oải lơ đãng và ngưng chống cự lại nó. Khi tôi còn là một tăng sinh trẻ tại những tư viện trong rừng sâu của Thái Lan, tôi cảm thấy buồn ngủ trong buổi ngồi thiền vào lúc 3g15 sáng.

Tôi đã đấu tranh thật nhọc nhằn để chiến thắng tâm trạng uể oải lơ đãng. Tôi thường thất bại. Nhưng khi tôi thành công vượt qua được cơn buồn ngủ thì lại cảm thấy tâm bất an. Vì vậy, tôi phải cố gắng làm lắng dịu tâm bất an và rồi cơn buồn ngủ lại kéo đến. Buổi thiền tập của tôi giống như quả lắc đồng hồ, lắc qua lắc lại giữa hai thái cực, và không bao giờ tìm được sự quân bình. Phải mất nhiều năm tôi mới hiểu được những gì đã xảy ra.

Đức Phật chủ trương nghiên cứu tìm hiểu chứ không nên chiến đấu chống cự. Vì vậy, tôi đã tìm hiểu xem cơn hôn trầm của tôi xuất phát từ đâu. Tôi đã ngồi thiền từ 3g15 sáng, đã ngủ rất ít, đã bị suy dinh dưỡng, tôi là một tăng sĩ người Anh đang ở trong một khu rừng hoang nhiệt đới nóng bức – bạn mong đợi gì trong trường hợp này! Tâm trạng uể oải lơ đãng là kết quả của những nguyên nhân tự nhiên. Tôi buông xả điều đó và hòa giải với cơn buồn ngủ của mình. Tôi ngưng chống cự và để đầu gục xuống ngủ. Ai biết được, thậm chí có lẽ tôi đã ngáy nữa. Khi tôi ngưng chống cự hôn trầm thì nó không kéo dài lâu lắm. Hơn nữa, khi cơn buồn ngủ đã qua, tôi cảm thấy bình yên và tâm không còn bất an nữa. Tôi đã tìm được sự quân bình cho quả lắc đồng hồ của tôi và từ đó trở đi tôi có thể theo dõi hơi thở dễ dàng.

Trạng thái uể oải lơ đãng trong lúc hành thiền là kết quả của một cái tâm mệt mỏi, thường thường do làm việc thái quá. Chống cự lại tình trạng đó càng làm cho bạn kiệt sức. Nghỉ ngơi giúp tâm phục hồi được năng lượng. Để hiểu tiến trình này, tôi sẽ giới thiệu hai phần

của tâm: *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác*. *Tâm nhận biết* là phần tâm thụ động chỉ biết nhận thông tin. *Tâm tạo tác* là phần tâm chủ động biết đáp ứng sự đánh giá, suy nghĩ, và kiểm soát. *Tâm nhận biết* và *tâm tạo tác* cùng chia sẻ chung một nguồn năng lượng tinh thần. Như vậy, khi bạn làm việc quá nhiều, khi bạn có lối sống quá bận rộn và phải vật lộn để tồn tại, *tâm tạo tác* đã tiêu thụ phần lớn năng lượng tinh thần của bạn, chỉ còn để lại chút đỉnh cho *tâm nhận biết*. Khi *tâm nhận biết* đói năng lượng tinh thần thì bạn sẽ cảm thấy uể oải lơ đãng.

Vài năm trước đây trong một khóa tu thiền ẩn cư ở Sydney, một thiền sinh đến muộn, bà là một người làm công tác lãnh đạo đầy căng thẳng. Trong buổi thiền tập đầu tiên tối hôm đó, tâm trí của bà ấy đờ đẫn như một xác chết. Tôi đã giảng cho bà ấy một bài đặc biệt nói về phương pháp vượt qua hôn trầm: Tôi bảo bà ấy hãy nghỉ ngơi. Trong ba ngày tiếp theo, bà ấy ngủ vùi cho đến sáng, sau khi ăn sáng xong lại vào giường ngủ tiếp và sau khi ăn trưa lại ngủ thêm một giấc dài. Thật là một thiền sinh xuất sắc! Sau ba ngày không chiến đấu chống cự, gần như không tiêu phí chút năng lượng tinh thần nào cho *tâm tạo tác*, nhưng đã dồn hết năng lượng cho *tâm nhận biết*, tâm của bà ấy tươi sáng trở lại. Trong ba ngày tiếp theo, bà đã bắt kịp với mọi người trong nhóm theo bước tiến bộ của các giai đoạn thiền tập. Cuối khóa thiền ẩn cư, bà đã tiến lên dẫn đầu và là một trong những thiền sinh “ngôi sao” của khóa tu ấy.

Phương cách hữu hiệu và sâu sắc nhất để vượt qua hôn trầm là ngừng chiến đấu chống cự lại tâm bạn. Hãy

ngừng cố gắng thay đổi mọi việc, thay vào đó hãy để mọi việc diễn tiến tự nhiên. Hãy hòa giải với hôn trầm, đừng gây chiến với nó. Rồi năng lượng tinh thần của bạn sẽ được giải phóng để tuôn chảy vào *tâm nhận biết*, cơn hôn trầm sẽ tự nhiên biến mất.

### *Trân trọng giá trị của tỉnh giác*

Một phương pháp khác để vượt qua hôn trầm là trân trọng giá trị của tỉnh giác. Tất cả truyền thống Phật giáo đều nói rằng đời sống con người là giá trị và quý báu, nhất là đời sống như hiện nay khi bạn đã được gặp Phật pháp. Giờ đây bạn có được cơ hội thực hành. Có lẽ bạn không nhận thức được bạn đã trải qua bao nhiêu kiếp và đã tích lũy bao nhiêu công đức để hôm nay bạn đến được đây. Bạn đã đầu tư thiện nghiệp rất nhiều kiếp mới đến gần với Chánh Pháp như thế này. Nhớ lại như vậy sẽ giúp bạn giảm bớt khuynh hướng hôn trầm và gia tăng khuynh hướng tỉnh giác sáng suốt.

Con đường hành thiền đôi lúc đưa bạn đến hai ngã đường. Đường bên trái đưa bạn đến hôn trầm trong lúc đường bên phải dẫn bạn đến tỉnh giác sáng suốt. Với kinh nghiệm bạn sẽ nhận ra hai ngã đường này. Đây là thời điểm trong thiền tập khi bạn có thể lựa chọn con đường đi đến hôn trầm hay xa lộ đưa đến yên lặng tỉnh giác. Chọn con đường bên trái, bạn từ bỏ cả *tâm tạo tác* lẫn *tâm nhận biết*. Chọn con đường bên phải bạn buông bỏ *tâm tạo tác* nhưng vẫn giữ lại *tâm nhận biết*. Khi bạn coi trọng tỉnh giác, bạn sẽ tự động chọn con đường bên phải đưa đến tỉnh giác sáng suốt.

### **Hôn Trầm và Sân Hận**

Đôi lúc hôn trầm là kết quả của sân hận, là chướng ngại thứ hai. Trước đây tôi thường đi thăm viếng các trại tù để giảng dạy thiền, tôi thường nghe câu cách ngôn của trại tù như sau: “Ngủ thêm một giờ là bớt được bản án một giờ”. Những người không thích nơi mình đang sống sẽ tìm cách trốn thoát bằng giấc ngủ. Cũng vậy, những thiền sinh dễ dàng có ý tưởng tiêu cực thường có khuynh hướng rơi vào hôn trầm. Sân hận chính là vấn đề.

Tại tu viện của chúng tôi ở Thái Lan, mỗi tuần một lần chúng tôi hành thiền suốt đêm. Trong những buổi thiền tập suốt đêm ấy, cơn hôn trầm thường xảy đến với tôi một hoặc hai giờ sau nửa đêm. Vì đó là năm đầu tiên tôi trở thành một tu sĩ, tôi nhớ lại rằng chưa đầy mười hai tháng trước đây tôi đã thức suốt đêm trong các buổi dạ tiệc, những buổi hòa nhạc kích động và các câu lạc bộ. Tôi nhớ lại là tôi không bao giờ cảm thấy buồn ngủ khi tôi nghe nhạc ở câu lạc bộ “The Doors” vào lúc hai giờ sáng. Tại sao? Rõ ràng là khi bạn thích những việc bạn đang làm thì bạn sẽ không có khuynh hướng buồn ngủ, nhưng khi bạn không thích công việc bạn đang làm thì cơn buồn ngủ sẽ kéo đến. Tôi đã không thích những buổi ngồi thiền suốt đêm ấy. Tôi nghĩ đó là một ý tưởng ngu ngốc. Tôi ngồi là vì bị bắt buộc phải làm như vậy. Tôi cảm thấy sân hận, và đó là nguyên nhân của cơn buồn ngủ của tôi. Khi tôi thay đổi thái độ và đặt niềm vui vào buổi ngồi thiền suốt đêm, tìm cách làm cho nó trở thành chuyện vui thú thì cơn buồn ngủ

hiếm khi xảy ra. Vì vậy, bạn phải tìm hiểu xem cơn buồn ngủ của bạn có phải là kết quả của một vấn đề về thái độ của bạn đối với hành thiền – đó là thái độ sân hận.

### **Sử Dụng Sự Sợ Hãi**

Khi tôi còn là một cư sĩ, tôi đã dự một khóa Thiền Zen ẩn cư ở miền bắc nước Anh. Đó là một buổi sáng tinh sương, thiền đường lạnh cóng. Mọi người đều quần mền quanh mình. Khi bạn ngồi thiền với một cái mền bên cạnh, thì bạn có khuynh hướng dễ buồn ngủ. Vị thiền sư đi lên đi xuống với một cây gậy trong tay, và anh chàng ngồi cạnh tôi bắt đầu gục xuống liền bị đánh một gậy. Cơn buồn ngủ của mọi người bỗng nhiên biến mất ngay sau đó. Chúng ta chỉ cần một người bị đánh và thế là đủ. Vấn đề là nỗi sợ hãi đã làm tôi tỉnh ngủ vẫn còn ở lại trong tôi và ngăn cản bước tiến xa hơn. Kinh nghiệm dạy rằng bạn không thể làm phát sinh những tâm hành thiền như an bình và buông xả bằng cách sử dụng những phương pháp như gây sợ hãi hay bạo động.

Trong truyền thống Sơn Lâm xưa cũ của miền Đông Bắc Thái Lan, các vị sư thường hành thiền ở những nơi nguy hiểm như những chỗ ngồi trên cây cao, bên bờ vực thẳm, hay trong những rừng hoang đầy cọp dữ. Những vị sư còn sống sót nói rằng họ đã hành thiền rất tốt, nhưng bạn không bao giờ nghe tin tức về những vị “một đi không trở lại”!

## Chương Ngại Thứ Tư: Trạo Hối (Bất an & Hối hận).

Chương ngại tiếp theo là trạo hối (*uddhacca-kukkucca*), là một trong những chương ngại vi tế nhất. Yếu tố chính của chương ngại này là sự bất an trong tâm. Nhưng trước hết, tôi xin nói sơ qua về vấn đề hối hận.

### Hối hận

Hối hận là kết quả của những việc làm hay lời nói của bạn đã gây tổn thương cho người khác. Nói cách khác đó là kết quả của cách cư xử sai lầm. Nếu có một niềm hối hận nào hiện ra trong tâm bạn lúc ngồi thiền, thay vì suy ngẫm về nó, thì bạn hãy tha thứ cho chính mình. Ai cũng có lúc lầm lỗi. Người trí tuệ không phải là người không bao giờ phạm lỗi lầm, nhưng là người biết tha thứ cho mình và rút ra bài học từ những sai lầm đó. Một số người có nhiều điều hối hận đến nỗi họ nghĩ là họ không bao giờ được giác ngộ.

Câu chuyện tên giết người Angulimala là một chuyện nổi tiếng trong kinh điển Phật giáo (Trung Bộ Kinh, 86). Angulimala là một tên giết người hàng loạt. Hắn đã giết 999 người. Hắn cắt một ngón tay của mỗi nạn nhân của hắn và làm thành một xâu chuỗi đeo quanh cổ. Nạn nhân thứ 1000 của hắn sẽ là Đức Phật, và dĩ nhiên, hắn không thể giết một vị Phật. Thay vào đó, Đức Phật đã “giết” hắn, giết cái lối sống hung ác của hắn, giết những phiền não cấu uế của hắn. Và Angulimala đã trở thành một tu sĩ Phật giáo. Ngay cả

một kẻ giết người hàng loạt như Angulimala cũng có thể đạt đến các *tăng thiền* và được giác ngộ hoàn toàn. Vậy bạn đã từng giết ai chưa? Bạn có phải là một tên giết người hàng loạt không? Có lẽ bạn chưa bao giờ làm những điều như thế. Nếu những kẻ giết người như vậy mà cũng có thể giác ngộ, thì chắc chắn bạn cũng có thể giác ngộ. Cho dù bạn đã làm những điều tệ hại trong quá khứ và dù bạn cảm thấy hối hận đến đâu, hãy luôn luôn nhớ đến Angulimala. Rồi bạn sẽ không cảm thấy mình quá tệ hại. Tha thứ và buông bỏ quá khứ sẽ giúp bạn vượt qua được niềm hối hận.

### Bất An

Bất an phát sinh bởi vì chúng ta không biết bằng lòng với cái mình đang có. Chúng ta không công nhận niềm vui sướng đơn thuần lúc ta “không phải làm việc gì cả”. Ta có cái tâm thích “vạch lá tìm sâu” hơn là cái tâm biết thưởng thức những gì có sẵn trong hiện tại. *Bất an trong lúc hành thiền luôn luôn là một dấu hiệu không tìm thấy niềm vui với những gì mình đang có trong hiện tại.* Chúng ta có tìm được niềm vui hay không tùy thuộc vào phương cách chúng ta rèn luyện nhận thức của mình. Điều này nằm trong khả năng của chúng ta muốn thay đổi cách nhìn của chúng ta về mọi vật. Chúng ta có thể nhìn một ly nước và nhận thấy nó rất đẹp hay chúng ta có thể nghĩ rằng nó chỉ bình thường. Trong lúc hành thiền, chúng ta có thể cảm thấy hơi thở đều đều và chỉ là hơi thở như thường lệ, hay chúng ta có thể thấy hơi thở rất đẹp và độc đáo. Nếu chúng ta nhìn hơi thở như

một cái gì thật quý báu thì chúng ta sẽ không cảm thấy bất an. Chúng ta sẽ không đi loanh quanh tìm cái gì khác. Đó chính là bất an, cứ đi loanh quanh tìm việc gì khác để làm, cái gì khác để nghĩ, một nơi nào khác để đi – bất cứ nơi nào, trừ bây giờ và ở đây. Bất an là một trong những chướng ngại lớn, cùng với những dục vọng về giác quan. Bất an làm bạn rất khó ngồi yên được một thời gian dài.

Tôi bắt đầu hành thiền bằng việc tỉnh thức về giây phút hiện tại, chỉ để vượt qua sự bất an thô lỗ như đang nói với tôi: “Ta muốn đi chỗ khác chứ không muốn ở đây, ngay bây giờ”. Cho dù chỗ này là gì đi nữa, cho dù bạn làm cho chỗ này thoải mái đến đâu, bất an sẽ luôn luôn nói là “vẫn chưa được tốt”. Nó nhìn vào cái tọa cụ của bạn và nói “nó lớn quá hay nhỏ quá, quá cứng hoặc quá rộng”. Nó nhìn vào trung tâm tu thiền ẩn cư và nói “Chưa được tốt. Chúng ta phải có ba bữa ăn một ngày. Chúng ta phải có người dọn dẹp phòng”.

Tâm bằng lòng là trái ngược với cái tâm “vạch lá tìm sâu”. Bạn cần phải gắng hết sức phát triển nhận thức để có thể bằng lòng với bất cứ những gì bạn có, và bằng lòng ở bất cứ nơi nào. Hãy cảnh giác với thái độ “vạch lá tìm sâu” trong lúc hành thiền. Đôi lúc bạn có thể suy nghĩ: “Mình sẽ không tiến sâu được. Mình đã ngồi đây theo dõi giây phút hiện tại quá lâu, và mình sẽ chẳng đi đến đâu cả”. Ý tưởng đó chính là nguyên nhân của bất an. Theo ý kiến của bạn, việc hành thiền diễn tiến như thế nào cũng không thành vấn đề. Hãy tuyệt đối hài lòng với nó và nó sẽ tiến sâu hơn. Nếu

bạn không hài lòng với sự tiến bộ của mình, bạn chỉ làm cho nó tệ hại hơn. Vì vậy hãy tập hài lòng với phút giây hiện tại. Hãy quên các *tăng thiên*, chỉ cần hài lòng khi được ở đây và bây giờ. Khi tâm hài lòng trở nên sâu lắng hơn, nó sẽ thật sự đưa bạn lên cảnh giới của các *tăng thiên*.

Hãy theo dõi sự im lặng và hài lòng với sự im lặng. Nếu bạn thật sự hài lòng bạn không cần phải nói gì cả. Phải chăng phần lớn những suy nghĩ nội tâm mang bóng dáng của lời than phiền, tìm cách thay đổi sự việc hay muốn làm cái gì khác? Hay trốn thoát vào thế giới của tư tưởng hoặc ý niệm? Suy nghĩ trong lúc hành thiền chứng tỏ thiếu hài lòng. Nếu bạn thật sự hài lòng, bạn sẽ ngồi yên lặng. Hãy xem thử bạn có thể hài lòng với mức độ sâu lắng, bởi vì đó là liều thuốc chữa tâm bất an.

Ngay cả nếu cơ thể bạn đau nhức và bạn cảm thấy không được khỏe, bạn có thể thay đổi nhận thức và xem điều đó như một cái gì thật hấp dẫn, hay thật đẹp. Hãy xem thử bạn có thể hài lòng với cảm giác đau nhức không. Hãy xem thử bạn có thể làm cho điều đó xảy ra không. Một đôi lần trong cuộc đời tu sĩ của tôi, tôi đã từng bị đau nhức rất trầm trọng. Thay vì tìm cách trốn thoát nó, nghĩa là tâm bất an, tôi xoay chuyển tâm mình và hoàn toàn chấp nhận cơn đau nhức và hài lòng với nó. Tôi thấy rằng ta có thể hài lòng cả với cơn đau nhức trầm trọng. Nếu bạn có thể làm như vậy, phần tệ hại nhất của cơn đau biến mất cùng với cảm giác bất an. Không có ý muốn tìm cách thoát khỏi cơn đau, bạn vẫn

hoàn hoàn cảm thấy cơn đau. Tâm trạng bất an kèm theo cơn đau có lẽ là phần tệ hại nhất. Tìm cách thoát khỏi tâm trạng bất an bằng sự hài lòng, và thậm chí bạn có thể vui đùa với cơn đau nhức của bạn.

Phát triển tâm hài lòng với bất cứ cái gì bạn đang có giây phút hiện tại, sự im lặng, hơi thở. Dù bạn đang ở bất cứ nơi nào, hãy phát triển tâm hài lòng, và từ cái tâm hài lòng đó – từ ngay chính tâm điểm của sự hài lòng – bạn sẽ thấy việc hành thiền của bạn càng lúc càng thâm sâu hơn. Vậy nếu bạn từng cảm thấy bất an, hãy nhớ chữ *hài lòng*. Tâm hài lòng sẽ tìm kiếm cái gì đúng và giữ cho bạn được yên tĩnh. Nhưng tâm bất an luôn luôn biến bạn thành nô lệ. Có một ví dụ mà Đức Phật đã dùng (Trung BK 39,14). Tâm bất an cũng giống như có một ông chủ hay bà chủ độc tài luôn luôn bảo bạn: “Hãy đi lấy cái này”, “Hãy đi làm việc kia”, “Cái đó không đúng”, “Hãy chùi rửa cho sạch hơn”, và không bao giờ cho bạn nghỉ ngơi một lát. Kẻ độc tài đó là cái tâm thích “vạch lá tìm sâu”. Hãy chế ngự kẻ độc tài này bằng tâm hài lòng.

Sau khi bạn đã vượt qua được những hình thái tổng quát của tâm trạng bất an, có một hình thái rất tinh tế thường xảy ra ở những giai đoạn hành thiền thâm sâu hơn. Tôi muốn nói đến thời điểm lần đầu tiên bạn thấy được *định tướng*. Bởi tâm bất an, bạn không thể để yên *định tướng*. Bạn làm rối lên với nó. Bạn không hài lòng với *định tướng* như nó xuất hiện ngay lúc này. Bạn muốn cái gì hơn thế nữa. Bạn bị kích động. Tâm bất an là một trong những chướng ngại có thể phá hoại *định tướng* dễ

dàng. Bạn đã đến nơi. Bạn không cần phải làm gì thêm. Chỉ cần để yên *định tướng*. Hãy hài lòng với nó và nó sẽ tự phát triển. Hài lòng là như vậy – hoàn toàn không làm gì cả, chỉ ngồi đó ngắm *định tướng* nở hoa thành cảnh giới Định. Nếu phải mất một giờ, nếu phải mất năm phút, nếu nó không bao giờ xảy ra, bạn vẫn hài lòng. Đó là cách tiến vào cảnh giới Định. Nếu *định tướng* đến rồi đi, đó là dấu hiệu của tâm bất an. Nếu bạn có thể giữ vững sự chú tâm một cách tự nhiên, thì bạn đã vượt qua được tâm bất an.

### Chương Ngại Thứ Năm: Nghi Ngờ

Chương ngại cuối cùng được gọi là *nghi ngờ* (*vicikicchā*). Có thể đó là nghi ngờ về lời giảng dạy, về vị thầy hay nghi ngờ chính bản thân bạn.

Đối với việc nghi ngờ lời giảng dạy, đến giờ phút này ắt hẳn bạn phải có đủ niềm tin rằng hành thiền đã mang lại nhiều kết quả tốt đẹp. Có lẽ bạn cũng đã trải nghiệm được nhiều kết quả tốt đẹp ấy. Hãy để cho những kinh nghiệm tích cực ấy làm vững mạnh niềm tin của bạn rằng hành thiền là việc ích lợi đáng làm. Ngồi thiền, phát triển tâm trong tĩnh lặng, nhất là phát triển tâm trong cảnh giới Định, tất cả đều vô cùng lợi ích, xứng đáng cho chúng ta thực hành, nó sẽ cho chúng ta sự sáng suốt, hạnh phúc, và hiểu được những lời dạy của Đức Phật.

Đối với các vị thầy họ cũng giống như những huấn luyện viên của các đội thể thao. Công việc của họ là



dạy lại từ những kinh nghiệm của họ, và quan trọng hơn, là khơi nguồn cảm hứng cho học viên của họ bằng lời nói và việc làm. Nhưng trước khi bạn đặt niềm tin vào một vị thầy hãy kiểm tra họ. Hãy quan sát hành vi của họ và tự bạn nhận xét xem họ có thực hành những điều họ giảng dạy không. Nếu họ thực sự biết những gì họ nói, thì họ phải là người có đạo đức, biết giữ giới luật và khơi nguồn cảm hứng cho người khác. Chỉ khi nào vị thầy hướng dẫn bằng cách nêu gương – đó là nêu gương tốt – thì bạn mới nên đặt niềm tin vào vị thầy đó.

Tự nghi ngờ bản thân – nghĩa là nghĩ rằng: “Ta là kẻ hết hy vọng, ta không thể làm việc này, ta là kẻ vô dụng, ta chắc chắn rằng mọi người khác hành thiền đều đạt đến cảnh giới định và đều đã giác ngộ, trừ ta” – việc này có thể vượt qua được nhờ sự giúp đỡ của một vị thầy có khả năng khơi nguồn cảm hứng cho bạn và khuyến khích bạn. Nhiệm vụ của vị thầy là nói: “Vâng, bạn có thể đạt được tất cả những điều đó. Nhiều người đã đạt được, tại sao bạn lại không chứ?”. Hãy tự khuyến khích mình. Hãy có niềm tin rằng bạn có thể đạt được những gì bạn muốn. Thật ra, nếu bạn có đầy đủ quyết tâm và tự tin, thì chỉ còn là vấn đề thời gian trước khi bạn thành công. Chỉ có những người bỏ cuộc là những người thất bại.

Nghi ngờ có thể hướng về những gì bạn đang trải nghiệm ngay lúc này. “Cái gì đây? Đây có phải là *nhập Định* không? Đây có phải là tĩnh giác về giây phút hiện tại không?”. Những nghi ngờ ấy đều là chướng ngại.

Chúng không thích hợp trong lúc hành thiền. Chỉ cần làm cho tâm bạn hết sức an bình. Hãy buông thư và vui hưởng niềm an lạc. Sau đó, bạn có thể duyệt lại buổi thiền tập và hỏi: “Đó là gì nhỉ, điều đó quả thật rất thú vị. Lúc ấy cái gì đã xảy ra?”. Đó là lúc bạn tìm hiểu xem những gì bạn đã trải nghiệm có phải là cảnh giới Định không. Nếu trong lúc hành thiền, ý tưởng “đây có phải là cảnh giới Định không?” hiện lên trong trí bạn, thì đó không phải là cảnh giới Định! Những ý tưởng như thế không thể hiện ra trong giai đoạn tâm chìm sâu trong tĩnh lặng. Chỉ sau đó, khi bạn duyệt lại những trạng thái ấy, bạn mới có thể nhìn lại và nói: “A, đó là cảnh giới Định”.

Nếu bạn gặp phải bất cứ khó khăn nào trong lúc hành thiền, hãy ngừng lại và tự hỏi: “Chướng ngại nào đây nhỉ?”. Hãy tìm hiểu nguyên nhân vì sao. Một khi bạn biết được nguyên nhân, bạn có thể nhớ lại cách giải quyết và áp dụng. Nếu đó là dục vọng về giác quan, chỉ cần từ từ xoay chuyển sự chú ý khỏi năm giác quan và đưa sự chú ý trở về với hơi thở hay trở về với tâm. Nếu đó là sân hận, hãy khởi tâm từ bi. Đối với hôn trầm thụy miên, hãy nhớ “giá trị của tỉnh thức”. Nếu đó là bất an hay hối hận hãy nhớ “hài lòng, hài lòng, hài lòng” hay thực tập tha thứ. Và nếu đó là nghi ngờ, hãy tỏ lòng vững tin và tìm nguồn cảm hứng trong những lời giảng dạy. Bất cứ lúc nào bạn hành thiền, hãy áp dụng những cách giải quyết ấy một cách có phương pháp. Bằng cách đó, những chướng ngại bạn gặp phải sẽ không tạo ra những cản trở lâu dài. Đó là những điều bạn có thể nhận ra, vượt qua và tiến lên phía trước.

## Xưởng Chế Tác Những Chướng Ngại

Sau khi đã thảo luận riêng rẽ năm chướng ngại, bây giờ tôi sẽ chỉ rõ rằng tất cả đều xuất phát từ một nguồn. Chúng phát sinh từ sức khống chế bên trong tâm bạn khiến nó không chịu buông xả mọi việc.

Những thiền sinh không thể vượt qua được các chướng ngại bởi vì họ đã tìm kiếm chúng không đúng chỗ. Để thành công trong hành thiền, điều quan trọng là phải hiểu rằng những chướng ngại phải được nhìn thấy đang hoạt động trong khoảng cách giữa *tâm nhận biết* và *đối tượng của nó*. Nguồn gốc của chướng ngại là *tâm tạo tác*, kết quả là thiếu sự tiến bộ, nhưng xưởng chế tác nó là khoảng cách giữa tâm và đối tượng thiền tập. Vấn đề chính yếu của năm chướng ngại là một vấn đề về mối quan hệ giữa tâm và đối tượng thiền tập.

Thiền sinh thiện xảo khi theo dõi hơi thở cũng chú ý đến *cách* họ theo dõi như thế nào. Nếu bạn thấy có sự kỳ vọng giữa bạn và hơi thở, như vậy là bạn theo dõi hơi thở với dục vọng, một phần của chướng ngại thứ nhất. Nếu bạn để ý thấy có sự trấn áp giữa chủ thể và đối tượng, như vậy là bạn theo dõi hơi thở với chướng ngại thứ hai là sân hận. Hoặc nếu bạn nhận ra có sự sợ hãi giữa khoảng cách đó, có thể là nỗi lo âu về việc đánh mất tĩnh giác về hơi thở, như vậy là bạn hành thiền với nhiều chướng ngại kết hợp lại. Có lúc bạn có vẻ như đã thành công, có thể giữ vững hơi thở chánh niệm trong nhiều phút, nhưng bạn thấy bạn bị ngăn chặn không thể tiến sâu hơn. Như vậy bạn đã theo dõi sai đối tượng. Nhiệm vụ chính của bạn trong lúc hành thiền là để ý

đến những chướng ngại đó và tìm cách loại bỏ chúng. Bằng cách đó, bạn đạt đến mỗi giai đoạn kế tiếp nhau trong hành thiền, hơn là cố gắng đoạt được phần thưởng của mỗi giai đoạn bằng hành động của ý chí.

Trong mỗi giai đoạn hành thiền bạn không thể bị lạc hướng khi bạn để tâm bình an và lòng từ ái giữa bạn và bất cứ đối tượng nào bạn đang theo dõi. Khi một tưởng tượng về tình dục khởi lên, hãy tỏ ra bình an trong lúc đó và cơn mơ mộng chẳng bao lâu sẽ bị dập tắt vì hết năng lượng. Hãy làm hòa với cơn uể oải dật dờ đừng gây chiến với nó. Hãy để tâm từ ái giữa bạn, là người quan sát, và cơ thể đau nhức của bạn. Và đồng ý ngưng chiến trong cuộc chiến đấu giữa bạn và cái tâm lăng xăng của bạn. Hãy ngưng chế ngự và hãy bắt đầu buông xả.

Cũng giống như một cái nhà được xây bằng hàng ngàn viên gạch xếp lên nhau từng viên một, cũng vậy ngôi nhà an bình (nghĩa là cảnh giới Định) cũng được xây dựng bằng từng phút giây an lạc nối tiếp nhau. Khi bạn đạt sự bình an, dịu dàng và từ ái giữa những phút giây tiếp nối nhau, thì không còn cần những mơ mộng về tình dục nữa, cơn đau sẽ nhạt dần, dật dờ uể oải sẽ chuyển thành tươi tỉnh, bất an không còn chỗ đứng, và cảnh giới Định sẽ tự nhiên xuất hiện.

Tóm lại, nên để ý rằng năm chướng ngại xảy ra trong khoảng cách giữa người quan sát và đối tượng được quan sát. Vì thế, hãy đạt sự an bình và lòng từ bi trong khoảng cách đó. Không chỉ tĩnh giác mà thôi, nhưng phải phát triển cái mà tôi gọi là *tĩnh giác vô điều*

*kiện*, đó là tâm tĩnh giác mà không bao giờ kiểm soát hay can thiệp vào bất cứ cái gì nó biết. Như vậy tất cả chướng ngại sẽ bị hao mòn dần và chẳng bao lâu sẽ tan biến.

### **Ví Dụ Con Rắn**

Nhiều thiền sinh than phiền về một chướng ngại quen thuộc, một vấn đề đã cản trở họ nhiều lần. Những chướng ngại cứ lặp đi lặp lại ấy có thể vượt qua bằng cách dùng một phương pháp rút ra từ ví dụ con rắn sau đây:

Trong những năm đầu tiên tôi làm một tu sĩ trong rừng ở Thái Lan, tôi thường trở về cốc của tôi với đôi chân trần vào lúc đêm khuya, bởi vì lúc đó không có dép để mang, và tôi đã dùng ánh sáng của các vì sao để dẫn đường bởi vì cũng không có pin cho cây đèn pin của tôi. Mặc dù các con đường mòn trong rừng hoang cũng là lối đi của rất nhiều rắn rết, tôi chưa bao giờ bị rắn cắn. Tôi biết chúng sinh sống rất nhiều ở đó và chúng rất nguy hiểm, vì vậy tôi bước đi rất thận trọng mắt vẫn canh chừng chúng nó. Nếu tôi thấy một dây đen đáng ngờ trên lối đi, mặc dù đó có thể chỉ là cành cây, tôi sẽ nhảy qua nó hoặc chọn một con đường khác. Vì vậy, tôi đã thành công trong việc tránh được nguy hiểm.

Cũng vậy, trên bước đường hành thiền, có rất nhiều chướng ngại nguy hiểm đang chờ để chụp lấy bạn và làm tê liệt sự tiến bộ của bạn. Nếu bạn chỉ cần nhớ rằng chúng đang rình mò bạn và chúng rất nguy hiểm,

thì bạn sẽ canh chừng chúng và sẽ không bao giờ bị chúng bắt.

Chướng ngại quen thuộc cũng giống như loại rắn đông đúc nhất, loại rắn đã cắn được bạn nhiều lần. Vì vậy vào lúc bắt đầu buổi thiền tập, bạn hãy nhắc nhở mình về cái chướng ngại quen thuộc đó. Hãy cảnh giác bạn về sự nguy hiểm của nó. Rồi bạn sẽ canh chừng nó, trong khoảng cách giữa *tâm nhận biết* và *đối tượng* thiền tập, trong suốt buổi ngồi thiền. Dùng phương pháp này, hiếm khi bạn bị chướng ngại nắm được.

### **Chiến Thuật Voi Dữ Nālāgiri**

Một số thiền sinh nói rằng họ đã từng trải nghiệm tất cả năm chướng ngại cùng một lần với sức mạnh lớn lao. Vào lúc đó họ nghĩ họ có thể phát khùng lên. Để giúp những thiền sinh bị các chướng ngại tấn công rất mãnh liệt và nghiêm trọng ấy, tôi dạy Chiến Thuật Voi Dữ Nālāgiri, dựa trên một câu chuyện nổi tiếng trong cuộc đời Đức Phật.

Những kẻ thù ghét Đức Phật âm mưu giết Ngài bằng cách xua một con voi đực đã bị cho uống rượu say tên là Nālāgiri chạy trên con đường hẹp mà Đức Phật đang đi khát thực. Những người thấy con voi điên hùng hục xông tới liền la lên lời cảnh báo cho Đức Phật và chửi tăng đi theo Ngài hãy mau chóng rời khỏi con đường này. Tất cả chửi tăng đều bỏ chạy, trừ Đức Phật và vị thị giả trung thành của Đức Phật là tôn giả Ananda. Ananda đã can đảm tiến lên đi trước Đức Phật, sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình để bảo vệ vị thầy kính yêu. Đức

Phật nhẹ nhàng đẩy tôn giả Ananda sang một bên và một mình đối mặt với con voi điên hung hãn. Dĩ nhiên là Đức Phật đã đắc các phép thần thông, và tôi tin là Ngài đã có thể nắm lấy vòi con voi quay nó lên trời ba vòng, và ném nó vào sông Hằng cách đó hàng trăm dặm! Nhưng đó không phải là cách cư xử của một vị Phật. Thay vào đó, Ngài đã sử dụng tâm từ bi. Có lẽ Đức Phật đã suy nghĩ đại khái như sau: “Nālāgiri thân yêu, cánh cửa lòng ta đang mở rộng để đón con, cho dù con có làm gì ta đi nữa. Con có thể dùng vòi để quật ngã ta hay dùng chân để nghiền nát ta, nhưng ta sẽ không thù hận con. Ta vẫn thương yêu con vô điều kiện”. Đức Phật nhẹ nhàng đặt sự an bình giữa Ngài và con voi nguy hiểm. Uy lực của tâm từ bi đích thực có sức mạnh không thể chống cự được, đến nỗi chỉ trong giây phút cơn điên của con voi dữ đã hạ nhiệt, và Nālāgiri đã ngoan ngoãn quỳ dưới chân Đấng Từ Bi, được Ngài vỗ nhẹ trên cái vòi “Đấy, đấy Nālāgiri, con ngoan lắm...”.

Có những lúc trong thiền tập, nhiều thiền sinh thấy tâm họ phát khùng lên như con voi đực say rượu chạy hùng hục loanh quanh như muốn nghiền nát mọi vật. Trong trường hợp như vậy, xin hãy nhớ Chiến Thuật Voi Dữ Nālāgiri. Đừng dùng sức mạnh để khống chế tâm voi dữ của bạn. Thay vào đó, hãy dùng tâm từ bi để nói với mình: “Tâm điên khùng thân yêu của ta, cánh cửa lòng ta đang mở rộng để đón em, cho dù em có làm gì ta chẳng nữa. Em có thể hủy diệt ta hay nghiền nát ta, nhưng ta sẽ không sân hận với em. Tâm của ta ơi, dù em có làm gì đi nữa, ta vẫn yêu em”. Hãy làm hòa với tâm điên khùng của bạn thay vì chiến đấu chống lại nó.

Lòng từ bi đích thực có uy lực mạnh đến nỗi chỉ trong một thời gian ngắn đáng ngạc nhiên, tâm bạn được giải thoát khỏi cơn điên khùng và sẽ ngoan ngoãn đứng trước mặt bạn trong khi tâm tỉnh thức của bạn dịu dàng vỗ về nó “Đấy, đấy, tâm ngoan lắm...”

### Khi Những Chướng Ngại Bị Loại Trừ

Câu hỏi thường đặt ra là những chướng ngại đã bị loại trừ sẽ kéo dài bao lâu. Khi bạn đã vượt qua được những chướng ngại đó, có phải như thế là vĩnh viễn hay chỉ trong lúc hành thiền của bạn mà thôi?

Trước tiên bạn vượt qua chúng tạm thời mà thôi. Khi bạn xuất định, bạn sẽ nhận thấy rằng những chướng ngại ấy đã biến mất trong một thời gian dài. Tâm bạn rất sắc bén, rất tĩnh lặng. Bạn có thể giữ sự chú tâm vào một đối tượng rất lâu, và bạn không hề có chút sân hận nào. Bạn không thể nào giận ai dù người đó có đánh vào đầu bạn. Bạn không còn quan tâm đến những lạc thú về giác quan như tình dục. Đây là kết quả của một buổi hành thiền tốt đẹp. Nhưng sau một lúc tùy vào mức độ thâm sâu và thời gian dài ngắn của buổi hành thiền đó, những chướng ngại ấy sẽ trở lại. Cũng giống như chúng đang ở trên võ đài và mới bị hạ đo ván. Chúng bị “ngất xỉu” trong một lúc. Cuối cùng chúng đứng dậy lại và bắt đầu chơi trò âm mưu phá bạn. Nhưng ít nhất bạn cũng đã biết cảm nhận như thế nào khi vượt qua được những chướng ngại ấy. Bạn càng trở lại với giai đoạn thiền định thâm sâu nhiều lần thì bạn càng loại trừ được những chướng ngại ấy nhiều lần – và chúng

càng trở nên suy yếu dần. Rồi sau đó tuệ giác sẽ giúp bạn vượt qua những chướng ngại ấy một lần là xong. Đây là con đường thực hành lâu đời của Phật giáo. Bạn loại trừ các chướng ngại bằng thực hành thiền định để có cơ hội đạt được trí tuệ. Rồi trí tuệ sẽ nhìn xuyên suốt các chướng ngại đã bị suy yếu ấy và sẽ đoạn trừ chúng. *Khi bạn đã hoàn toàn đoạn trừ các chướng ngại là bạn đã giác ngộ.* Và nếu bạn đã giác ngộ thì không còn khó khăn gì khi *nhập Định*, vì các chướng ngại không còn nữa. Chướng ngại giữa bạn và cảnh giới Định đã hoàn toàn bị đoạn trừ.

– 5 –

## Phẩm Chất Của Chánh Niệm

Chánh niệm là một trong những năng lực tâm linh giúp tạo được thành công trong hành thiền. Nếu bạn không hiểu trọn vẹn và thực hành đầy đủ, bạn có thể phí phạm nhiều thời giờ trong hành thiền.

### Thành Lập Người Gác Cổng

Chánh niệm không chỉ là tỉnh giác, tỉnh thức, hay hoàn toàn nhận biết những gì đang xảy ra chung quanh bạn. Chánh niệm còn hướng sự nhận biết đến những đề mục đặc biệt, nhớ lại những lời chỉ dẫn, và khởi sự đáp ứng. Trong một ví dụ, Đức Phật đã sử dụng, chánh niệm được xem như một người gác cổng (Tăng Ch. BK VII 63).

Hãy tưởng tượng bạn là một đại phú gia có người gác cổng canh gác tòa lâu đài của bạn. Một tối kia, trước khi đi đến chùa để hành thiền, bạn bảo người gác cổng phải tỉnh giác đối với kẻ trộm. Khi bạn trở về, lòng từ bi của bạn bỗng nhiên biến mất khi bạn thấy nhà mình đã bị kẻ trộm vơ vét. Bạn hét vào vào mặt người gác cổng: “Có phải ta đã bảo người là phải tỉnh giác đối với kẻ trộm?”. Người gác cổng cãi lại: “Nhưng tôi đã tỉnh giác. Tôi chú ý đến bọn trộm khi chúng phá

cổng xông vào, và tôi đã theo dõi chúng thật kỹ khi chúng đi ra với cái tivi màn hình phẳng và hệ thống âm thanh hiện đại của ông. Tôi đã theo dõi chúng rất chăm chú khi chúng đi vào nhà nhiều lần, và tâm tôi không hề xao lãng khi quan sát chúng mang đi tất cả món bàn ghế cổ và nữ trang vô giá của ông”.

Bạn có vui lòng với lời giải thích như thế về tỉnh giác? Một người gác cổng có trí tuệ biết rằng tỉnh giác không chỉ là chú ý đơn thuần. Một người gác cổng có trí tuệ phải nhớ kỹ lời chỉ dẫn và thực hành rất tinh chuyên. Nếu anh ta thấy một tên trộm đang tìm cách phá cửa đi vào, anh ta phải chặn nó lại hay gọi cảnh sát ngay.

Cũng vậy, một hành giả có trí tuệ phải làm nhiều hơn là chỉ đơn thuần chú ý về bất cứ những gì khởi lên và tan biến trong tâm. Một hành giả có trí tuệ phải nhớ kỹ những lời chỉ dẫn và tinh tấn thực hành. Thí dụ, Đức Phật đã giảng dạy về “chánh tinh tấn”, con đường thứ sáu trong Bát Chánh Đạo. Khi một hành giả trí tuệ thực tập chánh niệm, quan sát thấy có một bất thiện pháp bắt đầu muốn xâm nhập vào tâm, người ấy liền cố gắng ngăn chặn nó. Và khi pháp bất thiện ấy đã lọt vào tâm rồi, người ấy cố gắng đuổi nó đi. Những pháp bất thiện như ham muốn tình dục hay sân hận cũng giống như những tên trộm hay những tên nghệ sĩ giả hiệu dùng lời đường mật để dụ dỗ bạn, chúng là những người muốn cướp sự an bình, trí tuệ và hạnh phúc của bạn. Có hai phương diện của chánh niệm: đó là sự tỉnh giác và nhớ rõ những lời chỉ dẫn.

Trong các bài Kinh Phật, từ Pali “sati” dùng để chỉ

cả sự tỉnh giác lẫn ghi nhớ. Một người giữ vững chánh niệm cũng là người có trí nhớ tốt. Nếu chúng ta hoàn toàn chú tâm đến những gì chúng ta làm, sự tỉnh giác này sẽ tạo nên một dấu ấn trong ký ức của chúng ta. Việc ấy trở nên dễ nhớ. Thí dụ: giả sử bạn suýt bị một tai nạn xe hơi trầm trọng. Bởi vì sự nguy hiểm, mức độ tỉnh giác của bạn bỗng nhiên hết sức nhạy bén. Và cũng bởi vì mức độ tỉnh giác rất cao, bạn nhớ rất rõ biến cố ấy. Khi bạn đi ngủ tối hôm đó, có lẽ bạn không thể nào quên được chuyện ấy. Điều này chứng tỏ sự liên hệ giữa tỉnh giác và ký ức. Bạn càng chú tâm đến những gì bạn đang làm, bạn càng nhớ rõ việc ấy. Một lần nữa, hai sự kiện đi đôi với nhau: tỉnh giác và ký ức.

Nếu chúng ta có những người gác cổng đã phát triển tỉnh giác, họ sẽ chú ý đến những lời chỉ dẫn họ đã nhận được. Nếu họ hoàn toàn chú tâm đến những lời chỉ dẫn, họ sẽ có thể ghi nhớ và thực hành một cách tinh tấn. Vì vậy, chúng ta phải đưa ra những lời chỉ dẫn rõ ràng cho chính mình, hoàn toàn chú tâm đến chúng, rồi chúng ta sẽ nhớ những gì chúng ta định làm. Công việc của vị thầy cũng là đưa ra những lời chỉ dẫn rõ ràng để giúp chúng ta hướng dẫn tâm ta. Khi việc rèn luyện tâm trong thiền tập được thực hiện có phương pháp và mỗi giai đoạn được xác định kỹ lưỡng, thì những người gác cổng của chúng ta nhận được sự chỉ dẫn rõ ràng họ cần có.

### Chỉ Dẫn Người Gác Cổng

Vào lúc bắt đầu hành thiền, xin nhớ rằng có một người gác cổng bên trong bạn – một tính năng có thể

nhận biết những gì đang xảy ra và ghi nhớ lời chỉ dẫn. Hãy nói với người gác cổng đó đại khái như: “bây giờ là lúc tĩnh giác về giây phút hiện tại”. Hãy nói câu này với người gác cổng ba lần. Nếu bạn lặp lại điều gì, bạn rất dễ nhớ điều ấy. Có lẽ khi bạn còn đi học, bạn đã không thể nhớ được cách viết một chữ nào đó, bạn đã phải viết nó ra 100 lần. Sau đó bạn không bao giờ quên chữ ấy, bởi vì khi bạn lặp lại điều gì, bạn cần phải nỗ lực nhiều hơn, và sự tĩnh giác trở nên mạnh hơn. Những việc gì dễ làm thường không đòi hỏi nhiều tĩnh giác. Vì vậy hãy làm khó với chính mình bằng cách lặp lại lời chỉ dẫn: “Ta sẽ tĩnh giác về phút giây hiện tại. Ta sẽ tĩnh giác về phút giây hiện tại. Ta sẽ tĩnh giác về phút giây hiện tại...”.

Đối với người gác cổng, giống như bất cứ người giúp việc hay công nhân nào, bạn không cần phải cứ một vài giây lại đưa ra lời chỉ dẫn. Chỉ cần đưa lời chỉ dẫn ba lần lúc mới bắt đầu, rồi để người gác cổng thi hành nhiệm vụ. Hãy tin rằng người gác cổng biết rõ công việc của họ.

Hãy đưa ra lời chỉ dẫn với người gác cổng cũng giống như bạn chỉ dẫn một người tài xế taxi. Bạn chỉ cần nói rõ bạn muốn đi đâu, rồi bạn có thể ngồi ngả lưng, thoải mái và vui hưởng chuyến đi của bạn. Bạn tin rằng người tài xế biết cách đi đến nơi đó. Nhưng hãy tưởng tượng nếu bạn cứ tiếp tục một vài phút lại nói với người tài xế: “Đi chậm lại... đi nhanh hơn... quẹo trái chỗ này... bây giờ hạ ga xuống số ba... hãy nhìn vào kính chiếu hậu... cứ chạy phía bên phải”. Sau khi lái xe

được vài trăm thước người tài xế taxi sẽ ném bạn ra khỏi xe. Vậy thì không có gì đáng ngạc nhiên khi những hành giả cứ tiếp tục một vài giây lại đưa ra lời chỉ dẫn cho người gác cổng của họ, tâm họ sẽ nổi loạn và từ chối không chịu hợp tác.

Hãy để tâm tiến hành công việc tĩnh giác về phút giây hiện tại. Đừng có tiếp tục can thiệp vào công việc của nó. Hãy đưa lời chỉ dẫn cho tâm thật rõ ràng rồi buông thư và theo dõi. Nếu bạn thiết lập chánh niệm theo cách này, bạn sẽ thấy rằng tâm sẽ làm theo lời chỉ dẫn của bạn. Thỉnh thoảng nó vẫn có thể phạm lỗi lầm, nhưng lời chỉ dẫn bạn đã đưa ra sẽ bảo đảm rằng ngay khi tâm bạn bắt đầu chạy lăng xăng vào quá khứ hay tương lai, chánh niệm sẽ nhớ lại để trở về với giây phút hiện tại. Đối với bạn, một kẻ bàng quan, việc này giống như cái gì xảy ra một cách tự động. Bạn chỉ cần nhìn người gác cổng làm việc mà không cần phải đưa thêm lời chỉ dẫn nào nữa. Điều này nghĩa là bạn biết tâm và làm việc với bản chất của tâm.

Tôi khuyến khích bạn chơi đùa với tâm để biết được những năng lực của nó. Trong khóa thiền ẩn cư đầu tiên của tôi, tôi được báo cho biết là không cần phải vặn đồng hồ báo thức để thức dậy vào buổi sáng. Thay vào đó, vị thầy hướng dẫn bảo chúng tôi hãy tự nói với chính mình trước khi đi ngủ: “Ta sẽ dậy lúc năm giờ kém năm”. Và điều này thật hữu hiệu. Tôi đã không cần cứ phải nhìn đồng hồ để xem thử đã đến năm giờ kém năm phút chưa, và khi tôi thức dậy, tôi nhìn vào đồng hồ và thấy nó chỉ năm giờ kém năm phút, hơn

kém một hai phút thôi. Thật đáng kinh ngạc khi biết tâm đã hoạt động như thế nào. Tôi không biết nó đã ghi nhớ như thế nào, nhưng nó đã nhớ thật sự. Vì vậy hãy cố gắng lập chương trình cho tâm của bạn: “Bây giờ là lúc theo dõi giây phút hiện tại. Chỉ biết hiện tại. Chỉ biết hiện tại”, bạn chỉ cần làm như vậy. Rồi bạn có thể để mặc cho tâm làm công việc của nó.

Cũng quan trọng không kém là bạn phải chỉ dẫn rõ ràng cho người gác cổng biết ai được phép cho vào và ai không được. Nếu chỉ đưa ra danh sách khách mời thì chưa đủ. Nếu người gác cổng không có danh sách những ai bị cấm vào, nó có thể nhầm lẫn.

### ***Người Gác Cổng Ở Giai Đoạn Một***

Trong giai đoạn đầu tiên của tiến trình hành thiền là *tĩnh giác về giây phút hiện tại*, danh sách khách mời – nghĩa là ai được phép vào – gồm bất cứ những gì đang xảy ra ngay bây giờ. Đó có thể là tiếng chim kêu. Có thể là âm thanh của một chiếc xe tải đang xa. Có thể là tiếng gió thổi. Có thể là tiếng người nào ho hay tiếng ai đập vào cửa. Không có gì quan trọng. Nếu việc đó xảy ra lúc này, thì đó là người khách của sự tĩnh giác về phút giây hiện tại. Có thể là hơi thở. Có thể là *định tưởng*. Có thể là *tăng thiền*. Tất cả đều là thành phần của giây phút hiện tại. Vì thế hãy biết rõ ai được phép vào tâm bạn, và hãy đón các vị khách của bạn.

Bạn cũng phải biết rõ ai không được phép vào. Ai là những kẻ phá rào của sự tĩnh giác về giây phút hiện tại? Những kẻ thù ấy gồm bất cứ một ý niệm, một tri

giác, một quan điểm nào về quá khứ hay tương lai. Nghĩa là, bất cứ ý nghĩ nào hướng về chuyện đã qua hay chuyện sắp tới. Điều quan trọng là bạn phải biết những kẻ phá rào ấy và phải nói về chúng thật rõ ràng khi bạn chỉ dẫn người gác cổng. Hãy nói với chính mình khi bạn bắt đầu hành thiền: “Ta sẽ tĩnh giác về giây phút hiện tại, và ta sẽ không nghĩ đến quá khứ hay tương lai”. Hãy chỉ dẫn cho người gác cổng biết những nguy hiểm cũng như những mục tiêu cần đạt đến, giúp cho sự tĩnh giác làm tròn nhiệm vụ của nó. Khi một kẻ phá rào xuất hiện, sự tĩnh giác sẽ biết: “đây không phải là việc mà ta có nhiệm vụ phải làm”. Lúc ấy sự tĩnh giác sẽ loại bỏ ý tưởng hay tri giác về quá khứ hay tương lai.

### ***Người Gác Cổng Ở Giai Đoạn Hai***

Trong giai đoạn hai của *sự tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*, mục tiêu là sự im lặng, và kẻ phá rào là những tiếng nói nội tâm. Vì thế bạn hãy nói với chính mình thật rõ vào giai đoạn đầu rằng: “Ta sẽ tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại và loại bỏ tất cả những tiếng nói nội tâm”. Lặp lại câu này hai lần nữa. Bằng cách ấy, bạn thiết lập sự tỉnh thức. Bạn giúp cho buổi thiền tập của bạn có khả năng thành công bởi vì bạn đã chỉ dẫn người gác cổng thật rõ ràng.

### ***Người Gác Cổng Ở Giai Đoạn Ba***

Trong giai đoạn ba, *tĩnh giác im lặng về hơi thở trong phút giây hiện tại*, người khách duy nhất được mời trong giai đoạn này là hơi thở trong giây phút hiện tại. Ai là



kẻ phá rào? Đó là tất cả những gì không phải là hơi thở, bao gồm âm thanh bên ngoài, cảm giác trong cơ thể, hay ý nghĩ về bữa ăn trưa hay bữa ăn tối hay bất cứ cái gì khác. Mọi cái không phải là hơi thở đều là kẻ phá rào. Vì thế bạn phải tự nói với mình ba lần: “Ta sẽ tĩnh giác im lặng về hơi thở trong phút giây hiện tại và loại bỏ tất cả những tri giác và ý tưởng khác”. Một lần nữa, sau khi đã nói với tâm thật rõ ràng những gì nó có nhiệm vụ phải làm và những gì không được làm, bạn có thể để tâm tiến hành công việc của nó. Bạn chỉ cần theo dõi. Ngoại trừ hơi thở, khi một ý tưởng khởi lên, chẳng hạn như nghe âm thanh của máy cắt cỏ bên ngoài, tâm biết ngay là nó không có nhiệm vụ làm việc ấy, nó liền tự động bỏ qua. Đây là rèn luyện tâm tĩnh thức. Khi tâm được rèn luyện thật kỹ lưỡng, thì theo dõi tâm quả thật thích thú. Khi tâm đã được chỉ dẫn rõ ràng, nó nhớ những gì phải làm, nó biết những gì nó đang làm, và việc hành thiền trở nên êm xuôi nhẹ nhàng, có vẻ như không cần nỗ lực nào.

Tuy nhiên, việc hành thiền không phải hoàn toàn không cần nỗ lực. Bạn có bỏ công sức nỗ lực, nhưng phải đúng thời điểm, khi nó tỏ ra hữu hiệu. Cũng giống như trồng cây. Có những lúc bạn bỏ công sức và có lúc bạn để mặc mọi việc tiến triển tự nhiên. Bạn gieo hạt giống, tưới nước, bón phân. Nhưng phần lớn thời gian khi bạn trồng cây, công việc của bạn chỉ là canh chừng nó, để bảo đảm không có gì can thiệp vào tiến trình ấy. Hạt giống đã được chỉ dẫn, nó chỉ cần cơ may để phát triển. Cũng vậy, đừng tiếp tục can thiệp vào công việc của tâm. Đừng tiếp tục thúc đẩy nó và bảo nó làm việc,

bởi vì nếu bạn làm thế, chỉ một lúc sau nó sẽ nổi loạn. Tâm sẽ nói: “Hãy để yên tôi. Xem kìa, tôi đang cố gắng làm công việc của tôi. Hãy đi khuất mắt tôi”. Và nếu bạn không nhanh chóng để mặc tâm một mình, buổi hành thiền của bạn coi như chấm dứt.

### *Người Gác Cổng Ở Giai đoạn Bốn*

Trong giai đoạn bốn của thiền tập – *hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở* – bạn bảo người gác cổng phải tĩnh giác về hơi thở trọn vẹn trong mỗi phút giây và không cho phép việc gì khác xâm nhập vào sự nhận biết đang tiến triển êm đềm liên tục: “Ta sẽ tĩnh giác về toàn bộ hơi thở một cách liên tục, và sẽ không quan tâm đến việc gì khác ngoài hơi thở”. Bằng cách chỉ dẫn cho người gác cổng thật cẩn thận và rõ ràng, bạn giúp cho sự tĩnh giác có cơ may thành công. Bạn chỉ cần nói với chính mình lời chỉ dẫn ba lần vào lúc bắt đầu giai đoạn thiền tập và sau đó chỉ theo dõi xem những gì sẽ xảy ra.

Nếu bạn đã nói lời chỉ dẫn ấy với mình và sau vài ba phút bạn thấy tâm đang bị xao lãng khỏi mục tiêu, như vậy có thể vì hai lý do, hoặc là bạn đã không chỉ dẫn mình thật cẩn thận hay sự tĩnh giác của bạn rất yếu. Nếu sự tĩnh giác của bạn rất yếu, thì cứ mỗi vài ba phút bạn nên lặp lại lời chỉ dẫn. Không cần phải lặp lại lời chỉ dẫn mỗi mười hay mười lăm giây. Lặp lại lời chỉ dẫn quá nhiều sẽ quấy rầy thiền tập, như vậy sẽ không bao giờ giúp cho thiền tập thành công và thay vào đó sẽ làm khởi lên bất an và tuyệt vọng.

Nếu bạn nói lời chỉ dẫn với mình thật cẩn thận, bạn sẽ nhớ chúng. Mỗi giai đoạn qua đi, chánh niệm của bạn sẽ sâu sắc hơn. Bạn sẽ để ý là chánh niệm bắt đầu với một lãnh vực rộng lớn để rong chơi – đó là phút giây hiện tại. Rồi khu vực cho phép chánh niệm rong chơi dần dần thu hẹp, chánh niệm tập trung vào sự im lặng trong giây phút hiện tại, loại bỏ suy nghĩ nội tâm. Rồi thay vì chỉ im lặng trong giây phút hiện tại, mọi việc khác đều bị loại bỏ trừ sự im lặng tĩnh giác về hơi thở trong phút giây hiện tại. Rồi tất cả đều bị loại bỏ ngoại trừ sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở, từ lúc mới bắt đầu thở vào cho đến lúc chấm dứt hơi thở vào, từ lúc mới bắt đầu hơi thở ra cho đến lúc chấm dứt hơi thở ra. Trong mỗi giai đoạn kế tiếp nhau, chánh niệm giảm tầm hoạt động để tăng thêm sức mạnh.

### **Định (Samādhī) – Nhất Tâm Tĩnh Lặng**

Trong giai đoạn ba, *tĩnh giác về hơi thở*, bạn chỉ cần chú ý một phần của mỗi hơi thở vào và một phần của mỗi hơi thở ra. Một khi bạn đã chú ý đến một phần của hơi thở vào, thì tâm của bạn có thể đi rong chơi đâu đó nhưng có phải trở về “nhà” lại đúng lúc để bắt kịp hơi thở ra kế tiếp. Một khi tâm đã thấy hơi thở ra, thì nó có thể lại rong chơi đâu đó và theo dõi những việc khác cho đến khi nó phải trở về nhà để bắt kịp hơi thở vào. Chánh niệm vẫn còn những chỗ khác để rong chơi. Nó được cột với hơi thở, nhưng bằng một sợi dây dẫn dắt dài. Nhưng trong giai đoạn bốn, *hoàn toàn tĩnh giác về hơi thở*, bạn cần phải hoàn toàn khóa chặt chánh niệm

vào hơi thở và không được xao lãng đi chỗ khác. Giai đoạn bốn này thật quan trọng trong thiền tập bởi vì lúc này bạn mới hoàn toàn nắm chặt đối tượng thiền tập lần đầu tiên. Chánh niệm được giới hạn vào một điểm hiện hữu nhỏ bé – đó là hơi thở trong lúc này. Bạn đang tập trung chánh niệm vào một chỗ thay vì cho phép nó đi rong mọi chỗ. Khi chánh niệm được tập trung nó trở nên mạnh mẽ hơn. Cũng giống như dùng một cái kính hiển vi để châm lửa – bạn tập trung tất cả năng lượng vào một điểm. Nhất tâm tĩnh lặng có khả năng duy trì chánh niệm vào một đối tượng được gọi là *Định (Samādhī)*. Không cần gọi nó là “tập trung tư tưởng”, bởi vì từ “tập trung tư tưởng” chưa diễn tả được ý nghĩa quan trọng của *Định*.

Định là sự nhất tâm tĩnh lặng có khả năng duy trì sự chú ý vào một đối tượng, và việc này không phải là điều ít xảy ra. Lấy thí dụ, một nhà phẫu thuật đang thực hiện một cuộc giải phẫu. Nhiều nhà phẫu thuật cho tôi biết đôi lúc họ trải qua nhiều giờ trong một cuộc giải phẫu. Họ đứng suốt buổi, nhưng họ không cảm thấy mệt mỏi bởi vì họ phải duy trì sự chú ý vào đầu mũi dao giải phẫu. Chỉ cần một sơ xuất nhỏ, một thoáng thiếu im lặng chú tâm, bệnh nhân của họ có thể chết. Những nhà phẫu thuật đã phát triển một hình thái của Định. Họ không cảm thấy chân đau nhức chút nào, bởi vì tất cả sự chú ý của họ tập trung vào đầu mũi dao. Các nhà phẫu thuật đạt được mức độ Định này là vì công việc bắt buộc họ phải như vậy. Chỉ có một việc trên đời khiến họ quan tâm – đó là phần việc của cuộc giải phẫu đang xảy ra ngay bây giờ. Thí dụ này cho chúng ta một thông

điệp quan trọng về *Định*: *Nếu quả thật nó quan trọng, thì bạn có thể làm được.*

## Đánh Thức Năng Lượng

Một yếu tố khác rất cần cho chánh niệm là năng lượng. Bạn cần năng lượng ở mỗi giai đoạn, và năng lượng đó được đánh thức bằng cách dồn hết tất cả tâm trí vào việc bạn đang làm. Đừng giữ lại bất cứ cái gì cho lần sau. Một trong những lỗi mà nhiều người thường mắc phải – nhất là đối với năng lượng tinh thần – là nghĩ rằng: “Nếu ta dồn hết năng lượng vào lúc này, thì ta không còn gì cho lần sau”. Điều này không đúng đối với hoạt động của tâm. Bạn càng bỏ nhiều năng lượng vào lúc này, bạn càng có nhiều năng lượng hơn cho lần sau.

Có một kho năng lượng tinh thần vô giới hạn, và nếu bạn bỏ ra thật nhiều năng lượng vào những gì bạn đang làm ngay lúc này, bạn sẽ thấy rằng trong lần tiếp theo, năm phút sau, hay một giờ sau bạn thật sự thức tỉnh và cảnh giác. Đó là lý do tại sao thầy của tôi là thiền sư Ajahn Chah thường nói rằng bất cứ bạn đang làm việc gì, hãy để hết tâm trí vào việc ấy. Rồi bạn sẽ tích lũy được năng lượng. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ: “Ồ, ta không thật sự cần phải bỏ năng lượng vào lúc này”, thì bạn sẽ trở nên uể oải lơ đãng và không thấy thích thú bất cứ cái gì trên đời.

Khi ăn, hãy để năng lượng vào từng miếng ăn chánh niệm. Hãy xem bạn có thể chú ý đến bao nhiêu điều

trong khi ăn. Rồi bạn sẽ thưởng thức bữa ăn nhiều hơn! Kẻ phá rào cho bữa ăn trong chánh niệm là sự suy nghĩ về những việc khác. Đôi lúc thậm chí bạn không biết bạn đang bỏ gì vào miệng nữa. Không có gì đáng ngạc nhiên khi có nhiều người mắc bệnh tiêu hóa! Dù bạn đang làm gì đi nữa, hãy biết rõ việc mình đang làm, và rồi bạn sẽ đánh thức được năng lượng.

## Bật Đèn Lên

Trong khi bạn tích lũy năng lượng chánh niệm và nó trở nên sắc bén hơn, bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang bước ra khỏi một thế giới vốn rất mờ u ám. Khi bạn càng lúc càng thấy tỉnh giác hơn, cũng giống như có ai vừa bật đèn trong phòng, hay mặt trời đã mọc, và đang chiếu sáng khắp nơi. Bạn thấy rõ hơn những gì xung quanh bạn. Cũng giống như soi sáng ánh đèn sân khấu vào thực tại, và bạn bắt đầu thấy vẻ đẹp tinh tế của các màu sắc, những hình thể vui mắt và những kết cấu sâu sắc. Tất cả hiện ra thật xinh đẹp tuyệt vời. Khi chánh niệm đã vững mạnh, không những nó sẽ phát sinh tuệ giác mà lại còn đem lại hỷ lạc nữa.

Khi bạn đã phát triển được chánh niệm vững mạnh, cũng giống như bạn bước ra một khu vườn xinh đẹp trong ánh nắng rực rỡ. Nó khơi nguồn năng lượng và cảm hứng cho bạn. Đã đạt được chánh niệm cao độ, với tâm sáng ngời như vậy, nếu bạn tập trung chú ý vào một phần nhỏ của thế giới, bạn sẽ thấy thật sâu sắc bản chất của sự vật. Kinh nghiệm về sự chú tâm tỉnh giác sáng ngời thật là tuyệt diệu và đầy kinh ngạc! Bạn thấy

được vẻ đẹp và chân lý nhiều hơn bạn có thể tưởng tượng.

Vì vậy phát triển chánh niệm cũng giống như bật ngọn đèn tâm. Khi bạn duy trì chánh niệm vào một đối tượng thay vì thả tâm rong chơi khắp nơi, thì tâm tích lũy được năng lượng của chính nó. Bạn bắt đầu thấy được sự vật một cách sâu sắc và tuyệt diệu.

### Tích Lũy Sức Mạnh Của Tuệ Giác

Chánh niệm đầy uy lực sẽ tích lũy sức mạnh của tuệ giác. Chỉ cần lấy bất cứ một đối tượng nào, chẳng hạn như một ngọn lá trên bụi cây và duy trì sự chú tâm của bạn vào ngọn lá đó. Hãy để chánh niệm an tịnh cho đến khi bạn thấy không chỉ là một ngọn lá xanh mà toàn thể thế giới. Lúc đó bạn hiểu được sức mạnh của chánh niệm. Khi bạn có thể duy trì chánh niệm vào một đối tượng, bạn sẽ thấy nó soi sáng và hé lộ vẻ đẹp trong đối tượng đó. Thật là hấp dẫn khi bạn có thể thấy được biết bao nhiêu điều, bao nhiêu chi tiết, màu sắc và kết cấu trong một ngọn lá nhỏ bé! Đây là lúc chánh niệm nhập cuộc vui đùa với đối tượng của nó, soi rọi những tuệ giác mới mẻ vào bản chất của ngọn lá. Nhưng nếu bạn bắt đầu tự hỏi bạn sẽ ăn gì tối nay, bạn sẽ không còn thấy được ngọn lá một cách sâu sắc. Hoặc bạn bắt đầu cảm thấy uể oải, hay bắt đầu lo nghĩ: “Có phải thiên hạ đang nhìn mình không? Họ có nghĩ rằng mình có vẻ lạ lùng không?” – thì sức mạnh huyền bí của sự chú tâm bền vững sẽ bị tan vỡ. Tuy nhiên, nếu bạn có thể duy trì sự chú tâm vào một đối tượng, bạn sẽ kinh

ngạc trước những gì bạn thấy được.

Nếu bạn phát triển được sự nhất tâm tĩnh lặng, nghĩa là khả năng duy trì chánh niệm vào một đối tượng trong một thời gian dài, bạn sẽ đạt được khả năng nhìn sâu vào sự vật với tuệ giác và thấy thật sâu sắc bản chất của sự vật. Nếu bạn muốn khám phá những chân lý sâu xa của hiện hữu, mà không phải do những tín điều trong sách vở hay do các vị thầy giảng dạy, thì đây là cách bạn sẽ tìm ra chân lý. Đây là phương cách làm thế nào để đạt được những kinh nghiệm giác ngộ. Bạn phát triển chánh niệm cao độ và hướng nó vào nguồn trí tuệ phong phú và hấp dẫn – nhất là hướng về tâm. Nếu bạn có thể duy trì sự chú ý vào tâm của bạn và lặn sâu vào trong đó, bạn sẽ tìm thấy một kho ngọc ngà châu báu vô giá mà chúng ta gọi là tuệ giác thâm sâu.

Đến đây tôi xin tóm tắt lại, đây là con đường của chánh niệm: thật sự nó là gì, làm thế nào để phát triển chánh niệm, và đặc biệt là làm thế nào để thiết lập chánh niệm vào mỗi giai đoạn hành thiền của bạn. Hãy chỉ dẫn người gác cổng của bạn thật rõ ràng để chánh niệm biết phải làm gì. Sau đó chỉ ngồi dựa lưng theo dõi tâm làm công việc của nó. Đó là tất cả những gì bạn cần phải làm.

### Nhìn Lại Những Mức Độ Chánh Niệm Khác Nhau

Một trong những điều tuyệt diệu của thiền định là khi bạn phát triển chánh niệm, bạn khám phá nó có

nhiều mức độ khác nhau. Bạn nhận ra rằng mức độ chánh niệm bình thường của bạn quá lơ mơ và không ích lợi gì cho trí tuệ; độ sắc bén của nó rất ít hay chẳng có chút sức mạnh nào. Khi bạn đạt được tiến bộ trong thiền tập, chánh niệm của bạn trở nên sắc bén hơn và mạnh mẽ hơn. Điều này có nghĩa là bạn có thể duy trì sự chú ý vào những lãnh vực rất tinh tế; và chánh niệm rất sáng tỏ. Và khi bạn vào sâu trong thiền định, chánh niệm trở nên vững mạnh hơn, nhanh nhạy hơn và sắc bén hơn.

Đôi lúc xảy ra sự kiện là hành giả đánh mất đối tượng tĩnh giác. Nếu hơi thở là đối tượng, bạn đánh mất hơi thở. Điều này xảy ra là do hơi thở đã trở nên thật nhẹ nhàng và tinh tế, nhưng chánh niệm vẫn còn quá thô sơ. Nó đã không thể nào bắt kịp với sự phát triển của hơi thở. Khi điều này xảy ra, bạn phải trở lại với giai đoạn trước đó. Việc này có thể xảy ra bất cứ lúc nào, nhất là trong giai đoạn bốn, lúc bạn hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở.

Đôi lúc hơi thở biến mất và *định tướng* hiện ra, nhưng bạn không thể duy trì được *định tướng* ấy. Đây là vì phẩm chất của chánh niệm cần thiết để duy trì *định tướng* phải thật hết sức tinh tế, và bạn chưa xây dựng được chánh niệm ở mức độ mạnh mẽ ấy. Vì thế bạn phải trở về giai đoạn trước khi *định tướng* xuất hiện. Hãy trở về với sự tĩnh giác về hơi thở tuyệt đẹp, vốn là một đối tượng thô sơ hơn so với *định tướng*, và để cho chánh niệm phát triển sức mạnh từ đó. Khi chánh niệm của bạn đã phát triển đầy đủ ở giai đoạn năm, nó có sức mạnh để có thể tiếp nhận một đối tượng tinh tế hơn là

*định tướng*. Bạn sẽ thấy khi chánh niệm trở nên sắc bén hơn và mạnh mẽ hơn, nó có thể duy trì sự chú tâm vào những đối tượng vi tế nhất. Nhưng trước tiên bạn phải học cách làm thế nào duy trì sự chú tâm vào những đối tượng thiền tập thô sơ hơn. Vào mỗi giai đoạn kế tiếp nhau, chánh niệm đạt phẩm chất cao hơn, nhanh nhạy hơn và sắc bén hơn giai đoạn trước đó rất nhiều. Chánh niệm cần có để giữ vững *định tướng* cũng giống như kỹ năng cần có của một nhà phẫu thuật thần kinh, trong lúc chánh niệm cần có để giữ vững hơi thở trong giai đoạn ba giống như kỹ năng cần có để lột vỏ khoai tây. Nếu bạn tiến thẳng từ người lột vỏ khoai tây đến nhà phẫu thuật thần kinh, thì bạn sẽ làm rối tung mọi thứ. Điều này cũng áp dụng cho trường hợp bạn tiến quá nhanh từ theo dõi hơi thở đến *định tướng*. Bạn sẽ đánh mất *định tướng*.

Cùng với sự phát triển, bạn sẽ cảm nghiệm được chánh niệm bất động, là chánh niệm hoàn toàn hướng vào một đối tượng – rất rõ ràng, rất sắc bén. Đức Phật dạy rằng điều này đạt đến cao điểm ở *Tứ thiền*. Đó là đỉnh cao của chánh niệm, là lúc bạn cảm nhận được sự xả ly hoàn toàn. Bạn hoàn toàn tỉnh táo và bất động. Đó là mức độ mạnh mẽ nhất mà chánh niệm có thể đạt được. Khi bạn đã cảm nghiệm được mức độ chánh niệm như vậy, bạn sẽ tự biết thật buồn cười khi nghĩ rằng bạn có thể đạt được giác ngộ mà không cần nhập định. Không có chánh niệm cao độ như vậy, bạn không thể nào đạt được tuệ giác thâm sâu. Vì vậy, bạn bắt đầu nhận thức từ kinh nghiệm của chính mình thế nào là chánh niệm và mức độ chánh niệm bạn cần có để đạt đến giác ngộ.

Như bạn đã hiểu, chánh niệm trong đời sống hằng ngày là một việc, và chánh niệm trong thiền định thâm sâu là một việc khác. Chánh niệm có nhiều cường độ, mức tinh tế, và mức sâu xa khác nhau. Cũng giống như có nhiều loại dao khác nhau – dao cùn và dao bén, dao gọt khoai và dao giải phẫu – chánh niệm cũng vậy.

Vì vậy hãy phát triển một mức độ chánh niệm mạnh mẽ và sắc bén để bạn có thể dùng dao sâu vào bản chất của tâm bạn và mở ra những kho báu tuyệt đẹp về Vô Thường (*anicca*), Khổ (*dukkha*) và Vô Ngã (*anattā*).

Tôi nói đây là những kho báu tuyệt đẹp, một số người sẽ phản đối: Làm sao Khổ lại là kho báu được? Làm thế nào Vô Thường và Vô Ngã là kho báu được? Những người đó muốn điều gì có vẻ kỳ diệu và cao xa như cái đẹp sự siêu việt ý thức về vũ trụ hay bản thể của vạn vật. Nhưng đó là lý do tại sao họ không thể tìm được kho báu đích thực. Họ không biết họ đang tìm kiếm cái gì.

## - 6 -

### Sử Dụng Tính Đa Dạng Để Tạo Hứng Thú Cho Hành Thiền

Trong chương này, tôi sẽ trình bày ba kiểu thiền tập khác nhau: Từ Bi Quán, thiền buông thư, và thiền hành. Trong ba kiểu thiền tập này, phương pháp phần lớn cũng giống như pháp Quán Niệm Hơi Thở, điểm khác nhau chính là ở chỗ bạn tập trung sự chú ý vào nơi nào. Bạn sẽ thấy những phương pháp này hữu ích bởi vì chúng sẽ góp thêm sự đa dạng cho việc hành thiền của bạn. Nếu bạn cứ tiếp tục chuyên cần thực tập một kiểu hành thiền mà thôi, bạn có thể trở nên buồn chán đến nỗi bạn rơi vào trạng thái uể oải lơ đãng, hay bạn có thể mất hết sự hứng thú và có thể bỏ cuộc hoàn toàn. Bạn cần có hạnh phúc trong hành thiền, không những đó là chất keo gắn liền tĩnh giác với đối tượng của nó, mà đó còn là yếu tố giải trí vui vẻ giúp bạn quay trở lại với thiền tập. Khẩu hiệu của luyện tập thể lực có thể là “không đau nhức thì không có kết quả”, nhưng khẩu hiệu của hành thiền là “không vui vẻ thì không tĩnh giác”.

#### **Từ Bi Quán.**

Từ ngữ Đức Phật dùng để chỉ lòng từ bi là *metta*. Từ ngữ này đề cập đến một thứ tình cảm, một thiện

cảm có khả năng giúp giữ vững ý niệm cầu mong người khác được hạnh phúc, và thiện chí tha thứ mọi lỗi lầm của người khác. Cách biểu lộ lòng từ bi mà tôi ưa thích được gói trọn trong câu này: “Cánh cửa lòng tôi luôn mở rộng để đón bạn, mãi mãi, dù bạn là ai và dù bạn làm gì đi nữa”. Từ bi là tình yêu không có cái tôi trong đó, khởi lên từ nguồn cảm hứng, không mong đợi được đền đáp lại, và không có điều kiện nào cả. Đức Phật đã so sánh từ bi với tình yêu của bà mẹ đối với con mình (Tương Ư. BK, 149). Một bà mẹ có thể không phải luôn luôn yêu thích con mình hay đồng ý về mọi việc nó làm, nhưng bà luôn luôn quan tâm đến con và chỉ cầu mong nó được hạnh phúc. Tình thương không giới hạn, không phân biệt và cởi mở như vậy chính là từ bi.

Trong Từ Bi Quán bạn tập trung chú ý vào tình cảm nhân ái, phát triển thứ cảm xúc đẹp đẽ này cho đến khi nó tràn đầy tâm bạn. Phương cách đạt được điều này có thể so sánh với việc bạn châm ngọn lửa trại. Bạn bắt đầu bằng một tờ giấy hay bất cứ vật gì dễ bắt lửa. Rồi bạn thêm vào gỗ vụn, nắm bụi nhùi, hay những cọng củi. Khi những miếng gỗ vụn đã bắt lửa, bạn thêm vào những miếng củi lớn hơn, rồi sau một lúc bạn thêm vào những khúc gỗ lớn. Khi ngọn lửa đã bùng lên rất nóng, thậm chí bạn có thể châm thêm những khúc gỗ ướt hay đầy nhựa và chẳng bao lâu chúng cũng bùng cháy.

Lòng từ bi có thể so sánh một cách chính xác với một ngọn lửa ấm áp và sáng chói đang bùng lên trong tim bạn. Bạn không thể mong đợi thấp sáng ngọn lửa từ

bi bằng cách bắt đầu với một đối tượng khác khác gì bạn không thể mong đợi thấp sáng bằng một khúc cây lớn. Vì thế đừng bắt đầu bằng cách trải rộng lòng từ đối với bạn hay kẻ thù. Thay vào đó hãy bắt đầu bằng cách trải rộng lòng từ đến một đối tượng dễ châm ngòi cho ngọn lửa từ bi.

Tôi tự chuẩn bị thực hành Từ Bi Quán bằng cách an trú sự tỉnh giác vào phút giây hiện tại, thiết lập giai đoạn một của phương pháp hành thiền như đã mô tả trong chương I. Rồi tôi khởi đầu Từ Bi Quán bằng cách tưởng tượng một chú mèo con. Tôi thích mèo, nhất là mèo con, vì vậy chú mèo con tưởng tượng của tôi đối với lòng từ bi cũng giống như hơi đốt đối với ngọn lửa. Tôi chỉ cần nghĩ đến chú mèo con là lòng từ trong tim tôi được thấp sáng ngay. Tôi tiếp tục hình dung đến chú bạn mèo tưởng tượng, vẽ ra hình ảnh nó bị bỏ rơi, đói khát, và rất sợ hãi. Trong đời sống ngắn ngủi của nó, nó chỉ nhận được sự hất hủi, bạo hành, và đơn độc. Tôi tưởng tượng xương của nó nhô ra từ cơ thể gầy còm, lông nó vấy máu và chất dơ bẩn, cơ thể nó co rúc lại vì kinh sợ. Tôi cho rằng nếu tôi không quan tâm săn sóc sinh vật bé bỏng yếu ớt này thì không còn ai quan tâm đến nó, và nó sẽ chết một cái chết thật ghê rợn, đơn độc và kinh hoàng. Tôi cảm nhận được trọn vẹn nỗi đau đớn của chú mèo con, trong tất cả mọi hình thái, và tim tôi mở rộng để tuôn trào một dòng thác từ bi. Tôi sẽ săn sóc chú mèo con đó. Tôi sẽ bảo bọc và nuôi nấng nó. Tôi tưởng tượng mình nhìn sâu vào đôi mắt lo âu của nó, cố gắng làm tan biến nỗi sợ hãi của nó bằng lòng từ bi tỏa ra từ ánh mắt của tôi. Tôi từ từ đưa tay ra,

trấn an nó, mắt tôi không rời mắt nó. Nhẹ nhàng tôi bồng chú mèo bé bồng lên và ôm nó vào lòng. Tôi sưởi ấm chú mèo lạnh lẽo bằng chính hơi ấm trong người tôi. Tôi làm nó hết sợ hãi, bằng vòng tay ôm ấp dịu dàng của tôi, và tôi cảm thấy chú mèo con bắt đầu tỏ vẻ tin cậy tôi. Tôi nói với chú mèo con đang nằm trong lòng tôi: “Sinh vật bé bỏng ơi, con sẽ không bao giờ cô độc nữa. Không bao giờ con phải sợ hãi nữa, ta sẽ luôn luôn săn sóc con, ta sẽ là người bảo vệ con và là bạn của con. Ta yêu thương con, chú mèo bé bỏng ạ. Dù con đi đâu, dù con làm gì đi nữa, lòng ta luôn luôn mở rộng để đón con. Ta sẽ luôn luôn dành cho con lòng từ bi vô giới hạn”. Tôi cảm thấy chú mèo dần dần ấm lại, thoải mái và cuối cùng nó cất tiếng rên ư ử khoái chí.

Đây chỉ là đại khái về phương cách tôi bắt đầu thực tập Từ Bi Quán. Tôi thường mất nhiều thì giờ hơn. Tôi sử dụng trí tưởng tượng và tiếng nói nội tâm để vẽ một bức tranh trong trí, tạo nên một kịch bản từ đó ngọn lửa từ bi đầu tiên có thể bùng lên. Vào cuối buổi vận động tinh thần, mắt tôi vẫn còn nhắm lại, tôi hướng sự chú ý vào vùng quanh tim tôi và cảm nhận được luồng cảm xúc ấm áp đầu tiên của lòng từ bi.

Chú mèo con của tôi cũng giống như tờ giấy bạn dùng để gói lửa trại. Có thể bạn không thích mèo con, vậy hãy chọn một vật gì khác, có lẽ một con chó con hay một em bé. Dù bạn chọn bất cứ cái gì như đối tượng đầu tiên của bạn để thực tập Từ Bi Quán, hãy tạo ra một sinh vật tưởng tượng, không có thật. Trong trí bạn, bạn có thể tạo ra một chú mèo con, chó con hay em bé

với bất cứ chi tiết nào bạn muốn. Bạn có nhiều tự do hơn để làm phát khởi lòng từ bi khi bạn sử dụng một sinh vật tưởng tượng hơn là một sinh vật trong thế giới thật. Chú mèo tưởng tượng của tôi rên ư ử vào đúng lúc và không bao giờ thả phân trong lòng tôi. Sau khi đã chọn đối tượng đầu tiên, hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn để tạo ra một câu chuyện xoay quanh sinh vật đó như thế nào để khơi dậy lòng từ bi trong tâm bạn. Việc thực hành phương pháp mới lạ này trở thành một trong những phương thức thành công nhất và thú vị nhất để bắt đầu thực tập Từ Bi Quán.

Vài năm trước đây, một nữ thiền sinh than phiền với tôi rằng phương pháp này không có kết quả đối với cô. Cô ấy xem những sinh vật nhỏ bé, nhất là những chú mèo con tinh quái như những con vật có hại, và cô cũng không thích những em bé kêu-la-khóc-nhè với lớp-ta-lót-dơ-dáy. Cô ấy là một trường hợp nghiêm trọng của điều mà tôi gọi là “tắt nghẽn lòng từ bi”. Cô ấy tiếp tục kể cho tôi nghe rằng trong căn chung cư của cô ở Sydney, cô đã trồng vài loại hoa trong chậu. Vì thế tôi đề nghị cô ấy chọn một trong những cây hoa của cô làm đối tượng đầu tiên để thực tập từ bi. Cô tưởng tượng một cây con rất mong manh và yếu đuối. Nó mong manh đến nỗi nó cần tất cả sự chăm sóc, thương yêu và che chở của cô để có thể sống còn. Cô hướng tất cả bản năng làm mẹ của cô vào cây con yếu ớt trong chậu, chăm sóc và bón thức ăn cho người bạn bé bỏng này cho đến khi nó đâm chồi nảy lộc và nụ hoa nở thành một bông hoa thơm ngát xinh đẹp để đền ơn lòng thương yêu của cô. Cô ấy thực sự thích phương pháp này. Đó là



lần đầu tiên Từ Bi Quán có kết quả đối với cô Trong thời gian dự khóa thiền ẩn cư khi việc này xảy ra, cô ấy nói rằng đó là buổi thiền tập duy nhất mà cô không chờ đợi tới rung chuông chấm dứt.

Sau khi ngọn lửa từ bi đầu tiên đã được thiết lập theo cách này, hãy buông bỏ sinh vật tưởng tượng của bạn và thay thế bằng một con người thật, người nào rất thân với bạn về mặt tình cảm, chẳng hạn như người yêu của bạn, một quan hệ tình cảm tốt đẹp với người nào đó, hay thậm chí người bạn thân nhất của bạn. Phải là người nào khiến bạn dễ phát khởi và duy trì lòng từ bi. Trong hình ảnh ẩn dụ về ngọn lửa trại, họ phải là những mảnh gỗ vụn dễ bắt lửa. Một lần nữa, hãy dùng tiếng nói nội tâm để phác họa ra một bức tranh về họ trong trí bạn. Họ cũng cần tình bạn và tình yêu của bạn. Họ cũng là những người dễ bị tổn thương tình cảm, là chủ thể của những thất vọng và bất mãn trong cuộc sống. Dùng tiếng nói nội tâm để nói rằng: “Bạn thân yêu ơi, mình thành thật cầu mong bạn được hạnh phúc. Cầu mong cơ thể bạn không bị đau đớn và tâm bạn được mãn nguyện. Mình trao tặng bạn tình yêu vô điều kiện. Mình sẽ luôn luôn có mặt khi bạn cần. Mình luôn luôn dành cho bạn một chỗ trong tim. Mình thực sự quan tâm đến bạn” – hay những lời tương tự theo kiểu của bạn. Hãy sử dụng bất cứ từ ngữ nào có thể khơi dậy ngọn lửa từ bi ấm áp trong tim bạn. Hãy nghĩ đến người này. Hãy tưởng tượng người ấy đang đứng ngay trước mặt bạn cho đến khi lòng từ bi tỏa sáng liên tục quanh người này. Bây giờ hãy bỏ ra giây lát hướng sự chú ý vào cơ thể bạn, chỗ gần quả tim và

cảm nhận được xúc động của cơ thể kết hợp với lòng từ bi. Bạn sẽ thấy đó là cảm giác thật dễ chịu.

Hãy buông bỏ hình ảnh của người bạn ấy và thay thế bằng hình ảnh một người quen thân khác, tạo ra một tình cảm từ bi xoay quanh người ấy bằng cách dùng tiếng nói nội tâm theo cùng một kiểu như trước: “Cầu mong bạn được sống trong hạnh phúc...” Hãy tưởng tượng người đó đứng ngay trước mắt bạn cho đến khi lòng từ bi tỏa sáng liên tục quanh người ấy.

Tiếp theo, hãy thay thế bằng cả một nhóm người, có lẽ là tất cả những người sống trong nhà bạn. Hãy phát triển ánh sáng thương yêu của lòng từ bi quanh những người ấy theo cùng một cách: “Cầu mong tất cả mọi người được hạnh phúc...”. Trong ví dụ ngọn lửa trại, đây là lúc bạn bỏ các khúc cây vào ngọn lửa.

Hãy thử xem bạn có thể tưởng tượng lòng từ bi như một ánh hào quang rực rỡ tỏa ra từ một đóa sen trắng giữa tim bạn. Hãy để luồng hào quang của lòng từ bi tỏa rộng khắp mọi hướng, bao trùm ngày càng nhiều sinh vật cho đến khi nó trở thành vô biên, tràn ngập tất cả những gì bạn có thể tưởng tượng được. “Cầu mong cho tất cả chúng sinh, xa hay gần, lớn hay nhỏ, tất cả đều được an vui hạnh phúc...”: Hãy làm cho cả vũ trụ được tắm trong hơi ấm của ánh hào quang của lòng từ. Hãy dừng lại đây một lúc.

Trong ví dụ về ngọn lửa trại, ngọn lửa bây giờ đang bùng cháy rất nóng và có thể làm cháy cả những khúc gỗ ướt và đầy nhựa. Hãy nghĩ đến kẻ thù của bạn. Hãy hình dung một người nào đó đã làm bạn bị tổn thương

nặng nề. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy lòng từ bi của bạn bây giờ có đủ sức mạnh để có thể tha thứ cho kẻ ấy. Bây giờ bạn cũng có khả năng chia sẻ với kẻ thù của bạn ánh hào quang của lòng từ có sức hàn gắn mọi vết thương: “Này bạn ơi, cho dù bạn đã làm hại tôi như thế nào, trả thù sẽ không ích gì cho cả hai chúng ta, vì vậy tôi cầu mong bạn được mọi điều tốt đẹp. Tôi thành thật cầu mong bạn được thoát khỏi nỗi khổ đau trong quá khứ và được hưởng an vui trong suốt cả tương lai của bạn. Cầu mong vẻ đẹp của lòng từ bi vô điều kiện này cũng sẽ đến với bạn, đem đến cho bạn hạnh phúc và mãn nguyện”. Khi ngọn lửa từ bi bùng cháy mạnh mẽ, không có gì chống cự lại được. Tiếp theo, còn có “một khúc gỗ ướt đầy nhựa” cần được ném vào ngọn lửa từ bi. Phần lớn các thiền sinh thấy rằng người khó nhất để họ trao tặng lòng từ bi chính là... bản thân họ.

Hãy tưởng tượng bạn đang nhìn mình trong gương. Hãy dùng tiếng nói nội tâm để nói với chính mình bằng tất cả lòng thành thật: “Ta cầu chúc cho ta được mọi điều tốt đẹp. Bây giờ ta trao tặng cho mình món quà hạnh phúc. Ta đã khép chặt cánh cửa lòng với chính mình quá lâu rồi, bây giờ ta mở cửa ra. Cho dù ta đã làm gì hay sẽ làm gì, tình yêu và sự kính trọng của ta luôn luôn mở cửa để đón ta. Ta hoàn toàn không cần dè dặt khi tha thứ cho chính mình. Hãy trở về nhà. Bây giờ ta cho ta tình yêu không phê phán. Ta quan tâm chăm sóc sinh vật dễ bị tổn thương có tên gọi là “tôi” này. Ta ôm chàng tất cả con người ta vào lòng với tâm từ bi”. Hãy sáng tạo ra ngôn ngữ của bạn ở đây để cho hơi ấm của lòng từ chìm sâu vào nội tâm

của bạn, đi đến tận nơi chốn để bị tổn thương và sợ hãi nhất của bạn. Hãy để cho nó làm tan biến mọi sức kháng cự cho đến lúc bạn hòa nhập làm một với lòng từ bi, một tình thương yêu vô giới hạn, như bà mẹ chăm sóc con mình.

Trước khi bạn chấm dứt thời thiền tập Từ Bi Quán, hãy ngưng một vài phút để hồi tưởng lại bạn đã cảm thấy thế nào trong tâm bạn. Hãy chú ý đến hiệu quả của thời thiền tập này đối với bạn. Từ Bi Quán có thể tạo ra niềm hỷ lạc thần tiên.

Để đưa thời thiền tập đến một kết thúc thanh cao, một lần nữa hãy tưởng tượng lòng từ bi như một luồng hào quang vàng rực rỡ tỏa ra từ một đóa sen trắng tuyệt đẹp trong tim bạn. Hãy hình dung luồng hào quang vàng rực rỡ ấy được chiếu trở lại vào đóa hoa sen, để lại hơi ấm bên ngoài. Khi luồng hào quang trở thành giống như một quả banh qui tụ tất cả năng lượng sáng chói nằm ngay tâm điểm của đóa sen trắng, hãy tưởng tượng những cánh hoa khép lại chung quanh quả banh từ bi để bảo vệ cho hạt giống từ bi trong tim bạn, đang sẵn sàng mở ra để giải phóng năng lượng từ bi trong thời thiền tập kế tiếp của bạn. Hãy mở mắt ra và từ từ đứng dậy.

## Làm Tâm Nhu Hòa

Từ Bi Quán làm tâm trở nên nhu hòa và hướng đến sự quan tâm chăm sóc, thiện chí và chấp nhận. Bạn trở nên vị tha hơn, ít quan tâm đến nhu cầu bản thân và có nhiều thiện chí hơn để giao tiếp hài hòa với người khác.

Cảm xúc của lòng từ làm cho bạn cảm thấy vui tươi trong sáng. Khi bạn liên tục phát triển lòng từ bi, chẳng bao lâu nó sẽ ở lại bền vững trong tim bạn. Bạn trở thành một người đầy lòng từ ái, và lòng từ ái của bạn sẽ nguồn vui cho tất cả mọi chúng sinh và cho bản thân bạn.

Lòng từ bi giúp bạn có khả năng mở rộng vòng tay đón nhận kẻ khác như con người thật của họ. Nhiều người thấy điều này không thể thực hiện được bởi tâm họ chuyên thấy lỗi kẻ khác. Họ chỉ thấy được một phần trong toàn thể, chỉ thấy phần khuyết điểm, và từ chối không muốn chấp nhận nó. Trái lại, lòng từ bi là mở rộng vòng tay đón nhận toàn thể đối tượng và chấp nhận nó như hiện trạng. Qua việc thực tập lòng từ bi, bạn thấy mình từ từ ít chú ý hơn đến lỗi lầm của chính mình và của kẻ khác, và có khả năng mở lòng đón nhận kẻ khác như hiện trạng của họ. Khả năng nhìn thấy nét đẹp ở đối tượng và bỏ qua những khiếm khuyết của nó là một trợ thủ đắc lực cho mọi hình thái thiền tập. Thí dụ: để duy trì sự chú tâm của bạn vào giây phút hiện tại, bạn phải chấp nhận mọi vật như hiện trạng của chúng, mở lòng đón nhận giây phút này và không phê phán chỉ trích. Khi bạn cứ khăng khăng tìm lỗi lầm trong phút giây hiện tại, bạn sẽ thấy bạn không thể an trú được trong hiện tại.

Có thể kết hợp Từ Bi Quán với pháp quán niệm hơi thở. Khi bạn bắt đầu giai đoạn ba, *tĩnh giác về hơi thở*, bạn theo dõi hơi thở với lòng từ bi. Bạn nghĩ đại khái như: “hơi thở ơi, cánh cửa lòng ta đang mở

rộng để đón bạn, cho dù bạn cảm thấy như thế nào, cho dù bạn có làm gì đi nữa”. Chẳng bao lâu bạn sẽ thấy mình theo dõi hơi thở với lòng từ bi, mở lòng đón nhận nó thay vì “vạch lá tìm sâu”. Bằng cách thêm lòng từ bi vào quá trình tĩnh giác, bạn không cần mong đợi nhiều, vì hơi thở có vẻ tốt đẹp hơn bình thường. Vì có lòng từ bi, chẳng bao lâu bạn cảm nhận được sự ấm áp triu mến đối với hơi thở, điều này mang lại niềm vui cho từng hơi thở vào và từng hơi thở ra. Và theo dõi hơi thở trở nên dễ chịu đến nỗi chỉ trong một thời gian ngắn, bạn đã đạt đến giai đoạn năm, *hơi thở tuyệt đẹp*.

### *Đem Từ Bi vào Định*

Nhập các *tăng Thiền* hay *nhập định* là những giai đoạn thượng đỉnh của cảm xúc chứ không phải đỉnh cao của tri thức. Bạn không thể suy nghĩ để tìm đường *nhập định*, bạn chỉ có thể cảm nhận khi bạn bước vào cảnh giới đó. Để thành công, bạn cần phải quen thuộc với thế giới cảm xúc của bạn, quen thuộc vừa đủ để có thể im lặng tin cậy nó mà không cần kiểm soát nó chút nào. Có lẽ đây là lý do tại sao nữ thiền sinh có vẻ dễ dàng *nhập định* hơn nam thiền sinh. Từ Bi Quán rèn luyện mọi người trở nên thoải mái hơn với sức mạnh của cảm xúc. Đôi lúc bạn có thể khóc trong lúc thực tập Từ Bi Quán, thậm chí có thể khóc nức nở mà không kiềm chế được. Nếu vậy, cứ khóc tự nhiên. Trên con đường đi đến Niết bàn tất cả chúng ta đều phải học cách đón nhận cường độ của những cảm xúc thanh cao

nhất và *nhập định* là những cảm xúc thanh cao nhất trong tất cả các loại cảm xúc. Vì thế, Từ Bi Quán giúp cho việc *nhập định* dễ dàng hơn.

Thậm chí bạn có thể đưa Từ Bi Quán đi thẳng vào *Định*. Khi bạn đã đạt đến giai đoạn như đã mô tả ở trên, nghĩa là lúc bạn đang chiếu ánh hào quang vàng rực rỡ vô biên của lòng từ bi xuyên khắp vũ trụ, tưới tắm mọi chúng sanh bằng sức mạnh bao la của tình yêu thương vô hạn, thì bạn hãy đi bước kế tiếp. Hãy quên tất cả mọi thực thể và không cần biết sức mạnh từ đâu đến. Thay vào đó tập trung sức chú ý của bạn vào chính cảm nghiệm về lòng từ bi. Bước này thường xảy ra tự động mà không cần quyết định nào của bạn. Đối tượng thiền quán đang được đơn giản hóa, thoát khỏi tri giác về những thực thể riêng biệt. Tất cả những gì còn lại trong tâm bạn là cái mà tôi gọi là *lòng từ bi phi vật thể*, tương tự như nụ cười phi vật thể của Con Mèo Cashire trong ví dụ ở chương 2. Bạn cảm nghiệm điều này giống như một vùng hoan hỷ của ánh hào quang vàng rực rỡ trong đôi mắt của tâm bạn. Đó là *định tướng*. Đó là *định tướng từ bi*.

*Định tướng* phát sinh xuyên qua Từ Bi Quán luôn luôn đẹp không thể tưởng tượng được, chỉ một đôi khi nó không ổn định. Thường thường vấn đề này là do bạn hồi hộp quá mức. Tuy nhiên, bản chất của nó thu hút đến nỗi bạn không thể nào không tìm đến niềm hỷ lạc cao độ này. Vì vậy, chỉ trong một thời gian ngắn hào quang vàng rực rỡ của *định tướng từ bi* trở nên tĩnh lặng và bạn *nhập định*. Đây là cách Từ Bi Quán đưa bạn vào *Định*.

## Trải Rộng Lòng Từ Sau Khi Nhập Định

Nhiều năm trước đây tại tu viện của tôi ở Perth, chúng tôi đang tụng bài kệ của Đức Phật về việc trải rộng lòng từ bi. Bài tụng chỉ kéo dài năm phút. Trước đó tôi đã hành thâm thiền định, và khi chúng tôi bắt đầu tụng bài kệ, tâm tôi đã hoàn toàn tràn ngập lòng từ đến nỗi tôi không thể tiếp tục tụng được. Lòng từ bi vô hạn đang tuôn trào từ tâm tôi như một dòng thác lũ chảy ra khắp mọi hướng, và tôi thật hạnh phúc khi được đắm chìm trong đó. Tôi đã không thể tụng xong bài kệ. Nhờ những thời hành thiền trước đó, tâm tôi đã trở nên nhuuyến đến nỗi những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật về cách trải rộng lòng từ đã chầm ngòi cho nguồn thác từ bi trong tôi ào ạt tuôn tràn không gì ngăn cản được.

Những kinh nghiệm như thế này đã dạy tôi rằng trước tiên bạn phải rèn luyện tâm bạn bằng thiền định thâm sâu, nhất tâm tĩnh lặng, và rồi bạn có thể trải rộng lòng từ vô cùng mạnh mẽ. Sau khi đã thiết lập được thiền định thâm sâu bạn có thể *phóng* năng lượng cực mạnh của lòng từ đến bất cứ ai ở bất cứ nơi nào! Vào cuối khóa tu thiền ẩn cư do tôi hướng dẫn, tôi mời các thiền sinh của tôi thử thực hành việc này. Nhiều thiền sinh của tôi đạt được định lực mạnh mẽ vào lúc kết thúc khóa tu. Tôi hướng dẫn họ thực tập Từ Bi Quán, và khi tôi thấy định lực của họ đã đủ sức mạnh, tôi mời họ phóng năng lượng từ bi cực mạnh của họ đến một người bạn vắng mặt. Tôi muốn họ chọn một người nào ở cách xa trung tâm tu thiền. Rồi tôi nhìn đồng hồ và ghi chú

thời khắc. Vào cuối buổi thực tập Từ Bi Quán, tôi thông báo cho thiền sinh của tôi về thời khắc đó và đề nghị họ liên lạc với người bạn của họ sau này để hỏi xem lúc ấy người đó đang làm gì và cảm thấy như thế nào. Nhiều thiền sinh ngày hôm sau đã gọi điện thoại cho tôi và thích thú vui mừng báo cho tôi biết: “Bài thực tập có hiệu quả!”. Khi tâm bạn đã được tăng cường sức mạnh bằng thiền định thâm sâu, bạn phóng năng lượng từ bi đến người nào thì người đó sẽ nhận được. Bạn hãy tự mình thử xem việc này.

### Thiền Buông Thư

Đôi lúc thay vì dùng lòng từ bi hay hơi thở làm đối tượng, tôi nhìn vào tâm tôi và nhận thức rằng điều tốt nhất mà nó cần lúc này là buông thư mọi chuyện. Trên căn bản, thiền buông thư chỉ là giai đoạn hai của pháp quán niệm hơi thở, chỉ cần im lặng tĩnh giác về phút giây hiện tại. Cần phải im lặng, bởi vì thật sự buông thư mọi chuyện nghĩa là bạn không đưa ra mệnh lệnh nào và lời than phiền nào; bạn không có gì để nói cả. Buông thư xảy ra trong hiện tại. Bạn nhận biết sự vật như chúng đang hiện hữu ngay lúc này, và bạn cho phép chúng đến, ở lại hay đi bất cứ lúc nào chúng muốn. Thiền buông thư cũng giống như bạn ngồi trong phòng, và bất cứ ai bước vào cửa bạn đều cho họ vào. Họ muốn ở lại bao lâu tùy thích. Thậm chí nếu đó là những con quỷ dữ sợ, bạn cũng cho chúng vào và ngồi xuống. Bạn không bị dao động chút nào. Nếu đức Phật bước vào với tất cả ánh hào quang, bạn cũng chỉ ngồi đây giống như trước,

hoàn toàn buông xả. “Cứ vào nếu bạn muốn”, “Khi nào muốn đi thì cứ đi”. Bất cứ cái gì đến trong tâm bạn, cái đẹp hay cái thô bỉ, bạn vẫn đứng lùi ra đằng sau và để mọi việc diễn tiến tự nhiên, không có phản ứng nào – yên lặng theo dõi và thực tập im lặng tĩnh thức trong giây phút hiện tại. Đây là thiền buông thư.

### Ví Dụ Khu Vườn

Nhiều nhà của người Mỹ thường có vườn, nơi họ thường bỏ nhiều thời giờ để chăm sóc. Nhưng một khu vườn là để thưởng thức, chứ không phải chỉ để làm việc mà thôi. Vì vậy, tôi khuyên thiền sinh của tôi rằng họ nên thường xuyên vào ngồi trong khu vườn của họ và thưởng thức vẻ đẹp tuyệt vời của nó.

Những thiền sinh ít sâu sắc nhất thường tin rằng họ phải cắt cỏ, tưới các bụi cây, tưới nước các bồn hoa, cào hết lá rụng, và làm cho khu vườn thật hoàn hảo trước khi họ có thể ngồi xuống để thưởng thức nó. Dĩ nhiên khu vườn không bao giờ hoàn hảo, cho dù họ có làm việc chăm chỉ bao nhiêu. Vì vậy, họ không bao giờ nghỉ ngơi được.

Trái lại, những thiền sinh tầm thường thì không chịu làm việc. Thay vào đó, họ thường vào ngồi trong vườn và bắt đầu suy nghĩ: “Cần phải cắt cỏ, phải tưới các bụi cây. Hoa có vẻ đang khô héo và lá rụng cần phải được cào đi, và một bụi cây bản địa trông ở phía đằng kia trông có vẻ đẹp hơn”, và cứ thế... Họ để thì giờ suy nghĩ làm thế nào để cho khu vườn của họ hoàn hảo hơn

là chỉ cần thưởng thức nó. Họ cũng không tìm thấy an vui

Hạng thiền sinh thứ ba là những thiền sinh có trí tuệ. Họ đã làm thật nhiều việc trong khu vườn của họ, và bây giờ là lúc họ nghỉ ngơi. Họ nói: “Có thể cần phải cắt cỏ, tưới các bụi cây, tưới các luống hoa, và cào lá rụng – nhưng không phải bây giờ! Khu vườn như thế này cũng khá tốt rồi”. Và họ có thể nghỉ ngơi một lát, không cảm thấy có tội vì công việc chưa làm xong.

Thiền buông thư cũng giống như vậy. Đừng cố gắng làm mọi việc thật hoàn hảo hay làm xong mọi nhiệm vụ trước khi bạn có thể buông thư. Đừng không bao giờ hoàn hảo và nhiệm vụ không bao giờ làm xong được. Buông thư là có can đảm ngồi yên và để tâm nghỉ ngơi giữa những việc chưa hoàn hảo.

### ***Thiền buông thư có thể trở nên đầy uy lực***

Thiền buông thư có thể trở nên đầy uy lực. Nếu pháp Quán Niệm Hơi Thở hay Từ Bi Quán hay bất cứ hình thái thiền tập nào khác của bạn không có kết quả, thường thì bởi vì nền tảng của nó không đúng. Do đó, chỉ cần thực tập thiền buông thư. Bạn có thể “ra ngồi trong vườn” và buông thư mọi việc. Dù việc gì đang xảy ra bạn cũng chấp nhận. Dù bạn đang trải nghiệm bất cứ điều gì cũng được cả – không ưa thích, không lựa chọn, không có tốt xấu, không tranh cãi, không bình luận. Chỉ cần buông thư. Có thể bạn sẽ có một vài tiếng nói nội tâm, nhưng chỉ là bình luận về “buông thư”. Hãy tự nhiên với những gì đang xảy ra. Hãy tự nhiên

với những ý niệm liên quan đến đề mục thiền tập nhưng không nghĩ về bất cứ cái gì khác. Bằng cách ấy buổi thiền tập sẽ đến gần với giai đoạn *hoàn toàn tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*.

Nếu tôi đang bị đau nhức cơ thể, nếu tôi đang bị đau đầu đau bụng, hay đau một chỗ nào khác, hay nếu muỗi đang chích tôi, tôi nói: “Chỉ cần buông thư”. Tôi không tranh cãi với nó, không cảm thấy phiền bực vì nó. Tôi chỉ theo dõi cảm giác trong cơ thể khi con muỗi châm cái vòi của nó vào da thịt tôi và cảm giác ngứa ngáy tiếp theo. “Chỉ cần để mọi việc tự nhiên”. Nếu bạn đang nằm trong giường ban đêm và bạn không thể ngủ được: “Hãy buông thư”. Hay nếu có một cơn đau nhức dai dẳng: “Chỉ cần buông thư”. Chỉ cần chấp nhận nó. Đừng tìm cách chạy trốn. Nếu có quỷ bước vào phòng bạn, bạn sẽ không đẩy chúng ra, nhưng bạn cũng không mời chúng ở lại. Bạn chỉ cần để chúng tự nhiên. Buông thư là phương pháp thực tập buông xả.

### **Thiền Hành**

Thiền hành thật tuyệt diệu, nhất là vào buổi sáng sớm. Thường thường khi bạn dậy sớm vào buổi sáng, đặc biệt là khi bạn không quen dậy sớm như vậy, bạn rất mệt mỏi và đầu óc không minh mẫn. Một trong những lợi điểm của thiền hành là bạn không thể gục đầu xuống khi bạn đang đi. Vì vậy, nếu bạn mệt mỏi, thì thiền hành là phương pháp thực tập tốt. Nó đem lại năng lượng và bạn cũng cảm thấy rất an lạc. Thiền hành đã được Đức Phật ca ngợi và thực tập. Nếu bạn đọc các bản

kinh (lời Phật dạy trong các kinh tạng Pali), bạn sẽ thấy Đức Phật thường thiền hành vào sáng sớm. Ngài sẽ không ngồi thiền, Ngài thường thiền hành.

Nhiều tăng ni đã đạt được giác ngộ trên con đường thiền hành. Đó là một phương thức hữu hiệu để phát triển cả Thiền Chỉ lẫn Thiền Quán (nhưng chưa đến mức *nhập định*). Đối với một số tăng sĩ ở Thái Lan mà tôi biết, phần tu tập chính của họ là thiền hành. Họ ngồi thiền rất ít. Họ đi rất nhiều, và nhiều vị đã đạt được tuệ giác hết sức sâu sắc trong lúc họ thiền hành.

Một lợi điểm khác của thiền hành là nó đặc biệt thích hợp với những người cảm thấy cơ thể khó chịu khi phải ngồi trong một thời gian dài. Nếu bạn thấy ngồi thiền khó khăn vì cơ thể bạn đau nhức, thì thiền hành có thể là một phương pháp thay thế rất hữu hiệu.

Đừng cho rằng thiền hành là một “kiểu thiền tập hạng hai”. Nếu bạn muốn dùng hầu hết thời gian thiền tập theo kiểu này, thì cứ thực hành tự nhiên. Nhưng hãy làm thật tốt và cẩn thận. Hãy xem thử bạn có thể phát triển niềm hạnh phúc khởi sinh từ sự an tịnh trong khi bạn đang đi tới đi lui.

### **Thiết Lập Thiền Hành**

Chọn một lối đi sạch và thẳng, dài khoảng hai đến ba chục bước. Đây có thể là một hành lang dọc theo căn nhà, một lối đi trong vườn, hay chỉ là một lối mòn trên bãi cỏ. Hãy dùng bất cứ những gì sẵn có, ngay cả nếu lối đi ngắn hơn hai chục bước một chút cũng được. Nếu bạn thấy thoải mái với đôi chân trần, thì đừng mang

dép, hãy vui hưởng cảm giác của đôi chân trần chạm vào mặt đất.

Hãy đứng vào phía đầu lối đi. Giữ tâm vững vàng. Thư giãn toàn thân và bắt đầu đi. Đi tới đi lui với một tốc độ bạn cảm thấy tự nhiên. Trong khi đi, xếp đôi bàn tay thật thoải mái trước mặt, và nhìn xuống mặt đất khoảng hai mét phía trước. Hãy cẩn thận đừng nhìn chung quanh. Nếu bạn đang thực tập thiền hành mà bạn cứ nhìn quanh đây đó thì thật phí thì giờ, vì như thế chỉ làm bạn xao lãng mà thôi.

### **Các Giai Đoạn Thiền Tập Cũng Áp Dụng Ở Đây**

Bốn giai đoạn thiền tập đã mô tả trong hai chương đầu cũng áp dụng ở đây. Nhưng trong thiền hành, cuối cùng sự chú ý hướng vào đôi bàn chân thay vì hơi thở.

Trước tiên, nhắm đến việc phát triển *tinh giác về giây phút hiện tại*, như trong giai đoạn một. Sử dụng những kỹ thuật đã được mô tả ở đó để đạt được từng bước đi thật thoải mái, ngay ở đây và bây giờ. Khi bạn cảm thấy bạn đã ổn định tâm trong hiện tại, khi những ý niệm về quá khứ và tương lai đã vắng bật trong tâm, thì bạn nhắm đến giai đoạn *im lặng bước đi trong phút giây hiện tại*. Như đã mô tả trước đây trong giai đoạn hai, từ từ buông bỏ mọi ý nghĩ. Hãy đi với tâm không suy luận gì cả. Sử dụng một số kỹ thuật đã mô tả trong chương I để đạt đến giai đoạn từng bước đi im lặng.

Một khi mọi suy luận nội tâm đã giảm thiểu và tiếng thì thầm bên trong chỉ còn như một dòng nước rỉ yếu ớt hãy chủ động tập trung sự chú ý vào cảm giác đi

chuyển của bàn chân và phần chân dưới. Làm như vậy cho đến mức bạn nhận biết rõ ràng mỗi bước chân trên lối đi. Hãy biết từng bước chân trái, biết từng bước chân phải – bước này nối tiếp bước kia và không bỏ sót bước nào. Biết từng bước chân khi bạn quay người lại vào cuối lối đi. Một câu danh ngôn của Trung Hoa nói rằng “cuộc hành trình vạn dặm khởi đầu bằng một bước chân rất hữu ích ở đây. Cuộc hành trình ấy thật sự chỉ dài một bước – bước chân bạn đang đi lúc này. Vì vậy chỉ cần im lặng tĩnh giác về “một bước chân” này và buông bỏ tất cả mọi chuyện khác. Khi bạn đã hoàn tất mười lần đi lui đi tới trên con đường mà không bỏ sót một bước chân trái hay bước chân phải nào, thì bạn đã đạt được giai đoạn ba của thiền hành và có thể tiến tới giai đoạn tiếp theo.

Bây giờ hãy tăng cường sự chú ý để bạn nhận biết từng cảm giác di chuyển của bước chân trái, ngay từ lúc mới bắt đầu, khi bàn chân trái khởi sự di chuyển và cất lên khỏi mặt đất. Hãy để ý khi bàn chân cất lên, tiến tới phía trước, hạ xuống và đặt trên mặt đất lại, nhận cả sức nặng của thân thể bạn. Hãy phát triển sự tĩnh giác liên tục về bước chân trái, và rồi cũng tĩnh giác giống như vậy về bước chân phải, không gián đoạn, thật nhẹ nhàng êm ái. Làm như vậy từng mỗi bước chân cho đến cuối lối đi. Khi bạn quay lại, hãy chú ý mỗi cảm giác lúc tiến hành xoay người lại, không bỏ sót một động tác nào.

Khi bạn có thể đi mười lăm phút thoải mái, duy trì sự chú ý vào mỗi bước chân, không bị gián đoạn lần

nào, thì bạn đã đạt được giai đoạn bốn của thiền hành, *hoàn toàn duy trì sự tĩnh giác về mỗi bước chân*. Vào thời điểm này, tiến trình đi từng bước đã chiếm trọn vẹn sự chú ý đến nỗi tâm không thể nào bị xao lãng. Bạn biết rõ khi điều này xảy ra, bởi vì tâm đã đi vào trạng thái thiền định, hay là nhất tâm tĩnh lặng, và tâm trở nên vô cùng an tịnh.

### **An Định Trên Lối Đi**

Ngay cả tiến chim hót cũng biến mất khi sự chú ý của bạn đã hoàn toàn tập trung vào cảm nghiệm của từng bước đi. Bạn ổn định sự chú ý một cách dễ dàng thoải mái và duy trì chú tâm vào một đối tượng. Bạn sẽ thấy đây quả là một kinh nghiệm thật thú vị.

Khi chánh niệm của bạn gia tăng, càng lúc bạn càng biết rõ hơn những cảm giác của bước đi. Rồi bạn thấy rằng chính mỗi bước đi mang lại cho tâm cảm giác đẹp đẽ và an bình. Mỗi bước đi trở thành “một bước chân tuyệt đẹp”. Và nó có thể dễ dàng thu hút trọn vẹn sự chú ý của bạn và chỉ cần theo dõi từng bước đi cũng làm bạn say mê thích thú. Bạn có thể đạt được rất nhiều an định qua thiền hành. Định lực này được cảm nhận bằng sự an tịnh, một cảm giác tĩnh lặng, một cảm giác thật thoải mái trong tâm và rất hạnh phúc trên lối đi giới hạn của mình.

Tôi bắt đầu thực tập thiền hành khi tôi được xuất gia lần đầu tiên tại một ngôi chùa ở Bangkok. Tôi thường chọn một lối đi và bước rất chậm, hoàn toàn tự nhiên, không hề ép buộc. (Bạn không cần phải đi nhanh hay đi



chậm, chỉ cần đi với nhịp độ bạn cảm thấy thoải mái). Tôi thường đạt đến trạng thái an định tuyệt đẹp trong lúc thiền hành. Tôi nhớ lại có một lần tôi bị quấy nhiễu bởi vì tôi đã đi quá lâu. Tôi đã không để ý đến thời gian trôi qua, và chùa cần tôi đi dự một buổi lễ quan trọng. Một trong số các vị tăng ở chùa đã được giao nhiệm vụ đi gọi tôi. Tôi nhớ lại vị tăng này đến bên tôi và nói: “Brahmavamso, thầy phải đi dự một buổi lễ cúng dường”(một buổi khát thực). Lúc đó tôi đang nhìn vào khoảng không gian độ hai mét trước mắt. Hai tay tôi chấp lại về phía trước. Khi tôi nghe tiếng vị tăng gọi, tôi có cảm tưởng như tiếng nói vọng lại từ một nơi cách xa hàng ngàn dặm bởi vì tâm tôi đã bị thu hút trong thiền hành. Vị tăng lặp lại: “Brahmavamso, thầy phải đến đó ngay!”. Phải mất hơn một phút tôi mới thật sự ngẩng tầm mắt lên khỏi mặt đất và quay nhìn quanh về phía vị tăng đang tìm cách làm cho tôi chú ý. Và khi tôi bắt gặp ánh mắt của vị tăng đó, tôi chỉ nói được một tiếng: “Cái gì?”. Phải mất một lát tôi mới ra khỏi trạng thái Định và phản ứng với nhịp độ bình thường. Tâm tôi lúc ấy thật an bình và tĩnh lặng.

Tôi hy vọng bạn sẽ tự kinh nghiệm cảm giác an tịnh này khi bạn thực tập thiền hành. Nhiều người thực tập thiền hành lần đầu tiên đã nói: “Thật đáng ngạc nhiên. Đẹp tuyệt vời!”. Chỉ cần đi chậm lại cũng cho bạn cảm giác an bình. Chỉ cần theo dõi những cảm giác trong mỗi bước đi cũng làm cho bạn trở nên an tịnh. Vì vậy, thiền hành là một hình thức thiền tập tôi đề nghị các bạn thử nghiệm.

## Chọn Đúng Phương Pháp thiền Tập Vào Đúng Lúc

Mỗi khi bạn cần có sự lựa chọn, có lẽ bạn cũng cảm thấy bối rối. Bây giờ thì bạn đã đọc được nhiều phương pháp thiền tập, bạn nên chọn phương pháp nào? Ví dụ sau đây sẽ trả lời câu hỏi của bạn.

Những người thợ mộc tập sự bắt đầu bằng việc học cách sử dụng những dụng cụ khác nhau cho đến khi họ quen thuộc với chức năng của mỗi dụng cụ. Những thợ mộc bậc thầy khi sắp sửa làm một món đồ dùng, trước tiên sẽ quan sát khúc gỗ mà họ sắp làm. Một khúc gỗ lấy từ kho chứa gỗ cần phải được đưa ra theo từng kích cỡ khác nhau. Rồi họ phải bào nó để xóa hết những dấu răng cưa. Tiếp theo họ phải đánh bóng nó, bắt đầu bằng loại giấy nhám có độ thô lớn nhất, tiếp theo là giấy nhám có độ thô trung bình, rồi đến giấy đánh bóng kính loại mịn nhất. Cuối cùng họ phải dùng một miếng vải đánh bóng mềm mại để chà xát dầu, đánh bóng hay sáp. Như vậy, người thợ mộc bậc thầy đã biến đổi một cây gỗ thô nhám từ kho chứa gỗ thành một món đồ dùng đẹp đẽ, láng bóng.

Đôi lúc người thợ mộc bắt đầu với một khúc gỗ đã được bào và đánh bóng bằng giấy nhám. Người thợ mộc bậc thầy quan sát khúc gỗ và biết ngay là nó chỉ cần đánh bóng bằng giấy nhám loại mịn và rồi sẽ chà xát bằng dầu bóng hay vải mềm. Trong một vài trường hợp hiếm hoi, người thợ mộc bậc thầy bắt đầu với một khúc gỗ láng mượt đến nỗi không cần chà giấy nhám, chỉ cần đánh bóng thật kỹ mà thôi. Đó là những kỹ năng

của người thợ mộc bậc thầy.

Cũng vậy, thiền sinh tập sự bắt đầu bằng việc học cách thực hành nhiều phương pháp thiền tập khác nhau cho đến khi họ quen thuộc với công dụng của mỗi phương pháp. Thiền sư sắp sửa hành thiền trước tiên sẽ quan sát trạng thái của tâm mà mình phải xử lý. Nếu trước đó họ đã bận rộn làm việc, họ biết rằng họ sẽ khởi sự với cái tâm rất uể oải dật dờ. Vì vậy họ có thể bắt đầu bằng phương pháp *thiền buông thư* đơn giản. Có lẽ họ thấy thân thể họ còn tê cứng, nên họ chọn thực tập thiền hành. Khi họ thấy tâm mình không còn uể oải, họ sẽ bắt đầu *tĩnh giác về giây phút hiện tại*, rồi *tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*. Thiền sư đầy kinh nghiệm biết rõ khi nào tâm mình có thể theo dõi hơi thở hay khi nào sẵn sàng thực hành *Từ Bi Quán*. Họ biết khi nào áp dụng những dụng cụ tinh tế hơn như *hoàn toàn duy trì sự tĩnh giác về hơi thở* hay *tĩnh giác về hơi thở tuyệt đẹp*. Thiền sư đã quá thông thạo với những kỹ năng của mình đến nỗi họ biết đúng lúc nào thì hướng đến *định tướng* và làm thế nào để nhanh chóng ổn định nó cho đến lúc tâm *nhập tầng thiền*. Như vậy thiền sư đã chuyển hóa cái tâm uể oải mới vừa ở văn phòng bước ra thành cái tâm sáng chói, êm ái nhu hòa, tuyệt đẹp.

Đôi lúc thiền sư bắt đầu với cái tâm đã lắng dịu và tỉnh thức. Họ quan sát trạng thái của tâm mình và biết ngay rằng họ có thể bỏ qua giai đoạn *tĩnh giác về giây phút hiện tại* và *tĩnh giác im lặng* để tiến thẳng đến *tĩnh giác về hơi thở* hay *Từ Bi Quán*. Thậm chí họ có thể thấy tâm mình an lạc đến nỗi họ dễ dàng bắt đầu bằng

*tĩnh giác về hơi thở tuyệt đẹp*. Trong vài trường hợp hiếm hoi, thiền sư nhận biết rằng họ đã đạt được tâm đầy uy lực và vững chãi đến nỗi họ có thể khởi *định tướng* trong vòng vài giây và nhanh chóng *nhập định*. Đó là những kỹ năng thiện xảo của một một thiền sư.

Những người thợ mộc ngu ngốc, trong cơn hấp tấp rồ dại, đã lấy một khúc gỗ thô nhám và chà xát nó bằng miếng vải đánh bóng! Họ lãng phí nhiều thời giờ và phá hỏng nhiều miếng vải mịn. Cũng vậy, những thiền sinh vụng về, trong cơn ngã mạn, thậm chí họ không dành thời giờ chú ý đến cái tâm lãng xảng của mình và cố gắng áp dụng tỉnh thức về hơi thở ngay lúc bắt đầu. Họ sẽ lãng phí nhiều thời giờ và tạo ra nhiều vấn đề cho chính mình.

Vì vậy, xin hãy làm quen với nhiều hình thái thiền tập khác nhau cho đến khi bạn biết được cách sử dụng chúng và lúc nào nên sử dụng. Rồi mỗi lúc bạn hành thiền, hãy bắt đầu bằng cách quan sát cái tâm mà bạn phải xử lý, và bạn sẽ hiểu bạn nên sử dụng phương pháp thiền tập nào. Bạn sẽ trở thành một bác sĩ về thiền học, chẩn đoán bệnh chính xác trước khi chữa trị có kết quả tốt đẹp.

- 7 -

## Hơi Thở Tuyệt Đẹp

Cốt lõi của Phật giáo nằm trong sự giác ngộ của Đức Phật. Nhiều thế kỷ trước ở Ấn Độ, Sa môn Gautama nhớ lại một kinh nghiệm thời thơ ấu về nhập định và ý thức rằng nhập định là con đường đưa đến giác ngộ (Trung BK, 36). Ngài đi đến một khu rừng bên bờ một con sông lớn, ngồi trên cái gổi cỏ dưới một cây bồ đề rợp bóng mát và hành thiền. Phương pháp hành thiền Ngài sử dụng là Pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpānasati*). Qua việc thực hành phương pháp này, Ngài đã nhập định, xuất định, và nhanh chóng đạt được tuệ giác về sự giác ngộ: Từ đó Ngài được gọi là Đức Phật.

Đức Phật tiếp tục dạy pháp Quán Niệm Hơi Thở cho đến ngày cuối của cuộc đời. Đó là phương pháp đã đem lại giác ngộ cho Ngài, là phương pháp hành thiền xuất sắc, Ngài đã trao truyền lại phương pháp này cho tất cả đệ tử của Ngài, cả xuất gia lẫn tại gia. Phương pháp hành thiền tối thắng này đã được truyền lại cho chúng ta ngày nay trong các văn bản kinh điển Nguyên Thủy như là một phần của nhiều bài kinh, nhưng đặc biệt là bài kinh Pháp Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati Sutta*) trong Trung Bộ Kinh số 118.

Đức Phật đã mô tả việc tu tập pháp Quán Niệm Hơi Thở gồm có những chuẩn bị ban đầu tiếp theo là mười sáu đề mục thực tập. Mười hai đề mục đầu tiên là những lời hướng dẫn để *nhập định*, và bốn đề mục cuối cùng là những lời hướng dẫn về những gì cần phải làm sau khi *xuất định*.

## Những Chuẩn Bị Ban Đầu

### Một Nơi Yên Tĩnh, Một Chỗ Ngồi Thoải Mái

Đức Phật dạy, trước tiên hãy đi đến một nơi yên tĩnh nơi nào bạn không bị người khác, âm thanh, hay những vật như muỗi mòng quấy rầy. Một vài thiền sư tuyên bố rằng bạn có thể ngồi thiền giữa chợ hay trong xe hơi giữa dòng xe cộ đông đúc, nhưng những kiểu thiền hơi hợt đó sẽ không đưa đến giác ngộ. Đức Phật vẫn luôn luôn khuyên bạn tìm kiếm một nơi yên tĩnh. Những người gan dạ có thể muốn hành thiền trong những khu rừng hoang đầy muỗi mòng hay giữa lối đi của cạp, nhưng làm như vậy có lẽ chỉ rèn luyện được sức chịu đựng nhẫn nhục chứ không đưa đến sự thoải mái của nhập định. Thay vào đó, Đức Phật đã ca ngợi những nơi như là vườn cây ăn trái hay công viên, tương tự như Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Ngài đắc quả giác ngộ.

Tiếp đến, hãy ngồi trên một chỗ thoải mái. Bạn có thể ngồi trên một cái gổi, một cái ghế dài, hoặc thậm chí một cái ghế dựa, miễn là nó đừng quá thoải mái. Để cho một buổi quán niệm hơi thở được thành công, cần có sự thoải mái ở mức độ cơ thể bạn cảm thấy dễ chịu trong

một thời gian dài. Phật tử không ngồi trên bàn chông bằng miếng kính vỡ hay bàn chông bằng đinh. Ngay cả Đức Phật, Ngài cũng ngồi trên một cái gối cỏ dưới cội bồ đề. Bạn cũng không cần phải ngồi bắt chéo chân theo kiểu kiết già hay bán già và giữ lưng thẳng đứng. Từ kinh nghiệm của mình, tôi biết rằng bạn có thể hành thiền thành công bằng những tư thế ngồi không theo qui ước. Mục đích của thế ngồi chỉ là giúp bạn khỏi bị khó chịu để bạn có thể buông xả cơ thể càng sớm càng tốt.

Toàn thể mười sáu đề mục thực tập quán niệm hơi thở được thực hiện tốt nhất ở tư thế ngồi, cũng giống như Đức Phật đã ngồi dưới cội bồ đề. Trong thiền hành, sự chú tâm của bạn phải nhắm vào đôi bàn chân chứ không phải vào hơi thở. Cũng vậy đối với thiền đứng. Những hành giả chưa giác ngộ cố gắng theo dõi hơi thở trong lúc nằm thường rơi vào giấc ngủ. Vì vậy, hãy thực tập pháp Quán Niệm Hơi Thở trong tư thế ngồi.

### **Thiết Lập Chánh Niệm**

Bây giờ bạn được yêu cầu thiết lập chánh niệm “ngay trước mặt”. Khi Đức Phật dạy “ngay trước mặt” ngài không có ý muốn nói đặt sự chú ý vào đầu chóp mũi của bạn, hay ở môi trên, hay một chỗ nào đó trước mắt bạn. Đặt cái gì trước mặt có nghĩa là xem việc ấy quan trọng. Vì vậy, lời hướng dẫn trước tiên là thiết lập chánh niệm bằng cách xem đó là việc ưu tiên.

Mức độ chánh niệm ban đầu được thiết lập bằng cách thực tập theo hai giai đoạn đầu tiên của phương pháp hành thiền căn bản trong chương I – đó là qua

việc thực tập *tĩnh giác về giây phút hiện tại* và *rồi tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại*. Qua những gì đã nói từ đầu cho đến đây, rõ ràng là khi tâm của bạn cứ lang thang trong quá khứ hay vào tương lai, thì bạn không phải đang tĩnh giác về những gì đang xảy ra ngay bây giờ. Cũng thế, khi bạn đang suy nghĩ hay thậm chí chỉ cần ghi nhận việc gì, thì sự chú tâm của bạn tập trung vào ngôn từ, chứ không phải trong cái kinh nghiệm đơn thuần của giây phút hiện tại. Nhưng khi bạn im lặng nhận biết bất cứ cái gì đang xảy ra ngay bây giờ (ngay trước tâm bạn), thì bạn đã thiết lập được mức độ chánh niệm cần có để bắt đầu thực tập Pháp Quán Niệm Hơi Thở.

Cũng đáng nói lại lần nữa là quá nhiều thiền sinh đi thẳng đến quán niệm hơi thở quá nhanh, bỏ quên lời hướng dẫn ban đầu về việc trước tiên phải thiết lập chánh niệm tương đối vừa đủ, nên họ đã gặp phải rắc rối. Hoặc là họ không thể trụ tâm vào hơi thở được, hay tệ hơn là họ dùng quá nhiều ý chí để giữ chặt hơi thở đến nỗi cuối cùng họ trở nên căng thẳng hơn lúc họ mới bắt đầu. Hạng thiền sinh thứ hai đã làm cho phương pháp Quán Niệm Hơi Thở của Thiền Phật giáo bị mang tiếng không hay.

## **Mười Sáu Bước Quán Niệm**

### **Bước Thứ Nhất và Thứ Hai**

Mặc dù Đức Phật dạy trước tiên hãy thực tập hơi thở dài và rồi thực tập hơi thở ngắn, bạn không cần phải kiểm soát hơi thở để thực hiện trọn vẹn lời hướng

dẫn này. Kiểm soát hơi thở chỉ mang lại cảm giác không thoải mái. Thay vào đó, điều này chỉ có nghĩa là bạn quan sát hơi thở vừa đủ để biết nó dài hay ngắn. Quan sát hơi thở để biết nó không dài cũng không ngắn, nhưng ở vào khoảng trung bình, mặc dù việc này không được đề cập đến trong kinh, nó cũng giúp bạn thực hiện trọn vẹn lời hướng dẫn.

Lý do của những lời hướng dẫn đó là vào lúc khởi đầu có thể bạn thấy chẳng có gì thú vị khi chỉ theo dõi hơi thở-vào và hơi thở-ra trong cơ thể mình, vì thế lời hướng dẫn này cho bạn thêm nhiều việc để theo dõi. Nó làm cho pháp Quán Niệm Hơi Thở thú vị hơn. Đôi lúc tôi đề nghị thiền sinh của tôi rằng vào giai đoạn này, họ nên để ý xem hơi thở-vào và hơi thở-ra, cái nào dài hơn. Khoảng cách giữa hơi thở-vào và hơi thở-ra kế tiếp có dài bằng khoảng ngưng giữa hơi thở-ra và hơi thở-vào kế tiếp? Những cảm giác của hơi thở-vào có giống với những cảm giác của hơi thở-ra? Việc này cũng phục vụ cho cùng mục đích như lời Đức Phật dạy về việc thực tập hơi thở dài và hơi thở ngắn. Nó giúp cho việc thực tập chánh niệm có nhiều chi tiết hơn để theo dõi, nhờ thế sẽ không bị nhầm chán.

Một phương pháp khác cũng thuộc về giai đoạn này là tạo ra một mẩu chuyện đẹp về hơi thở-ra và hơi thở-vào Tôi gợi ý cho thiền sinh của tôi nhớ rằng dưỡng khí mà họ thở vào đang được cây cối trong vườn và các khu rừng bổ sung không ngừng. Và thán khí mà họ đang thải ra cũng là thực phẩm cho cùng những cây cối đó. Vì vậy hãy tưởng tượng bạn đang hít vào một món quà quý giá

của hoa cỏ và cây cối, và bạn cũng đang thở ra một món quà quý giá tương đương cho thiên nhiên xanh tươi chung quanh bạn. Hơi thở của bạn đang kết nối bạn với tất cả cỏ cây sinh động một cách thân tình. Phương cách làm bạn lên tinh thần khi hiểu biết về hơi thở của chính mình như vậy sẽ giúp bạn theo dõi hơi thở dễ dàng hơn.

Trong truyền thống Sơn Lâm ở Thái Lan, họ thêm một chữ *thần chú* (*mantra*) khi tập thở. Khi bạn thở vào bạn nghĩ thầm “Bud” và khi bạn thở ra bạn nghĩ thầm “Dho”. Đó là hai vần của chữ Đức Phật (Buddha). Cũng thế, mục đích của việc này là giúp cho việc theo dõi hơi thở được dễ dàng hơn trong giai đoạn sơ khởi.

### **Bước Thứ Ba: Cảm Giác Toàn Bộ Hơi Thở**

Bước thứ ba trong tiếng Pali gọi là *sabba-kāya-patisamvedī*, nghĩa là cảm giác toàn bộ tiến trình hơi thở. Một số thiền sư hiểu lầm từ Pali *kāya* nghĩa là thân thể, vì thế đã nhận định sai lầm rằng giờ đây bạn cần phải hướng sự chú tâm đến tất cả cảm giác trong toàn bộ thân thể của bạn. Đây là một điểm sai. Đức Phật đã dạy rõ ràng trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati Sutta*, Trung BK 118, tr.24) rằng Ngài xem tiến trình thở-vào thở-ra như “một thân (*kāya*) giữa các thân khác”. Hơn nữa, lời chỉ dẫn trong mười hai bước đầu tiên của pháp Quán Niệm Hơi Thở là hướng đến đơn giản hóa đối tượng của tỉnh giác, chứ không phải làm cho nó phức tạp hơn. Như vậy, trong bước thứ ba này là lúc chánh niệm của bạn gia tăng mức độ nhạy bén đủ để theo dõi mọi cảm giác liên hệ đến tiến trình thở-vào thở-ra.

Bạn nhận biết hơi thở-vào ngay từ lúc nó bắt đầu khởi lên từ không gian tĩnh lặng. Bạn thấy cảm giác của hơi thở-vào tiến triển từng khoảng khắc, đạt đến cao điểm và rồi từ từ tan dần cho đến khi hoàn toàn lắng xuống. Tâm bạn đạt đến một mức độ sáng suốt đến mức thậm chí bạn có thể thấy được khoảng cách, khoảng ngưng giữa hơi thở-vào và hơi thở-ra kế tiếp. Tâm của bạn đạt được sức chú ý của con mèo đang rình chuột, khi bạn chờ hơi thở-ra kế tiếp. Rồi bạn theo dõi những chuyển động đầu tiên của hơi thở-ra. Bạn quan sát cảm giác tiến triển, thay đổi từng khoảng khắc, cho đến khi nó cũng đạt đến cao điểm rồi yếu dần trước khi tan biến vào không gian. Rồi bạn theo dõi khoảng ngưng, khoảng cách giữa hơi thở-vào và hơi thở-ra kế tiếp. Khi tiến trình này được lặp lại với hơi thở này kế tiếp hơi thở kia, bạn đã hoàn thành bước thứ ba, cảm giác toàn bộ hơi thở.

Trong một tài liệu cổ điển của Ấn Độ, cuốn *Mahābhārata*, có một câu chuyện minh họa về một vị thầy và ba người đệ tử mà tôi đã mô phỏng để giải thích đề mục thứ ba của pháp Quán Niệm Hơi Thở. Vị thầy đang huấn luyện các đệ tử về hành thiền và dùng nghệ thuật bắn cung như là phương tiện để đánh giá. Sau khi đã giảng dạy ba đệ tử một thời gian dài, ông đặt ra một cuộc thi để đánh giá khả năng của họ. Ông lấy một con chim, một con chim nhồi bông chứ không phải chim thật, và cẩn thận đặt nó trên một cành cây cách xa những đệ tử của ông. Phải đạt một trình độ kỹ năng thật xuất sắc mới có thể bắn con chim bằng một mũi tên từ một khoảng cách xa như vậy. Nhưng vị thầy

đặt ra tiêu chuẩn khó đến mức gần như không thể nào đạt được khi bảo các đệ tử: “Ta không muốn các người bắn bất cứ nơi nào trên thân thể con chim. Muốn thi đậu kỳ này, mũi tên của người phải bắn trúng con mắt trái của con chim. Đó là mục tiêu của các người”.

Ông đưa cung tên cho người đệ tử đầu tiên và bảo người này trước tiên phải hành thiền, phải đem tâm nhập làm một với mục tiêu, chỉ khi nào đạt đến mức độ ấy thì mới bắn mũi tên. Vị thầy bảo người đệ tử muốn sử dụng thời gian bao lâu tùy thích, nhưng trước khi bắn mũi tên người này phải ra dấu hiệu cho vị thầy. Ba mươi phút sau, người đệ tử ra dấu hiệu cho vị thầy biết là anh ta đã sẵn sàng. Vị thầy bảo anh ta chờ thêm vài giây và hỏi anh ta: “Người có thấy con chim trên cành cây?”. Với tầm mắt vẫn chăm chú tập trung nhắm đến mục tiêu, người đệ tử trả lời: “Dạ có”. Nghe vậy, vị thầy đẩy người đệ tử qua một bên, nắm lấy cung tên và bảo: “Đồ ngốc! Hãy đi về và học lại cách hành thiền”. Rồi vị thầy trao cung tên cho người đệ tử thứ hai và cũng dặn dò như trước. Người đệ tử này phải mất cả giờ trước khi ra dấu hiệu cho vị thầy rằng anh ta đã sẵn sàng bắn. Vị thầy hỏi: “Người có thấy con chim trên cây không?”. Người đệ tử trả lời: “Cây nào?”. Vị thầy hỏi tiếp, đầy hy vọng: “Người có thấy con chim không?”. Người đệ tử trả lời: “Ồ, dạ có”. Thất vọng, vị thầy đẩy người đệ tử thứ hai qua một bên, chụp lấy cung tên và bảo anh ấy hãy đi về học lại cách hành thiền đúng đắn.

Cuối cùng, ông đưa cung tên cho người đệ tử thứ ba với cùng một lời hướng dẫn. Người đệ tử này phải mất

hai giờ hành thiền, đem tâm nhập làm một với mục tiêu là con mắt trái của con chim. Rồi anh ta ra dấu hiệu cho thầy rằng anh ta đã sẵn sàng bắn. Vị thầy hỏi: “Người có thấy con chim trên cây không?”. Người đệ tử trả lời: “Cây nào?”. Rồi vị thầy hỏi tiếp, “Người có thấy con chim không?”. Người đệ tử trả lời: “Chim nào?”, Vị thầy bắt đầu mỉm cười và hỏi tiếp: “Người thấy gì?”. Người đệ tử trả lời, mắt vẫn không rời mục tiêu: “Bạch thầy, con chỉ thấy cái tròng mắt mà thôi, chỉ có thế”. Vị thầy đáp: “Tốt lắm, hãy bắn”. Và dĩ nhiên là mũi tên đã xuyên qua điểm duy nhất còn lại trong tâm tĩnh giác của người đệ tử.

Câu chuyện này là một ví dụ chính xác về phương cách làm thế nào để hoàn tất bước thứ ba của pháp Quán Niệm Hơi Thở. Cũng giống người đệ tử thứ ba đã tập trung toàn tâm ý vào mục tiêu, đối với anh ta đó là tròng mắt trái của con chim, vì vậy bạn cũng hoàn toàn tập trung sự chú ý vào bước thứ ba của pháp Quán Niệm Hơi Thở, để bạn cảm giác được toàn bộ hơi thở. Khi bạn đã hoàn tất bước thứ ba này, nếu bạn tự hỏi mình: “Ta có nghe âm thanh nào không?”, bạn sẽ trả lời: “Âm thanh nào?” – “Ta có cảm giác gì về thân không?” – “Thân nào?” – “Ta thấy gì?” – “Chỉ cảm thấy hơi thở đang hoạt động”. Tốt lắm.

#### ***Bước Thứ Tư: An Tĩnh Hơi Thở***

Khi tâm bạn thoải mái hòa nhập làm một với hơi thở, hơi thở sẽ tự động trở nên êm dịu. Sự tiến bộ của bạn sẽ rất ít bị quấy rối nên bạn sẽ tự nhiên kinh nghiệm được từng mỗi phút giây cái cảm giác dịu dàng êm ái

hơn, giống như một mảnh vải thô nhám từ từ chuyển thành miếng vải lụa trơn láng. Hay là bạn có thể trợ giúp tiến trình này bằng cách cắt đứt sự im lặng nội tâm trong giây lát và tự nói với mình: “An tịnh, an tịnh, an tịnh”. Rồi bạn trở lại im lặng cảm nghiệm hơi thở mà thôi. Làm như vậy nghĩa là bạn đang hướng dẫn người gác cổng như đã mô tả trong chương 5.

Nếu bạn nháy vọt đến bước thứ tư quá sớm, bạn sẽ là miếng mồi ngon cho hôn trầm. Bạn phải bắt giữ được con ngựa hoang trước khi huấn luyện nó, nghĩa là bạn phải nắm giữ được toàn bộ hơi thở, hoàn tất bước thứ ba, trước khi bạn thử làm cho hơi thở dịu xuống.

Những thiền sinh hoàn tất bước thứ ba bằng sức mạnh của ý chí sẽ thấy không thể nào làm cho hơi thở êm dịu được. Họ đã gắng sức thay vì buông xả, và bây giờ họ bị kẹt. Khi bạn cầm một cái hoa, không bao giờ nên nắm nó quá chặt, nếu không bạn sẽ làm hỏng nó. Những đối tượng tinh tế cần sự xúc chạm nhẹ nhàng. Để giữ được hơi thở êm dịu với sự tĩnh giác trong nhiều phút, bạn cần cái tâm thật tinh tế. Sức chú tâm tinh tế như vậy chỉ có thể đạt được nhờ buông xả nhẹ nhàng và bền bỉ, không bao giờ đạt được bằng sức mạnh của ý chí thuần túy.

Khi người thợ mộc bắt đầu cửa một khúc gỗ, ông ta có thể nhìn thấy toàn thể cái cửa từ tay cầm cho đến đầu lưỡi cửa. Khi ông ta tập trung để cửa, sự chú ý nhắm càng lúc càng gần hơn với điểm lưỡi cửa chạm khúc gỗ. Tay cầm và đầu lưỡi cửa chẳng bao lâu biến mất khỏi tầm nhìn của ông ta. Sau một lúc, cái duy nhất mà ông nhìn

thấy là cái răng cửa đang chạm miếng gỗ, còn những răng cửa bên trái và bên phải đều nằm ngoài tầm nhận biết của ông. Ông không biết, và cũng không cần biết cái răng cửa ấy ở đâu, ở giữa hay ở cuối lưỡi cửa. Ông đã vượt lên những khái niệm ấy. Đây là ví dụ cái cửa.

Cũng vậy, ở bước thứ tư này, bạn chỉ biết hơi thở đang diễn tiến bây giờ. Bạn cũng không biết đó là hơi thở-vào hay hơi thở-ra, đang ở chặng đầu, chặng giữa hay chặng cuối. Khi hơi thở dịu xuống sự chú ý của bạn trở nên tinh tế đến nỗi cái duy nhất mà bạn biết là hơi thở ngay lúc này.

#### ***Bước Thứ Năm và Thứ Sáu: Cảm Nghiệm Hỷ Lạc Với Hơi Thở***

Trong bước thứ năm của pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*) bạn cảm nghiệm được *hỷ* (*pīti*) cùng với hơi thở, và trong bước thứ sáu bạn cảm nghiệm *lạc* (*sukha*) cùng với hơi thở. Bởi vì *hỷ* và *lạc* khó có thể tách rời, và vì chúng thường cùng đi với nhau, nên tôi sẽ xem chúng là một cảm thọ.

Khi bạn vẫn giữ vững chánh niệm để theo dõi hơi thở đang êm dịu xuống, hỷ lạc tự nhiên khởi lên như tia nắng vàng của buổi bình minh đang hé lộ dưới chân trời đông. Nó sẽ khởi lên từ từ nhưng tự động bởi vì tất cả năng lực tinh thần của bạn bây giờ tuôn chảy vào *tâm nhận biết* chứ không phải *tâm tạo tác*. Thật ra, bạn không làm gì cả, bạn chỉ theo dõi. Dấu hiệu chắc chắn rằng bạn không làm gì cả là sự an tịnh của hơi thở. Trong những giờ phút ban đầu của buổi bình minh cho

đến khi chân trời bừng lên với ánh sáng đầu tiên của một ngày mới, tất cả chỉ là vấn đề thời gian; cũng giống như trong lúc bạn vẫn còn an tịnh với hơi thở êm dịu cho đến khi niềm hỷ lạc khởi lên trong tâm bạn, tất cả cũng chỉ là vấn đề thời gian. Năng lượng tinh thần tuôn chảy vào *tâm nhận biết* làm cho chánh niệm đầy uy lực và chánh niệm được tăng cường năng lượng sẽ cho bạn cảm nhận được niềm hỷ lạc (*pīti-sukha*).

Nếu bạn đạt đến bước thứ tư và vẫn giữ vững chánh niệm về một hơi thở rất an tịnh nhưng không cảm thấy hỷ lạc, thì lời khuyên của tôi là: “Đừng hốt hoảng!”. Đừng làm hỏng tiến trình tự nhiên bằng sự thiếu kiên nhẫn của bạn. Vào giai đoạn này, bất cứ bạn làm điều gì cũng sẽ trì hoãn, hay thậm chí ngăn cản niềm hỷ lạc đến với bạn. Thay vào đó, chỉ cần đi sâu vào cảm giác về hơi thở an tịnh đang tiếp diễn. Bạn có thật sự tỉnh giác về hơi thở êm dịu, hay có sự gián đoạn xen vào? Có lẽ bạn thiếu tiến bộ là vì bạn không liên tục tỉnh giác về hơi thở mà thôi. Có phải hơi thở của bạn không còn an tịnh nữa? Có lẽ hơi thở chưa êm dịu đúng mức. Nếu vậy, hãy dành thêm thời gian cho hơi thở. Đây là một tiến trình tự nhiên, hoàn toàn độc lập với bạn. Khi chánh niệm an trú thoải mái vào hơi thở mà không chút gián đoạn nào, và cảm giác về hơi thở càng lúc càng an tịnh hơn, thì hỷ lạc luôn luôn khởi sinh.

Nếu bạn có thể sớm nhận thấy niềm hỷ lạc thì sẽ có ích cho bạn. Để làm được điều này, bạn phải quen với những gì bạn tìm kiếm. Niềm hỷ lạc liên kết với sự an tịnh có thể khởi đầu hết sức tinh tế. Cũng



giống như một người thích nhạc kích động tham dự một buổi trình diễn nhạc cổ điển của Mahler, và không thể hiểu được tại sao thính giả trả thật nhiều tiền để đi nghe thứ nhạc đó. Chỉ vì người ấy không hiểu được. Cũng giống như một người thường ăn những bữa ăn tối rẻ tiền, lần đầu tiên đi đến một nhà hàng năm sao của Pháp và không thưởng thức được thức ăn bởi vì khẩu vị của người này quá thô thiển. Khi bạn hành thiền ngày càng nhiều hơn, bạn trở thành một người thành thạo về các trạng thái an tịnh của tâm và sẽ tự nhiên hiểu được rất sớm lúc nào thì niềm hỷ lạc đang đến với bạn.

Việc hoàn thành bước thứ năm và thứ sáu này của pháp Quán Niệm Hơi Thở cũng chính xác giống như lúc đạt được giai đoạn *hoàn toàn duy trì tinh giác vào hơi thở tuyệt đẹp* trong phương pháp hành thiền căn bản của tôi. Vẻ đẹp của hơi thở ở trình độ này là cách tôi mô tả kinh nghiệm về hỷ lạc. Hơi thở ở giai đoạn này trở nên thật an tịnh và tuyệt đẹp, còn hấp dẫn hơn một khu vườn mùa xuân hay cảnh mặt trời lặn mùa hè, và bạn tự hỏi không biết bạn có còn muốn ngắm cái gì khác nữa không.

### ***Bước Thứ Bảy: Cảm Nghiệm Hơi Thở Như Một Đối Tượng Của Tâm***

Khi hơi thở càng lúc càng đẹp hơn, khi niềm hỷ lạc lắng lẽ gia tăng sức mạnh, hơi thở của bạn có vẻ như hoàn toàn biến mất. Trong chương 2, tôi đã mô tả điều này như là hơi thở đã tách rời khỏi hơi thở tuyệt đẹp, chỉ còn lại cảm giác tuyệt đẹp. Để diễn tả sự kiện này,

tôi đã cho ví dụ về nụ cười của Con Mèo Cheshire, khi nó từ từ biến mất chỉ còn để lại nụ cười. Điều này mô tả thật chính xác con đường từ giai đoạn năm và sáu, cảm nhận hỷ lạc với hơi thở, đến giai đoạn bảy lúc hơi thở chỉ còn được biết như một đối tượng của tâm.

Để làm rõ sự chuyển tiếp này, tôi dẫn chứng sự phân tích của Đức Phật về thức đối với sáu căn (Tương Ư. BK, 35) – thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và nhận biết. Trong những giai đoạn đầu của hành thiền, bạn buông bỏ thấy, nghe, ngửi, nếm đến mức độ sáu căn hoàn toàn đóng lại trong một thời gian. Rồi bạn buông bỏ hầu hết mọi hoạt động của căn thứ năm, là xúc chạm, bằng cách tập trung duy nhất vào sự xúc chạm (cảm giác thân thể) của hơi thở. Căn thứ sáu, là ý căn, hoạt động trong suốt thời gian này. Khi bạn tiến vào giai đoạn bảy, căn thứ năm là xúc chạm bây giờ cũng đóng lại, chỉ còn căn thứ sáu, ý căn, để nhận biết hơi thở. Giờ đây bạn đang cảm nghiệm hơi thở qua một căn mới.

Hãy tưởng tượng một người bạn cũ, râu tóc xồm xoàm, người thường đi đó đi đây trong bộ quần áo cũ bình thường. Rồi ông ta thọ giới xuất gia thành một nhà sư Phật giáo. Khi lần đầu tiên bạn thấy ông ta trong tu viện, có lẽ bạn không nhận ra ông với chiếc đầu trọc và bộ y vàng. Nhưng dù sao thì đó vẫn là người bạn cũ. Ông có vẻ khác lạ trong một khung cảnh mới, chỉ có thế. Cũng vậy, người bạn cũ là hơi thở thường đi ra đi vào trong chiếc áo cảm giác xúc chạm và thường được nhận ra nhờ căn thứ năm (xúc chạm). Trong bước thứ bảy của pháp Quán Niệm Hơi Thở, hơi thở của bạn đã vượt lên trên thế giới của

ngũ căn, đặc biệt là căn thứ năm, và bây giờ chỉ được biết qua căn thứ sáu, như một đối tượng của tâm. Đây là lý do tại sao Đức Phật gọi giai đoạn này là “cảm nghiệm hơi thở như một đối tượng của tâm” (*citta-sankhāra*).

Vì vậy nếu hơi thở của bạn hình như biến mất vào giai đoạn này, hãy yên tâm là điều này nhất định phải xảy ra, và đừng có quấy rối tiến trình này bằng cách tìm kiếm loanh quanh cái tri giác trước đây về hơi thở. Thay vào đó, khi hơi thở hình như biến mất, hãy tự hỏi mình còn lại cái gì? Nếu bạn đã tuân theo lời hướng dẫn một cách thận trọng, hơi thở hình như chỉ biến mất sau khi hỷ lạc đã được ổn định, và vì thế cái còn lại là hỷ lạc. Chánh niệm của bạn phải thật tinh tế và trước tiên vẫn phải nhận ra đối tượng tế nhị này, nhưng bạn đã quen thuộc nhờ có nhiều kinh nghiệm trước đây, và tuệ giác sẽ cho bạn biết niềm hỷ lạc vi tế này chính là người bạn cũ của bạn, là hơi thở, và bây giờ được cảm nghiệm như một đối tượng của tâm.

Nếu bạn không thể giữ vững đối tượng của tâm này là vì bạn đã chưa có đầy đủ hỷ lạc với hơi thở trong giai đoạn năm và sáu. Bạn cần phải rèn luyện để nuôi dưỡng một hơi thở tuyệt đẹp với rất nhiều hỷ lạc trước khi bạn đóng lại căn thứ năm. Lúc đó bạn sẽ có một đối tượng của tâm mạnh mẽ hơn để theo dõi. Tuy nhiên, trải qua nhiều lần thực tập, bạn sẽ biết bạn tìm kiếm cái gì ở giai đoạn bảy, chánh niệm sẽ nhạy bén hơn trong việc duy trì những mức độ tinh tế của hỷ lạc, và bạn sẽ có thể buông bỏ căn thứ năm sớm hơn và vẫn có thể giữ được đối tượng của tâm dù chưa đủ mạnh.

### ***Bước Thứ Tám: An Tĩnh Tâm Hành***

Vào giai đoạn này và những giai đoạn kế tiếp trong tiến trình hành thiền, thường có thể xảy ra sự kiện là niềm hỷ lạc trở nên hưng phấn quá mức và vì vậy đã quấy rối sự an tịnh. Vì lý do này, Đức Phật đã dạy bước thứ tám của pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*) là làm an tịnh tâm hành về hơi thở.

Khi những thiền sinh tập sự, và đôi lúc cũng có những thiền sinh lâu năm, bắt đầu cảm nghiệm được đôi chút hỷ lạc, họ liền bật lên tiếng “Ồ” một cách vô ý: Ô! Đây rồi! Thật đáng kinh ngạc! – Và tức khắc niềm hỷ lạc vỗ cánh bay đi. Chỉ vì họ quá hưng phấn.

Trong những trường hợp khác, sự sợ hãi có thể khởi lên cùng lúc với niềm hỷ lạc: Điều này thật quá sức đối với tôi! Điều này thật đáng sợ, tôi không xứng được hưởng! – Và một lần nữa niềm hỷ lạc sẽ ra đi. Sợ hãi đã hủy diệt sự an tịnh.

Vì vậy hãy coi chừng hai kẻ thù đó, sợ hãi và hưng phấn, có thể xuất hiện trong giai đoạn này. Hãy nhớ tiếp tục giữ an tịnh tâm hành về hơi thở. Niềm hỷ lạc này phát sinh do sự an bình tĩnh lặng. Hãy giữ vững nguyên do phát sinh niềm hỷ lạc này. Hãy tiếp tục an trú trong tĩnh lặng, nếu không hỷ lạc sẽ ra đi.

Hình ảnh ví dụ nổi tiếng của Ngài Ajahn Chah về “mặt hồ tĩnh lặng” giúp chúng ta hiểu những gì đang xảy ra ở đây. Những người khác cũng có viết về hình ảnh này, nhưng không đầy đủ bằng. Tôi nhớ Ngài Ajahn Chah đã giảng như thế này: Khi Ngài đang đi dạo trong những

khu rừng hoang và rừng cây mà ở Thái Lan chúng tôi thường gọi là *tudong*, Ngài luôn luôn cố gắng tìm kiếm một dòng suối vào lúc hoàng hôn xuống. Ngài cần nước để tắm. Sau khi đi dạo trong rừng hoang, đổ mồ hôi vì khí nóng và sự vận động cơ thể, nếu tối đó bạn không tắm bạn sẽ cảm thấy mình dơ bẩn và rít rít khó chịu suốt đêm. Ngài cũng cần nước để uống. Vì những lý do ấy, Ngài Ajahn Chah tìm kiếm một hồ nước, một dòng sông nhỏ hay một dòng suối ở một nơi nào đó trong rừng. Khi Ngài tìm ra, Ngài sẽ ở lại qua đêm gần nơi đó.

Đôi lúc sau khi uống nước, tắm và đã ổn định, Ngài Ajahn Chah thường ngồi thiền cách hồ nước vài thước. Ngài nói rằng đôi lúc Ngài thường hay mở mắt ngồi yên lặng đến nỗi Ngài thấy nhiều thú vật từ trong rừng hoang đi ra. Chúng cũng muốn tắm và uống nước. Ngài nói chúng chỉ đi ra nếu Ngài ngồi hết sức yên lặng, bởi vì thú vật rừng hoang thường rụt rè và sợ loài người hơn là chúng ta sợ chúng nó. Khi chúng xuất hiện từ trong rừng rậm, chúng thường nhìn quanh và đánh hơi xem thử có an toàn không. Nếu chúng nhìn thấy Ngài, chúng chỉ bỏ đi. Nhưng nếu Ngài ngồi tuyệt đối yên lặng, thì bọn thú rừng không thể nghe tiếng động từ chỗ Ngài ngồi. Thậm chí chúng cũng không thể đánh hơi được sự hiện diện của Ngài. Lúc đó chúng sẽ đi ra uống nước. Một vài con sẽ uống nước và đùa giỡn trong nước như là không có Ngài ở đó, như thể Ngài là người vô hình. Ngài nói rằng đôi lúc Ngài ngồi yên đến nỗi, sau khi những con thú bình thường đi ra, có nhiều con thú rất kỳ lạ xuất hiện, những con thú mà Ngài không hề biết tên. Trước đây, Ngài chưa bao giờ thấy những sinh vật lạ

thường như vậy. Cha mẹ Ngài cũng chưa bao giờ nói cho Ngài biết về những con thú này. Chỉ khi nào Ngài *tuyệt đối yên lặng* thì những con thú kỳ diệu này mới đi ra uống nước.

Đây là một ví dụ rất hay về những gì xảy ra trong lúc thiền định thâm sâu. Hồ nước là biểu tượng của tâm. Vào giai đoạn thứ tám của pháp Quán Niệm Hơi Thở, bạn đang ngồi trước hồ nước và theo dõi. Nếu bạn đưa ra bất cứ mệnh lệnh nào nghĩa là bạn không yên lặng. Những sinh vật kỳ diệu – là *định tướng* và *các tầng thiền* – chỉ đến với bạn nếu bạn tuyệt đối yên lặng. Nếu chúng mới bước ra để “đánh hơi” mà bạn đã thốt lên “Ồ” thì chúng sẽ phóng ngay vào rừng và sẽ không trở lại. Nếu chúng đi ra và bạn nhìn chúng, ngay cả bạn chỉ liếc mắt thôi, chúng cũng sẽ biết và bỏ đi. Bạn không thể nhúc nhích nếu bạn muốn những con thú ấy đi ra và chơi đùa. Nhưng nếu bạn giữ tuyệt đối yên lặng – không kiểm soát, không làm, không nói, không nhúc nhích, hay bất cứ cái gì khác – thì *định tướng* sẽ xuất hiện. Chúng sẽ nhìn quanh và “đánh hơi” bầu không khí. Nếu chúng nghĩ là không có ai ở đó, chúng sẽ đến và chơi đùa ngay trước mặt bạn. Nhưng nếu bạn chỉ cần chớp mắt, chúng lại bỏ đi ngay. *Chúng chỉ ở lại khi nào bạn tuyệt đối yên lặng.* Những sinh vật bình thường sẽ đi ra trước, rồi đến những sinh vật rất xinh đẹp, và cuối cùng là những sinh vật rất diệu kỳ. Những sinh vật cuối cùng ấy là những kinh nghiệm tuyệt vời mà bạn không biết gọi tên như thế nào, những cảm nghiệm mà bạn không tưởng tượng là có thể hiện hữu bởi vì chúng thật lạ kỳ, đầy hỷ lạc, rất trong sáng thanh tịnh. Đó là cảnh giới *các tầng thiền (jhanas)*.

Ví dụ tuyệt vời này của Ngài Ajahn Chah là một thước đo trí tuệ, và mức độ hiểu biết rất sâu sắc của Ngài về tâm. Thật vậy, đây là đường lối hoạt động của tâm, và có được trí tuệ ấy là có một uy lực rất hùng mạnh. Các tầng thiền tuyệt diệu có thể xuất hiện khi tâm bạn khởi lên niềm hỷ lạc, khi bạn hiểu rằng niềm hỷ lạc này chính là tâm đang cảm nghiệm về hơi thở, và lúc bạn làm an tịnh toàn bộ tiến trình theo dõi hơi thở.

### **Bước Thứ Chín: Cảm Nghiệm Tâm**

Đề mục thứ chín của kinh Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*) mô tả một người khách rất quan trọng đến viếng thăm tâm tĩnh lặng – đó là *định tướng*. Đề mục này được gọi là *cảm nghiệm tâm* (*citta-patisamvedi*). Chỉ vào giai đoạn này bạn mới có thể thật sự nói rằng bạn biết được tâm. Một số người có nhiều lý thuyết và ý tưởng về bản chất của tâm, và họ cố gắng thử nghiệm để chứng minh bằng các trang thiết bị khoa học. Thậm chí họ còn viết nhiều cuốn sách về tâm. Nhưng chỉ ở giai đoạn này bạn mới có thể thật sự cảm nghiệm tâm.

Con đường bạn cảm nghiệm tâm là qua *định tướng* (*nimitta*) vì đó là phản ảnh của tâm. Hãy nhớ rằng tâm là *tánh biết*. Nhưng *tánh biết* có thể tự biết mình được không? Mắt là căn để thấy, nhưng nó cũng có thể tự thấy mình khi nó nhìn vào gương: Nó thấy hình ảnh phản chiếu của nó. Hình ảnh phản chiếu bạn thấy trong giai đoạn hành thiền này, *định tướng*, là một hình ảnh phản chiếu đích thực của tâm. Bạn nhìn vào một tấm gương đã được lau sạch bụi bặm và chất dơ bám trên

mặt, và cuối cùng bây giờ bạn đã thấy được chính mình. Bạn chỉ có thể cảm nhận tâm trực tiếp bằng *định tướng* (*nimitta*) hay lúc *nhập định* (*jhana*).

Khi *định tướng* khởi lên nó thật lạ lùng đến nỗi hầu như không thể nào mô tả được. Ngôn ngữ được tạo thành qua các ví dụ so sánh. Chúng ta mô tả vật gì đó cứng như gạch hay mềm như cỏ. Chúng ta luôn luôn dùng ví dụ từ thế giới của năm giác quan. Nhưng thế giới của tâm hoàn toàn khác hẳn đến nỗi ta không thể diễn tả bằng ngôn ngữ. Sau cảm nghiệm đầu tiên về *định tướng* bạn suy nghĩ “Cái gì đây nhỉ?”. Bạn biết đây là một cảm giác có thật, nhưng bạn phải nặn óc tìm ra ngôn ngữ để mô tả nó. Bạn đành phải sử dụng những ví dụ không hoàn hảo: Nó giống như ánh sáng, giống như một cảm giác hỷ lạc tuyệt diệu, giống như thế này, giống như thế kia. Bạn biết nó thật sự hoàn toàn khác với bất cứ kinh nghiệm nào bạn có trước đây, nhưng dù thế nào bạn cũng phải mô tả nó cho chính mình. Đó là lý do tại sao tôi vẫn nói là đôi lúc bạn cảm nghiệm định tướng như ánh sáng, đôi lúc như một cảm thọ, đôi lúc như một miếng kẹo dẻo Jello, hay bất cứ cái gì. Tất cả đều là một cảm giác giống nhau, nhưng chúng ta dùng chữ khác nhau. Tuy nhiên, đối với một số hành giả, tâm bừng sáng rất nhanh và rồi lại biến mất. Cũng giống như con thú đi ra khỏi rừng. Nó cảm giác như có ai đang phấn khích nên nó chạy vụt mất.

Một vài hành giả gặp khó khăn trong việc đạt được *định tướng*. Họ đạt đến giai đoạn làm an tịnh hơi thở tuyệt đẹp và không thấy có gì xảy ra. Không có ánh sáng xuất hiện. Họ tự hỏi không biết họ đang làm gì

sai. Hình ảnh so sánh tương đồng sau đây có thể giúp những người đó hiểu được.

Vào một đêm khuya, tôi đi ra khỏi cái cốc (*kuti*) được thắp đèn sáng của tôi và bước vào đêm tối dày đặc của khu rừng. Tôi không có đèn pin. Trời tối đen đến nỗi tôi không thể thấy được gì. Tôi vẫn giữ yên lặng và kiên nhẫn. Từ từ mắt tôi bắt đầu quen dần với bóng tối. Chẳng bao lâu tôi có thể nhìn thấy hình dáng của các thân cây, và rồi tôi có thể ngẩng đầu nhìn lên và thấy những vì sao đẹp đẽ, ngay cả toàn bộ dải Ngân Hà đang lấp lánh sáng ngời trên bầu trời đêm.

Cảm nghiệm *định tướng* (*jhana nimitta*) có thể giống như vậy. Trong sự tĩnh lặng vô hình sắc, khi hơi thở dường như biến mất, trước tiên hành giả có thể không thấy gì. Hãy kiên nhẫn. Đừng làm gì cả, chỉ việc chờ mà thôi. Chẳng bao lâu chánh niệm sẽ quen với tình trạng “bóng tối” này, khác hẳn với trú xứ thường lệ của nó (là cái phòng của ngũ căn được thắp sáng), và bắt đầu thấy các hình thể lúc đầu còn lơ mờ. Sau một lúc, *định tướng* tuyệt đẹp như các vì tinh tú có thể xuất hiện, và nếu hành giả vẫn giữ vững tĩnh lặng trong một thời gian dài vừa đủ thì những *định tướng* tuyệt mỹ nhất sẽ xuất hiện, giống như mảnh trăng rằm vừa thoát khỏi bóng mây, rực sáng giữa trời đêm.

### ***Bước Thứ Mười: Làm Rực Sáng Định Tướng Làm Tâm Hân Hoan***

Hai khuyết điểm của *định tướng* có thể làm cản trở bước tiến xa hơn: *Định tướng* có vẻ quá lơ mờ, và

*định tướng* không ổn định. Để giải quyết hai vấn đề phổ biến này, Đức Phật đã dạy bước thứ mười và thứ mười một của pháp Quán Niệm Hơi Thở: Làm rực sáng *định tướng* và giữ vững *định tướng*. “Làm rực sáng” là từ ngữ tôi dùng để diễn tả ý nghĩa của từ ngữ Pali là *abhippamodayam cittam*, nghĩa đen là “làm cho tâm hân hoan”. Tâm càng hân hoan, thì *định tướng* càng sáng rực rỡ. Để tiến vào *định* (*jhana*), *định tướng* phải là cái gì sáng rực rỡ nhất mà bạn từng được thấy, và có một vẻ đẹp siêu thoát.

Hãy xem thử tại sao *định tướng* có thể xuất hiện lơ mờ và thậm chí còn có vẻ vẫn đục. Thật hữu ích khi nhớ lại rằng *định tướng* chỉ là một phản ảnh của tâm. Nếu *định tướng* lơ mờ, nghĩa là tâm bạn đang lơ đãng. Nếu *định tướng* vẫn đục, nghĩa là tâm bạn đang bị cấu uế phiền não. Không có vấn đề đối trá hay phủ nhận ở đây, vì bạn đang phải đối mặt với sự thật về trạng thái của tâm bạn.

Chính ở đây, sự quan trọng của Giới (*Sīla*) trở nên rõ ràng. Nếu tâm cấu uế vì những hành động về thân, khẩu ý không thanh tịnh, thì *định tướng*, nếu có xuất hiện, cũng sẽ lơ mờ và vẫn đục. Nếu đó là kinh nghiệm của bạn, thì hãy dành nỗ lực để thanh tịnh tam nghiệp trước khi hành thiền. Hãy giữ giới luật thật nghiêm minh. Hãy kiểm soát lời nói. Đức Phật dạy rằng trước tiên nếu không giữ giới luật thanh tịnh thì không thể nào thanh tịnh tâm (Tăng Ch.BK 61).

Những người đầy lòng từ bi và tâm bố thí cùng với đức tin vững chắc là có cái mà người ta thường gọi là

“tâm trong sáng”. Từ kinh nghiệm giảng dạy thiền của tôi, những hành giả có tâm trong sáng như vậy là những người thường cảm nghiệm được *định tướng* sáng rực rỡ, điều này đã trở thành một qui luật tổng quát. Vì thế, ngoài việc giữ gìn giới luật thanh tịnh, hãy phát triển cái tâm trong sáng ấy.

Tuy nhiên, đôi lúc ngay cả những người đạo đức cũng cảm nghiệm định tướng mờ mờ. Điều này xảy ra thường là do năng lượng tinh thần của họ thấp, có lẽ vì sức khỏe kém hay làm việc quá mức. Một phương tiện khéo léo để vượt qua vấn đề này là dành một số thời gian hành thiền để phát triển những buổi thiền tập theo cảm hứng, chẳng hạn như suy tư về Phật, Pháp và Tăng. Những đề mục này cần được nghiền ngẫm cho đến khi tâm tràn đầy hoan hỷ. Hoặc để thay đổi, nếu bạn là hạng người có tâm bố thí rộng rãi, bạn có thể suy tư về những hành động bố thí trong quá khứ và từ đó khơi nguồn cảm hứng cho bạn. Đức Phật gọi điều này là, quán niệm về hạnh bố thí (*cāga-anussati*). Hoặc là bạn có thể dùng một ít thời giờ để thực tập Từ Bi Quán (*metta*). Một khi năng lượng tinh thần đã được nâng cao đến mức độ sáng tươi hoan hỷ, lúc đó bạn có thể trở lại với pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*).

Như vậy tsôi đã nói đến những kỹ thuật để làm rực sáng *định tướng* (*nimitta*) ngay cả trước khi bạn bắt đầu thực tập Quán Niệm Hơi Thở. Trong thực tế đó là những phương pháp rất hữu hiệu. Tuy nhiên, trong lúc hành thiền, khi *định tướng* đã khởi lên nhưng vẫn có vẻ mờ mờ, có bốn cách để tiến hành.

*Nhắm đến trung tâm điểm của định tướng (nimitta).* Ngay cả khi *định tướng* vẫn mờ mờ, trung tâm điểm của nó vẫn sáng hơn ở ngoại biên. Bằng cách nhẹ nhàng gợi ý cho chính mình nhìn về phía trung tâm điểm của *định tướng*, thì ánh sáng ở tâm điểm sẽ tỏa rộng ra. Rồi lại nhắm vào tâm điểm của vùng mở rộng, và vùng ấy trở nên sáng hơn. Bằng cách nhắm đến trung tâm, rồi tâm điểm của trung tâm mới, và cứ như thế, *định tướng* mờ mờ chẳng bao lâu sẽ trở nên rất sáng sủa và thường tiếp tục “bùng vỡ” ánh sáng trên suốt con đường tiến vào *định* (*jhana*).

*Chú tâm thật sắc bén vào phút giây hiện tại.* Mặc dù tỉnh giác về giây phút hiện tại là một phần trong bước khởi đầu thực tập pháp Quán Niệm Hơi Thở, vào giai đoạn này thường xảy ra sự kiện là sự chú tâm bị “hoen ố” trong giây phút hiện tại. Riêng cá nhân tôi, tôi thường thấy rằng một lời nhắc nhở nhẹ nhàng để tập trung sắc bén hơn trong giây phút hiện tại sẽ làm tỏa sáng chánh niệm và làm rực rỡ *định tướng*, xóa tan mọi cảm giác mờ mờ.

*Mỉm cười với định tướng (nimitta).* Nên nhớ rằng *định tướng* là một phản ảnh của tâm bạn. Vì vậy, nếu tâm mỉm cười, thì *định tướng* cũng mỉm cười đáp lại! Nó sẽ tỏa sáng. Có thể còn một chút sân hận (chướng ngại thứ hai) sót lại nên đã làm cho *định tướng* mờ mờ. Mỉm cười vừa dịu dàng vừa đủ mãnh lực để vượt qua hình thái chướng ngại tế nhị này. Nếu bạn không hiểu ý nghĩa của điều tôi nói về “mỉm cười với *định tướng*”, hãy đi đến nhìn mình trong gương, mỉm cười, và đem

ting thần của nụ cười ấy áp dụng lại với *định tướng*.

*Trở về với hơi thở tuyệt đẹp.* Đôi lúc chỉ vì đi đến *định tướng* quá sớm, và tốt hơn là nhẹ nhàng quyết tâm tiếp tục duy trì hơi thở tuyệt đẹp thêm một thời gian nữa. Ngay cả nếu *định tướng* khởi lên, khi thấy nó mờ thì bỏ qua và trở về với cảm nghiệm tinh thần về hơi thở tuyệt đẹp. Thường khi tôi làm điều này, chỉ sau một thời gian ngắn *định tướng* khởi lên lại và sáng hơn một chút. Tôi lại bỏ qua nó. Nó tiếp tục khởi lên, cứ mỗi lúc một sáng hơn, nhưng tôi vẫn tiếp tục bỏ qua cho đến khi một *định tướng* rực rỡ xuất hiện. Lúc đó thì tôi không còn bỏ qua nữa!

Như vậy đây là những cách làm “rực sáng” *định tướng*, đánh bóng nó, cho đến khi nó sáng chói, tuyệt đẹp và rực rỡ.

### ***Bước Thứ Mười Một: Giữ Vững Định Tướng/ An Định Tâm***

Khuyết điểm thứ hai của *định tướng* gây trở ngại cho việc tiến sâu vào kinh nghiệm thiền định là tính không ổn định của *định tướng*. Nó không đứng yên và nhanh chóng biến mất. Để giải quyết vấn đề này, Đức Phật dạy bước thứ mười một của pháp Quán Niệm Hơi Thở, *samādhānam citam*, nghĩa đen là “chăm chú an định tâm” và ở đây nghĩa là “duy trì sự chú tâm vào *định tướng*”.

Trong một vài lần đầu khi *định tướng* xuất hiện, rất thông thường là nó bùng lên một thời gian ngắn rồi vụt biến mất, hay nó di chuyển loanh quanh trong tầm nhìn

thấy của lãnh vực ý thức. Nó không ổn định. Thường thường thì *định tướng* sáng chói và mạnh mẽ sẽ được giữ vững lâu hơn *định tướng* yếu ớt lơ mờ, vì vậy nên Đức Phật đã dạy đề mục “làm rực sáng *định tướng*” trước đề mục “giữ vững *định tướng*”. Đôi lúc làm rực sáng *định tướng* cũng đủ để giữ vững nó – *định tướng* trở nên rực rỡ tuyệt đẹp đến nỗi nó thu hút sức chú ý trong một thời gian dài. Tuy nhiên, ngay cả một *định tướng* sáng chói cũng có thể không ổn định, vì vậy có những phương pháp để giữ vững sự chú tâm vào *định tướng*.

Tuệ giác giúp tôi giữ vững *định tướng* là sự nhận thức rằng cái *định tướng* mà tôi đang thấy chỉ là một phản ảnh của *tâm nhận biết*, cái tâm đang theo dõi. Nếu *tâm nhận biết* dao động, thì phản ảnh của nó, là *định tướng*, cũng dao động. Cũng giống như nhìn vào hình ảnh của chính mình trong gương, nếu bạn còn nhúc nhích thì hình ảnh trong gương cũng nhúc nhích. Bao lâu mà bạn còn dao động, thật lãng phí thời giờ nếu bạn chỉ tìm cách nắm chặt tấm gương để giữ cho hình ảnh khỏi dao động. Làm như vậy chẳng có kết quả gì. Thay vào đó hãy tập trung chú ý vào *tâm nhận biết*, là tâm đang cảm nghiệm *định tướng*, và làm an tịnh tâm. Rồi hình ảnh của *tâm nhận biết* này, là *định tướng*, sẽ dần dần ổn định và cố vẻ bất động, liên tục rực sáng.

Một lần nữa, thường thường chính là nỗi sợ hãi và niềm hưng phấn đã tạo ra sự bất ổn. Bạn đang có quá nhiều phản ứng thay vì chỉ theo dõi một cách thụ động. Cảm nghiệm *định tướng* lần đầu tiên cũng giống như gặp

gỡ những người hoàn toàn xa lạ. Thường thì bạn căng thẳng vì bạn không biết họ là ai và sẽ đối xử với bạn như thế nào. Tuy nhiên, sau khi tìm hiểu, bạn trở nên thoải mái khi ở cạnh họ. Họ là những người bạn tốt, và bạn cảm thấy dễ chịu với họ. Phản ứng thái quá sẽ không còn. Hoặc cũng giống như khi còn bé, lần đầu tiên bạn tập đi xe đạp. Trong vài lần đầu đạp xe, có lẽ bạn đã nắm chặt tay cầm đến nỗi, giống như tôi lúc đó, khớp ngón tay của bạn trắng bạch. Và bởi vì tôi không thoải mái, nên tôi cứ tiếp tục bị ngã xe. Sau nhiều lần bị bầm dập, chẳng bao lâu tôi khám phá ra rằng tôi càng thoải mái thì càng dễ giữ được thăng bằng. Cũng vậy chẳng bao lâu bạn sẽ biết là cần phải ngưng nắm chặt *định tướng*. Bạn tỏ ra thoải mái hơn và khám phá ra rằng bạn càng rời lỏng sự kiểm soát thì bạn càng dễ giữ vững *định tướng*.

Một phương tiện khéo léo khác mà tôi đã triển khai để ngưng kiểm soát là sử dụng hình ảnh lái một chiếc xe. Khi *định tướng* khởi lên, tôi đưa chìa khóa cho nó và nói: “Từ nay trở đi thì bạn lái xe nhé”. Tôi hoàn toàn tin nhiệm nó, hoàn toàn tin tưởng. Thật sự tôi đã cố gắng tưởng tượng lòng tin cậy và trao trọn vẹn lòng tin cậy của tôi cho *định tướng* rục rỡ. Tôi nhận thức rằng cái còn sót lại cuối cùng của *tâm tạo tác*, là ý tưởng muốn kiểm soát, vẫn còn muốn làm hỏng mọi việc. Vì thế tôi dùng hình ảnh ẩn dụ này để giúp tôi từ bỏ mọi ý muốn kiểm soát. Đây là lúc tôi ngưng lại. Khi tôi ngưng kiểm soát thì *định tướng* cùng đứng lại với tôi.

Sau một thời gian duy trì sự chú ý vào *định tướng*, nó càng trở nên rục rịch hơn và rất mạnh mẽ. Những

dấu hiệu của *định tướng* tốt đẹp là chúng tỏa ra những màu sắc đẹp nhất mà bạn đã từng được thấy trong đời. Thí dụ, nếu bạn thấy một *định tướng* màu xanh, thì màu xanh này không phải là màu xanh bình thường nhưng là một màu xanh ngắt, xanh thắm, đẹp nhất mà bạn đã từng biết trước đây. Những *định tướng* tốt đẹp, hay tôi phải gọi là những *định tướng* “hữu ích”, cũng rất ổn định và hầu như bất động. Khi bạn đang cảm nghiệm một *định tướng* ổn định tuyệt đẹp, nghĩa là bạn đang tiến đến biên giới của *các tầng thiền (jhanas)*, và đang nhìn vào.

### **Bước Thứ Mười Hai: Giải Thoát Tâm**

Bước thứ mười hai của pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*) được gọi là “giải thoát tâm” (*vimocayam cittam*). Ở đây, bạn có một kinh nghiệm mà sau đó bạn có thể mô tả bằng hai cách khác nhau, tùy theo quan điểm của bạn. Hoặc là bạn thấy mình như đang chìm hay lặn sâu vào *định tướng*, hay *định tướng* với ánh sáng rục rỡ và cảm giác xuất thần như bao trùm bạn. Bạn không làm nên những chuyện này. Chuyện này xảy ra như kết quả tự nhiên của sự buông xả tất cả mọi tạo tác.

Bạn *nhập tầng thiền (jhana)* hay *nhập định* qua việc giải thoát tâm. *Các tầng thiền*, như Đức Phật đã dạy, là những giai đoạn của sự giải thoát (*vimokkha*) (Trường BK 15, 35). *Vimokkha* cũng là từ được dùng để mô tả một người đã được ra khỏi nhà tù và được tự do. Có thể bạn biết chữ này từ tiếng Sankrit *moksha* cũng có nghĩa



giống như vậy. Tâm bây giờ được giải thoát. Nghĩa là, giải thoát khỏi thân và năm giác quan. Tôi không nói là tâm bây giờ đang trôi bồng bềnh đâu đó trong một cảm giác bên ngoài cơ thể. Bạn không còn có cảm giác đang ở một vị trí trong không gian, bởi vì tất cả cảm giác về không gian tùy thuộc vào năm giác quan. Ở đây, tâm được giải thoát khỏi tất cả những cảm giác đó. Bạn không còn có cảm giác về những gì xảy ra cho cơ thể. Bạn không còn có thể nghe bất cứ cái gì, không thể nói bất cứ cái gì. Bạn hoàn toàn ở trong trạng thái xuất thần tuy vẫn tĩnh giác, an tịnh và vững chắc như một tảng đá. Đó là những dấu hiệu cho thấy tâm đã giải thoát. Cảm nghiệm này trở nên một trong những cảm nghiệm mạnh mẽ nhất, nếu không muốn nói là cảm nghiệm có uy lực tốt đỉnh của đời bạn.

Nếu bạn *nhập định* một vài lần, bạn thường muốn trở thành một vị tăng hay ni. Thế giới này trở nên kém hấp dẫn đối với bạn. Quan hệ tình yêu, nghệ thuật, âm nhạc, phim ảnh, tình dục, danh vọng, tiền tài v.v... tất cả đều có vẻ không còn quan trọng và không còn hấp dẫn khi so sánh với cảm nghiệm *nhập định* và niềm hỷ lạc của một tâm giải thoát. Nhưng đó không phải chỉ là hỷ lạc mà thôi. Còn có cả một triết lý sâu sắc về cảm nghiệm này. Khi bạn trải qua nhiều giờ *nhập định*, bạn có thể tự gọi mình là một nhà huyền bí học, nếu bạn muốn. Bạn đã có một cảm nghiệm mà tất cả mọi truyền thống tôn giáo đều gọi là một cảm nghiệm huyền bí – một cái gì vượt xa cái bình thường. Đức Phật gọi đó là một “pháp vượt thoát thế gian” (*uttari-manussa-dhamma*) (Trung BK 31, 10). Ngài gọi đó là tâm đã “đạt

đến sự siêu việt” (*mahā-ggata*). Ngài cũng cho rằng niềm hỷ lạc của cảm nghiệm *nhập định* rất giống với niềm hỷ lạc của tâm giác ngộ đến nỗi Ngài gọi đó “lạc giác ngộ” (*sambodhi sukha*) (Trung BK 66,21). Đó là “nơi phiền não không thể đến gần”. Vì vậy, đây là nơi mà Ác Ma (*Māra*) – loại Ma trong Phật giáo – không thể đến gần bạn. Bạn đã giác ngộ và giải thoát trong lúc này.

Vì vậy, nếu bạn đã phát triển được các giai đoạn này, mười hai bước đầu tiên của pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*), chúng sẽ đưa bạn *nhập định* (*jhana*).

## Xuất định

Bốn bước cuối cùng trong kinh Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*) liên hệ đến hành giả vừa mới *xuất định*. Sau khi bạn ra khỏi cảm nghiệm lần đầu về *nhập định*, bạn không thể không nghĩ: “Ồ, đó là cái gì nhỉ?”. Vì vậy việc đầu tiên bạn làm là duyệt lại cảm nghiệm này. Hãy tìm hiểu cảm nghiệm đó, mặc dù bạn phải nặn óc để tìm từ ngữ diễn tả nó. Hãy tự hỏi mình: Nó khởi lên như thế nào? Ta đã làm điều gì đặc biệt? Lúc đang *nhập định* ta cảm thấy như thế nào? Tại sao nó cho ta cảm giác như thế? Bây giờ ta cảm thấy như thế nào? Tại sao nó mang lại hỷ lạc đến thế? Tất cả những quán chiếu này sẽ giúp khởi sinh tuệ giác.

Bạn sẽ thấy rằng hai từ hay nhất để mô tả tại sao bạn đã tiến vào *định*, đó là “buông xả”. Lần đầu tiên bạn đã thật sự buông xả. Không phải buông xả những

gì bạn bị dính mắc, nhưng là *buông xả cái chủ thể tạo nên dính mắc*. Bạn đã buông xả cái *tâm tạo tác*. Bạn đã buông xả “cái tôi”. Thật khó để cho “cái ngã” buông xả “cái tôi”, nhưng qua các giai đoạn thực tập có phương pháp bạn đã thực sự làm được chuyện đó. Và đó là hỷ lạc.

Vì vậy, sau khi đã quán chiếu về cảm nghiệm *nhập định*, hoặc là bạn sẽ bắt đầu thực tập Thiền Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*) (*các trọng tâm của chánh niệm*), hay chỉ muốn đi thẳng đến bốn giai đoạn cuối cùng của pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpāna-sati*).

### **Bước Thứ Mười Ba: Quán Vô Thường**

Pháp quán chiếu đầu tiên là quán vô thường (*anicca*), *anicca* vẫn được dịch là vô thường, nhưng từ này mang nhiều ý nghĩa hơn thế. Chữ đối nghĩa với nó là “thường” (*nicca*), *nicca* là từ Pali dùng để mô tả một vật gì xảy ra thường xuyên, bất biến. Chẳng hạn, trong Giới luật, việc cung cấp thường xuyên thực phẩm cúng dường do một Phật tử mang đến chùa mỗi thứ ba, được gọi là “thực phẩm thường xuyên” (*nicca food*) (Luật T. II 4,4,6). Khi điều gì vẫn xảy ra thường xuyên nay ngừng lại, đó là vô thường (*anicca*). Sau những kinh nghiệm sâu sắc về thiền định, điều quan trọng để quán chiếu là có một cái gì bất biến đến nỗi bạn không bao giờ để ý – cái này chúng ta gọi là “ngã”. Trong khi *nhập định* (*jhana*), cái ngã này biến mất! Hãy để ý đến điều đó. Để ý đến điều này bạn sẽ thấy chân lý vô ngã (*anattā*) mang tính thuyết phục bạn sâu sắc đến nỗi nó có thể

giúp bạn phát khởi cảm nghiệm về quả “dự lưu”.

### **Bước Thứ Mười Bốn: Quán Xả Ly**

Nếu quán vô thường không đạt kết quả, bạn có pháp quán “xả ly hết mọi sự vật” (*virāga*) – đôi lúc còn gọi là ly tham. Nó thường có hai nghĩa, nhưng tôi vẫn thích ý nghĩa “xả ly”. Đây là lúc mọi sự vật tự nhiên biến mất. Khi bạn *nhập định*, bạn đã thấy nhiều sự vật biến mất – có vài thứ quá thiết thân với bạn đến nỗi bạn xem nó như là một phần chính yếu của bản sắc bạn. Tất cả đều biến mất khi bạn *nhập định* (*jhana*). Bạn có kinh nghiệm về sự xả ly “cái ngã” của bạn.

### **Bước Thứ Mười Lăm: Quán Đoạn Diệt**

Pháp quán chiếu thứ ba sau khi *xuất định* sẽ là quán “đoạn diệt” (*nirodha*). Cái gì trước đây đã từng có mặt ở chỗ này nay hoàn toàn biến mất. Tất cả đã chấm dứt, đã ra đi, và chỗ này bây giờ trống không! Cái “không” này chỉ có thể nhận biết trong thiền định thâm sâu. Bao nhiêu sự vật của vũ trụ này mà bạn nghĩ là thiết yếu nay đã đoạn diệt, và bạn đang ở trong một không gian hoàn toàn khác hẳn.

Đoạn diệt cũng là điều để thứ ba (trong Tứ Diệu Đế). Chấm dứt khổ đau được gọi là diệt. Nguyên nhân đưa đến đoạn diệt là buông xả. Bạn thật sự đã buông xả. Khổ (*Dukkha*) đã chấm dứt – phần lớn, đến 99%. Và cái gì còn lại? Cái gì đối nghịch với khổ? Đó là lạc (*sukha*). Lạc là *chấm dứt khổ đau*. Đó là lý do tại sao bạn phải quán chiếu rằng *nhập định* (*jhanas*) là một kinh

nghiệm hỷ lạc tuyệt vời nhất mà bạn đã được cảm nhận trong đời. Và nếu bạn có được chút ít trí tuệ hay thông minh, bạn sẽ thấy rằng hỷ lạc khởi sinh là vì khổ đau đã chấm dứt.

Bạn cảm nghiệm niềm hỷ lạc và bạn biết được nguyên nhân. Hãy tưởng tượng bạn bị chứng nhức đầu kinh niên nhiều năm, và có người cho bạn một thứ thuốc vừa mới được sáng chế, nói rằng thuốc này hiệu nghiệm đối với một số người nhưng không phải với tất cả mọi người. Vì thế bạn uống thử và thấy hiệu nghiệm đối với bạn. Bệnh nhức đầu kinh niên đã hết! Đôi lúc bạn muốn khóc lên vì sung sướng. Chấm dứt khổ đau tức là hạnh phúc. Tại sao học sinh cảm thấy vui đến thế khi chúng chấm dứt kỳ thi cuối niên học? Bởi vì rất nhiều điều khổ sở đã chấm dứt. Trong thế giới này, nhiều lúc hạnh phúc chỉ là mức độ đo lường của bao nhiêu khổ đau phải chịu đựng trước đó. Cuối cùng, khi bạn trả hết món nợ vay tiền mua nhà, bạn thấy thật hạnh phúc; tất cả nỗi vất vả nhọc nhằn của bao tháng năm phải làm việc để trả nợ nay bỗng tiêu tan.

### **Bước Thứ Mười Sáu: Quán Từ Bỏ**

Bước cuối cùng trong kinh Quán Niệm Hơi thở (*Ānāpāna-sati Sutta*) là “quán từ bỏ”, từ ngữ đẹp đẽ này tiếng Pali là *patinissagga*, “buông xả, từ bỏ”. Trong bối cảnh ở đây, *patinissagga* nghĩa là từ bỏ không phải cái “ngoài kia” nhưng là cái “trong tâm này”. Rất nhiều lần người ta cho là Phật giáo phủ nhận cuộc đời, từ bỏ mọi thứ ngoài xã hội. Nhưng *patinissagga* nghĩa là từ

bỏ thế giới nội tâm, từ bỏ cái *tâm tạo tác* và thậm chí cả *tâm nhận biết*. Nếu bạn nhìn thật kỹ, bạn sẽ thấy những gì xảy ra khi *nhập định* (*jhana*) là không những chỉ từ bỏ thế giới bên ngoài, mà lại còn cả thế giới nội tâm, nhất là từ bỏ *tâm tạo tác*, cái ý chí, cái tâm muốn kiểm soát. Tuệ giác này làm sinh khởi thật nhiều hạnh phúc, thật nhiều thanh tịnh, thật nhiều tự do, thật nhiều hỷ lạc. Bạn đã tìm thấy con đường chấm dứt khổ đau.

Trên đây là những gì Đức Phật mô tả về pháp Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpāna-sati*). Đó là một công phu tu tập hoàn chỉnh, bắt đầu chỉ bằng cách ngồi xuống ở một nơi yên tĩnh, trên một chỗ ngồi thoải mái, giữ vững chánh niệm ở trước mặt và theo dõi hơi thở. Rồi từng bước một – theo những bước mà bạn thấy vừa khả năng mình – bạn đạt đến những trạng thái thâm sâu tràn đầy hỷ lạc gọi là *nhập định*.

Khi bạn *xuất định*, bạn có bốn bước để quán chiếu: quán vô thường (*anicca*) hay sự bất định của vạn pháp; quán xả ly các pháp (*virāga*); quán về sự đoạn diệt cái ngã (*nirodha*); và quán từ bỏ tất cả những gì “trong tâm này” (*patinissagga*). Và nếu bạn quán chiếu lại những bước trên sau trải nghiệm *nhập định*, thì sẽ có một việc gì đó sẽ xảy ra. Tôi thường nói rằng *nhập định* là thuốc súng và quán chiếu là que diêm. Nếu bạn đặt hai thứ gần nhau, thì sẽ có sự bùng nổ ở đâu đó. Chỉ là vấn đề thời gian.

Câu nguyện cho tất cả các bạn đều cảm nghiệm được những bùng nổ tuyệt đẹp gọi là giác ngộ!

## - 8 -

## Bốn Trọng Tâm Của Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ)

Trong chương này, tôi sẽ giải thích Bốn Trọng Tâm Của Chánh Niệm hay Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), và ảnh hưởng của pháp môn này trong thiền tập đã được mô tả từ đầu cho đến nay.

Trước tiên, tu tập Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), không phải là con đường duy nhất để chứng đắc giác ngộ, như một vài diễn giả quá nhiệt tình đã tuyên bố. Theo Đức Phật, con đường duy nhất để chứng đắc giác ngộ là qua việc thực hành Bát Chánh Đạo (Kinh PhC 273-74). Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), là chi phần thứ bảy của Bát Chánh Đạo. Người nào chỉ thực tập “một chánh đạo”, như là phát triển Tứ Niệm Xứ, nhưng lại bỏ qua những chi phần khác, thì sẽ không đạt được giác ngộ. Cũng giống như người nào cố gắng nướng một cái bánh mà chỉ dùng một nguyên liệu, như là bột chẳng hạn, thì sẽ dói thôi.

Vì những lý do nêu trên, việc giảng giải Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), ở đây sẽ đặt trong bối cảnh của Bát Chánh Đạo, chứng minh bằng cách nào bảy chi phần kia của Bát Chánh Đạo là điều kiện tiên quyết và hỗ trợ cho việc tu tập Tứ Niệm Xứ.

Một vài tác giả cũng tuyên bố rằng pháp môn Tứ

Niệm Xứ (*satipatthāna*), có nguồn gốc từ Phật giáo, đó là sự khám phá độc đáo của Đức Phật đã đưa Ngài đến giác ngộ và sau đó là sự giác ngộ của các vị A-la-hán đệ tử của Ngài. Tuy nhiên, điều này cũng không hợp lý lắm. Như tôi giải thích trong chương này, Tứ Niệm Xứ là việc thiết lập chánh niệm vào những đề tài như thân, thọ tâm, và pháp. Những người thông minh và thích tìm tòi học hỏi thuộc mọi sắc tộc và tôn giáo đã từng tập trung tư tưởng về nhiều khía cạnh của thiên nhiên để tìm ra ý nghĩa của chúng. Điều tra nghiên cứu không phải là phương pháp độc đáo của Phật giáo mà thôi.

Nét độc đáo của Phật giáo là hành thiền để *nhập định* hay *nhập tầng thiền (jhana)*. Để đạt đến các tầng thiền đòi hỏi một lối sống quân bình thật tế nhị. Sự quân bình đó được gọi là “Con Đường Trung Đạo” (xem Kinh *Mahasaccaka*, Trung BK 36, 31-33). Con Đường Trung Đạo này không được các nhà tu khổ hạnh thời đức Phật cũng như nhiều người trên thế giới chấp nhận. Thí dụ: năm nhà tu hành khổ hạnh đồng hành với Đức Phật đã từ bỏ Ngài khi Ngài bắt đầu sống theo Con Đường Trung Đạo. Tính sáng tạo độc đáo của Phật giáo là ở chỗ sử dụng kinh nghiệm *nhập định* để tăng cường công việc tìm tòi nghiên cứu, và để đưa chánh niệm đến một mức độ phát triển đầy uy lực.

### Chuẩn bị Thực Hành Thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipatthāna*)

*Niệm Xứ (satipatthāna)*, thường được dịch là “Nền Tảng của Chánh Niệm”. Tuy nhiên, từ ngữ phiên dịch

chính xác và đầy ý nghĩa hơn là “Trọng Tâm của Chánh Niệm”. Giáo pháp của *Niệm Xứ* chỉ dẫn hành giả cần phải đặt chánh niệm ở nơi nào. Nếu chúng ta nghĩ đến chánh niệm như là ánh sáng của ngọn đèn pin, thì *Niệm Xứ* chỉ cho hành giả nơi nào cần chiếu ánh sáng đến để khám phá ra chân lý giác ngộ.

Trong hai bản *Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta)* được truyền lại cho chúng ta (*Trường BK 22, Trung BK 10*), Đức Phật dạy rằng: “Nếu có người nào tu tập Thiền Tứ Niệm Xứ theo đúng phương pháp (như đã mô tả trong các kinh này) trong bảy ngày, thì hoặc là họ sẽ đạt được giác ngộ hoàn toàn hoặc là đạt được quả ‘Bất Lai’”. Rất nhiều Phật tử, cả xuất gia lẫn tại gia, đã hoàn tất nhiều khóa tu thiền ẩn cư kéo dài hơn bảy ngày và vẫn không giác ngộ. Xin đừng trách Đức Phật! Thay vào đó, hãy nhìn lại lời hứa của Đức Phật: “Nếu người nào tu tập Tứ Niệm Xứ *theo đúng phương pháp như vậy...*”. Lý do khiến cho giác ngộ không đến với họ là vì họ không thực hành Tứ Niệm Xứ đúng phương pháp. Họ cũng giống như người mua một cái máy gia dụng kỹ thuật cao đắt tiền, mở thùng ra, ráp máy lại, và hồi hộp cắm vào ổ điện. Bỗng nghe tiếng BÙNG! Có cái gì sai rồi. Chỉ sau đó họ mới đọc lại cuốn cẩm nang hướng dẫn sử dụng. Sao ta không luôn luôn đọc cuốn cẩm nang hướng dẫn trước khi sử dụng? Lý do khiến các Phật tử không đạt được giác ngộ là vì họ không thực hành Tứ Niệm Xứ đúng theo cuốn cẩm nang hướng dẫn.

Đức Phật đã dạy hai kiểu thiền Tứ Niệm Xứ. Kiểu đầu tiên được *nhập định (jhana)* hỗ trợ và đưa đến giác

ngộ trong một thời gian ngắn. Kiểu thứ hai, không qua *nhập định*, sẽ đưa đến những tuệ giác quý giá, nhất là những tuệ giác giúp cho bạn buông xả và đến gần với *nhập định*, nhưng không đưa đến giác ngộ.

Cả hai kiểu này đều có trong kinh. Trong chương này, chủ yếu là tôi sẽ hướng trọng tâm đến kiểu thứ nhất để thực hành thiền Tứ Niệm Xứ.

### ***Tầm Quan Trọng Của Nhập Định Đối Với Tứ Niệm Xứ***

Kinh dạy rằng người thực hành Tứ Niệm Xứ “sau khi đã dẹp bỏ tham đắm và khổ não đối với cuộc đời”. Đây là câu phiên dịch thường được biết từ tiếng Pali *vineyya loke abhijjhā-domanassam*, nhưng đây là lời dịch đáng tiếc. Lời dịch này trước tiên do Giáo sư dịch giả Phật học nổi tiếng là Rhys Davids gợi ý hơn một trăm năm về trước và đã bị kẹt như thế từ đó đến nay. Lời dịch này không những vô nghĩa mà còn sai lầm. Lời phiên dịch sai lạc này là lý do chính tại sao những Phật tử Tây phương hiện đại hiểu lầm cẩm nang hướng dẫn và thấy rằng Thiền Tứ Niệm Xứ không có kết quả đối với họ.

Như các bài bình luận đã giải thích, câu đó thật sự có nghĩa là “sau khi đã tạm thời dẹp bỏ năm chướng ngại” (năm triền cái). Lời giải thích này cũng phù hợp với những từ ngữ Pali được dùng đâu đó trong kinh. Điều này có nghĩa là điều kiện tiên quyết để thực hành Tứ Niệm Xứ là trước tiên phải dẹp bỏ năm chướng ngại! Lời chỉ dẫn này trong cuốn cẩm nang đã không được

các Phật tử áp dụng nên đã tiếp tục làm cho việc thực hành Tứ Niệm Xứ không mang lại kết quả mong muốn.

Chức năng của *nhập định* là tạm thời từ bỏ năm chướng ngại (*Kinh Nalakapāna*, Trung. BK 68, 6: “Chưa *nhập định*, năm chướng ngại vẫn còn xâm chiếm và ở lại trong tâm hành giả. Đạt đến *định*, năm chướng ngại không còn xâm chiếm và ở lại trong tâm nữa). Người nào đã trải qua cảm nghiệm *nhập định* biết rằng sau khi *xuất định*, chánh niệm của người ấy rất mạnh và có thể giữ vững thật dễ dàng. Đây là kết quả của năm chướng ngại đã bị loại trừ.

Tôi còn nhớ thời tôi còn là một sinh viên trẻ ở đại học, tôi thường đi chơi với bạn gái. Ở các buổi dạ hội, đèn luôn luôn lơ mờ. Khi chúng tôi đi ăn tối, thường là buổi ăn tối bên ngọn nến lung linh. Khi chúng tôi chèo thuyền trên sông, thường là chèo thuyền dưới ánh trăng bàng bạc. Tôi hiểu rằng muốn chuyện tình cảm lãng mạn xảy ra thì trời phải tối. Thật ra, trời tối đến nỗi tôi thật sự không thấy rõ tôi đang đi chơi với ai.

Chánh niệm yếu ớt cũng giống như đi chơi ban đêm. Bạn không thể thấy rõ ràng. Có thể cái bạn thấy chỉ là hình bóng. Một số người thích chánh niệm yếu ớt. Họ không thích thấy sự vật đúng như thật, bởi vì chánh niệm sẽ hé lộ cho họ thấy vài sự thật về cuộc sống mà họ không muốn phải đối mặt. Nhiều người thích đắm chìm trong mộng ảo, ngất ngây trong ma túy, hay say sưa trong men rượu. Những người khác tránh khỏi chánh niệm bằng cách luôn luôn bận rộn. Chỉ có rất ít người có can đảm và thành thật muốn giữ chánh niệm.

### *Uy Lực Của Chánh Niệm*

Nếu chánh niệm giống như ngọn đèn, thì hành thiền thấp sáng ngọn đèn đó. Khi tôi còn là một tăng sĩ trẻ ở chùa Wat Pa Nanachat ở miền Đông Bắc Thái Lan, tôi cảm thấy thật an tịnh khi thiền hành bên trong chánh điện. Tôi đã đi với tầm nhìn hướng trên nền bê-tông trước mặt khoảng hai mét. Rồi tôi phải đứng lại. Tôi không thể tin được, vì mặt nền bê-tông ảm đạm bắt đầu mở ra trước mắt tôi thành một bức tranh đẹp rực rỡ. Những hình thể màu xám khác nhau và kết cấu mặt nền bỗng nhiên hiện ra như một bức tranh tuyệt đẹp mà tôi chưa từng thấy. Tôi nghĩ đến việc cắt cái mảnh nền đó ra và gửi đến phòng triển lãm tranh Tata Gallery ở Luân Đôn. Đó là một tác phẩm nghệ thuật. Một hai giờ sau, cái nền bê-tông đó trở lại hình ảnh bình thường ảm đạm của nó.

Những gì đã xảy ra, và điều này cũng có thể đã xảy ra với bạn, là tôi đã trải qua một kinh nghiệm ngắn ngủi về “chánh niệm đầy uy lực”. Trong chánh niệm đầy uy lực, tâm giống như ngọn đèn pha cực sáng, cho phép bạn thấy thật sâu những gì bạn đang nhìn. Nền bê-tông bình thường trở thành một tác phẩm nghệ thuật lớn. Quả thật một ngọn cỏ đang tỏa ánh sáng long lanh với những mảng màu xanh huỳnh quang rực rỡ tươi vui nhất. Một cành cây con biến thái thành một vũ trụ đầy hình dáng, màu sắc và cấu trúc mênh mông vô tận. Cái bé nhỏ trở nên thâm sâu và cái tầm thường trở nên siêu phàm dưới năng lượng sáng rực của uy lực chánh niệm.

Điều đang xảy ra là do năm chướng ngại đang được

loại trừ. Trong kinh đã dạy rằng năm chướng ngại làm “suy yếu trí tuệ”. Khi chúng không còn nữa, thì cảm nghiệm giống như đang nhìn qua một cái kính che gió của xe hơi đã được lau chùi sạch vết mờ và bụi bặm, hay đang nghe bằng đôi tai đã được ráy sạch sẽ, hay quán niệm bằng một cái tâm đã được vén màn sương mù. Khi bạn biết được sự khác nhau giữa chánh niệm đầy uy lực và chánh niệm yếu ớt bằng kinh nghiệm bản thân, chứ không phải chỉ là một ý niệm, thì bạn sẽ hiểu được sự cần thiết phải *nhập định* trước khi thực hành Tứ Niệm Xứ.

*Nhập định (jhana)* phát sinh chánh niệm “cực mạnh”. Nếu chánh niệm hùng mạnh giống như ngọn đèn pha một triệu watts thì chánh niệm “cực mạnh” do *định* phát sinh giống như mặt trời nóng đến ngàn tỷ watts. Nếu mục tiêu của bạn là giác ngộ, thì chánh niệm “cực mạnh” là mức độ cần phải có. Những ai đã trải nghiệm các trạng thái của tâm sau khi *xuất định* sẽ hiểu được tại sao phải như vậy. Hãy xem ví dụ này: chánh niệm yếu ớt cũng giống như đào một cái lỗ bằng một cái muỗng cà-phê; chánh niệm đầy uy lực giống như đào một cái lỗ bằng cái xúổng; chánh niệm “cực mạnh” giống như đào một cái lỗ với một cái máy đào đất khổng lồ có thể đào xúổng đất trong một mẻ với số lượng bằng mấy năm bạn đào bằng cái muỗng.

### *Đóa Hoa Sen Ngàn Cánh*

Tôi muốn trình bày bằng cách nào giữ vững chánh niệm vào một đối tượng độc nhất sẽ khai mở bản chất

đích thực của bạn: Bản chất của thân và tâm bạn. Tôi sẽ trình bày bằng cách trở lại ví dụ đóa hoa sen ngàn cánh.

Hãy nhớ lại rằng hoa sen khép tất cả cánh vào ban đêm. Vào buổi sáng, những tia nắng mặt trời đầu tiên bắt đầu sưởi ấm hoa sen. Đây là chất kích hoạt cho cánh hoa nở ra. Phải mất một thời gian, nhiều phút, để cho hơi ấm tích tụ đầy đủ giúp cho lớp cánh đầu tiên nở ra. Nếu trời có mây hay sương mù thì phải mất một thời gian rất lâu. Một khi lớp cánh ngoài cùng đã nở ra, hơi ấm của mặt trời mới có thể sưởi ấm lớp cánh kế tiếp và sau một vài phút ánh nắng chiếu liên tục, lớp cánh ấy sẽ nở ra. Điều này giúp cho lớp cánh kế tiếp nhận hơi nắng ấm và chẳng bao lâu sẽ lần lượt nở ra. Hoa sen có nhiều lớp cánh và vì vậy phải mất một thời gian dài để nở trọn vẹn cả đóa hoa. Một đóa hoa sen ngàn cánh cần ánh nắng mặt trời thật mạnh, kéo dài một thời gian dài, để có thể nở ra mọi cánh hoa và hé lộ những hạt châu ngọc nổi tiếng trong đài sen.

Trong Thiền Tứ Niệm Xứ, đóa hoa sen ngàn cánh là một hình ảnh ví dụ về thân và tâm này, nghĩa là, chính “bạn” – hay bất cứ danh từ nào bạn muốn gọi con người đang ngồi đây đó ngay lúc này đang đọc trang sách này. Mặt trời là một hình ảnh ví dụ về chánh niệm. Bạn cần phải giữ vững chánh niệm hùng mạnh về thân và tâm trong một thời gian rất dài để cho lớp cánh sen trong cùng có thể nở ra. Nếu năm chướng ngại đang còn đó, không có tuệ giác nào khai mở, thì cũng giống như khi trời có mây hay sương mù, mặt trời không thể sưởi ấm hoa sen.

Nếu bạn đã không duy trì được chánh niệm đầy uy lực về thân và tâm trong một thời gian dài, thì những hiểu biết của bạn chỉ giúp bạn thấy những lớp cánh sen ngoài cùng. Nhưng nếu bạn phát sinh chánh niệm đầy uy lực và giữ vững được nó trong một thời gian dài liên tục, thì bạn sẽ bắt đầu thấy tất cả điều này trong một ánh sáng hoàn toàn khác hẳn. Trước đây, bạn nghĩ rằng bạn đã biết “mình” là người như thế nào, nhưng bây giờ bạn nhận thức rằng tâm bạn đã đầy vọng tưởng và bạn đã biết rất ít về bản thân mình. Qua việc giữ vững chánh niệm đầy uy lực về thân và tâm, chân lý bắt đầu hé lộ.

Khi bạn hành thiền theo phương pháp này, tất cả những nhãn hiệu cũ bạn gán cho mình sẽ biến mất. Tất cả những ý niệm cũ – bạn đã nghĩ mình là ai, những người khác đã nói gì về bạn, và bạn đã tin mình là người như thế nào – tất cả đều là những cánh hoa ngoài cùng. Những cánh hoa này mở ra để hé lộ những sự thật sâu sắc hơn nhiều. Nhãn hiệu và ý niệm là những tập quán cũ. Chúng là những mô tả hời hợt để che giấu sự thật bên trong. Khi những lớp cánh hoa bên ngoài đã mở ra, bạn bắt đầu thấy sự vật mà bạn chưa từng thấy trước đây. Bạn cảm nghiệm được những điều mà bạn không thể tìm ra tên gọi để mô tả, những cảm nghiệm vượt ra ngoài những tri giác thông thường. Phần lớn những tri giác của chúng ta chỉ là lặp lại những gì chúng ta đã được dạy ở trường hay ở nhà. “Con bò”, “con chó”, “nhà sư”, “người cảnh sát”, tất cả những từ này là thí dụ của những tên gọi không chính xác mà chúng ta đã được dạy để gán cho vạn vật trong thế giới này. “Tư tưởng”, “tình cảm”, “ý thức”, và “cái ngã” là những thí

dụ về những tên gọi sai lầm mà chúng ta đã được dạy để gán cho những đối tượng của tâm. Chúng chỉ là những tri giác thông thường đã che giấu sự thật.

Ví dụ này được gọi là “đóa hoa sen ngàn cánh” bởi vì có cả ngàn trình độ về thực tại để khai mở. Công phu thiền tập mất rất nhiều giờ ngồi thiền, để khai mở nhiều lớp màng vô minh sâu dày và những ý niệm sai lầm về bản thân và thế giới. Khi Đức Phật dạy rằng căn nguyên của đau khổ là vô minh (*avijjā*), ngài không nói rằng điều này sẽ được khai mở dễ dàng. Màng vô minh được vén lên, như bản chất của nó, có nhiều tầng lớp, giống như việc khai mở từng lớp cánh hoa sen.

Một mối nguy hiểm mà bạn cần phải cảnh giác trong đời sống tâm linh của bạn, nhất là trong lúc hành thiền, là đánh giá quá cao về những thành tựu của mình. Đôi lúc khi chánh niệm đầy uy lực của bạn về thân và tâm được giữ vững, và tuệ giác khởi sinh. Có lẽ ánh nắng mặt trời đã sưởi ấm hoa sen sung mãn đến nỗi bốn mươi chín cánh hoa đã nở ra và bạn đã thấy được cánh hoa thứ năm mươi của đóa sen ngàn cánh. Cánh hoa thứ năm mươi này quá xinh đẹp và sâu sắc đến nỗi bạn nghĩ “Ồ, đây rồi! Cuối cùng ta đã hiểu được những gì ở trong tâm của hoa sen này”. Xin lỗi bạn, nhưng bạn còn có đến chín trăm rưỡi cánh hoa cần nở ra. Vì vậy, hãy thận trọng. Bạn chưa được giác ngộ trọn vẹn đâu.

Khi cánh hoa thứ một ngàn nở ra, tuyệt đẹp và siêu phàm, lúc ấy bạn thấy được hạt châu ngọc nổi tiếng trong tâm hoa sen. Bạn có biết hạt châu ngọc đó là gì không? – Kim cương hay hồng ngọc? Đâu phải, đó là “Tánh



Không”. Bạn thấy được viên ngọc “Tánh Không” vô giá nằm ngay trong lòng của thân tâm, và đây không phải là cái mà bạn đã từng mong đợi! Điều ấy cho bạn biết đó không phải chỉ là một cánh hoa khác. “Tánh Không” là cái có bản chất hoàn toàn khác hẳn với mọi cánh hoa khác, với mọi sự vật khác. “Trống Không”! Để đạt đến trình độ này đòi hỏi chánh niệm cực mạnh được duy trì vào một đối tượng trong một thời gian rất dài.

### **Mục Đích Của Thiền Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna)**

Một yêu cầu cần thiết khác trước khi bắt đầu thực tập Tứ Niệm Xứ là phải hiểu trọn vẹn mục đích của Tứ Niệm Xứ. Mục đích của bất cứ công phu tu tập nào cũng giúp giải thích cho ta biết cần phải làm như thế nào. Khi bạn đã có một ý niệm rõ ràng về mục đích thì bạn có nhiều cơ may đạt được.

Như vậy mục đích của Tứ Niệm Xứ là gì? Mục đích là để thấy được vô ngã (*anattā*), nghĩa là không có cái ta, không có ta, không có cái gì thuộc về tự ngã của ta. Như kinh đã dạy: “Chánh niệm được thiết lập vững vàng để thấy rằng chỉ có thân, thọ, tâm và pháp và những cái này không phải là ta, không phải là của ta, không phải là tự ngã của ta”. (Đây là tôi dịch đúng như lời lặp lại trong kinh).

Khi bạn nhớ kỹ trong tâm trí rằng mục đích của Thiền Tứ Niệm Xứ là phá tan vọng tưởng về ta, của ta, hay về một cái ngã, để thấy vô ngã hay là “tánh không trong tâm của hoa sen”, thì phương cách thực hành tu tập trở nên rõ ràng. Đặc biệt bạn có thể nhận thức sâu

sắc tại sao Đức Phật chỉ dạy bốn trọng tâm của chánh niệm là thân, thọ, tâm, pháp. Ngài dạy bốn trọng tâm này bởi vì đó là những lãnh vực rộng lớn mà đời sống con người cho là “ta” hay là “của ta”.

Như vậy, thực hành Tứ Niệm Xứ là duy trì chánh niệm cực mạnh trên mỗi đối tượng của bốn trọng tâm nhằm mục đích xóa bỏ ảo tưởng về một cái ngã. Bạn đã bị vô minh che mờ quá lâu rồi, bạn nhận diện mình qua cái thân của bạn, xem tình cảm của bạn chính là mình (vì thế tình cảm chịu sự kiểm soát của bạn), cho rằng tâm (là tiến trình hiểu biết) là chính mình, và dính mắc với những đối tượng của tâm (pháp) xem đó là những vấn đề đáng cho bạn quan tâm.

### *Tóm tắt những điểm sơ khởi*

Đây là những chuẩn bị để thực tập thành công Tứ Niệm Xứ. Tóm tắt lại thành những điểm chính như sau:

1. Trước tiên phải đoạn trừ năm chướng ngại qua kinh nghiệm *nhập định* (*vineyya loke abhijjhā domanassam*).
2. Phải đạt được chánh niệm cực mạnh là kết quả của *nhập định*. (*satimā*)
3. Phải tinh cần giữ vững chánh niệm cực mạnh trên đối tượng chú tâm. (*atāpi*)
4. Ghi nhớ kỹ mục đích của Tứ Niệm Xứ là để đạt được tuệ giác vô ngã (*sampajāno*).

Bây giờ tôi sẽ lần lượt mô tả việc thực hành Tứ Niệm Xứ trên mỗi trọng tâm của chánh niệm.

## Quán về Thân

Trong Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Suttas*) có mười bốn lãnh vực để tập trung quán niệm về Thân. Chúng được hợp lại thành nhóm như sau: 1) Hơi thở, 2) Tư thế của thân, 3) Hoạt động của thân, 4) Kết cấu của thân, 5) Thân được xem là kết hợp của tứ đại, 6) Quán chín loại thi thể. Ở đây, tôi sẽ thảo luận ngắn gọn mọi nhóm, ngoại trừ nhóm thứ năm.

### Hơi Thở

Trong triết lý Ấn Độ, hơi thở (*tiếng Sankrit là prana*) đôi lúc được xem là cốt lõi sống còn của con người. Thật vậy, từ Pali “*pana*” nghĩa là “thứ vật” cũng mang ý nghĩa là “hơi thở”. Tương tự như thế, trong tiếng Anh từ “thứ vật” xuất phát từ tiếng La-tinh *animalis*, nghĩa là “có hơi thở”. Dĩ nhiên, trong thời đại cổ sơ, hơi thở được xem là một phần quan trọng của sự sống đến nỗi hơi thở được cho là đồng nghĩa với cái ngã hay linh hồn.

Bằng cách tập trung chánh niệm cực mạnh vào hơi thở, ta có thể cảm nghiệm hơi thở như một tiến trình rỗng không, hoàn toàn chịu sự chi phối của duyên sinh, mà không có người nào đang thở cả. Hơn nữa, trong khi *nhập định*, ta có thể cảm nghiệm hơi thở biến mất hoàn toàn (như trong Tứ Thiền) mà không có gì nguy hiểm cho mạng sống cả.

Trong thời gian thầy tôi là Ngài Ajahn Chah lâm bệnh lâu ngày, Ngài thường ngưng thở. Có một lần trong phiên trực, người y tá mới đã hốt hoảng. Anh ta biết

Ngài Ajahn Chah phải qua đời một ngày nào đó, nhưng anh ta không muốn sự kiện ấy xảy ra trong phiên trực của anh ta! Vị sư thị giả của Ngài Ajahn Chah trong phiên trực hôm đó phải bảo đảm với anh y tá rằng, Ngài Ajahn Chah đã ngưng thở như thế nhiều lần và đó chỉ là dấu hiệu của nhập Định thâm sâu. Anh y tá vẫn cứ lo âu và vì vậy cứ vài phút lại lấy máu để thử trong suốt những giờ Ngài ngưng thở, để bảo đảm rằng máu của Ngài vẫn còn đầy đủ khí oxygen. Rốt cuộc, bao lâu còn đầy đủ khí oxygen trong máu thì vẫn không có gì tổn hại cho cơ thể. Người y tá khám phá rằng mặc dù Ngài Ajahn Chah đã ngưng thở rất lâu, mức độ oxygen trong máu của Ngài vẫn ổn định. Trong khi nhập Định, tiến trình trao đổi chất trong cơ thể đã giảm xuống đến mức độ hầu như bạn không sử dụng chút năng lượng nào. Bạn không cần phải thở.

Tại sao người bình thường thở hỗn hển khi họ bị kích động, hay thở hắt ra thật khó khăn ngay trước khi chết? Có lẽ họ dính mắc với hơi thở sâu xa hơn họ nhận biết. Nên nhớ, Tứ Niệm Xứ khai mở những dính mắc thật hoàn toàn bất ngờ. Khi bạn cảm nghiệm được sự ngưng lại của hơi thở, thì rõ ràng là hơi thở không phải là của bạn chút nào cả. Từ tuệ giác đó, sự dính mắc với hơi thở tự tháo gỡ.

### Tư Thế và Hoạt Động Của Thân

Có hai cách để hiểu một sự việc: Bằng cách quán chiếu xem nó được làm bằng cái gì, hay nó hoạt động như thế nào. Ở đây, chúng ta phân tích thân này bằng

cách quán chiếu xem nó hoạt động như thế nào. Chỉ là một ảo tưởng khi nghĩ rằng *tôi* đang đi, đứng, nằm, ngồi, duỗi tay ra, v.v... Sự thật là có một cái thân đang làm việc này, chứ không phải là *tôi*.

Nhiều người đạt thành tích cao trong thể thao, nghệ thuật, hay ngay cả trong thiền tập, mô tả một trạng thái “không có cái *tôi*” được gọi là “xuất thần”. Khi một vũ công cổ điển Ấn Độ nổi tiếng mà *tôi* biết, được hỏi làm thế nào cô ấy có thể trình diễn đạt được tiêu chuẩn cao như vậy, cô trả lời rằng cô luyện tập đều đặn, nhưng khi buổi trình diễn bắt đầu, cô cố ý quên hết tất cả những điều đã được dạy. Cô “tự rút lui” và để cho vũ điệu đảm nhận công việc của nó. Đây là một cách mô tả cổ điển về trạng thái xuất thần. Khi một lực sĩ ở trong trạng thái xuất thần, cô ấy có thể di chuyển tự nhiên không cần nỗ lực, một cách duyên dáng và toàn hảo. Khi hành giả ở trong trạng thái xuất thần, người ấy có thể theo dõi định lực (*samādhi*) càng lúc càng thâm sâu một cách tuyệt diệu, không đứt đoạn, và không thể diễn tả bằng lời nói. Rõ ràng là bạn trải nghiệm tất cả chuyện này chỉ như một tiến trình, không có ai điều khiển. Tiến trình này vô ngã (*anattā*).

Bạn quan sát tư thế của thân với chánh niệm cực mạnh và nhanh chóng tiến vào một trạng thái khi mà tất cả tư thế và hoạt động về thân được xem chỉ là những tiến trình do nhân duyên thúc đẩy, chứ không phải do cái ngã thúc đẩy. Bạn không còn là chủ thể điều khiển cái thân này. Bạn tách rời khỏi thân và sống ung dung thoải mái.

Một số thiền sư nghĩ một cách lầm lẫn rằng chánh niệm phải luôn luôn tập trung vào hoạt động trong giây phút hiện tại. Thật ra, từ chánh niệm trong tiếng Pali là *sati*, cũng có nghĩa là nhớ. Chánh niệm cực mạnh có thể tập trung vào một đối tượng đã qua rất lâu, nhìn chăm chú vào nó mà đối tượng vẫn không bị phai mờ, để khai mở sự thật về nó.

Thí dụ, trong Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*) hành giả được yêu cầu thực tập chánh niệm tập trung vào giấc ngủ. Ngay cả các bậc A-la-hán cũng không ý thức khi các vị ấy đang ngủ, điều này có nghĩa gì? Nhiều dịch giả đã thử giải quyết vấn đề này bằng cách thay đổi ý nghĩa của bài thực tập thành ra “chánh niệm trong lúc bắt đầu chìm dần vào giấc ngủ”. Tuy nhiên, từ Pali dùng trong Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*) có nghĩa là “trong giấc ngủ”, và có một từ ngữ khác cho nghĩa “bắt đầu chìm vào giấc ngủ”, đó là *niddam okkamati*. Việc thực tập chánh niệm tập trung vào giấc ngủ nghĩa là hành giả dùng một kinh nghiệm về giấc ngủ trước đó để làm trọng tâm cho chánh niệm cực mạnh trong giây phút hiện tại. Đó là chánh niệm dùng một kinh nghiệm đã qua như một đối tượng để quán chiếu. Điều này có vẻ như quá chi tiết, không cần thiết đối với bạn bây giờ, nhưng như bạn sẽ thấy, nó sẽ trở nên rất quan trọng khi *tôi* giảng đến phần tập trung chánh niệm vào tâm thức (*citta*).

### **Cấu Tạo Của Thân**

Tôi nhớ lại khi *tôi* vào khoảng mười một tuổi ngồi xem một chương trình trên máy truyền hình đen trắng

của ba mẹ tôi, chương trình chiếu những cảnh giải phẫu lớn với những chi tiết đầy máu me ghê rợn rất phổ biến thời bấy giờ. Ba mẹ và em trai tôi phải rời khỏi phòng vì ghê sợ, nhưng họ phải để cho tôi ngồi lại xem vì tôi lý luận rằng chương trình này có tính cách giáo dục. Tôi thấy thật thu hút khi nhìn những bộ phận bên trong cơ thể con người.

Nhiều năm sau khi đã trở thành một nhà sư Phật giáo, tôi rất tích cực quan sát những cảnh giải phẫu tử thi ở Thái Lan và Úc. Điều thu hút sự chú ý của tôi bây giờ là tại sao một số người cảm thấy ghê rợn chỉ với ý nghĩ về việc nhìn xem việc giải phẫu tử thi, và thường ngất xỉu khi phải tham dự vào việc ấy. Mặc dù tất cả chúng ta đều đã được dạy về sinh vật học ở trường, đa số chúng ta vẫn muốn phủ nhận bản chất của thân thể chúng ta. Tại sao chúng ta ngất xỉu hay rên rỉ khi nhìn thấy các bộ phận thân thể phơi bày ra?

Chúng ta có một sự dính mắc rất lớn với thân thể này, một vọng tưởng gây nhiều đau khổ cho chúng ta. Bằng cách tập trung chánh niệm cực mạnh vào cấu tạo cơ thể bạn, bạn có thể vượt qua sự phủ nhận và sợ hãi để nhìn thân thể đúng như thực trạng của nó. Nó chỉ là một cơ thể. Từng mảnh từng miếng được ghép lại với nhau và tách rời nhau, chẳng đẹp mà cũng chẳng xấu, không mạnh cũng không yếu. Nó chỉ là một sản phẩm của thiên nhiên, không phải là cái gì thuộc về bạn. Bạn có thể giữ cho nó mạnh khỏe mãi mãi không? Bạn có thể ngăn không cho nó chết không? Vậy thì ai làm chủ thân thể bạn? Chắc chắn rõ ràng thiên nhiên là chủ

nhân của thân thể bạn, chứ không phải là bạn.

Dấu hiệu cho thấy bạn đã thâm nhập được sự thật về thân là thái độ hoàn toàn không sợ hãi trước cái chết của chính mình. Một trải nghiệm khác về tuệ giác của bạn là phản ứng của bạn trước cái chết của một người thân yêu hay người bạn thân. Nếu bạn nhận được cú điện thoại báo tin cho biết người thân của bạn vừa mới qua đời trong một tai nạn giao thông và câu trả lời của bạn là: “Vâng, ai rồi cũng phải chết”, thì lúc ấy bạn đã giải thoát được sự dính mắc về thân.

### *Thiền Quán Về Tử Thi*

Thiền quán về xác chết kết hợp với quán niệm về cấu tạo của thân và hoạt động của thân. Việc này tạo ra sự nhàm chán về thân vào lúc bắt đầu, khởi sinh tuệ giác vào giai đoạn giữa, và giải thoát vào giai đoạn cuối. Đây là một phương pháp mạnh mẽ và hữu hiệu.

Một tử thi do tai nạn giao thông thường nhanh chóng được phủ kín và đưa đến một nhà tang lễ, nơi đó xác sẽ được ướp và trang điểm phần son. Kỹ năng của người ướp xác làm cho cậu George giống như đang ngủ một cách thoải mái chứ không phải chết trơ như đá. Chúng ta không muốn thấy một tử thi giống như sự thật. Chúng ta hài lòng hơn với điều mơ ước. Không may thay, vọng tưởng đòi hỏi một giá rất đắt. Ta càng trì hoãn việc hiểu biết về cái chết, ta càng đau khổ hơn khi phải đối diện nó.

Khi chánh niệm cực mạnh tập trung vào một xác chết hay hồi tưởng rõ ràng về một xác chết, xác chết sẽ

lần lượt khai mở như một đóa hoa sen ngàn cánh và hé lộ sự thật được che giấu sâu kín dưới bề mặt. Xác chết đang dạy cho bạn biết đây là hoạt động của thân – nó sẽ già, rã rời, và chết. Đây là số phận của thân xác bạn cũng như những người khác. Tuệ giác như vậy sẽ làm phát sinh nhàm chán thân này và không còn mong cầu có một thân khác vào đời sau. Nhìn một xác chết tan rã và trở về với trạng thái tự nhiên một lần nữa chứng minh ai là kẻ sở hữu đích thực – đó là thiên nhiên. Bạn sẽ không còn tham đắm thân này, yêu thích thân thể của người bạn tình, hay sợ hãi cái chết. Và nếu tuệ giác đạt đến mức thông suốt tột cùng, thì bạn sẽ không bao giờ tái sinh vào thân người nữa.

### Quán Về Cảm Thọ

Trọng tâm thứ hai của chánh niệm là cảm thọ (*vedanā*). Từ này cần được giải thích bởi vì từ tiếng Anh “feeling” không diễn dịch được ý nghĩa hoàn toàn chính xác. Trong tiếng Anh, “feeling” có rất nhiều nghĩa. Nó có thể mang ý nghĩa về những trạng thái tình cảm lẫn những cảm giác về thể chất. Từ Pali *vedanā* có ý nghĩa “tính chất của mọi cảm nghiệm có ý thức, như vui buồn hoặc trung tính (không vui cũng không buồn)” – dù là do sắc, thanh, hương, vị, xúc hay ý khởi lên.

Trong tiếng Anh, chúng ta dùng những từ khác nhau để diễn tả những cảm giác vui hoặc không vui của từng giác quan trong sáu căn. Nếu ta muốn mô tả cảm giác của mắt thấy, chúng ta nói “đẹp”, “xấu” hoặc “trung bình”. Nếu chúng ta nói về âm thanh, chúng ta nói là

“trầm hùng”, “chát chúa” hay “tẻ nhạt”. Nếu chúng ta mô tả những cảm giác về thể chất, chúng ta nói “đau nhức”, “khoái lạc” hay “nhàm chán”. Tính chất dễ chịu thường thấy ở cái đẹp, âm thanh dịu dàng hay lạc thú về thể chất được gọi là “lạc thọ” (*sukha vedanā*). Tính chất khó chịu thường thấy ở những cái xấu xí âm thanh hỗn tạp hay cảm giác đau đớn thể chất được gọi là khổ thọ (*dukkha vedanā*). Và cảm giác không vui thích cũng không khó chịu được gọi là “bất khổ bất lạc thọ”.

Nên nhớ rằng những tính chất mà chúng ta nhận biết như là đẹp, xấu, trầm hùng, vui thích v.v... không nằm ở sự vật. Nếu không thì tất cả chúng ta đã đồng ý với nhau về cái gì là đẹp hay cái gì đáng vui thích. Những tính chất dễ chịu, khó chịu hay trung tính là những giá trị chúng ta gán cho thực tại qua cái tâm chúng sinh của ta. Một lần nữa, cảm thọ có nghĩa là tính chất đi kèm theo mỗi cảm nghiệm có ý thức được bạn xem như là vui, không vui hay trung tính.

Khi chánh niệm vững mạnh và ổn định, bạn có thể quan sát về cảm thọ, hiện tại và quá khứ, mà không có ham muốn hay ghét bỏ xen vào làm phức tạp vấn đề. Khi chánh niệm còn yếu và năm chướng ngại vẫn có mặt, thì phản ứng của tâm trước khổ thọ là ghét bỏ và phản ứng trước lạc thọ là ham muốn. Những phản ứng như vậy sẽ làm tâm dao động và bóp méo sự thật, cũng giống như gió làm xao động mặt hồ và làm méo mó hình ảnh những con cá đang bơi dưới mặt nước. Một lần nữa điều này chứng tỏ tầm quan trọng của kinh nghiệm nhập định để loại bỏ năm chướng ngại trước khi thực

hành Tứ Niệm Xứ, nhất là loại bỏ tham dục và sân hận, như vậy mới có khả năng quan sát cảm thọ với tâm bình thản khách quan.

### ***Sự Sinh Diệt Của Cảm Thọ***

Khi tâm tĩnh lặng và không còn ham muốn hay ghét bỏ, bạn thấy rằng lạc thọ không có gì khác hơn là khoảng thời gian lúc khổ thọ này chấm dứt trước khi một khổ thọ khác khởi lên. Thật vậy, bạn cũng có thể nhận thấy cường độ của lạc thọ trực tiếp tương ứng với mức độ kho thọ ngay trước đó, và cường độ của khổ thọ được đo lường bằng mức độ lạc thọ vừa mới bị mất đi.

Trong một cuốn sách ghê rợn mô tả sự giam cầm và tra tấn tù nhân chính trị ở Argentina trong những năm 1970, một tác giả kể lại rằng kinh nghiệm đau đớn nhất của ông ta không phải là những trận đòn hay những lần bị tra tấn có tên gọi là "Susan" (đây là tên mà những người cai ngục đã đặt cho máy tra tấn dùng điện giật trên tù nhân)<sup>(5)</sup>. Thời điểm đau khổ nhất của ông, sau những tháng năm bị giam cầm vô thời hạn, là lúc tên cai ngục trao cho ông lá thư của vợ ông. Ông đã cố quên tất cả những kỷ niệm của những tháng năm hạnh phúc trước khi bị tù đầy để có thể chịu đựng được sự kinh hoàng và tuyệt vọng của hiện tại. Bức thư của vợ ông đã khơi dậy bao kỷ niệm nồng ấm với vợ và gia đình ông, khiến cho hoàn cảnh đen tối và thống khổ của ông càng trở nên không thể nào chịu đựng nổi. Ông oán trách vợ ông đã gửi bức thư đó và nội tâm ông gào thét đau đớn, tiếng thét còn lớn hơn cả những lần ông bị

tra tấn bằng điện. Như câu chuyện này đã mô tả cụ thể, cường độ của khổ thọ hay những điều bất mãn tương ứng với mức độ lạc thọ mà bạn nhớ lại và nay không còn nữa.

### ***Cảm Thọ Không Thuộc Về Bạn***

Như vậy ta thấy rõ ràng là cảm thọ chịu ảnh hưởng của nhân duyên, cũng giống như đêm tạo duyên cho ngày và ngày tạo duyên cho đêm. Đó chỉ là trò chơi nhị nguyên của thiên nhiên. Cảm thọ vượt khỏi sự điều khiển của bạn và vượt khỏi sự điều khiển của bất cứ ai. Cảm thọ được hiểu là không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta. Hiểu được cảm thọ như vậy qua chánh niệm cực mạnh, rằng đó chỉ là cảm thọ và vượt khỏi sự kiểm soát của bất cứ ai, sẽ giúp khởi sinh tâm bình thản an nhiên đối với lạc thọ hay khổ thọ. Bạn nhận thức một cách chắc chắn rằng không có lạc thọ thường hằng và cũng không có khổ thọ vĩnh viễn. Một thế giới thần tiên toàn hảo được xem là bất khả thi về mặt cảm giác, đó chỉ là những suy tưởng ước mơ, và tương tự như thế, một địa ngục muôn đời cũng được xem là không thể có thật.

Như vậy, mục đích trọng tâm thứ hai của chánh niệm là đạt được tuệ giác rằng cảm thọ không phải là của ta, rằng lạc thọ và khổ thọ xoay quanh bên nhau, là hai người bạn đồng hành bất khả phân trên sàn nhảy của vòng luân hồi sinh tử. Tham ái trở thành vô nghĩa. Và khi tham ái cuối cùng được từ bỏ, sẽ đưa đến giải thoát khỏi khổ thọ (và cả lạc thọ nữa).

## Quán Về Tâm

Trọng tâm thứ ba của chánh niệm; quan sát tâm (*citta*) hay tâm thức, là một trong những phần thực hành khó nhất. Phần lớn việc hành thiền của nhiều người không phát triển đủ để có thể nhận ra tâm. Tâm cũng giống như một vị hoàng đế phủ kín từ đầu đến chân bằng năm lớp trang phục dày: Đôi giày ống cao đến đầu gối, quần dài từ thắt lưng cho đến gót chân, chiếc áo thụng trải dài từ cổ cho đến bắp chân và từ cánh tay cho đến cườm tay; găng tay bao phủ bàn tay và cổ tay, và một chiếc mũ an toàn trùm kín đầu. Được che kín hoàn toàn như vậy nên người ta khó thấy được vị hoàng đế. Cũng vậy, năm giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, đã hoàn toàn che phủ tâm khiến bạn không thể thấy được tâm.

Để thấy được vị hoàng đế, bạn phải cởi hết trang phục của ông ta. Cũng vậy, để thấy được tâm, bạn phải từ bỏ năm giác quan bên ngoài. Chính nhiệm vụ của *nhập định* là từ bỏ năm giác quan và làm hiển lộ tâm. Như vậy, bạn không thể bắt đầu thực tập trọng tâm thứ ba này cho đến khi bạn trải nghiệm *nhập định*. Bởi vì làm sao bạn có thể quán được tâm khi bạn chưa thật sự trải nghiệm về tâm? Cũng giống như bạn ngắm vị hoàng đế khi tất cả những gì bạn thấy là bộ trang phục của ông ta.

Quán sát bản chất của tâm cũng giống như nghiên cứu bản chất của vàng. Trước khi các nhà hóa học thử kim loại này, họ phải biết chắc là mẫu vàng đã được gạn lọc tất cả các tạp chất khác, và cái mà họ đang thử

là vàng nguyên chất 100%. Tương tự như vậy, trước khi bạn bắt đầu quán sát bản chất của tâm, bạn cần phải chắc chắn rằng tâm thức này đã được thanh lọc hết tất cả những loại thức khác, nghĩa là, năm thức thuộc năm giác quan bên ngoài đã được loại bỏ. Một lần nữa, điều này chỉ thực hiện được sau khi *xuất định*. Rồi chánh niệm cực mạnh tiếp nhận cảm nghiệm *nhập định* vừa mới trải qua, một cảm nghiệm về tâm tách rời khỏi năm giác quan vẫn còn được duy trì, như là đối tượng để quán sát. Chỉ bằng cách này, bạn sẽ thấy sự thật tâm là vô ngã (*anattā*), tâm phải chịu sự sinh diệt, nó không phải là “ta”, là “của ta”, hay là “tự ngã của ta”, nó không phải là Trời hay thức vũ trụ – nó chỉ là tâm (*citta*), một ngọn lửa cháy vì có nhiên liệu.

### Tâm Đi Về Đâu Sau Khi Giác Ngộ

Ngọn lửa tùy thuộc vào nhiên liệu. “Nhiên liệu” trong tiếng Pali là *upādāna*. Lửa của ngọn nến tùy thuộc vào sức nóng, sáp và tim đèn. Nếu bất cứ một trong ba “nhiên liệu” ấy biến mất thì ngọn nến tắt. Nếu một cơn gió thổi bay sức nóng, thì ngọn lửa tắt. Nếu tim đèn cháy hết thì ngọn lửa cũng tắt. Và nếu sáp cạn kiệt thì ngọn lửa cũng tắt. Một khi ngọn lửa tắt, nó không đi đâu cả. Không có một thiên đường cho tất cả những ngọn lửa tốt đẹp vui vẻ đến đó để cháy sáng muôn đời. Ngọn lửa cũng không hòa nhập với một Ngọn Lửa siêu nhiên của vũ trụ. Nó chỉ tắt ngấm, thế thôi. Trong tiếng Pali, từ Niết bàn (*nibbāna*) dùng để chỉ ngọn lửa đã “tắt ngấm”.

Tâm cũng tùy thuộc vào nhiên liệu. Kinh dạy rằng tâm tùy thuộc vào thân và các đối tượng của tâm (*nāma-rūpa*) và khi các đối tượng của tâm không còn, thì tâm hoàn toàn tịch diệt (Tương Ư. BK 47, 42). Nó tắt ngấm. Nó nhập “Niết bàn” (*nibbāna*). Nó không đi đâu cả; nó chỉ chấm dứt hiện hữu. Một điều thú vị là hai vị tỳ kheo ni nổi tiếng là Kisāgotamī và Patācārā đã hoàn toàn giác ngộ khi các vị ấy thấy ngọn nến tắt (Kinh Ph.C. 275, kệ số 116).

### **Bản Chất Của Tâm**

Khi bạn duy trì chánh niệm cực mạnh về tâm thức thuần tịnh, bản chất của tất cả mọi loại ý thức tự hiển lộ. Bạn thấy ý thức không phải là một tiến trình trôi chảy êm đềm nhưng là một loạt những sự kiện riêng rẽ, biệt lập. Ý thức có thể so sánh với một bãi cát trên bờ biển. Nhìn bên ngoài bãi cát có vẻ như liên tục qua hàng trăm mét. Nhưng sau khi bạn quan sát kỹ bạn khám phá ra rằng bãi cát được tạo thành bởi những hạt cát riêng rẽ, biệt lập. Có những khoảng không giữa mỗi hạt cát, mà không có cái gì thuộc về bản chất cơ bản của cát xen vào khoảng trống giữa hai hạt cát. Cũng vậy, cái mà chúng ta cho là dòng chảy của ý thức được thấy rõ ràng là một loạt những sự kiện biệt lập, mà không có gì trôi xen vào giữa.

Tương tự như thế là hình ảnh ví dụ về đĩa trái cây đủ loại. Giả sử trên đĩa trái cây có một quả táo. Bạn thấy rõ quả táo này hoàn toàn biến mất và thay vào đó xuất hiện một quả dứa. Rồi quả dứa này biến mất và

thay vào đó một quả táo khác xuất hiện. Rồi quả táo thứ hai biến mất và một quả dứa khác hiện ra. Quả dứa lại biến mất và một trái chuối hiện ra và lại biến mất khi một quả dứa khác xuất hiện trên đĩa, rồi một trái chuối khác, dứa, táo, dứa, xoài, dứa, chanh, dứa v.v... Ngay khi một trái cây biến mất, thì chỉ một lát sau một trái cây hoàn toàn khác hiện ra. Tất cả đều là trái cây nhưng thuộc nhiều chủng loại khác nhau, không có hai quả nào giống nhau. Hơn nữa, không có tinh chất trái cây liên kết trôi chảy từ quả này sang quả kế tiếp. Trong hình ảnh so sánh này, quả táo tượng trưng cho một đối tượng của nhãn thức, chuối tượng trưng cho một đối tượng của tỷ thức, xoài tượng trưng cho thiệt thức, chanh tượng trưng cho thân thức, và quả dứa tượng trưng cho ý thức. Mỗi phút giây của thức là biệt lập, không có gì liên kết trôi chảy từ phút giây này sang phút giây kế tiếp.

Ý thức, “quả dứa”, xuất hiện sau mỗi loại thức xuất phát từ ngũ căn và vì thế cho ta ảo tưởng giống nhau trong mỗi cảm nghiệm về thức. Đối với người bình thường, có một tính chất chung trong khi nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Chúng ta gọi tính chất đó là “tánh biết”. Tuy nhiên, với chánh niệm cực mạnh, bạn sẽ nhận ra rằng “tánh biết” này không phải là một phần của thấy, nghe v.v... mà nó khởi lên sau mỗi loại thức thuộc ngũ căn. Hơn nữa, “tánh biết” này biến mất, thí dụ, khi nhãn thức khởi lên. Và nhãn thức biến mất khi tâm thức khởi lên. Trong ví dụ về đĩa trái cây, không thể có quả táo và quả dứa trên đĩa cùng một lúc.



### “*Tâm Nhận Biết*” Không Phải Là Ta

Quán Về Tâm theo cách này – thấy tâm như là một chuỗi sự kiện riêng lẻ, biệt lập không có gì tiếp nối từ sát-na này sang sát-na kế tiếp – sẽ phá tan ảo tưởng rằng có một *tâm nhận biết*, thường hằng, luôn luôn có mặt ở đó để tiếp nhận cảm nghiệm về thế giới. Bạn đang giải tỏa nơi nương tựa cuối cùng của ảo tưởng về một cái ngã. Trước đây, đối với bạn, có vẻ như quá rõ ràng rằng “ta là người đang nhận biết”. Nhưng cái có vẻ như rõ ràng ấy thường là sai lầm. Bây giờ bạn thấy đó chỉ là “tánh biết”, là tâm thức, giống như quả dưa đôi lúc có mặt trên đĩa, đôi lúc không. Tâm thức chỉ là một hiện tượng tự nhiên, phải chịu hoại diệt. Nó không thể là ta, của ta hay là tự ngã của ta. Cái *tâm nhận biết*, hay tâm thức, cuối cùng được hiểu là vô ngã.

Như đã nói ở trên, chúng ta thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ với mục đích nhận thức được tính vô ngã (*anattā*). Hai nơi nương tựa cuối cùng của ảo tưởng về cái ngã hay linh hồn là *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác*. Nếu bạn nhận diện cái gì đó là phần chính yếu của “bạn”, thì nó sẽ là một hoặc cả hai cái tâm này. Bạn cho rằng bạn là cái *tâm nhận biết* hay là cái *tâm tạo tác* ấy. Hai vọng tưởng sâu dày từ muôn kiếp này chính là cái ngăn chặn bạn tiến đến giác ngộ. Một khi bạn đã thấy rõ ràng xuyên suốt những vọng tưởng ấy, bạn sẽ đắc quả Dự Lưu. Nếu bạn thấy xuyên suốt như vậy từng mỗi phút giây, bạn sẽ đắc quả A-la-hán.

### Quán Về Các Pháp / Đối Tượng Của Tâm

Các pháp là trọng tâm cuối cùng trong bốn trọng tâm của chánh niệm. Những đối tượng của tâm được liệt kê trong *Kinh Niệm Xứ* (*Satipatthāna Sutta*) là năm chướng ngại (triền cái), năm uẩn, sáu căn, bảy giác chi, và Tứ Diệu Đế. Tôi hiểu danh sách này là những thí dụ tiêu biểu về đối tượng của tâm, và vì thế những đối tượng khác của tâm không đề cập trong *Kinh Niệm Xứ* (*Satipatthāna Sutta*), như là ý niệm hay cảm xúc cũng có thể nằm trong danh sách này.

### Quán Về Năm Chướng Ngại

Như tôi đã giải thích trong phần quán về cảm thọ (*vedanā*), năm chướng ngại phải được loại trừ trước khi bạn có thể quán chiếu hữu hiệu về bất cứ trọng tâm nào của chánh niệm. Nhưng làm thế nào để quán năm chướng ngại sau khi bạn đã loại trừ chúng? Như tôi đã nói trước đây, chánh niệm có thể dùng một cảm nghiệm đã qua để quán chiếu. Chánh niệm bao gồm ký ức trong đó. Vì vậy, chánh niệm cực mạnh có thể dùng một cảm nghiệm trước đây như hôn trầm thụy miên chẳng hạn, và giữ yên cảm nghiệm đó đủ lâu trong ánh sáng mạnh mẽ của chánh niệm để có thể nhìn sâu vào bản chất đích thực của nó. Với chánh niệm cực mạnh bạn sẽ hiểu được rằng năm chướng ngại này chỉ là những khoảnh khắc của các hình ảnh trên màn hình, rằng chúng không phải là bạn, hay có liên hệ gì với bạn, như ví dụ sau đây sẽ chứng minh.

Nhiều năm trước đây, một người bạn học cũ về thăm

viếng Jamaica. Anh ấy đi xem phim trong một rạp chiếu bóng cho phép khán giả ngồi trong xe để xem, trong một thị trấn xa xôi nổi danh về những chuyện bạo động. Anh ngạc nhiên khi thấy màn hình là một bức tường đắp bằng bê-tông dày khoảng 60cm.

Màn hình này phải tốn rất nhiều tiền để xây. Nó cho thấy rằng dân chúng ở thị trấn này rất thích những phim đấu súng Cao bồi miền Tây của Mỹ. Tuy nhiên, mỗi khi câu chuyện đến giai đoạn đấu súng, nhiều người trong đám khán giả lấy súng của họ ra và tham gia cuộc đấu súng. Nếu họ không thích viên cảnh sát trưởng, họ sẽ bắn vào hình ảnh của viên cảnh sát trên màn hình, hay họ xả đạn vào những người da đỏ hay bất cứ ai làm cho họ bực mình. Người chủ rạp chiếu bóng không thể ngăn cản họ tham gia cuộc đấu súng, và ông ta đã phải thay quá nhiều màn hình bằng vải bị thủng nhiều lỗ đạn đến nỗi ông ta phải xây màn hình bằng bê-tông không thể nào bị thủng này. Như vậy khán giả của ông có thể tham gia các cuộc đấu súng mà không làm hỏng màn hình.

Giống như khán giả đi xem phim, nếu bạn nhận những hình ảnh trên màn hình là thật, bạn sẽ muốn bắn vào chúng. Tuy nhiên, với chánh niệm, bạn sẽ thấy chúng không liên hệ gì đến bạn. Khi bạn nhìn thấy năm chướng ngại như những hình ảnh trên màn hình của ý thức, chúng sẽ không bao giờ làm phiền bạn nữa. Bạn sẽ được giải thoát.

### *Quán Về Ý Niệm*

Ý niệm, hay lời đàm thoại nội tâm, là một đối tượng của tâm có thể làm khởi lên nhiều đau khổ. Nó có thể biểu hiện bằng sự bất an, hối hận, nghi ngờ, ham muốn hay sân hận. Như vậy, ý niệm là trung tâm điểm của năm chướng ngại. Những ý niệm bi quan triền miên sẽ đưa đến trầm cảm, thậm chí có thể tự tử. Những ý niệm sợ hãi ám ảnh mãi sẽ đưa đến bệnh hoang tưởng. Rõ ràng là ta sẽ được rất nhiều lợi lạc nhờ pháp quán về ý niệm theo trọng tâm thứ tư này của chánh niệm.

Một lần nữa, một chánh niệm cực mạnh có thể nhìn xuyên suốt trò chơi dễ bị lừa gạt là ý niệm. Với chánh niệm bình thường, bạn có khuynh hướng tin vào những suy nghĩ của mình, bị mắc kẹt trong đó, thậm chí còn tôn sùng, cho nó là đúng hơn thực tại. Một người đang đói bụng bước vào một tiệm ăn đắt tiền và được trao một bảng thực đơn. Anh ta ăn bảng thực đơn, trả tiền, rồi đi. Anh ta vẫn đói. Bảng thực đơn không phải là thức ăn, chẳng khác gì ý niệm không phải là thực tại.

Chánh niệm cực mạnh thấy rằng, ở mức độ tốt nhất, ý niệm xa rời thực tại một bước, và ở mức độ tệ nhất, ý niệm hoàn toàn tách rời khỏi thực tại. Bất thiện chí uốn cong ý niệm để biến thành sân hận, ham muốn dục lạc sẽ thổi phồng ý niệm thành thèm khát, và bất an sẽ bóp méo ý niệm thành sự bực tức. Khi chúng ta nhìn thật rõ ràng, thì ý niệm không đáng tin cậy. Ngay cả ý niệm này cũng vậy?

Khi Tứ Niệm Xứ nhìn thấy “suy nghĩ” đúng như thực tướng của nó, đó chỉ là sự phỏng đoán tạm thời, thì

chúng ta cảm thấy bình thản đối với những suy nghĩ của ta. Dấu hiệu của sự bình thản và trí tuệ là ở chỗ bạn có thể buông xả ý niệm bất cứ lúc nào. Bằng chứng của tuệ giác ấy là khả năng giữ im lặng của bạn. Trong kinh, từ ngữ để chỉ một bậc giác ngộ là “bậc thánh im lặng” (*santamuni*).

### Quán Về Ý Chí

Một đối tượng quan trọng khác của tâm mà tôi muốn thảo luận ở đây là ý chí (*cetanā*) thuộc về đề mục quán ngũ uẩn (*khandha*) trong trọng tâm thứ tư của Tứ Niệm Xứ. Ý chí là *tâm tạo tác*, hay là kẻ chủ động. Như tôi đã đề cập ở trên, ý chí là một trong hai chỗ nương tựa cuối cùng của ảo tưởng về cái ngã, cùng với *tâm nhận biết* (*cita*). Quán về ý chí, hay là kẻ chủ động, và thấy nó là vô ngã, vì vậy rất quan trọng đối với tiến trình giác ngộ.

Nhiều năm trước đây, tôi là hội viên của Hội Nghiên Cứu Năng Lực Huyền Bí của Đại học Cambridge. Mỗi năm chúng tôi mời một nhà thời miên chuyên nghiệp đến để trình bày tài nghệ của ông ta, thường làm cho sinh viên chúng tôi rất vui thích. Có một lần, nhà thời miên đưa một sinh viên tình nguyện đi vào một trạng thái bị thôi miên rất nặng. Trước mặt tất cả sinh viên, nhà thời miên nói với anh ta rằng sau đó vào lúc chiều tối, khi nhà thời miên sờ vào tai trái của anh, thì anh sinh viên ấy phải đứng dậy hát bài quốc ca Anh. Và sau đó, khi anh đã ra khỏi trạng thái xuất thần vì bị thôi miên, khi nhà thời miên sờ vào tai anh ta, anh sinh viên

tội nghiệp này đứng dậy và hát bài quốc ca Anh “Xin Chúa Phù Hộ Cho Nữ Hoàng!” (God Save the Queen). Anh hát một mình, với một tràng cười lớn kèm theo. Phần hấp dẫn nhất của cuộc biểu diễn này là khi được hỏi, anh sinh viên quả quyết rằng anh đã tự do quyết định hát bài quốc ca và đưa ra vài lý do phức tạp để giải thích. Điều này chứng tỏ rằng ngay cả việc tẩy não vẫn có vẻ như là ý chí tự do đối với người bị tẩy não.

Bạn bị ảo tưởng khi cho rằng bạn đang đọc những điều này là do ý chí tự do của chính bạn. Bạn ơi, bạn không có sự lựa chọn nào ngoài việc phải đọc điều này? Ý chí không phải là hành động của một chúng sanh, nó là sản phẩm cuối cùng của một tiến trình.

Khi chánh niệm cực mạnh lấy kinh nghiệm *nhập định* vừa qua như đối tượng để quán chiếu, nó thấy rằng, ý chí, hay kẻ chủ động, đã hoàn toàn vắng mặt trong trạng thái *định*. Ý chí đã biến mất trong một thời gian dài. Quán chiếu với một tâm hoàn toàn tĩnh giác mà không có sự hiện hữu của ý chí sẽ cho phép bạn thấy rằng “ý chí”, “sự lựa chọn” và *tâm tạo tác* không phải là ta, không phải là của ta, không phải là tự ngã của ta. Bất cứ điều gì bạn làm chỉ là kết quả của một quan hệ nhân duyên phức tạp.

Khi tôi nói như vậy, người nghe cảm thấy sợ hãi. Sự sợ hãi này là một dấu hiệu cho thấy rằng ý chí của bạn, cái mà bạn đã gắn bó quá sâu xa, nay sắp bị lấy mất. Thực ra, người Tây phương chúng ta quá dính mắc với ảo tưởng về ý chí tự do, đến nỗi chúng ta đã bảo vệ ảo tưởng đó trong qui định của hiến pháp và bản tuyên

ngôn nhân quyền. Bạn có thể đưa ra lời phản đối rằng nếu không có ý chí tự do, tại sao ta cần phải bận tâm nỗ lực hết sức để đạt được giác ngộ? Câu trả lời thật rõ ràng. Bạn phải nỗ lực hết sức vì bạn không có sự lựa chọn nào khác!

Chỉ có chánh niệm cực mạnh mới có năng lực chọc thủng hàng rào sợ hãi do dính mắc dựng lên và quan sát tiến trình của ý chí đúng như thực chất của nó. Giống như đóa hoa sen ngàn cánh, khi lớp cánh sen tiêu biểu cho *tâm tạo tác* nở ra, bạn thấy được một điều thật bất ngờ, rằng không có ai ở đây để làm mọi việc này. Ý chí là vô ngã (*anattā*). Tham ái đâu được tháo gỡ từ điểm này.

### **Quán Về Cảm Xúc**

Đối tượng cuối cùng của tâm mà tôi muốn thảo luận ở đây là cảm xúc. Cảm xúc là trạng thái của tâm được xếp loại như là trầm cảm hay hứng khởi, tội lỗi hay tha thứ, lo âu hay thanh thản, sân hận hay từ bi v.v... Cảm xúc thường làm chúng ta chao đảo, và điều này thường làm chúng ta tổn thương. Cảm xúc là những đối tượng của tâm, những gì hiện ra trên màn hình của ý thức, và là một phần của trọng tâm thứ tư của chánh niệm.

Khi tôi còn là một thanh niên Phật tử, tôi đi xem phim *Chuyện Miền Tây*. Có một cảnh thật cảm động vào đoạn cuối, khi người anh hùng Tony chạy đến người yêu của anh là Maria, anh đã bị bắn và chết trong vòng tay của Maria, trong ánh đèn đường của thành phố New York. Lúc mối tình định mệnh của họ bị chia cắt bi thảm

như vậy, họ đã cùng hát: “Vẫn còn một chỗ cho chúng ta. Chúng ta sẽ gặp lại nhau ở một nơi nào đó...”. Nhiều người trong số khán giả đã khóc nức nở không kiềm chế được. Tại sao họ khóc? Cuối cùng, đó chỉ là một chuyện phim, chỉ là trò chơi của ánh sáng trên màn hình bằng vải.

Khi bạn bị cảm xúc che mờ, bạn xem chúng là quan trọng, là thật, là “của ta”. Bạn bị kẹt cứng trong đó đến nỗi bạn thường tìm kiếm những cảm xúc không vui, chẳng hạn như tìm xem những chuyện buồn khổ. Tại sao nhiều người đi xem phim mang theo một hộp giấy lau mặt, bởi vì họ biết qua các mục điểm phim rằng đây là một phim làm nhiều người rơi lệ? Bởi vì những người đó bị dính mắc với cảm xúc, thích thú với những cảm xúc ấy, và nhận diện mình qua những cảm xúc đó. Họ không muốn giải thoát khỏi cảm xúc.

Chánh niệm cực mạnh quán chiếu về cảm xúc sẽ khai mở thực tại là bạn có muốn giải thoát hay không. Nó dẹp bỏ sự chọn lựa theo ưa thích của bạn. Bạn nhận ra rằng cảm xúc là những mỹ nhân ngư kêu gọi đang vẫy tay mời gọi bạn đi đến những tảng đá đầy cạm bẫy nguy hiểm. Nhưng bản chất của cảm xúc chỉ là những đối tượng của tâm, do nhân duyên phối hợp một cách tình cờ giống như một đợt khí hậu thay đổi đang tràn tới trên trời, không liên hệ gì đến chúng ta. Khi bạn thấy được sự thật bạn sẽ không còn dính mắc với cảm xúc và thoát khỏi sự kiểm soát độc đoán của nó.

Bất cứ cái gì là đối tượng của tâm, bất cứ cái gì xuất hiện trên màn ảnh của ý thức – dù đó là năm chướng

ngại, ý tưởng, ý chí, hay cảm xúc – đều có thể đặt dưới ánh sáng liên tục xuyên suốt của chánh niệm cực mạnh. Ở đó bạn sẽ nhận thức được những điều hoàn toàn bất ngờ. Bạn sẽ thấy được những gì mà Đức Phật đã thấy dưới gốc cây bồ đề. Sự nhận thức sẽ khai sáng cho bạn hiểu rằng tất cả những sự kiện trên màn ảnh của ý thức chỉ là trò chơi của thiên nhiên, không phải trò chơi của Trời, cũng không phải trò chơi của một linh hồn. Không có gì ở đó cả. “Không có ai ở trong nhà cả”. Những đối tượng của tâm ấy là trống không. Chúng là vô ngã (*anattā*). Bạn đã thấy xuyên suốt ảo tưởng. Bây giờ bạn đã giải thoát, không còn chịu ảnh hưởng của bất cứ đối tượng nào của tâm.

Đức Phật hứa rằng bất cứ ai thực hành Tứ Niệm Xứ một cách tinh cần trong vòng bảy ngày sẽ đạt đến quả Dự Lưu hay được giác ngộ hoàn toàn. Bây giờ có lẽ bạn đã hiểu tại sao nhiều hành giả thất vọng khi thấy rằng sau một thời gian thực hành nhiều hơn bảy ngày mà họ vẫn không giác ngộ. Như tôi đã nói trước đây, lý do là họ đã không thực hành Tứ Niệm Xứ đúng theo lời chỉ dạy của Đức Phật. Hãy thử thực hành và xem kết quả. Hãy phát triển chánh niệm cực mạnh phát sinh nhờ nhập định để bạn tự biết rằng chánh niệm bình thường yếu ớt như thế nào. Hãy đặt *tâm nhận biết* hay *tâm tạo tác* dưới ánh sáng của chánh niệm siêu cường, can đảm vượt qua lớp kiến chấp của bạn. Rồi hãy chờ đón điều bất ngờ. Đừng đoán mò sự thật. Hãy kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi cánh hoa sen thứ một ngàn nở ra trọn vẹn để lộ đài sen. Đó là lúc chấm dứt vọng tưởng, chấm dứt vòng luân hồi (*samsāra*), và cũng là chấm dứt Niệm Xứ.

## PHẦN II

... HỖ LẠC,

VÀ

TIẾN ĐẾN BỜ

GIÁC NGỘ...

– 9 –

## Nhập Sơ Thiền: Hơi Thở Tuyệt Đẹp

Trong kinh điển Phật giáo Nguyên thủy, chỉ có một từ cho “thiền”, đó là *Định (Jhāna)* hay *Chánh định*. Theo Tôn giả Ananda, là một bậc hoàn toàn giác ngộ, trong *Kinh Gopaka- Moggallāna* (Trung BK 108, 27), kiểu hành thiền duy nhất mà Đức Phật khuyên chúng ta nên thực hành, đó là *nhập định*. Như vậy, *nhập định* được mệnh danh là thiền định Phật giáo đúng nghĩa, đó là lúc tâm hành giả vắng bật mọi ý niệm, tách rời mọi hoạt động của năm giác quan, và sáng chói với niềm hỷ lạc xuất thế gian. Nói thẳng ra, nếu thiền mà không nhập *định* thì không phải là thiền Phật giáo! Có lẽ đây là lý do tại sao yếu tố rất ráo của Bát Chánh Đạo, yếu tố định nghĩa *Chánh Định*, không có gì khác hơn là *bốn tầng Thiền*.

### Khám Phá Của Đức Phật

Những văn bản kinh điển Phật giáo cổ đại nói rằng Đức Phật đã khám phá ra *tầng thiền* (Tương Ư. BK 2,7; Tăng Ch. BK IX, 42). Chưa có lần nào trong các kinh điển Nguyên Thủy nói rằng Đức Phật khám phá ra Thiền Quán (*Vipassanā*). Những văn bản kinh điển có thẩm quyền đó cũng nói rằng *bốn tầng thiền* chỉ khởi sinh với

sự xuất hiện của một vị Phật (Tương Ư. BK 45, 14-17). Sự kiện Đức Phật khám phá *tăng thiên* không nên bỏ qua, vì sự khám phá này là một phần then chốt trong tiến trình giác ngộ.

Khi một vị có đầy đủ thẩm quyền là Ngài Ananda, một bậc A-la-hán, nói rằng Đức Phật đã khám phá ra *tăng thiên*, điều này không có nghĩa là chưa từng có ai trước đó đã trải qua kinh nghiệm *nhập tăng thiên*. Chẳng hạn, trong thời đại của Quá Khứ Phật Ca Diếp (Kassapa), vô số thiện nam tín nữ đã *nhập tăng thiên* và sau đó đã đạt được giác ngộ. Nhưng hai mươi sáu thế kỷ trước ở Ấn Độ, tất cả kiến thức về *tăng thiên* đã biến mất. Thí dụ: Mahāvīra, nhà lãnh đạo Kỳ Na Giáo, và là một người đồng thời với Đức Phật, sau khi nghe mô tả về *các tầng thiên* đã công khai gạt bỏ, cho là sự kiện không thể có được (Tương Ư. BK, 41, 8). Như vậy, vị lãnh đạo tôn giáo xuất sắc nhất của thời đó (theo ý kiến nhiều học giả) hoặc là không biết gì về pháp môn tu tập tâm linh phổ biến này, hoặc là kinh nghiệm *nhập tăng thiên* là một khám phá mới mẻ của Đức Phật. Giả thuyết sau có vẻ đúng, và điều này được củng cố thêm bằng nhận xét rằng không hề có sự đề cập nào về *tăng thiên* trong bất cứ một kinh điển nào trước thời Đức Phật.

Một vài người có thể nêu lên lời phản đối là các văn bản kinh nói rằng những vị thầy đầu tiên của Đức Phật, là Alara Kalama và Udaka Rāmaputta, đã dạy các vị Bồ-tát về *nhập tăng thiên* trong việc chứng đắc quả vị Vô Sở Hữu Xứ và quả vị Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ (Trung BK 26). Mặc dù hai quả vị đó không bao giờ

được gọi là *tăng thiên* trong những bản kinh Nguyên Thủy (từ ngữ *nhập tăng thiên* (*arupa-jhāna*) lần đầu tiên xuất hiện trong những bản luận giải rất lâu sau này), các quả vị ấy bao hàm ý nghĩa rằng chúng chỉ có thể chứng đắc bằng cách trước tiên hành giả phải từng bước trải qua tiến trình của *các tầng thiên*. Vì thế, hai vị thầy đầu tiên đó có biết *bốn tầng thiên* và đã dạy cho các vị Bồ-tát?

Nếu các vị thầy đầu tiên có biết về *các tầng thiên*, tại sao Đức Phật nói rằng phương pháp của họ không đưa đến chứng đắc Niết bàn (TBK 26,16) mà *nhập tăng thiên* mới đưa đến Niết bàn? (TBK 36, 31; 4-7, 64, 9-12) Và tại sao, khi Đức Phật còn là vị Bồ-tát, Ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh và đặt vấn đề: “Có thể có một con đường khác đưa đến Niết bàn hay không?” (Trung BK 36, 30), có phải Ngài đã nhớ lại kỷ niệm xa xôi thời thơ ấu lần đầu tiên Ngài có kinh nghiệm *nhập định* khi Ngài còn là một cậu bé ngồi dưới gốc cây hồng đào, thay vì kinh nghiệm *nhập định* rất mãnh liệt gần đây dưới sự hướng dẫn của hai vị thầy đầu tiên? Những câu hỏi này cần phải được trả lời một cách thỏa đáng đối với những ai vẫn cho rằng hai vị thầy Alāra Kalāma và Ukada Rāmaputta đã có dạy về *tăng thiên*.

Một câu trả lời cho câu hỏi về những gì hai vị thầy đầu tiên đó đã dạy, câu trả lời vẫn giữ được tính nhất quán trong việc bác bỏ hiệu năng của những lời giảng dạy, trong lúc vẫn ca ngợi hiệu năng của *các tầng thiên* (Trung BK 108, 27), đó là Udaka Rāmaputta và Alāra Kalāma chưa bao giờ dạy về *các tầng Thiên*, và hai quả

vị vô sắc mà họ đã cố xúy không đúng như sự thật, rất có thể đó chỉ là những phiên bản đã được biến thái từ bản gốc xuất phát từ thời Quá Khứ Phật Ca Diếp (Kassapa). Cũng giống như ngày nay, một số thiền sư trình bày một mức độ thiền tập nào đó và gọi là “*nhập định*”, trong khi rõ ràng mức độ này kém hẳn *các tầng thiền* đích thực, hay cũng giống như một vài trường đại học sẽ gửi một văn bằng đại học bằng thư hồi âm, sau khi nhận một khoản lệ phí, mà văn bằng này không phải là văn bằng thật; như vậy những quả vị do hai vị thầy Alāra Kalāma và Udaka Rāmaputta giảng dạy không thể nào là quả vị thật. “Quả vị thật”, việc chứng đắc Vô Sở Hữu Xử, *đúng* là sẽ dẫn tới giác ngộ (TBK 52, 14), nhưng một kinh nghiệm khác mang cùng danh hiệu do Alāra Kalāma giảng dạy thì không đúng.

Một lý do khác tại sao *tầng thiền* không được biết đến trước khi có sự xuất hiện của Đức Phật do bởi nhân duyên đưa đến *nhập tầng thiền*, là việc tu tập Trung Đạo, vào thời đó cũng chưa ai biết đến. Những bản kinh cổ đại như Kinh *Dhammacakka-ppavattana* (Bài thuyết pháp đầu tiên, Tương Ư. BK 56, 11) nói rằng Đức Phật khám phá Trung Đạo và Trung Đạo đồng nghĩa với Bát Chánh Đạo. Một bài kinh khác nói rằng Đức Phật khám phá ra Bát Chánh Đạo, cũng giống như khám phá ra con đường dẫn đến đến một thành phố cổ đại đã bị xóa mất từ lâu (Tương Ư. BK 12, 65). Cũng cần phải ghi nhận rằng Bát Chánh Đạo, Trung Đạo, là con đường tiệm tiến đi đến đỉnh cao là *chánh định* (Tăng Ch. BK X, 103). Như vậy, nếu người ta chấp nhận Đức Phật đã khám phá ra Trung Đạo, Bát Chánh Đạo, thì người ta

cũng phải chấp nhận rằng Đức Phật khám phá ra giai đoạn cuối cùng của con đường, phần cuối của con đường, đó là *chánh định*.

*Kinh Vô Tránh Phân Biệt (Arana-Vibhanga Sutta)* (Trung BK 139) đồng hóa Trung Đạo với công phu thiền tập hướng đến *chánh định*. Kinh giải thích rất chi tiết rằng hành giả không nên theo đuổi chủ trương khổ hạnh và cũng không nên chạy theo dục lạc của ngũ căn, thay vào đó hành giả nên theo đuổi Trung Đạo. Nếu hành giả không hành trì khổ hạnh thuộc ngũ căn và cũng không tìm kiếm dục lạc của ngũ căn, thì sự tìm cầu còn lại là tìm kiếm hạnh phúc cho căn thứ sáu là ý căn, và đó phải là Trung Đạo. Kinh này tiếp tục với lời Đức Phật khuyến khích việc theo đuổi hạnh phúc nội tâm, rõ ràng đó là Trung Đạo, chỉ có ở đây Ngài định nghĩa đó chính là việc tu tập để đạt được *bốn tầng Thiền*. Kết luận: Trung Đạo là công phu tu tập hướng đến *chánh định*.

Trong câu chuyện về sự giác ngộ của Đức Phật, khi Bồ Tát nhận thức rằng *chánh định* là con đường đưa đến giác ngộ (Trung BK 36, 31), Ngài nhận biết ngay rằng *nhập định* với một cơ thể kiệt quệ là không thực tế, và vì thế Ngài bắt đầu ăn uống trở lại. Thấy vậy, năm đệ tử đầu tiên của Ngài liền chán ngán và rời xa Ngài, nghĩ rằng Ngài đã từ bỏ nỗ lực tu tập (Trung BK 36, 32). Điều này chứng minh rằng trước khi Đức Phật thành đạo những pháp tu nhẹ nhàng đưa đến an tịnh thân tâm để *nhập định* chưa được những tu sĩ thời đó công nhận như một con đường tu tập có giá trị, như thái



độ của năm người đệ tử đầu tiên của Bồ Tát đã chứng tỏ. Khi con đường *nhập định* chưa được công nhận có giá trị xứng đáng, không có gì đáng ngạc nhiên khi hành giả không theo đuổi con đường này và *chánh định* không thể đạt được. Giờ đây chúng ta cũng thấy rõ ràng tại sao phần đầu của bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật sau khi đắc quả giác ngộ là bài giảng dạy về Trung Đạo, tức là Bát Chánh Đạo, để mở ra con đường tiến vào *chánh định* và xa hơn nữa là giác ngộ.

Tôi đã viết về điểm này khá dài, đơn cử nhiều bản kinh Nguyên Thủy, bởi vì đây là một tư tưởng mới lạ đối với người Tây phương. Những gì mang tính chất đột phá thường gây nhiều tranh luận. Trong lúc này tôi xin những độc giả thành tâm hãy bỏ qua một bên những quan điểm hiện đang tồn tại, vì Đức Phật dạy rằng kiến chấp là một trở ngại cho tuệ giác, và hãy bình tâm suy xét những bằng chứng tôi đã trình bày ở đây. Cuối cùng, *Kinh Pancālacando Sutta* (Tương Ư. BK 2, 7), chắc chắn là một bài kinh Nguyên Thủy, bởi vì kinh này được đề cập đầu đó trong kinh tạng (Tăng Ch. BK IX, 42) và như vậy đã được năm trăm vị A-la-hán xác nhận là Phật Pháp đích thực trong Hội Đồng Kết Tập Kinh Tạng đầu tiên – và kinh này nói rằng Đức Phật đã khám phá ra *các tầng thiền*.

### Hành Giả Có thể Dính Mắc Với Định Không?

Khi Bồ Tát đạt được tuệ giác rằng *nhập định* là con đường đưa đến giác ngộ, rồi Ngài suy nghĩ: “Tại sao ta

lại phải e sợ niềm hoan hỷ này khi nó chẳng liên hệ gì đến ngũ căn và cũng chẳng liên hệ đến các pháp bất thiện? Ta sẽ không e sợ niềm hoan hỷ này (của *nhập định*)” (Trung BK 36, 32). Ngay cả ngày nay, một vài hành giả tin tưởng một cách sai lạc rằng điều gì đem lại hoan hỷ mãnh liệt như cảm nghiệm *nhập định* thì không thể đưa đến chấm dứt mọi khổ đau, và họ vẫn e sợ *nhập định*. Tuy nhiên, trong nhiều bài kinh Đức Phật đã lặp lại nhiều lần rằng niềm hỷ lạc của *nhập định* “là cần được theo đuổi, cần được phát huy, cần được khích lệ. Không nên sợ hãi nó” (Trung BK 66, 21).

Mặc dù chính Đức Phật đã có lời khuyên rõ ràng, nhiều thiền sinh vẫn bị hướng dẫn sai lạc bởi những người thầy không khuyến khích việc *nhập định* với lập luận rằng hành giả có thể dính mắc với *nhập định* đến nỗi họ không thể nào giác ngộ được. Cần phải được vạch rõ rằng từ ngữ của Đức Phật dùng để chỉ *dính mắc* là *upadana*, chỉ muốn nói đến sự dính mắc những khoái cảm của thế giới ngũ căn, hay dính mắc nhiều hình thái khác nhau của tà kiến (như là kiến chấp về một cái ngã). Từ ngữ này không bao giờ có ý nghĩa dính mắc những thiện pháp như là *nhập định* (6).

Nói một cách đơn giản, *các tầng thiền* là những trạng thái buông xả. Hành giả không thể nào dính mắc sự buông xả, cũng giống như tự do không thể cầm tù con người. Hành giả có thể tận hưởng thiền lạc trong *nhập định*, trong niềm hỷ lạc của sự buông xả, và đây chính là điểm một số người bị hướng dẫn sai lạc khiến họ đắm ra sợ hãi. Nhưng trong Kinh Thanh Tịnh (*Pāsādikā*

Sutta) (Trường BK 29, 25), Đức Phật dạy rằng hành giả tận hưởng thiền lạc trong *nhập định* có thể mong đợi một trong bốn quả vị: Quả Nhập Lưu, quả Nhất Lai, quả Bất Lai, hay quả Giác Ngộ hoàn toàn! Nói cách khác, tận hưởng thiền lạc trong *nhập định* chỉ có thể dẫn đến bốn giai đoạn giác ngộ. Như vậy theo lời dạy của Đức Phật, “Hành giả không nên sợ *nhập định*”.

Đối với một số hành giả, *các tầng thiền* có vẻ là một kinh nghiệm xa vời và vì thế không thích hợp. Điều đó không đúng. Thảo luận về các trạng thái siêu phàm như vậy có thể khơi nguồn cảm hứng, cũng như vạch ra cảnh giới trước mắt cho chúng ta hướng đến. Quan trọng hơn nữa, thảo luận giúp cho chúng ta biết được cần phải làm gì khi chúng ta tiến gần đến một trong những giai đoạn giải thoát thâm sâu ấy. Cuối cùng, thảo luận cho chúng ta một sự hiểu biết sâu sắc hơn về Phật pháp, nhất là hiểu biết về Diệu Đế thứ ba, là sự chấm dứt mọi khổ đau. Bởi vì niềm hỷ lạc của *nhập định* liên hệ trực tiếp đến số lượng phiền não của vòng luân hồi được buông bỏ, dù chỉ tạm thời. Như vậy thảo luận về *các tầng thiền* là việc rất đáng làm, ngay cả những cảnh giới ấy có vẻ xa vời.

Một vài độc giả có lẽ đã thực tập thiền định đến một mức độ vừa đủ để có thể hiểu được cuộc thảo luận này, dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ, và cuộc thảo luận này có thể giúp họ thực hiện bước nhảy vọt cuối cùng để tiến vào *các tầng thiền*. Hơn nữa, khi hành giả cảm nghiệm một trạng thái thiền định thâm sâu, họ muốn khám phá thật chính xác đó là cái gì, để nhận diện trạng

thái ấy theo như lời mô tả của Đức Phật. Vì thế, nhận diện chính xác mức độ thâm sâu trong lúc hành thiền là điều rất quan trọng.

Phát sinh nguồn cảm hứng từ thành quả mình đã đạt được cũng là điều quan trọng. Loại tình cảm tích cực này sẽ khuyến khích buông xả nhiều hơn nữa. Chủ ý của tôi là trình bày cho các bạn thấy các trạng thái *nhập định* ấy tuyệt diệu và thâm sâu như thế nào, và làm sáng tỏ tầm quan trọng của những cảm nghiệm đó đối với sự kiện giác ngộ.

Cuối cùng, những hạt giống lành được gieo trong tâm bạn qua việc đọc bài thảo luận về *tầng thiền* một ngày nào đó sẽ đơm hoa kết trái. Vào đúng lúc, tâm sẽ tự động biết nó phải làm gì. Thí dụ, khi *định tướng* khởi lên, tâm sẽ tự nhiên biết phải đáp ứng như thế nào. Rồi một lúc nào sau đó, bạn sẽ suy nghĩ: “Đáp ứng đó đến từ đâu nhỉ?” Câu trả lời là nó đến từ những lần bạn đọc về các bài thảo luận như thế này. Đôi lúc nó đến từ những gì bạn đã học được trong đời trước!

Vì thế, xin đừng nghĩ rằng chỉ vì bạn chưa đạt đến *các tầng thiền*, cuộc thảo luận này không ích lợi gì đối với bạn. Thật sự, nó sẽ rất hữu ích. Sau khi bạn đạt được một trong những *tầng thiền*, bạn sẽ hiểu được điều này lúc bạn nhận ra rằng những lời hướng dẫn ở đây đã xuất hiện đúng lúc để giúp bạn.

## Hơi Thở Tuyệt Đẹp: Bước Đầu Cuộc Hành Trình Tiến Vào Định

Sau khi đã thảo luận về *các tầng thiền* từ quan điểm lý thuyết và lịch sử, bây giờ tôi sẽ giải thích *các tầng thiền* trên phương diện thực hành. Tốt nhất là bắt đầu mô tả hành trình tiến vào *Định* từ điểm khởi đầu là hơi thở tuyệt đẹp. Trước khi hoàn thành giai đoạn này, tâm chưa có đủ mức hài lòng, tĩnh giác, hay ổn định để tự tiến lên những trạng thái ý thức cao hơn. Nhưng khi bạn đã có khả năng duy trì sự tĩnh giác về hơi thở trong một thời gian dài mà không bị gián đoạn và không cần nỗ lực nào, khi tâm đã an định trong sự tĩnh giác cao độ đến mức hơi thở trở nên tuyệt đẹp, đó là lúc bạn đã sẵn sàng bắt đầu cuộc hành trình tiến vào *Định*.

Đừng sợ hãi niềm an lạc trong thiền định. Hạnh phúc trong thiền định thật quan trọng! Hơn nữa, bạn xứng đáng được hưởng cảm giác cực lạc ấy. Cảm thấy cực lạc trong hơi thở là một phần chính yếu của con đường hành thiền. Nó đem đến kết quả là chánh niệm sẽ được giữ vững cùng hơi thở mà không cần nỗ lực nào. Hành giả giữ vững trọn vẹn sự chú tâm vào hơi thở bởi vì tâm thích thú theo dõi hơi thở và không muốn xao lãng vào bất cứ nơi nào khác. Tâm tự động tập trung vào hơi thở và chấm dứt mọi ý niệm lăng xăng.

Nếu không có cảm nghiệm an lạc thì sẽ có một vài điều không hài lòng. Và không hài lòng là nguồn gốc của tâm lăng xăng. Trước khi hành giả đạt đến giai đoạn hơi thở tuyệt đẹp, sự việc không hài lòng sẽ đẩy chánh niệm rời xa hơi thở. Rồi cách duy nhất để giữ chánh

niệm vào hơi thở là bằng nỗ lực của ý chí, qua sự kiểm soát. Nhưng khi đã đạt được giai đoạn hơi thở tuyệt đẹp, khi niềm an lạc làm phát sinh cảm giác hài lòng bền vững, thì tâm sẽ hết lăng xăng. Có thể nói lỏng sự kiểm soát, thư giãn nỗ lực, và tâm sẽ đạt đến trạng thái bất động một cách tự nhiên.

Cũng giống như xăng là nhiên liệu để khởi động xe hơi, điều không hài lòng là nhiên liệu làm cho tâm dao động. Khi một chiếc xe hơi hết xăng, nó từ từ dừng lại. Người ta không cần phải dùng thắng xe. Cũng vậy, khi tâm không còn bất mãn, nhờ khởi sinh hơi thở tuyệt đẹp, thì tâm cũng hết lăng xăng. Hành giả không cần sử dụng ý chí như là cái thắng để ngừng tâm lăng xăng. Tâm sẽ tự nhiên đi đến trạng thái tĩnh lặng.

## Hỷ Lạc

Trong tiếng Pali, từ ghép *pīti-sukha* mang ý nghĩa kết hợp niềm an vui và hạnh phúc. Người ta có thể sử dụng từ ghép này trong nhiều loại cảm nghiệm khác nhau, ngay cả những cảm nghiệm thuộc về thế tục. Nhưng trong hành thiền, *pīti-sukha* chỉ dùng để nói đến niềm hỷ lạc phát sinh từ buông xả.

Cũng giống như người ta có thể phân biệt nhiều loại lửa khác nhau bởi thứ nhiên liệu tạo ra chúng, như lửa than, lửa dầu, hay lửa rừng, vì vậy người ta cũng phân biệt nhiều loại hỷ lạc khác nhau do nhân duyên tạo ra chúng. Niềm hỷ lạc khởi lên cùng với hơi thở tuyệt đẹp được phát sinh nhờ sự buông xả gánh nặng

của quá khứ và tương lai, những suy luận nội tâm, và tính đa dạng của ý thức. Bởi vì đây là niềm hỷ lạc phát sinh từ buông xả, nó không thể tạo ra sự dính mắc. Hành giả không thể vừa dính mắc vừa buông xả cùng một lúc. Niềm an lạc khởi lên cùng với hơi thở tuyệt đẹp là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy buông xả đã thực sự xuất hiện.

Hỷ lạc có thể phát sinh từ những khoái cảm về giác quan từ những thành đạt cá nhân, hay từ sự buông xả. Ba loại hỷ lạc khác nhau ở bản chất. Hỷ lạc xuất phát từ khoái cảm giác quan thì nóng bỏng và đầy hứng khởi, nhưng cũng bị kích động mạnh và do đó dễ sinh mệt mỏi. Sự việc lặp đi lặp lại làm niềm vui chóng tàn. Hỷ lạc do thành tựu cá nhân thì ấm áp và mãn nguyện, nhưng cũng chóng phai, để lại một khoảng trống trong tâm trí. Nhưng hỷ lạc phát sinh từ buông xả thì thật an tịnh và dài lâu. Hỷ lạc này còn liên kết với một cảm giác giải thoát đích thực.

Hơn nữa, hỷ lạc xuất phát từ khoái cảm giác quan tạo ra những dục vọng mạnh hơn, khiến cho hỷ lạc trở nên bất ổn và mang tính độc đoán. Hỷ lạc xuất phát từ thành đạt cá nhân thúc đẩy con người đầu tư công sức nhiều hơn nữa để trở thành kẻ thống trị và cổ vũ cho ảo tưởng về quyền lực cá nhân. Rồi kẻ thống trị sẽ giết chết mọi hỷ lạc. Hỷ lạc xuất phát từ buông xả khơi nguồn cảm hứng để hành giả buông xả nhiều hơn nữa và giảm thiểu sự can thiệp kiểm soát. Bởi vì nó khuyến khích hành giả để yên cho mọi việc diễn tiến tự nhiên, nên hỷ lạc này ổn định và không cần nỗ lực. Đó là thứ hỷ

lạc hầu như độc lập với các nhân duyên và rất gần với các pháp vô vi, không do duyên khởi.

Trong hành thiền vấn đề quan trọng là phải nhận diện những loại hỷ lạc khác nhau. Nếu hỷ lạc phát sinh từ sự tỉnh giác về hơi thở thuộc về loại khoái cảm giác quan – thí dụ, từng lớp sóng khoái cảm dâng trào khắp cơ thể bạn – thì chẳng bao lâu nó sẽ biến mất khi nỗ lực đã giảm, để lại cho bạn cảm giác nặng nề và mệt mỏi. Nếu hỷ lạc liên kết với cảm giác thành tựu – “Ồ, cuối cùng ta đã đạt được thành quả nào đó trong việc hành thiền” – thường thì hỷ lạc này sẽ tan rã, nó sẽ bị ý thức muốn kiểm soát hủy diệt, sẽ bị tiêu tan do cái ngã muốn xen vào can thiệp. Nhưng nếu hỷ lạc khởi lên cùng với hơi thở tuyệt đẹp xuất phát từ sự buông xả, thì bạn cảm thấy bạn không cần nói gì hay làm gì cả. Nó trở thành niềm hỷ lạc có liên quan mật thiết với giải thoát và an tịnh. Nó sẽ tự mình phát triển với cường độ tuyệt diệu, nở ra như một đóa hoa trong khu vườn của cảnh giới *Định*.

Ngoài hơi thở tuyệt đẹp, còn có nhiều đối tượng thiền quán khác như: quán từ bi (*mettā*), quán về các bộ phận cơ thể (*kāyagatāsati*), quán tưởng về một vật thể (*kasina*), và một vài đối tượng khác nữa. Tuy nhiên, trong tất cả phương pháp thiền tập hướng đến *nhập định*, phải có một giai đoạn niềm hỷ lạc phát sinh do buông xả. Thí dụ, Từ-Bi-Quán trải rộng ra thành một tình thương vô điều kiện, kỳ diệu, tuyệt vời cho toàn thể chúng sinh, khiến hành giả tràn ngập niềm vui cao thượng. Hỷ lạc xuất phát từ buông xả đã khởi sinh và

đạt đến giai đoạn “từ bi tuyệt đẹp”. Một số hành giả tập trung quán niệm các bộ phận cơ thể, thường là cái sọ người. Khi thiền định đến mức thâm sâu, khi chánh niệm trụ vào hình ảnh chiếc sọ người, một tiến trình đầy kinh ngạc bỗng xuất hiện. Hình ảnh của chiếc sọ người trong tâm hành giả bắt đầu chuyển sang màu trắng, rồi màu sắc đậm dần, cho đến khi nó có vẻ đang tỏa ra một thứ ánh sáng rực rỡ như một “cái sọ người tuyệt đẹp”. Một lần nữa, hỷ lạc phát sinh từ buồng xả đã xuất hiện, làm cho hành giả cảm nghiệm niềm vui tràn ngập. Ngay cả một vài tu sĩ thực tập quán bất tịnh (asubha), thí dụ quán một tử thi đã rửa nát, có thể cảm nghiệm cái tử thi kinh tởm lúc ban đầu bỗng nhiên trở thành một trong những hình ảnh đẹp nhất. Sự buông xả đã phát sinh nhiều hỷ lạc đến nỗi nó áp đảo cảm giác ghê tởm tự nhiên và làm cho hình ảnh ấy ngập tràn niềm vui. Hành giả đã đạt đến giai đoạn “tử thi tuyệt đẹp”.

Trong phương pháp thiền tập về hơi thở, Đức Phật đã dạy Sự phát sinh hỷ lạc cùng với cảm nghiệm về hơi thở là đề mục thứ năm và thứ sáu của mười sáu đề mục trong pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpānasati*). Tôi đã bàn luận đầy đủ chi tiết giai đoạn hành thiền quan trọng này ở phần trên.<sup>(7)</sup>

Khi hỷ lạc không phát sinh, điều đó chắc hẳn là vì không có đủ sự hài lòng, nghĩa là, hành giả vẫn phải nỗ lực quá sức. Hành giả phải hồi tưởng về hai chướng ngại đầu tiên của năm chướng ngại. Chướng ngại thứ nhất là tham dục, hướng sự chú ý đến đối tượng ham

muốn và vì thế đã rời xa hơi thở. Chướng ngại thứ hai, là sân hận, làm cho hành giả tìm ra lỗi lầm trong cảm nghiệm hơi thở, và niềm bất mãn đẩy lùi sự chú ý khỏi hơi thở. Sự hài lòng là “con đường trung đạo” giữa tham dục và sân hận. Nó giữ vững chánh niệm trên hơi thở đủ lâu để cho hỷ lạc phát sinh.

### Đường Vào Tĩnh Lặng

Tĩnh lặng nghĩa là không lay động. Vì ý chí làm cho tâm lay động, để có được tĩnh lặng, hành giả phải từ bỏ mọi ý chí, mọi sự kiểm soát. Nếu bạn nắm một ngọn lá trên cây và gắng hết sức để giữ cho nó đứng yên, dù bạn cố gắng hết sức mình, bạn vẫn không thành công. Luôn luôn sẽ có một vài dao động do những rung chuyển nhẹ của cơ bắp bạn gây ra. Tuy nhiên, nếu bạn đừng sờ vào chiếc lá và chỉ bảo vệ cho nó khỏi bị gió thổi, thì chiếc lá sẽ tự nhiên đứng yên. Cũng giống y như vậy, bạn không thể đạt được tĩnh lặng bằng cách dùng ý chí để nắm giữ tâm bạn. Nhưng nếu bạn từ bỏ nguyên nhân của sự dao động trong tâm bạn, tức là ý chí, thì chẳng bao lâu tâm của bạn sẽ trở nên tĩnh lặng.

Như vậy, hành giả không thể *muốn* tâm mình tĩnh lặng. Con đường đi vào tĩnh lặng là xuyên qua niềm hỷ lạc phát sinh do buông xả. Một khi niềm an vui đến cùng với hơi thở tuyệt đẹp đã xuất hiện, thì ý chí trở nên thừa thãi. Ý chí trở nên không cần thiết vì chánh niệm sẽ tự nhiên an trú vào hơi thở mà không cần một nỗ lực nào. Chánh niệm ưa thích an trú cùng với hơi thở tuyệt đẹp, và vì vậy không cần phải thúc đẩy nó.

Khi tĩnh lặng xuất hiện, nó làm cho hỷ lạc thêm phong phú. Khi hỷ lạc sâu đậm dần thì càng ít có cơ hội cho nỗ lực của ý chí hoạt động, do đó tĩnh lặng càng lúc càng mạnh mẽ hơn. Một quá trình phản hồi để tự củng cố sức mạnh sẽ tiếp nối. Tĩnh lặng làm cho hỷ lạc sâu đậm thêm, và hỷ lạc làm gia tăng mức độ tĩnh lặng. Tiến trình này cứ tiếp tục như vậy, và khi không bị gián đoạn, thì sẽ trên đường tiến đến *nhập Định*, khi tĩnh lặng đã đạt mức thâm sâu và hỷ lạc đã lên đến cực độ.

Trong chương này, tôi đã đào sâu một số vấn đề thường được nêu lên về *các tầng thiền*. Chương tiếp theo, bàn về *định tướng*, sẽ đưa chúng ta đi xa hơn trên con đường tiến vào *nhập định* thâm sâu.

– 10 –

## Nhị Thiền: Hỷ Lạc tiếp nối Hỷ Lạc

### Định Tướng (Nimitta): Đoạn Cuối Cuộc Hành Trình Tiến Vào Định

Khi hơi thở hình như biến mất và an lạc tràn ngập tâm hành giả, thường thì *định tướng* sẽ xuất hiện. Tôi đã nói vấn đề về *định tướng* và những đặc điểm của chúng trong chương 2, ở đây tôi sẽ thảo luận sâu hơn về *định tướng*. *Định tướng (Nimitta)*, trong hoàn cảnh này, dùng để chỉ những “ánh sáng” tuyệt đẹp xuất hiện trong tâm. Tuy nhiên, tôi phải nói rõ rằng *định tướng* không phải là những đối tượng để nhìn, ở chỗ là chúng không được nhìn thấy bằng thị giác. Vào giai đoạn hành thiền này thị giác đã ngưng hoạt động. *Định tướng* là những đối tượng thuần túy của tâm, do ý căn nhận biết. Tuy nhiên, chúng thường được nhận biết như những vùng ánh sáng.

Những gì xảy ra ở đây là tri giác đang tìm cách diễn tả một hiện tượng tâm linh thuần túy. Tri giác là một chức năng của tâm thức dùng để diễn giải những cảm nghiệm bằng thứ ngôn ngữ chúng ta có thể hiểu được. Tri giác chính yếu dựa vào so sánh để diễn giải một kinh nghiệm mới tương tự như kinh nghiệm trước đó. Tuy nhiên, những hiện tượng tâm thức thuần túy

hiếm khi được biết, khiến cho tri giác gặp rất nhiều khó khăn để tìm ra một cái gì tương đương với những cảm nghiệm mới mẻ này. Đó là lý do tại sao *định tướng* có vẻ lạ lùng, không giống bất cứ cái gì mà hành giả từng trải nghiệm trước đây. Nhưng những hiện tượng có vẻ gần giống nhất với *định tướng* trong bảng mục lục kinh nghiệm quá khứ của hành giả là những luồng ánh sáng có thể nhìn thấy bằng mắt, như ngọn đèn pha đầu mũi xe hơi, luồng ánh sáng đèn pin trong đêm tối, hay ánh trăng rằm trên bầu trời. Tri giác phải chấp nhận sự so sánh gần giống nhưng chưa hoàn hảo này và diễn giải *định tướng* giống như những vùng ánh sáng.

Đối với tôi, thật là một khám phá rất thú vị khi biết những người có trải nghiệm về *định tướng* đều có một cảm nhận giống nhau! Các hành giả chỉ diễn giải cảm nhận này bằng nhiều cách khác nhau. Một số người thấy *định tướng* như là một luồng ánh sáng trắng thuần khiết, người khác thấy như màu vàng, người khác nữa lại thấy như màu xanh đậm. Một vài người thấy *định tướng* như một vòng tròn, người khác thấy như một hình chữ nhật, người thì thấy nó có đường viền sắc sảo, kẻ khác lại thấy nó có đường viền mờ nhạt. Quả thật không thể kể hết những đặc điểm của *định tướng* do hành giả mô tả lại. Điều quan trọng cần biết là màu sắc hình dáng v.v... đều không đáng kể. Tri giác nhuộm màu *định tướng* và cho nó một hình dáng chỉ để con người có thể hiểu được mà thôi.

### ***Khi Định Tướng Đến quá Sớm***

Đôi lúc “ánh sáng” có thể xuất hiện trong tâm vào giai đoạn đầu của buổi thiền tập. Tuy nhiên, đối với mọi người, trừ những thiền giả đã đắc pháp, thì những hiện tượng xâm nhập ấy rất bất ổn. Nếu hành giả tập trung sự chú ý vào chúng thì sẽ không đi đến đâu cả. Chưa đúng lúc cho *định tướng* xuất hiện. Tốt hơn là xem chúng như những dấu hiệu làm xao lãng tâm trí và nên trở về với nhiệm vụ chính trong giai đoạn đầu của thiền tập khi chúng xuất hiện.

Hành giả vẫn còn cảm thấy mơ hồ không biết phải làm gì khi *định tướng* xuất hiện ở giai đoạn của hơi thở tuyệt đẹp, khi hơi thở chưa êm dịu đến mức gần như biến mất. Một lần nữa, *định tướng* có vẻ muốn xâm nhập chưa đúng lúc. Nó can thiệp vào nhiệm vụ chính của hành giả là duy trì sự tỉnh giác vào hơi thở tuyệt đẹp. Nếu hành giả cố ý chuyển từ hơi thở sang *định tướng*, thì thường không giữ vững được *định tướng* lâu dài. Tâm chưa đạt đủ mức độ tinh luyện để có thể giữ vững một *định tướng* thật vi tế. Hành giả cần phải thực tập thêm về hơi thở. Vì thế tốt nhất là xem như không biết đến *định tướng* và tập trung rèn luyện sức chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp.

Thường thường, sau khi hành giả đã theo đúng lời khuyên này, *định tướng* xuất hiện trở lại, mạnh hơn và sáng hơn. Hãy bỏ qua nó một lần nữa. Khi *định tướng* trở lại lần thứ ba, thậm chí mạnh mẽ hơn và sáng chói hơn, hãy trở về với hơi thở. Cứ thực tập như vậy, cuối cùng một *định tướng* rất hùng mạnh và sáng rực rỡ sẽ

tràn vào tâm thức bạn. Bạn có thể theo *định tướng* này. Thật ra, hầu như không thể nào làm khác hơn được. *Định tướng* này thường sẽ đưa bạn tiến vào *định*.

Giai đoạn trên có thể ví như một người khách gõ cửa nhà bạn. Có thể đó chỉ là người bán hàng, vì thế bạn làm như không nghe tiếng gõ cửa và tiếp tục công việc của bạn. Thường thì như vậy là xong chuyện. Tuy nhiên, đôi lúc người khách gõ cửa lại, lớn hơn và lâu hơn. Bạn làm như không nghe lần thứ hai. Rồi sau một lúc im lặng, người khách đập cửa mạnh hơn và dồn dập hơn. Sự kiên trì này gợi ý là người khách này chắc phải là một người bạn thân của bạn, vì thế bạn mở cửa, cho anh ta vào, và chuyện trò vui vẻ với anh ta.

Một phương pháp khác để đối xử với một *định tướng* còn non yếu xuất hiện vào giai đoạn hơi thở tuyệt đẹp là hòa nhập *định tướng* vào giữa hơi thở. Hành giả tập hình dung tình trạng này giống như đang nắm giữ một viên ngọc ngay chính giữa những cánh hoa sen. Viên ngọc tỏa ánh sáng lung linh là *định tướng*, những cánh hoa sen tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Nếu tâm chưa sẵn sàng trụ vào *định tướng*, nó vẫn có hơi thở tuyệt đẹp để an trú. Đôi lúc, tâm chưa được chuẩn bị đến nỗi hơi thở có vẻ như lấn áp *định tướng*, và kết quả là *định tướng* biến mất chỉ còn lại hơi thở tuyệt đẹp. Bước thụt lùi này không quá nhiều tiến trình thiền tập. Vào những lúc khác, khi tâm đã chuẩn bị sẵn sàng để tiếp nhận *định tướng*, và *định tướng* càng lúc càng mạnh mẽ hơn và trải rộng hơn, nó sẽ đẩy hơi thở ra, và hơi thở sẽ biến mất mà hành giả không hề hay biết, và lúc

ấy chỉ còn *định tướng*. Phương pháp này thật khéo léo bởi vì nó không làm cho tâm phải chuyển từ việc này sang việc khác – một sự chuyển động thô thiển sẽ quá nhiều tiến trình hành thiền rất nhiều. Thay vào đó, hành giả chỉ ân thụ động quan sát sự chuyển tiếp từ hơi thở tuyệt đẹp đến *định tướng*, và có thể ngược lại, cho phép tiến trình này phát triển hay rút lui theo bản chất tự nhiên, chứ không tùy theo ý muốn của hành giả.

Mặc dù lời khuyên sau đây chỉ dành cho những hành giả đã đắc pháp, nghĩa là tôi muốn nói đến những vị đã có nhiều kinh nghiệm *nhập định*, tôi vẫn thêm phần này vào đây cho trọn vẹn. Khi hành giả đã có thể *nhập định* một cách khéo léo nhuần nhuyễn và đã có kinh nghiệm *nhập định* gần đây, tâm thật an tịnh và hùng tráng, ngay cả trước khi hành giả bắt đầu hành thiền, hành giả có thể bỏ qua nhiều giai đoạn. Hành giả tiến nhanh đến nỗi có thể khởi *định tướng* hầu như ngay tức khắc sau khi bắt đầu hành thiền. Tâm hành giả đã quá quen thuộc với *định tướng* và đã hoàn toàn sẵn sàng để đón nhận *định tướng*, nên có thể nói là tâm nhảy vọt đến *định tướng* ngay và *định tướng* an trú vững vàng. Chẳng bao lâu thì hành giả *nhập định*. Đối với những hành giả đã đắc pháp như thế, *định tướng* xuất hiện càng sớm càng tốt.

### **Khi Định Tướng Không Xuất Hiện**

Đối với một số người, khi hơi thở đã biến mất, *định tướng* không xuất hiện. Không có ánh sáng nào xuất hiện trong tâm họ. Thay vào đó, họ có một cảm giác



sâu lắng thật an tịnh, trống không. Đây có thể là một tâm hành rất thuận lợi và đừng xem thường, nhưng nó không phải là *nhập định*. Hơn nữa, nó thiếu sức mạnh để tiến xa hơn. Đây là một ngõ cụt, một trạng thái tinh tế của tâm, nhưng nó không có khả năng tiến xa hơn. Có nhiều phương pháp để bỏ qua trạng thái này, tạo nhân duyên cho *định tướng*, và tiến sâu vào *các tầng thiền*.

Trạng thái của tâm nêu trên khởi lên là do hành giả đã không nuôi dưỡng được nhiều hỷ lạc cùng với hơi thở. Không có đủ niềm sáng khoái khi hơi thở biến mất, vì vậy chánh niệm không có một đối tượng đẹp để an trú. Hiểu như vậy, hành giả cần phải thấy giá trị của việc phát triển niềm vui thích khi theo dõi hơi thở cho đến khi nó trở thành một cảm giác tuyệt đẹp. Thí dụ: bạn có thể xem hơi thở như một người bạn thân yêu cũ mà bạn đã cùng chia sẻ nhiều kỷ niệm tuyệt vời. Nhớ lại những khoảng thời gian hạnh phúc ấy sẽ mang lại cho bạn niềm hân hoan, và niềm vui ấy khiến cho bạn thấy hơi thở thật đẹp. Dù hành giả sử dụng bất cứ phương tiện khéo léo nào, bằng cách chú tâm thật kỹ vào hơi thở êm dịu đẹp đẽ, trạng thái êm dịu đẹp đẽ ấy sẽ phát huy. Khi ta chú tâm thật kỹ vào cái gì thì cái đó thường sẽ phát triển.

Trong chương trước, hành giả đã được dặn dò cẩn thận là đừng sợ niềm hoan hỷ trong lúc hành thiền. Tôi xem sự khích lệ này quan trọng đến nỗi tôi phải lặp lại ở đây từng chữ một: đừng sợ niềm hoan hỷ trong lúc hành thiền. Quá nhiều hành giả đã gạt bỏ hạnh phúc,

nghĩ rằng nó không quan trọng hay tin rằng họ không xứng đáng được hưởng niềm hoan hỷ ấy. Hạnh phúc trong hành thiền rất quan trọng, và bạn xứng đáng được hưởng niềm cực lạc ấy! Tận hưởng niềm cực lạc trên đối tượng thiền định là một phần thiết yếu tiến vào đạo. Vì vậy, khi niềm hoan hỷ khởi lên cùng hơi thở, bạn phải trân quý nó và phải bảo vệ nó đúng mức.

Một lý do khác khiến cho *định tướng* không xuất hiện là hành giả đã không đầu tư đầy đủ năng lượng vào *tâm nhận biết*. Như tôi đã giải thích trong chương trước, niềm hoan hỷ phát sinh do hành giả dồn năng lượng vào *tâm nhận biết*. Thường thì phần lớn năng lượng tinh thần của ta bị mất trong khi hoạt động, nghĩa là, trong khi hoạch định hay ghi nhớ, kiểm soát hay suy nghĩ. Chỉ khi nào hành giả đẩy năng lượng ra khỏi *tâm tạo tác* và dồn tất cả năng lượng cho *tâm nhận biết*, cho sự tập trung chú ý, thì tâm hành giả mới trở nên sáng rực và sung mãn với niềm thích thú. Khi tâm tràn đầy thích thú, hoan hỷ cao độ, thì sau khi hơi thở biến mất, *định tướng* sẽ xuất hiện. Vì vậy, có lẽ lý do tại sao *định tướng* không xuất hiện là hành giả đã dành quá nhiều năng lượng vào việc kiểm soát và không dành đủ năng lượng cho *tâm nhận biết*.

Tuy nhiên, nếu hơi thở đã biến mất nhưng vẫn không có *định tướng* xuất hiện, thì hành giả phải cẩn thận đừng rơi vào trạng thái bất mãn. Bất mãn sẽ làm phai tàn niềm hỷ lạc và đẩy tâm vào trạng thái bất an. Như vậy, bất mãn sẽ làm cho *định tướng* càng khó có thể khởi lên được. Vì vậy hành giả phải kiên nhẫn và tìm phương

chữa trị bằng cách nhận thức tâm trạng hài lòng mãn nguyện và củng cố cho nó mạnh mẽ hơn. Chỉ cần chú tâm đến trạng thái hài lòng cũng thường làm cho nó trở nên sâu đậm hơn. Khi hài lòng phát triển mạnh hơn, niềm hân hoan sẽ phát khởi. Khi hân hoan phát triển sức mạnh, *định tướng* sẽ xuất hiện.

Một phương pháp hữu ích khác để phát khởi *định tướng* khi hơi thở đã biến mất là tập trung sắc bén hơn vào giây phút hiện tại. Tỉnh giác về giây phút hiện tại chính là giai đoạn bắt đầu của phương pháp thiền tập này. Giai đoạn này phải được thiết lập ngay từ đầu. Nhưng trong lúc thực hành, khi tiến trình hành thiền tiếp diễn, hành giả thường chú tâm đến những đối tượng khác, nên sự tỉnh giác về giây phút hiện tại trở nên tùy tiện. Có thể là chánh niệm của hành giả đã bị nhạt nhòa thay vì phải tập trung thật sắc bén. Khi nhận ra được vấn đề, hành giả rất dễ dàng điều chỉnh sức tập trung thật sắc bén của chánh niệm vào hiện tại. Giống như điều chỉnh độ rõ của viễn vọng kính, hình ảnh hơi bị nhòa sẽ trở nên rất sắc nét. Khi sự chú ý tập trung thật sắc bén vào giây phút hiện tại, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Hỷ lạc sẽ đến cùng với sự chú tâm sắc bén, và chẳng bao lâu *định tướng* cũng sẽ xuất hiện.

### ***Định Tướng Thích Hợp và Định Tướng Vô Ích***

Phát triển những *định tướng* được cảm nhận như một vùng ánh sáng là rất hữu ích. Những "*định tướng ánh sáng*" ấy là phương tiện tốt nhất để đưa hành giả tiến vào *định*. Tuy nhiên, thay vào đó cũng có thể tiến

vào *định* bằng cách sử dụng "những *định tướng* thuộc về cảm thọ", nhưng điều này ít khi được thực hiện. Trong trường hợp này tôi muốn nói là hành giả không thấy ánh sáng nào xuất hiện nhưng thay vào đó lại cảm nghiệm một niềm hỷ lạc trong tâm. Điểm quan trọng cần ghi nhận là xúc giác (giác quan cuối của ngũ căn) đã được thăng hoa và cảm thọ hỷ lạc ấy hoàn toàn do ý căn nhận biết. Nó là một đối tượng thuần túy của tâm, nhưng được nhận biết như có liên hệ mật thiết với một cảm thọ hỷ lạc thuộc về thể chất. Đây là *định tướng* đích thực (*bona fide nimitta*). Nhưng sử dụng *định tướng* này để tiến vào *định* thì khó hơn nhiều, mặc dù đây là điều có thể thực hiện được. Vì những lý do đó, tôi khuyên các bạn nên nuôi dưỡng *định tướng ánh sáng* nếu bạn mong ước tiến vào *định*.

Một vài *định tướng* có thể nhìn thấy nhưng không ích lợi gì cho tiến trình nhập *định*. Nhận diện những *định tướng* vô ích đó cũng có lợi cho hành giả để hành giả khỏi lãng phí thì giờ với chúng.

Đôi lúc toàn thể cảnh tượng có thể xuất hiện rõ ràng trong tâm. Có thể có những phong cảnh, các tòa nhà cao, và người quen hoặc lạ. Theo dõi những cảnh tượng ấy có thể rất hấp dẫn, nhưng chúng chẳng có ích lợi gì nhiều. Hơn nữa, chúng không có ý nghĩa gì, và hành giả chắc chắn không nên lầm tưởng chúng là sự hé lộ nào đó của chân lý. Kinh nghiệm chứng tỏ rằng những cảnh tượng khởi lên trong giai đoạn này rất dễ làm cho hành giả lầm lẫn và hoàn toàn không đáng tin cậy. Nếu hành giả muốn lãng phí thời giờ thì cứ la cà

với chúng một lúc. Nhưng hành giả được khuyên là nên loại bỏ mọi sự chú ý về chúng và trở về với hơi thở tuyệt đẹp. Những *định tướng* phức hợp ấy chỉ là phản ảnh của một tâm thức quá phức tạp. Đáng lẽ tâm cần phải được lắng dịu đến mức độ thật đơn thuần trước khi hành giả buông bỏ hơi thở. Khi hành giả duy trì sự chú tâm vào hơi thở tuyệt đẹp không bị gián đoạn trong một thời gian dài, đó là lúc hành giả đang luyện tập tâm đơn thuần. Rồi khi hơi thở biến mất, một *định tướng* hợp nhất xuất hiện; đó là *định tướng* thích hợp để tiến bộ.

Có một *định tướng* ít phức hợp hơn, tuy vẫn còn quá phức tạp, có thể gọi là “*định tướng* pháo bông”. Như tên gọi này gợi ý, *định tướng* này bao gồm nhiều ánh sáng bùng vỡ cứ tiếp tục biến hiện, chứ không bao giờ kéo dài quá lâu và chứng tỏ có nhiều chuyển động. Có thể có nhiều ánh sáng bùng vỡ cùng một lúc, thậm chí còn có nhiều màu sắc khác nhau. Một lần nữa, “*định tướng* pháo bông” này là một dấu hiệu cho thấy tâm hành giả vẫn còn quá phức hợp và không ổn định. Nếu muốn, hành giả có thể vui hưởng màn trình diễn này một lát, nhưng không nên lãng phí quá nhiều thì giờ vào chỗ này. Hành giả nên bỏ qua tính vui nhộn của nó, trở về với hơi thở, và phát triển sự nhất tâm tĩnh lặng.

Kiểu *định tướng* tiếp theo có thể gọi là “*định tướng* mắc cỡ”, một thứ ánh sáng đơn thuần chợt lóe lên rất nhanh rồi vụt tắt. Sau một lát, nó lại lóe lên lần nữa. Mỗi lần như thế chỉ kéo dài vài giây. Kiểu *định tướng* này khích lệ hành giả nhiều hơn. Tính đơn thuần của nó chứng tỏ rằng hành giả đã đạt được nhất tâm. Cường độ

của nó chứng tỏ là niềm hỷ lạc đã mạnh. Nhưng nó không đủ khả năng giữ vững lâu dài sau bước đột phá vào ý thức, chứng tỏ rằng mức độ an tịnh chưa hoàn toàn đầy đủ. Trong trường hợp này, hành giả không cần phải trở về ngay với hơi thở tuyệt đẹp. Thay vào đó, hành giả hãy kiên nhẫn chờ đợi, phát triển thêm sự an tịnh, cho phép tâm tiếp nhận “*định tướng* mắc cỡ” này dễ dàng hơn. Như tôi sẽ giải thích dài hơn sau này, *định tướng* này biến mất vì tâm phản ứng thái quá khi *định tướng* xuất hiện, thường thường là do quá phấn khích hoặc sợ hãi. Bằng cách thiết lập sự an tịnh vững chắc và có niềm tự tin để không phản ứng gì cả, “*định tướng* mắc cỡ” sẽ xuất hiện trở lại, và mỗi lần như thế, sẽ ở lại lâu hơn. Chẳng bao lâu *định tướng* sẽ hết mắc cỡ và cảm thấy được chấp nhận trong niềm an tịnh của tâm, nó sẽ ở lại lâu dài. Hành giả nên thử phương pháp này trước. Nhưng nếu *định tướng* vẫn tiếp tục mắc cỡ và không có dấu hiệu nào chứng tỏ nó sẽ ở lại lâu hơn, thì hành giả nên trở về với hơi thở tuyệt đẹp và xem như không có *định tướng* ấy. Khi hành giả đã thiết lập được tâm an tịnh vững chắc hơn với hơi thở tuyệt đẹp, lúc đó hành giả có thể trở lại với “*định tướng* mắc cỡ” để xem thử lần này nó sẽ tự ổn định được không.

Một kiểu *định tướng* khác là “*định tướng* điểm”, một ánh sáng đơn giản và mạnh mẽ nhưng quá nhỏ, và kéo dài nhiều giây. *Định tướng* này có thể rất hữu ích. Nó chứng tỏ hành giả đã đạt được nhất tâm rất tốt, an tịnh đầy đủ, nhưng vẫn còn thiếu một ít hỷ lạc. Điều hành giả cần làm là nhẹ nhàng nhìn sâu vào “*định tướng* điểm”, để chánh niệm hướng sức chú tâm vào nó. Rồi

có vẻ như sự tĩnh giác của hành giả tiến gần hơn đến *định tướng* này và kích cỡ của nó bắt đầu tăng lên. Khi nó mở rộng ra đôi chút, hành giả phải giữ sức tập trung vào tâm điểm, chứ không phải ở vùng ngoại vi hay nội vi. Bằng cách duy trì sự chú tâm sắc bén vào tâm điểm của *định tướng* sẽ làm cho *định tướng* gia tăng sức mạnh và niềm hỷ lạc. Chẳng bao lâu “*định tướng điểm*” sẽ mở rộng ra thành một *định tướng* tốt đẹp nhất.

*Định tướng* tốt đẹp nhất là *định tướng* thích hợp để tiến vào *Định*, sẽ bắt đầu bằng hình dáng giống như một mảnh trăng tròn vào nửa đêm trên bầu trời không có mây. Nó khởi lên từ từ khi hơi thở tuyệt đẹp nhẹ nhàng biến mất. Phải mất ba hay bốn giây để nó xác lập sự hiện diện và ổn định, và vẫn thật tĩnh lặng và tuyệt đẹp trong đôi mắt của tâm. Vì nó an trú vững vàng không cần nỗ lực, nó trở nên sáng hơn và rực rỡ hơn. Chẳng bao lâu nó có vẻ sáng rực hơn mặt trời giữa trưa, tỏa ra niềm hỷ lạc. Cho đến lúc này, nó trở thành một đối tượng đẹp nhất mà hành giả đã từng thấy. Vẻ đẹp và sức mạnh của nó thường làm cho hành giả cảm thấy không chịu đựng nổi. Hành giả tự hỏi không biết mình có đủ khả năng tiếp nhận nhiều hỷ lạc với cường độ mạnh mẽ như thế. Nhưng hành giả có khả năng làm được. Không có giới hạn nào đối với niềm hỷ lạc mà hành giả có thể cảm nhận. Rồi *định tướng* bùng vỡ, một lần nữa nhận chìm hành giả trong niềm hỷ lạc sung mãn hơn, hay hành giả lặn sâu vào tâm điểm của cảm giác mê mê ngây ngất đang tỏa rộng. Nếu hành giả an trú ở đó, thì đó là *nhập định*.

### **Làm Định Tướng Rực Sáng**

Trong chương 7, tôi đã giới thiệu lần đầu tiên về ví dụ tấm gương soi. Nhận thức được *định tướng* này thực sự là một phản ảnh của tâm quả là một tuệ giác có tầm ảnh hưởng sâu rộng. Hành giả nhìn thấy phản ảnh của tâm mình trong sự tĩnh lặng sâu thẳm của giai đoạn thiền tập này, cũng giống như khi nhìn vào gương, hành giả thấy hình ảnh khuôn mặt mình trong gương.

Vì vậy khi *định tướng* có vẻ lơ mờ, hay thậm chí có vẻ vấy bẩn, điều này có nghĩa là tâm của hành giả đang lơ dờ, thậm chí vẫn đục! Thường thì vì hành giả đã kém đức hạnh trong thời gian gần đây; có thể là hành giả đã nổi sân si, hay có thể là tự kỷ trung tâm. Vào giai đoạn thiền tập này, hành giả nhìn thẳng vào tâm mình và không có cơ hội để lừa dối mình. Hành giả luôn luôn thấy tâm đúng như thật. Vì thế, nếu *định tướng* của hành giả có vẻ lơ mờ và vấy bẩn, thì hành giả phải thanh lọc hành động của mình trong đời sống hằng ngày. Hành giả phải tuân thủ giới luật đạo đức, nói lời ái ngữ, thực tập hạnh bố thí, và phục vụ với tinh thần vị tha. Trong giai đoạn thiền tập này, khi *định tướng* xuất hiện, nó chứng tỏ vô cùng rõ ràng rằng đức hạnh là một thành phần căn bản để thành công.

Đã từng giảng dạy nhiều khóa tu thiền ẩn cư qua nhiều năm, tôi nhận thấy rằng những hành giả đạt được tiến bộ dễ dàng nhất và kết quả khả quan nhất là những người mà chúng tôi gọi là “có tâm thuần tịnh”. Họ là những người vui vẻ bố thí, những người mà bản tâm không bao giờ cho phép họ làm hại một sinh vật khác,

là những người nói năng dịu ngọt, hiền hòa và rất hạnh phúc. Nếp sống đức hạnh của họ đã làm cho họ có một tâm hồn tuyệt đẹp. Và tâm hồn tuyệt đẹp ấy hỗ trợ cho nếp sống đức hạnh của họ. Rồi khi họ đạt đến giai đoạn thiền tập này và tâm họ hé lộ qua hình ảnh của *định tướng*, *định tướng* này sáng chói và thuần tịnh đến nỗi họ tiến vào *định* thật dễ dàng. Điều này chứng tỏ rằng hành giả không thể sống một nếp sống cầu thả và phóng dật mà lại thành công dễ dàng trong thiền tập. Mặc khác, thanh lọc hạnh kiểm và phát triển lòng từ bi là chuẩn bị tâm sẵn sàng để hành thiền. Vậy thì, liệu thuốc hay nhất để làm sáng tỏ một *định tướng* lơ mờ hay vấy bẩn là thanh lọc tác phong đạo đức của hành giả vào những lúc không hành thiền.

Như đã nói, nếu trong đời sống hằng ngày hành giả có tác phong không đến nỗi quá kém đạo đức, hành giả có thể làm sáng tỏ *định tướng* vấy bẩn ngay trong lúc thiền tập. Điều này có thể đạt được bằng cách tập trung sự chú ý vào tâm điểm của *định tướng*. Phần lớn các khu vực khác của *định tướng* có thể lơ mờ, nhưng chính ngay tâm điểm của *định tướng* thường là phần sáng sủa và trong sạch nhất. Đó là tâm điểm linh động của một *định tướng* cứng ngắt và không hoạt động được. Khi hành giả tập trung vào tâm điểm, nó sẽ nở rộng ra như một quả bong bóng để phát sinh một *định tướng* thứ hai, trong sáng hơn. Hành giả tập trung nhìn vào tâm điểm của *định tướng* thứ hai này, ở điểm sáng nhất và điểm ấy lại nở rộng ra thành một *định tướng* thứ ba, trong sáng hơn nữa. Nhìn chăm chú vào tâm điểm của *định tướng* sẽ làm sáng tỏ *định tướng* thật hữu hiệu. Hành

giả tiếp tục làm như vậy cho đến khi *định tướng* sáng rực rỡ tuyệt đẹp.

Trong cuộc sống, khi hành giả đã phát triển một cái tâm “vạch lá tìm sâu”, chuyên chú tìm ra lỗi lầm trong việc này việc kia, thì hành giả sẽ thấy hầu như không thể nào chọn được tâm điểm sáng sủa đẹp đẽ của một *định tướng* lơ mờ để tập trung sức chú ý. Hành giả đã bị chi phối bởi cái tâm chuyên tìm ra lỗi lầm trong mọi việc đến nỗi hành giả cảm thấy rất khó có thể bỏ qua tất cả những vùng lơ mờ hay vấy bẩn của *định tướng* để tập trung hoàn toàn vào cái tâm điểm đẹp đẽ của nó. Điều này một lần nữa chứng tỏ thái độ sống kém đức hạnh sẽ cản trở sự thành công trong thiền tập như thế nào. Khi hành giả phát triển một thái độ bao dung hơn trong cuộc sống, khi hành giả biết mở rộng tấm lòng đối với cả hai mặt tốt và xấu của cuộc đời – chứ không phải là người chỉ thấy mặt tiêu cực và cũng không phải là người chỉ thấy mặt tích cực, nhưng là người chấp nhận một thái độ trung dung – thì không những hành giả có thể thấy được cái đẹp trong những điều lầm lỗi, mà còn thấy được tâm điểm đẹp đẽ của một *định tướng* lơ mờ.

Điều quan trọng là phải đạt được một *định tướng* sáng rực rỡ để đưa hành giả tiến vào Định. Một *định tướng* lơ mờ vấy bẩn cũng giống như một chiếc xe cũ kỹ tả tơi và sẽ chết máy trong cuộc hành trình. *Định tướng* lơ mờ, nếu không được đánh bóng, thường biến mất trong chốc lát. Vì vậy, nếu hành giả không thể đánh bóng *định tướng*, thì hãy trở lại với hơi thở tuyệt đẹp và

tích lũy thêm năng lượng từ đó. Hãy phát khởi niềm hỷ lạc mạnh hơn nữa cùng với hơi thở. Rồi sau đó khi hơi thở biến mất và *định tướng* khởi lên, nó sẽ không còn lơ mờ, mà sẽ sáng rực rỡ. Kết quả là, hành giả đã làm rực sáng *định tướng* trong giai đoạn hơi thở tuyệt đẹp.

### Ổn Định Định Tướng

Khi *định tướng* sáng rực rỡ thì nó cũng đẹp tuyệt vời. Vẻ đẹp sâu thẳm của *định tướng* hình như vượt thoát thế gian và tuyệt vời hơn bất cứ cái gì mà hành giả đã từng trải nghiệm trước đây. Dù *định tướng* có màu sắc gì, nó cũng vẫn phong phú gấp ngàn lần bất cứ cái gì mà mắt hành giả có thể trông thấy. Vẻ đẹp tuyệt vời ấy sẽ thu hút sức chú ý của hành giả khiến cho *định tướng* được giữ vững. *Định tướng* càng đẹp đẽ thì càng có thể vững vàng ổn định và không chạy nhảy lảng xãng. Như vậy, một trong những phương pháp tốt nhất để ổn định *định tướng*, để nó có thể giữ vững một thời gian dài, là đánh bóng *định tướng* cho nó sáng rực rỡ, như đã nói ở trên.

Tuy nhiên, có một vài *định tướng* sáng rực rỡ mà vẫn không kéo dài được lâu. Chúng bùng vỡ vào vùng tâm thức với niềm hỷ lạc mạnh mẽ, nhưng chúng tồn tại chẳng được lâu hơn một ngôi sao băng trong bầu trời đêm trong sáng. Những *định tướng* ấy có sức mạnh nhưng không có sự ổn định. Để làm vững mạnh *định tướng* này, điều quan trọng là phải biết rằng hai kẻ thù làm *định tướng* tan biến là sự sợ hãi và niềm phấn khích.

Trong hai kẻ thù đó, sự sợ hãi là điều thường xảy

ra. Những *định tướng* ấy như có một uy lực và vẻ đẹp vô hạn tuyệt đối đến nỗi hành giả cảm thấy rất sợ hãi. Sợ hãi là một phản ứng tự nhiên khi con người nhận ra một điều gì có uy lực mạnh hơn bản thân mình rất nhiều. Hơn nữa, cảm nghiệm này quá lạ lùng đến nỗi hành giả cảm thấy sự an toàn của bản thân có vẻ như bị đe dọa nghiêm trọng. Có vẻ như hành giả mất hết mọi quyền kiểm soát. Và việc ấy sẽ xảy ra, – đó là điều thật đáng hoan hỷ – nếu hành giả chỉ cần buông bỏ “cái ngã” của mình và tin tưởng vào *định tướng*! Rồi hành giả sẽ cảm nghiệm được niềm hỷ lạc siêu phàm áp đảo mọi khát vọng hay ý muốn kiểm soát, và kết quả là, hầu hết những gì mà hành giả đã xem như thuộc về cái ngã của mình sẽ biến mất, để lại một cảm giác giải thoát thực sự. Chính nỗi sợ hãi đánh mất một phần cái ngã của mình là nguyên nhân cơ bản tạo nên sự hốt hoảng khi *định tướng* hùng mạnh xuất hiện.

Những người đã hiểu đôi chút về giáo lý vô ngã (anattā) của Đức Phật, rằng không có một cái ngã thường hằng bất biến, sẽ cảm thấy thoải mái hơn để vượt qua nỗi sợ hãi và chấp nhận *định tướng*. Họ ý thức được rằng họ không có gì cần bảo vệ, và vì thế có thể buông bỏ ý muốn kiểm soát, tin tưởng vào tánh không, và vui hưởng vẻ đẹp và uy lực của *định tướng* một cách thoải mái. Vì vậy, *định tướng* sẽ ổn định. Thậm chí chỉ cần sự hiểu biết của tri thức rằng không có “cái ta” ở đây, cũng sẽ giúp hành giả vượt qua nỗi kinh sợ phải từ bỏ cái tâm muốn kiểm soát trong tận cùng sâu thẳm của ý thức. Tuy nhiên, những người không hiểu biết chân lý vô ngã có thể vượt qua nỗi sợ hãi này bằng cách dùng

tri giác về một niềm hỷ lạc mạnh mẽ hơn để thay thế nỗi sợ hãi.

Ví dụ về một đứa bé trong hồ bơi sẽ làm sáng tỏ điểm cuối cùng này. Khi những đứa bé vừa mới biết đi thấy hồ bơi lần đầu tiên, rất có thể chúng sẽ sợ hãi. Môi trường lạ lẫm đe dọa sự an toàn của chúng, và chúng rất lo ngại không biết cơ thể bé nhỏ của chúng có thể xoay sở được trông thứ chất lỏng ấy không. Chúng sợ mất thăng bằng. Vì thế chúng đặt một ngón chân vào trong nước và vội rút chân ra ngay. Chúng thấy không hề gì. Vì thế chúng đặt ba ngón chân vào nước lâu hơn một chút. Cũng được thôi. Kế đó chúng nhúng cả bàn chân vào nước, rồi cả cái chân. Khi chúng thấy tự tin hơn và hồ bơi có vẻ hứa hẹn nhiều thú vui sự mong đợi thú vui đã lấn át nỗi sợ hãi. Đứa bé nhảy vào hồ bơi và lặn hụp toàn thân. Rồi chúng vui đùa thích thú đến nỗi cha mẹ chúng khó có thể bắt chúng ra về!

Cũng tương tự như vậy, khi sự sợ hãi khởi lên cùng với *định tướng* đầy uy lực, đó là phản ứng hành giả có thể có để giữ *định tướng* trong phút chốc. Rồi sau đó hành giả suy ngẫm lại lúc ấy cảm giác mình như thế nào. Nói là cảm thấy tuyệt vời thì chưa diễn tả hết được. Vì thế lần sau hành giả sẽ giữ *định tướng* lâu hơn, và cảm thấy tuyệt hơn. Bằng phương pháp từ từ từng bước này, chẳng bao lâu lòng tự tin trở nên mạnh hơn và sự mong đợi được hỷ lạc sẽ lấn át mọi chuyện đến nỗi khi *định tướng* tuyệt diệu xuất hiện, hành giả nhảy vào ngay và đắm mình trọn vẹn trong đó. Hơn nữa, hành giả được hưởng một thời gian tuyệt vời đến nỗi phải thật khó

khăn mới có thể kéo hành giả ra khỏi niềm hỷ lạc ấy.

Một phương tiện khéo léo khác để vượt qua nỗi sợ hãi trong giai đoạn này, nhất là khi nỗi sợ hãi không mạnh lắm, là thực hiện một nghi thức nhỏ để chuyển giao lòng tin cậy. Cứ xem như thể là hành giả đã là người chủ động lèo lái các bước hành thiền cho đến lúc này, nhưng bây giờ là lúc cần chuyển giao công việc lèo lái này cho *định tướng*. Như tôi đã đề nghị trong chương 7, hành giả có thể tưởng tượng đang bàn giao chùm chìa khóa cho *định tướng* hùng mạnh, giống như hành giả cho phép một người bạn đáng tin cậy thay thế mình để lái xe. Với một động tác tưởng tượng trao chùm chìa khóa, hành giả chuyển giao sự điều khiển và đặt hoàn toàn tin cậy vào *định tướng*. Sự chuyển giao lòng tin này thường thường đem lại sự ổn định vững chắc hơn cho *định tướng* và từ đó sẽ tiến sâu hơn.

Một lần nữa ở đây hành giả đặt lòng tin cậy vào *tâm nhận biết* và để cho *tâm tạo tác* rút lui ngưng hoạt động. Đây là chủ đề bao hàm toàn bộ tiến trình hành thiền. Hành giả phải rèn luyện ngay từ đầu sự tĩnh giác thụ động, nghĩa là, khả năng có thể nhận biết rõ ràng mà không can thiệp chút nào vào đối tượng của chánh niệm. Năng lượng đi cùng với niềm tin sẽ tuôn chảy vào chánh niệm và rút ra khỏi các hoạt động khác. Khi hành giả đã biết cách quan sát một đối tượng bình thường như hơi thở mà không xen vào can thiệp, thì một đối tượng hấp dẫn hơn như hơi thở tuyệt đẹp sẽ thách thức khả năng tĩnh giác thụ động của hành giả. Nếu hành giả vượt qua được thử thách này, thì một đối tượng đầy

thách đố nhất, là *định tướng*, sẽ xuất hiện như là cuộc thử thách tối hậu đối với bạn về khả năng tĩnh giác thụ động. Vì nếu hành giả xen vào *định tướng* và cố gắng điều khiển nó dù chỉ rất nhẹ nhàng, thì hành giả sẽ rất kỳ thi cuối cùng và sẽ được gởi trả về với hơi thở tuyệt đẹp để huấn luyện bổ túc. Hành giả càng hành thiền, thì càng biết cách giữ chánh niệm vững mạnh trong lúc buông xả mọi hoạt động khác. Khi kỹ năng này đã toàn hảo, hành giả sẽ dễ dàng vượt qua kỳ thi cuối cùng và làm vững mạnh *định tướng* bằng thái độ tĩnh giác thụ động thật hoàn hảo.

Một lần nữa, ví dụ cái gương soi cũng có thể áp dụng ở đây. Khi bạn nhìn hình ảnh của mình trong gương và hình ảnh ấy cứ di động đó đây, bởi vì bạn không đứng yên. Thật vô ích nếu bạn cố gắng ổn định hình ảnh bằng cách nắm giữ tấm gương đứng yên. Thật ra, nếu bạn cố gắng làm việc này, hình ảnh trong gương lại càng dễ di động hơn nữa. Hình ảnh trong gương di động bởi vì người soi gương đang di động, chứ không phải tấm gương di động. Chỉ khi nào người soi gương đứng yên thì hình ảnh trong gương mới đứng yên.

Trong thực tế, *định tướng* chỉ là một phản ảnh của tâm, một hình ảnh của *tâm nhận biết*. Khi phản ảnh này, tức là *định tướng* này, di chuyển lui tới, bạn cố gắng ổn định *định tướng* bằng cách giữ cho *định tướng* đứng yên là việc làm vô ích. *Định tướng* di chuyển bởi vì cái *tâm nhận biết* đang di chuyển. Khi đã hiểu được điều này, hành giả tập trung chú ý vào *tâm nhận biết*, đưa tâm đến trạng thái tĩnh lặng. Khi *tâm nhận biết* không còn

lay động, thì *định tướng* cũng không lay động.

Một kẻ thù khác của việc ổn định *định tướng* là sự kích động hay phấn khích, cái mà tôi gọi là phản ứng “Ồ!”. Khi hành thiền thành công và những điều đáng kinh ngạc xảy ra, lúc ấy hành giả có thể phấn khích quá mức, nhất là khi *định tướng* kỳ diệu xuất hiện lần đầu tiên, sáng chói hơn mặt trời và tuyệt vời hơn những đóa hoa rực rỡ! Trong những cơ hội như vậy, thông thường tâm sẽ bật lên tiếng “Ồ!”. Không may là *định tướng* sẽ rút lui ngay tức khắc và có thể còn do dự không muốn xuất hiện trong một thời gian dài, thậm chí hằng tháng. Để tránh tai họa đó, hành giả nên nhớ kỹ ví dụ nổi tiếng của Ngài Ajahn Chah về mặt hồ tĩnh lặng, mà tôi đã mô tả chi tiết trong chương 7.

Trong ví dụ này, mặt hồ trong rừng tượng trưng cho tâm, và vị lâm tăng ngồi gần bên bờ hồ tượng trưng cho chánh niệm. Khi chánh niệm tĩnh lặng, thì những thú vật như hơi thở tuyệt đẹp và niềm hỷ lạc sẽ từ rừng hoang bước ra để chơi đùa bên cạnh tâm. Chánh niệm vẫn phải thật yên lặng. Và khi nó đã yên lặng, thì sau khi hơi thở tuyệt đẹp và hỷ lạc đã hoàn tất công việc của chúng trong tâm, *định tướng* còn e ấp sẽ dè dặt xuất hiện để vui đùa với tâm. Nếu *định tướng* có cảm giác là *tâm nhận biết* đang nghĩ “Ồ!” nó sẽ thẹn thùng chạy ngay vào rừng, và không xuất hiện lại trong một thời gian dài.

Vì thế khi những *định tướng* tuyệt đẹp và hùng mạnh xuất hiện, hãy theo dõi bằng sự tĩnh lặng giống như Ngài Ajahn Chah, ngồi tuyệt đối bất động bên cạnh



chiếc hồ trong rừng sâu thẳm. Rồi hành giả sẽ theo dõi *định tướng* tuyệt vời và lạ lùng này vui đùa trong tâm trong một thời gian rất dài, cho đến khi nó sẵn sàng đưa hành giả tiến vào *Định*.

## Nhập Định

Khi *định tướng* đã ổn định và sáng chói, thì hành giả đang ở ngưỡng cửa tiến vào *Định*. Hành giả phải tự rèn luyện để kiên nhẫn chờ đợi ở đây, giữ vững tâm tĩnh lặng và bất động cho đến khi mọi điều kiện đã sẵn sàng cho việc *nhập định*. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, một vài hành giả phạm phải lỗi lầm là quá nhiều tiến trình này bằng cách nhìn lên vào ngoại biên của *định tướng*.

Một khi *định tướng* đã ổn định và sáng chói, hành giả có thể muốn biết về hình dáng hay kích cỡ của nó. Nó hình tròn hay hình chữ nhật? Vùng ngoại biên sắc nét hay không rõ ràng? Nó nhỏ hay lớn? Khi hành giả nhìn vào vùng ngoại biên, chánh niệm đánh mất sự nhất tâm tĩnh lặng. Vùng ngoại biên là chỗ của nhị nguyên, của hai mặt trong và ngoài. Và nhị nguyên là đối lập với nhất tâm. Nếu hành giả nhìn vào vùng ngoại biên, *định tướng* sẽ trở nên mất ổn định và có thể biến mất. Hành giả phải giữ vững chánh niệm vào ngay giữa tâm điểm của *định tướng*, xa rời vùng ngoại biên, cho đến khi mọi tri giác về biên giới tan biến vào trong tinh thần bất nhị của nhất tâm tĩnh lặng. Tương tự như vậy, nếu hành giả cố gắng mở rộng hay thu hẹp *định tướng*, thì hành giả cũng sẽ hy sinh sự nhất tâm rất quan trọng

này. Mở rộng hay thu hẹp liên hệ đến tri giác về kích cỡ, và điều này lại liên hệ đến ý thức về vùng ngoại biên của *định tướng* và khoảng không gian bên ngoài. Một lần nữa, hành giả đang rơi trở lại vào cái bẫy của nhị nguyên và đánh mất sự nhất tâm tĩnh lặng qua việc mở rộng hay thu hẹp chẳng có ích lợi gì cả.

Vì vậy khi *định tướng* đã ổn định và sáng chói, hành giả phải kiên nhẫn. Đừng lay động. Hành giả đang tích lũy những yếu tố của định là hỷ lạc và nhất tâm. Khi chúng đã tích lũy được đầy đủ sức mạnh, chúng sẽ tự mình mở rộng để tiến vào *Định*.

Một đoạn trích dẫn từ kinh điển liên quan đến điểm này, thường được phiên dịch sai lầm để ngụ ý về sự hiện hữu của một cái tâm nguyên sơ. Đoạn trích này từ Tăng Chi Bộ Kinh (8):

*Này các Tỳ Kheo, tâm này là sáng chói, nhưng nó bị những phiền não bên ngoài làm cho cấu uế. Kẻ vô văn phạm phu không hiểu điều này đúng như thật, vì vậy đối với họ không có sự phát triển tâm thức.*

*Này các Tỳ Kheo, tâm này là sáng chói, không bị các phiền não bên ngoài làm cho cấu uế. Vị thánh đệ tử hiểu được điều này đúng như thật, vì vậy đối với họ có sự phát triển tâm thức. (Tăng ChBK 1, 6, 1-2)*

Vào giai đoạn *định tướng* tuyệt đẹp và ổn định, chính *định tướng* là điểm rực rỡ và vô cùng sáng chói. Và như đã giải thích, *định tướng* là phản ảnh của tâm. Khi hành giả cảm nghiệm được một *định tướng* như vậy hành giả nhận ra nó chính là cái tâm sáng chói của đoạn kinh

trích dẫn từ Tăng Chi Bộ Kinh nêu trên. *Định tướng* này sáng chói bởi vì tâm đã được giải thoát khỏi “những cấu uế bên ngoài”, nghĩa là năm chướng ngại. Rồi hành giả hiểu rằng *định tướng* này – cái tâm sáng chói đã được giải thoát khỏi năm chướng ngại – là cánh cửa mở ra để *nhập định*, lúc đó hành giả sẽ thực sự hiểu được ý nghĩa của từ ngữ “phát triển tâm thức”.

Khi *định tướng* sáng chói và ổn định, thì năng lượng của nó mỗi lúc mỗi gia tăng. Giống như niềm an tịnh được chồng chất tiếp nối nhau cho đến khi niềm an tịnh trở thành mênh mông bát ngát! Khi niềm an tịnh đã lớn mênh mông, hỷ lạc đã tràn đầy, và *định tướng* càng sáng chói. Nếu hành giả có thể giữ vững nhất tâm tĩnh lặng lúc này bằng cách tập trung sức chú ý vào tâm điểm của *định tướng*, thì uy lực của *định tướng* sẽ đạt đến giai đoạn vô cùng quan trọng. Hành giả sẽ có cảm tưởng như *tâm nhận biết* đang đang nhập vào *định tướng*, và hành giả đang rơi vào một trạng thái hỷ lạc tuyệt diệu nhất. Trong trường hợp khác, hành giả có thể cảm thấy *định tướng* đến gần cho đến khi nó bao trùm *tâm nhận biết*, nuốt trọn hành giả vào một trạng thái ngây ngất đê mê trong vũ trụ. Hành giả đang *nhập định*.

#### “*Nhập Định Kiểu Trò Chơi Yo-Yo*”\*

Đôi lúc xảy ra sự kiện là những hành giả thiếu kinh nghiệm mới khởi lên *định tướng* thì lập tức dội trở lại ngay vào điểm khởi đầu. Tôi gọi đây là “*nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo*”, gọi theo tên của một trò chơi trẻ con. Đó thật sự không phải là *Định* bởi vì nó không kéo dài

đủ lâu, nhưng nó rất gần với *Định*. Chính là sự phẫn khích, kẻ thù mà tôi đã nhận diện ở phần trên, đã làm cho chánh niệm thối lui khỏi *Định*. Phản ứng như vậy cũng dễ hiểu vì niềm hỷ lạc hành giả cảm nghiệm khi nhập vào *định tướng* là niềm vui to lớn hơn hành giả có thể tưởng tượng. Trước đây hành giả có thể nghĩ rằng khoái cảm nhục dục là điều vui thú, nhưng bây giờ hành giả thấy nó thật vụn vặt so với niềm hỷ lạc của *nhập định*. Ngay cả sau khi cảm nghiệm “*nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo*”, hành giả thường bật khóc vì sung sướng, khóc trước một kinh nghiệm tuyệt diệu nhất trong đời mình từ trước đến nay. Vì thế cũng dễ hiểu khi những hành giả sơ cấp thường cảm nghiệm được “*nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo*” trước tiên. Sau cùng, phải rèn luyện rất nhiều mới có thể đón nhận được niềm hỷ lạc mạnh mẽ lớn lao ấy. Và phải có nhiều trí tuệ mới có thể buông xả được niềm phẫn khích khi một trong những phần thưởng lớn nhất của đời sống tâm linh được trao cho hành giả.

Đối với những người trưởng thành còn nhớ lại trò chơi trẻ con “*Rắn và Thang*”, một trò chơi trên tấm ván với những ô cờ, họ sẽ nhớ ô cờ nguy hiểm nhất để đáp xuống là ô cờ ngay trước đích. Ô cờ thứ 99 giữ cái đầu của con rắn dài nhất. Nếu bạn đáp xuống vào ô cờ thứ 100 bạn sẽ thắng. Nhưng nếu bạn rơi vào vào ô cờ thứ 99, bạn sẽ rơi tuột xuống cái đuôi của con rắn, trở lại ngay với bước đầu tiên. *Nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo* cũng giống như đáp xuống vào ô thứ 99. Bạn đã tiến rất gần đến chỗ thắng trận và đang đi vào *định*, nhưng bạn đáp xuống thiếu chính xác một chút nên đã rơi vào cái

đầu rấn, và bị trượt dài, hay dội ngược trở lại, cho đến điểm khởi đầu.

Dù như vậy, “*nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo*” rất gần với *nhập định* thật đến nỗi chúng ta đừng chê cười nó. Trong *nhập định* hành giả cảm nghiệm được niềm hoan hỷ vô cùng và niềm vui tràn ngập. Nó làm cho hành giả cảm thấy bay bổng như một quả khí-tượng-cầu trong nhiều giờ, không còn quan tâm gì đến thế sự, và với năng lượng sung mãn đến nỗi hành giả khó có thể ngủ được. Đây là kinh nghiệm lớn nhất trong đời hành giả. Nó sẽ thay đổi bạn rất nhiều.

Qua việc rèn luyện thêm đôi chút và suy ngẫm lại trải nghiệm của mình với trí tuệ sáng suốt, bạn sẽ có thể đắm mình vào trong *định tướng*, hay được *định tướng* bao phủ, mà không bị dội bật ra. Rồi bạn sẽ bước vào thế giới diệu kỳ của *Định*.

\* **Chú thích của người dịch:** *Yo-Yo* là một loại đồ chơi gồm hai mảnh giống nhau làm bằng nhựa, gỗ hay kim loại, nối với nhau bằng một trục và chuyển động quanh một sợi dây. Để chơi *Yo-Yo*, bạn đặt một ngón tay vào cái thòng lọng ở cuối sợi dây, sau đó thả *Yo-Yo* xuống với động tác nhẹ nhàng. Khi *Yo-Yo* đi đến cuối sợi dây, bạn cử động cổ tay, *Yo-Yo* sẽ quay ngược trở về tay bạn ngay tức khắc. Các bạn trẻ chơi *Yo-Yo* thành thạo sẽ tung dây để múa *Yo-Yo* với nhiều hình thái khác nhau rất hấp dẫn. Chính vì *Yo-Yo* chạy ra bật vào nhanh như chớp theo sự điều khiển của bàn tay khiến Ngài Ajahn Brahm đã dí dỏm ví kiểu nhập định thập thò chút xíu là “*nhập định kiểu trò chơi Yo-Yo*”.

– 11 –

## Tam Thiền: Hỷ Lạc, Hỷ Lạc và Hỷ Lạc Tiếp Nối Nhau

### Những Điểm Quan Trọng Nổi Bật của các Tầng Thiền

Kể từ lúc *nhập định*, hành giả sẽ không còn khả năng điều khiển. Hành giả sẽ không thể ra mệnh lệnh như vẫn thường làm. Khi ý chí muốn điều khiển biến mất, thì từ ngữ “tôi sẽ” vốn tạo thành khái niệm về tương lai cũng biến mất. Vì khái niệm về thời gian ngưng lại trong *Định*, chính câu hỏi “Ta sẽ làm gì tiếp theo?” cũng không thể khởi lên. Thậm chí hành giả cũng không thể quyết định lúc nào sẽ *xuất định*. Chính sự vắng bật tuyệt đối của ý chí, và mối tương quan của nó là thời gian, đã tạo cho các tầng thiền tính ổn định vượt thời gian và đôi lúc cho phép nó kéo dài nhiều giờ hỷ lạc tuyệt vời.

Bởi vì có sự nhất tâm tuyệt hảo và chánh niệm tập trung vào một điểm cố định, hành giả sẽ mất khả năng tạo tác quan điểm của mình trong lúc *nhập định*. Sự hiểu biết một vấn đề dựa trên so sánh – liên hệ cái này với cái kia, ở đây ở đó, bây giờ trước đây. Trong lúc *nhập định*, tất cả những gì tri giác nhận biết là một niềm hỷ lạc bất nhị, bao trùm toàn thể và bất động, khiến

không còn một khoảng trống nào để cho một quan điểm có thể khởi lên. Cũng giống như trong một trò chơi đồ vui, khi người ta đưa cho bạn bức ảnh của một vật rất nổi tiếng được chụp từ một góc độ khác thường, và bạn phải đoán ra đó là vật gì. Có một số vật ta rất khó nhận ra nếu không nhìn chúng từ nhiều góc độ khác nhau. Khi tầm nhìn đã mất thì sự hiểu biết cũng không còn. Vì vậy, trong lúc *nhập định* không những hành giả không còn cảm giác về thời gian mà cũng không còn biết những gì đang xảy ra. Vào lúc đó, thậm chí hành giả sẽ không biết mình đang nhập *tăng thiền* nào. Tất cả những gì hành giả biết được là một niềm hỷ lạc cực độ, bất động, không thay đổi trong một khoảng thời gian không thể biết được.

Mặc dù không còn sự hiểu biết trong lúc *nhập định*, chắc chắn là hành giả không phải ở trong trạng thái xuất thần. Chánh niệm của hành giả tăng cường đến mức độ sắc bén không thể tưởng tượng được. Hành giả vẫn tĩnh giác vô cùng. Chỉ có chánh niệm là bất động. Nó như bị tê liệt. Và trạng thái tĩnh lặng của chánh niệm cực mạnh, sự nhất tâm tĩnh giác tuyệt hảo, làm cho cảm nghiệm *nhập định* hoàn toàn khác với bất cứ cái gì hành giả biết trước kia. Đây cũng không phải là trạng thái vô ý thức. Nó là trạng thái ý thức bất nhị. Hành giả chỉ biết một điều, đó là một niềm hỷ lạc bất động vượt thời gian.

Sau đó, khi hành giả đã *xuất định*, trạng thái nhất tâm tuyệt diệu của ý thức tan rã. Với trạng thái nhất tâm suy yếu dần, tri giác tái xuất hiện, và tâm có khả

năng chuyển động trở lại. Tâm đã lấy lại khoảng không gian cần có để so sánh và hiểu biết. Ý thức bình thường đã trở lại với hành giả.

Vừa mới *xuất định* xong, hành giả thường nhìn lại những gì đã xảy ra và duyệt lại trải nghiệm *nhập định*. Những lần *nhập định* là những biến cố mãnh liệt đến nỗi chúng để lại một dấu ấn không thể xóa mờ trong ký ức của hành giả. Thật vậy, hành giả không thể nào quên được chúng bao lâu mà họ còn sống. Họ thường dễ dàng nhớ lại đầy đủ mọi chuyện. Hành giả hiểu rõ chi tiết của những gì xảy ra trong lúc *nhập định*, và hành giả biết đó là *tăng thiền* nào. Hơn nữa, *những dữ kiện đạt được qua việc duyệt lại tiến trình nhập Định tạo nền tảng của tuệ giác đưa đến giác ngộ*.

Một tính chất lạ lùng khác để phân biệt cảm nghiệm *nhập định* với tất cả những kinh nghiệm khác là trong lúc *nhập định*, tất cả năm giác quan hoàn toàn đóng lại. Hành giả không thể thấy, nghe, ngửi, nếm hay cảm giác được sự xúc chạm. Hành giả không nghe tiếng quạ kêu hay tiếng một người đang ho. Thậm chí nếu có tiếng sấm nổ gần đó, hành giả cũng không nghe trong lúc *nhập định*. Nếu có ai vỗ trên vai bạn, hay kéo bạn lên hay đặt bạn xuống, trong lúc *nhập định* bạn cũng không biết được. Trong lúc *nhập định*, tâm bạn hoàn toàn bị cắt đứt khỏi năm giác quan khiến chúng không thể xâm nhập vào được.<sup>(9)</sup>

Có lần một cư sĩ đã kể cho tôi nghe rằng, trong một trường hợp hoàn toàn tình cờ, anh ấy đã chìm sâu vào *định* như thế nào trong khi đang hành thiền ở nhà. Vợ

anh tưởng anh ta đã chết nên gọi xe cấp cứu. Anh ta được chở ngay đến bệnh viện trong tiếng còi hú vang rền. Trong phòng cấp cứu, bác sĩ không ghi nhận được nhịp tim trong thử nghiệm điện tâm đồ, và không có dấu hiệu hoạt động của não trong điện não đồ. Vì thế bác sĩ trực đã đặt máy kích hoạt cơ tim trên ngực anh ta để kích thích cho tim hoạt động lại. Mặc dù anh bị bật lên bật xuống trên giường bệnh do sức kích động của điện, anh vẫn không cảm thấy gì cả. Khi anh *xuất định* trong phòng cấp cứu, hoàn toàn bình thường, anh không hiểu tại sao anh lại ở đây, không biết gì đến xe cấp cứu hay tiếng còi hú, không biết gì về những tác động của chiếc máy kích hoạt cơ tim làm co giật cơ thể anh. Trong khoảng thời gian dài anh đang *nhập định*, anh hoàn toàn tĩnh giác, nhưng chỉ biết hỷ lạc mà thôi. Đây là một thí dụ về năm giác quan đã bị đóng lại như thế nào trong cảm nghiệm *nhập định*.

### **Tóm Tắt Những Điểm Quan Trọng Nổi Bật Của Các Tầng Thiền**

Như vậy, điều hữu ích cần biết là trong lúc *nhập định*:

1. Không thể có ý tưởng khởi lên
2. Không có tiến trình tạo ra quyết định
3. Không có tri giác về thời gian
4. Ý thức là bất nhị, nên không thể đạt được sự hiểu biết bình thường
5. Tuy nhiên hành giả hết sức tĩnh giác, nhưng chỉ

tĩnh giác về niềm hỷ lạc bất động.

6. Năm giác quan hoàn toàn đóng kín, và chỉ có giác quan thứ sáu, là tâm, là đang hoạt động mà thôi.

Đó là những đặc điểm của *nhập định*. Vì thế, trong lúc thiền định thâm sâu, nếu hành giả tự hỏi không biết đó có phải là *Định* hay không, hành giả có thể chắc chắn đó không phải là *nhập định*! Không có suy nghĩ nào như vậy có thể hiện hữu trong sự bất động của *nhập định*. Những đặc điểm này chỉ có thể nhận biết sau khi *xuất định*, hành giả duyệt xét lại tiến trình chánh niệm một khi tâm có thể chuyển động lại bình thường

## **Sơ Thiền**

### **Tâm Dao Động / Tâm và Tứ (Vitakka và Vicāra)**

Tất cả các *tầng thiền* là những trạng thái hỷ lạc gần như bất động. Tuy nhiên, trong Sơ Thiền, vẫn còn nhận ra một vài sự di chuyển. Tôi gọi sự di chuyển này là “tâm dao động” của Sơ Thiền. Hành giả tĩnh giác về niềm hỷ lạc tuyệt diệu, mạnh mẽ đến nỗi nó đã trấn áp hoàn toàn cái ngã điều khiển ý chí và hành động. Trong lúc *nhập định*, hành giả ở trong trạng thái tự động điều khiển mà không có cảm giác mình đang điều khiển, và quả đúng như thế. Tuy nhiên, niềm hỷ lạc quá tuyệt diệu đến nỗi nó có thể làm phát sinh một chút dính mắc. Tâm nắm giữ niềm hỷ lạc theo bản năng. Bởi vì niềm hỷ lạc của Sơ Thiền do buông xả phát sinh, sự nắm giữ vô tình đó làm suy yếu hỷ lạc. Thấy rằng niềm

hỷ lạc đang suy yếu, tâm liền tự động buông xả sự nắm giữ, và niềm hỷ lạc gia tăng sức mạnh trở lại. Rồi tâm lại nắm giữ, rồi lại buông xả. Sự di chuyển vô tình tế nhị đó làm khởi sinh “tâm dao động” của Sơ Thiền.

Tiến trình này có thể nhận biết bằng cách khác. Khi hỷ lạc yếu dần vì bị vô tình nắm giữ, có vẻ như chánh niệm di chuyển khỏi hỷ lạc một chút. Rồi chánh niệm được kéo trở lại vào hỷ lạc khi tâm tự động buông xả. Sự di chuyển lui tới này là một cách thứ hai để mô tả “tâm dao động” của Sơ Thiền.

“Tâm dao động” này thật ra là một cặp gồm hai yếu tố của Sơ Thiền gọi là *vitakka* và *vicāra* (*Tâm và Tú*). *Vitakka* là sự tự động di chuyển trở lại vào hỷ lạc; *vicāra* là sự vô tình nắm giữ hỷ lạc. Một vài luận sư giải thích *vitakka* và *vicāra* như là “ý niệm khởi đầu” và “ý niệm được duy trì”. Trong một số văn cảnh khác cặp này có thể dùng để đề cập đến “ý niệm”, nhưng trong *nhập định*, chắc chắn chúng có nghĩa khác. Không thể nào một hoạt động thô sơ như là suy nghĩ lại có thể tồn tại trong một trạng thái tinh tế như *nhập định*. Thật ra, sự suy nghĩ đã dừng lại rất lâu trước khi *nhập định*. Trong *nhập định*, *vitakka* và *vicāra* đều là những chuyển động lặng lẽ không lời và vì thế không thể đủ điều kiện để xem là ý niệm. *Vitakka* là một sự di chuyển lặng lẽ của tâm trở vào hỷ lạc. *Vicāra* là sự di chuyển lặng lẽ của tâm để nắm giữ hỷ lạc. Bên ngoài *Định*, những chuyển động của tâm như vậy thường phát sinh ý niệm, và đôi lúc lời nói. Nhưng trong *Định*, *vitakka* và *vicāra* trở nên quá tinh tế đến nỗi không thể tạo ra ý niệm. Tất cả

những gì mà chúng có thể làm được là di chuyển chánh niệm trở về với hỷ lạc và giữ vững chánh niệm ở đó.

### *Nhất Tâm (Ekaggatā)*

Yếu tố thứ ba của Sơ Thiền là nhất-tâm, (*ekaggatā*). Nhất tâm là chánh niệm tinh giác tập trung thật sắc bén vào một vùng hiện hữu rất nhỏ. Nó nhất-tâm trong không gian bởi vì nó chỉ thấy một nguồn hỷ lạc duy nhất cùng với một vùng không gian nhỏ bao quanh hỷ lạc do sự dao động của Sơ Thiền. Nó nhất-tâm trong thời gian bởi vì nó chỉ biết giây phút hiện tại, duy nhất và chính xác đến nỗi tất cả ý niệm về thời gian hoàn toàn biến mất. Và nó nhất-tâm trong thế giới hiện tượng bởi vì nó chỉ biết một đối tượng – đó là hỷ lạc, một đối tượng của tâm- và nó hoàn toàn quên hẳn thế giới của năm giác quan và thân thể của hành giả.

Nhất-tâm trong không gian tạo ra một cảm nghiệm kỳ lạ về ý thức bất nhị, chỉ có thể tìm thấy trong *nhập định*, đó là lúc hành giả hoàn toàn tinh giác nhưng chỉ về một đối tượng mà thôi, và theo một góc độ nào đó, trong những khoảnh khắc phi thời gian. Ý thức tập trung vào một đối tượng đến mức độ chức năng hiểu biết bị ngưng lại trong một lúc. Chỉ sau khi nhất-tâm đã tan biến, và hành giả đã *xuất định*, hành giả mới có thể nhận ra những đặc điểm này của Sơ Thiền và hiểu được chúng.

Nhất-tâm trong thời gian tạo ra sự ổn định phi thường của Sơ Thiền, cho phép nó kéo dài trong một thời gian thật lâu mà không cần nỗ lực nào. Khái niệm về thời

gian dựa trên việc đo lường từng khoảng cách: từ quá khứ đến hiện tại, từ hiện tại đến tương lai. Khi tất cả những gì hành giả nhận biết trong lúc *nhập định* là chính ngay giây phút này, thì không còn khoảng trống nào để đo lường thời gian. Tất cả khoảng cách đã đóng lại. Nó được thay thế bằng tri giác về trạng thái phi thời gian và bất động.

Nhất-tâm trong thế giới hiện tượng tạo ra sự xuất hiện phi thường của niềm hỷ lạc nối tiếp hỷ lạc, không thay đổi trong suốt thời gian *nhập định*. Điều này làm cho *nhập định* trở thành một nơi an trú thật thanh tịnh.

Theo ngôn ngữ học thuật, *ekaggatā* là một từ ghép Pali nghĩa là “điểm tột đỉnh”, ngữ căn *agga* (tiếng Sankrit là *agra*) dùng để chỉ đỉnh một ngọn núi, cực điểm của một kinh nghiệm, hoặc thậm chí còn để chỉ thủ đô của một quốc gia (như trong Angra, thủ đô cổ Moghul của Ấn Độ). Như vậy, *ekaggarā* không chỉ là nhất-tâm theo nghĩa xưa cũ, mà còn là sự tập trung độc nhất vào một cái gì vươn lên cao và siêu phàm. Điểm thượng đỉnh độc nhất mà nhất-tâm tập trung hướng đến trong Sơ Thiền chính là niềm hỷ lạc cực độ (*pīti-sukha*).

### **Hỷ-Lạc (Pīti-sukha)**

Thật vậy, hai yếu tố cuối cùng của Sơ Thiền là hỷ và lạc mà tôi sẽ thảo luận chung với nhau bởi vì chúng là một cặp đi liền nhau. Trong thực tế, chúng chỉ rời nhau trong Tam Thiền, lúc đó hỷ chấm dứt và chỉ còn lạc “một mình”. Vì vậy, chỉ sau khi nhập Tam Thiền hành giả mới biết được từ kinh nghiệm của mình thế

nào là hỷ và thế nào là lạc. Ở đây tôi giải thích cặp này như là một cũng đủ.

Hai yếu tố này của Sơ Thiền đề cập đến niềm hỷ lạc là điểm tập trung chú ý của chánh niệm, và tạo thành cảm nghiệm cốt lõi của Sơ Thiền. Hỷ lạc là đặc điểm nổi bật của Sơ Thiền, đến nỗi nó là điểm đầu tiên hành giả nhận ra khi duyệt lại mọi diễn tiến sau khi xuất Định. Thật vậy, những truyền thống huyền bí xuất hiện sau Phật giáo đã choáng ngợp trước cảm nghiệm mênh mông vô cùng, vô ngã, tĩnh lặng, ngây ngất, tối thượng, thanh tịnh xuất thế gian của Sơ Thiền đến nỗi họ đã hiểu cảm nghiệm này như là một “sự hòa nhập với Thượng Đế”. Tuy nhiên, Đức Phật giải thích rằng đây chỉ là một hình thái hỷ lạc vượt thế gian và còn có những hình thái cao hơn nữa. Trong cảm nghiệm *nhập định* của Phật giáo, hành giả sẽ biết được nhiều tầng hỷ lạc vượt thoát thế gian. Sơ Thiền là tầng thứ nhất. Mặc dù sau khi ra khỏi Sơ Thiền, hành giả không thể quan niệm được có một kinh nghiệm nào hạnh phúc hơn, thật ra vẫn còn rất nhiều!

Mỗi tầng hỷ lạc có một “hương vị” khác nhau, một phẩm chất riêng biệt. Những phẩm chất khác nhau ấy có thể giải thích bằng những nguyên nhân khác nhau tạo ra hỷ lạc. Cũng giống như sức nóng của mặt trời có tính chất khác với sức nóng của lửa củi, và sức nóng lửa củi thì khác với sức nóng phát ra từ lò luyện kim, vì thế hỷ lạc phát sinh từ những nguyên nhân khác nhau sẽ bộc lộ những đặc điểm riêng biệt.

Đặc điểm riêng biệt của niềm hỷ lạc trong Sơ Thiền

là nó phát sinh từ sự vắng mặt hoàn toàn mọi hoạt động của năm giác quan. Khi năm giác quan đã đóng lại bao gồm tất cả những phản ảnh của năm giác quan biểu hiện thành ý niệm, thì hành giả đã rời khỏi thế giới của thân xác và vật chất (dục giới) (*kāmaloka*) và đi vào thế giới của tâm thức thuần tịnh (sắc giới) (*rūpaloka*). Điều này giống như đã vứt đi một gánh nặng to lớn. Hoặc, giống như ngài Ajahn Chah thường mô tả, giống như cổ bạn bị buộc chặt một sợi dây thừng biết bao năm tháng. Thật ra, lâu đến nỗi bạn trở nên quen thuộc với nó và không còn cảm thấy đau nữa. Rồi bỗng nhiên sự căng thẳng biến mất và sợi dây thừng được tháo gỡ. Niềm hoan hỷ bạn cảm thấy lúc đó là do cái thòng lọng trên cổ đã biến mất. Cũng giống như vậy, niềm hỷ lạc của Sơ Thiền là do sự tan biến của một gánh nặng, và của tất cả những gì thuộc về thế gian mà bạn đã biết. Tuệ giác này về nguyên nhân của niềm hỷ lạc trong Sơ Thiền là rất cơ bản để bạn có thể hiểu được lời dạy của Đức Phật về Khổ trong Tứ Diệu Đế.

### **Tóm Tắt về Sơ Thiền**

Tóm tắt lại, năm yếu tố để phân biệt Sơ Thiền, rút gọn lại thành ba yếu tố sau:

- 1+2. *vitakka-vicāra*: Được cảm nghiệm như là “tâm dao động”, là sự di chuyển vi tế vào và ra khỏi niềm hỷ lạc.
- 3. *ekaggatā*: Được cảm nghiệm như là trạng thái bất nhị, phi thời gian và tĩnh lặng.
- 4+5. *pīti-sukha*: Được cảm nghiệm như là niềm

hỷ lạc vượt qua bất cứ cái gì thuộc thế gian, và phát sinh do hoàn toàn vượt khỏi thế giới của năm giác quan.

## **Nhị Thiền**

### ***Giảm thiểu tâm dao động***

Khi Sơ Thiền trở nên sâu lắng, thì tâm dao động suy giảm và niềm hỷ lạc được củng cố. Hành giả đi đến một trạng thái là vẫn nắm giữ hỷ lạc ở mức độ vi tế nhất, nhưng điều này không đủ để tạo nên sự bất ổn nào cho hỷ lạc. Niềm hỷ lạc không suy giảm bởi sự nắm giữ, và chánh niệm cũng không có vẻ muốn di chuyển khỏi nguồn hỷ lạc. Niềm hỷ lạc mạnh mẽ đến nỗi sự nắm giữ không thể quấy nhiễu được. Mặc dù sự nắm giữ vẫn còn hoạt động, sẽ không còn sự di chuyển nào của tâm trở về với nguồn hỷ lạc. Tâm không còn dao động nữa. Đây là *tăng thiền* được mô tả trong kinh như là không còn sự di chuyển trở vào hỷ lạc, nhưng vẫn còn một chút nắm giữ (TrungBK 128, 31; Tăng ChBK VIII, 63). Giai đoạn này rất gần với Nhị Thiền đến nỗi thường được bao gồm trong tăng thiền này.

Khi niềm hỷ lạc đã mạnh mẽ đến mức độ vững chắc không thể nào lay chuyển được, thì không còn lý do gì để *vicāra* nắm giữ nữa. Đến thời điểm này, tâm đã hoàn toàn tự tin, đủ để buông xả tận cùng. Với sự buông xả cuối cùng này, phát sinh từ niềm tin tưởng vào sự vững chắc của hỷ lạc, sự nắm giữ biến mất và hành giả tiến vào Nhị Thiền đúng nghĩa.

Như vậy, đặc điểm đầu tiên của Nhị Thiền được



mô tả trong kinh là *avitakka* và *avicāra*, nghĩa là “không di chuyển, không nắm giữ” (không tâm không tứ). Trong cảm nghiệm thực tế, điều này có nghĩa là tâm không còn dao động. Đặc điểm thứ hai là *ajjhattam sampasādanam*, nghĩa là “tin tưởng nội tại”. Trong cảm nghiệm thực tế, điều này mô tả niềm tin tưởng trọn vẹn vào sự vững chắc của hỷ lạc, và đó là lý do để *vicāra* chấm dứt sự nắm giữ.

### Nhất Tâm Tuyệt Hảo

Đặc điểm thứ ba và là đặc điểm được nhận thấy rõ nhất của Nhị Thiền là *cetaso ekodibhāvam*, nghĩa là nhất tâm tuyệt hảo. Khi không còn chút dao động nào, thì tâm giống như một tảng đá vững chắc, bất động hơn ngọn núi và cứng hơn kim cương. Một trạng thái tĩnh lặng bất dịch đến mức tuyệt hảo như thế thật là kỳ diệu. Tâm an trú trong hỷ lạc mà không mảy may dao động. Đây là đặc điểm sẽ được nhận ra sau này như là phẩm chất tuyệt hảo của *Định (Samādhi)*.

Định (*Samādhi*) là năng lực chú tâm tĩnh lặng, và trong Nhị Thiền sự chú tâm này được duy trì vào một đối tượng mà không lay động chút nào. Thậm chí không có cả sự dao động vi tế nhất. Hành giả như bất động, vững chắc như bị tê liệt, như dính chặt với loại keo tốt nhất, thậm chí cũng không thể run rẩy được. Tất cả mọi dao động trong tâm đã biến mất. Không thể có mức độ tâm tĩnh lặng cao hơn nữa. Trạng thái này được gọi là *Chánh Định*, và đặc điểm này vẫn được duy trì không những ở Nhị Thiền mà còn ở các tầng thiền cao hơn.

### Hỷ Lạc Do Định Sinh và Sự Chấm Dứt Mọi Tạo Tác

Chính *Chánh Định* này đã tạo ra hương vị độc đáo của niềm hỷ lạc trong Nhị Thiền. Gánh nặng đã ảnh hưởng đến Sơ Thiền, là phiền não do tâm dao động, nay đã được đoạn trừ. Tất cả đứng yên trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng ngay cả *tâm nhận biết* cũng vậy. Sự tĩnh lặng tuyệt đối ấy giúp hành giả vượt thoát khỏi phiền não do tâm dao động, và hiển lộ niềm hỷ lạc tuyệt vời do *Định* thuần tịnh phát sinh. Trong kinh, niềm hỷ lạc của Nhị Thiền được gọi là *hỷ lạc do Định sinh (samādhija pīti -sukha)* (Trung BK 9, 11). Niềm hỷ lạc ấy cao thượng hơn, lớn lao hơn niềm hỷ lạc do vượt lên thế giới của năm giác quan. Hành giả đã không mong đợi niềm hỷ lạc như vậy. Niềm hỷ lạc này thuộc về một thế giới hoàn toàn riêng biệt. Sau khi đã trải nghiệm Nhị Thiền, đã nhận thức được hai “loại” hỷ lạc cực kỳ vượt thế gian, hành giả tự hỏi không biết còn có mức độ hỷ lạc nào khác trước mắt.

Một đặc điểm quan trọng khác của Nhị Thiền là tất cả mọi tạo tác đã hoàn toàn chấm dứt, ngay cả hành động vô tình làm tâm dao động cũng hoàn toàn biến mất. *Tâm tạo tác* không còn nữa. Chỉ đến khi có trải nghiệm về Nhị Thiền hành giả mới có thể hiểu trọn vẹn nghĩa của từ ngữ *tâm tạo tác* – cũng giống như con nòng nọc chỉ có thể hiểu được ý nghĩa trọn vẹn của “nước” khi nó ra khỏi nước với kinh nghiệm ban đầu của một chú cóc trên đất liền. Không những *tâm tạo tác* đã biến mất, có vẻ như là phần chính yếu rõ ràng để nhận diện bản sắc cố hữu của hành giả cũng bị loại bỏ.

Những gì trước đây có vẻ như rõ ràng hiển nhiên nay bỗng trở thành một ảo ảnh, một vọng tưởng. Hành giả hiểu thấu suốt ảo tưởng về ý chí tự do nhờ sử dụng những dữ kiện từ kinh nghiệm sống đích thực của mình. Triết gia Jean Paul Sartre, người đã nhận định “hiện hữu tức là hành động”, có thể đã không biết đến Nhị Thiền, nơi đó có “hiện hữu” mà không có “hành động” nào cả. Những *tăng thiền* này thật lạ lùng, và chúng phủ nhận mọi kinh nghiệm bình thường. Nhưng chúng có thật, còn thật hơn cả thế giới này.

### Tóm Tắt Về Nhị Thiền

Như vậy, Nhị Thiền được phân biệt bằng bốn tập hợp của các yếu tố:

1 + 2. *Avitakka – avicāra, ajjhattam sampasādanam* (không tâm – không tứ, tin tưởng nội tại): Được cảm nhận như là sự giảm thiểu “tâm dao động” từ Sơ Thiền do niềm tin tưởng nội tại về sự ổn định của hỷ lạc.

3. *Cetaso ekodibhāvam* (nhất tâm tuyệt hảo) Nhất tâm tĩnh lặng nhờ niềm tin tưởng trọn vẹn vào hỷ lạc. Điều này thường được cảm nghiệm như là sự tĩnh lặng vững chắc như đá, hay là *Chánh Định*.

4. *Samādhija pīti – sukha* (hỷ lạc do định sinh): Là tâm điểm của *tăng thiền* này, là niềm hỷ lạc vượt thế gian phát sinh từ sự chấm dứt mọi chuyển động của tâm.

5. *Sự chấm dứt mọi tạo tác*: Được thấy lần đầu tiên là *tâm tạo tác* đã hoàn toàn biến mất.

## Tam Thiền

Khi sự tĩnh lặng của *tâm nhận biết* tiếp tục, sự tĩnh lặng của đối tượng nhận biết lại càng thêm sâu sắc. Cần nhớ rằng trong *nhập định*, đối tượng nhận biết là phản ảnh của tâm, và tâm là *chủ thể nhận biết* (hay *tâm nhận biết*). Trước tiên *tâm nhận biết* trở nên tĩnh lặng, rồi phản ảnh của nó, tức là đối tượng của tâm, cũng từ từ trở nên tĩnh lặng.

Trong hai *tăng thiền* đầu tiên, phản ảnh của tâm được nhận biết như là niềm hỷ lạc mà cho đến nay được gọi là *pīti-sukha*. Trong Tam Thiền, phản ảnh của tâm đã tiến lên một mức độ tĩnh lặng cao hơn, đến một thứ hỷ lạc khác hẳn.

### Hỷ (Pīti) Đã Biến Mất

Trước khi tiến đến Tam Thiền, tất cả niềm hỷ lạc đều có một điểm gì đó giống nhau, mặc dù chúng khác nhau trong hương vị vì những lý do khác nhau. Điểm giống nhau đó là sự kết hợp của hỷ với lạc. Bởi vì chúng luôn luôn đi với nhau, không thể chia cắt, giống như đôi song sinh dính liền nhau, cho nên không những vô ích mà thậm chí còn không thể nói về chúng một cách riêng rẽ. Cho đến bây giờ, chính sự kết hợp này đã cho mọi niềm hỷ lạc có một điểm chung giống nhau. Giờ đây, trong Tam Thiền, hỷ biến mất chỉ còn lạc nên đã tạo ra một loại lạc thọ hoàn toàn khác hẳn.

Chỉ sau khi có cảm nghiệm Tam Thiền thì hành giả mới biết được lạc (*sukha*) là gì, bằng cách liên hệ với

cảm nhận về hỷ (*pīti*) là như thế nào. Hỷ của Nhị Thiền có vẻ hưng phấn hơn bất cứ cái gì khác. Tuy nhiên giờ đây trong cặp hỷ lạc, thì hỷ được xem như là phần yếu hơn. Lạc là phần tinh tế hơn.

### **Chánh Niệm, Tỉnh giác, và Xả**

Đối với tất cả các tầng Thiền, những cảm nghiệm hầu như không thể mô tả được. Tuy nhiên, *tầng thiền* càng cao thì cảm nghiệm càng sâu sắc hơn và càng khó mô tả hơn. Những trạng thái ấy và ngôn ngữ dùng để diễn tả chúng thật xa vời đối với thế gian. Nhìn chung, hành giả có thể nói rằng niềm hạnh phúc của Tam Thiền là lạc, có cảm giác dễ chịu hơn, yên lặng hơn, và an tịnh hơn. Trong kinh, lạc thọ này được kèm theo những đặc điểm như chánh niệm (*sati*), tỉnh giác (*sampajañña*), và xả (*upekkhā*), mặc dù trong Kinh Bất Đoạn (*Anupada Sutta*) (Trung BK 111) nói rằng những đặc điểm này có mặt trong mọi *tầng thiền*. Có lẽ những tính chất này được nhấn mạnh như là đặc điểm của Tam Thiền nhằm mục đích chỉ rõ rằng trong *tầng thiền* thâm sâu này, hành giả giữ vững chánh niệm thật sắc bén, hết sức tỉnh giác, và tĩnh lặng đến nỗi hành giả vẫn nhận biết mà không chút lay động, và đây là nghĩa căn bản của Xả (*upekkhā*).

### **Vẫn Là Sự Tĩnh Lặng Vững Như Đá và Sự Vắng Mặt của “Tâm Tạo Tác”**

Tam Thiền vẫn là *Chánh Định*, là sự tĩnh lặng vững như đá, sự vắng mặt của *tâm tạo tác*, và thế giới của

năm giác quan vẫn bất khả xâm nhập. Nó được phân biệt với Nhị Thiền qua bản chất của “lạc”, nay đã bay lên một mức độ cao hơn và xuất hiện như một loại hạnh phúc hoàn toàn khác hẳn. “Lạc” này sung mãn đến nỗi kinh đã trích lại lời mô tả của bậc giác ngộ về Tam Thiền như là “Xả Niệm Lạc Trú” (Trường BK 9, 12).

### **Tóm tắt về Tam Thiền**

Như vậy, Tam thiền có những đặc điểm sau:

1. Hỷ lạc đã phân ly, đã mất đi phần thô sơ hơn là hỷ (*pīti*).
2. Niềm hạnh phúc còn lại, là lạc (*sukha*), bộc lộ phẩm chất chánh niệm sắc bén, tỉnh giác và xả.
3. Vẫn là sự tĩnh lặng vững như đá, “*tâm tạo tác*” đã vắng bật, giống như trong Nhị Thiền.

## Tứ Thiền

Khi sự tĩnh lặng của *tâm nhận biết* làm lắng dịu đối tượng nhận biết, niềm hỷ lạc vốn là đặc điểm chính yếu của cả ba tầng thiền trước đây nay lại thay đổi lần nữa khi hành giả tiến vào Tứ Thiền. Chỉ đến lúc này nó thay đổi rất rõ hơn. Lạc thọ hoàn toàn biến mất. Cái còn lại là một *tâm nhận biết* tuyệt đối tĩnh lặng đang theo dõi sự thanh tịnh tuyệt đối.

Từ góc độ của Tứ Thiền, niềm hỷ lạc của những tầng thiền trước được xem như là sự dao động còn sót lại của đối tượng tâm thức, và là một thứ phiền não làm che mờ một cái gì vĩ đại hơn. Khi niềm hỷ lạc đã suy yếu, tất cả những gì còn lại là sự thanh tịnh sâu lắng vốn là dấu hiệu của Tứ Thiền. Không có gì dao động ở đây, không có gì tỏa sáng. Không có cảm nghiệm hạnh phúc hay khó chịu. Hành giả cảm thấy một sự thăng bằng tuyệt hảo ngay tại chính giữa tâm thức. Cũng giống như tại tâm điểm của một cơn lốc xoáy, không có gì dao động tại chính giữa con mắt của tâm. Ở đây có một cảm giác tuyệt hảo, sự tuyệt hảo của thanh tịnh và tĩnh giác. Đức Phật đã giải thích điểm này như là “xả niệm thanh tịnh” (*upekkhā sati pārisuddhi*) (Trường BK 9, 13).

Sự thanh tịnh trong Tứ Thiền không giống bất cứ sự thanh tịnh nào có thể tìm thấy ở thế gian. Hành giả chỉ có thể biết được sau khi đã trải qua những cảm nghiệm của ba tầng thiền trước. Lộ trình này là con đường duy nhất để xác nhận sau này rằng niềm thanh tịnh bất động mà hành giả đã cảm nghiệm được quả thật là Tứ Thiền. Hơn nữa, trạng thái của Tứ Thiền thanh

tĩnh đến nỗi hành giả vẫn tiếp tục an trú trong đó rất nhiều giờ. Hành giả hình như khó có thể trải nghiệm được Tứ Thiền với thời gian ngắn hơn.

Mặc dù cả hỷ và lạc đều đã biến mất trong Tứ Thiền và tất cả những gì còn lại là sự thanh tịnh tuyệt hảo, sau này khi ôn lại quá trình ấy hành giả sẽ nhận ra cảm nghiệm đó là niềm hỷ lạc tối thượng. Sự thanh tịnh tuyệt hảo của Tứ Thiền được xem là niềm hỷ lạc cao nhất trong tất cả các tầng thiền. Đó là niềm hỷ lạc tối thượng khi mọi hỷ lạc khác đã chấm dứt! Đây không phải là trò chơi chữ để làm ra vẻ thông thái và huyền bí. Đây chính là hỷ lạc đúng như thật.

### Tóm Tắt về Tứ Thiền

Như vậy Tứ Thiền có những đặc điểm sau:

1. Hỷ biến mất
2. Một tri giác về sự thanh tịnh tuyệt đối tồn tại rất lâu dài, chỉ đạt được vào giai đoạn cuối của ba tầng thiền.
3. Vẫn là sự thanh tịnh vững chắc tuyệt đối như đá, sự vắng mặt của *tâm tạo tác*, giống như trong Nhị Thiền và Tam Thiền.
4. Sự hoàn toàn bất khả xâm nhập từ thế giới năm giác quan và thân thể của hành giả.

## Những ví dụ của Đức Phật về bốn tầng Thiền

Đức Phật thường mô tả cảm nghiệm về *bốn tầng thiền* bằng những ví dụ gợi hình (vd, Trung BK 39, 15-18, 77, 25-28). Trước khi giải thích những ví dụ đó, tưởng cũng hữu ích khi chúng ta dừng lại và làm sáng tỏ ý nghĩa của từ *kāya*, một từ Pali chính yếu được dùng trong mọi ví dụ. *Kāya* mang một phạm vi ý nghĩa giống như từ “body” (thân) của tiếng Anh. Cũng giống như từ “body” có thể mang ý nghĩa khác ngoài ý nghĩa là thân thể của một người, thí dụ như “a body of evidence” (một số lượng bằng chứng), vì vậy, từ *kāya* cũng có nhiều nghĩa khác ngoài ý nghĩa là một thân thể, chẳng hạn như “*nāma-kāya*” (một số yếu tố của tâm thức) (Trường BK 15, 20). Trong *các tầng thiền*, năm giác quan không hoạt động, điều này nghĩa là không có cảm nghiệm về thân xác. Thân xác đã được siêu việt. Vì vậy, khi Đức Phật nói trong bốn ví dụ này: “vì thế không có phần nào trong toàn bộ *kāya* của ngài không được thấm nhuần bởi hỷ lạc v.v...”, điều này có thể xem như có ý nghĩa là “vì thế không có phần nào trong *toàn bộ cảm nghiệm tâm thức* của ngài không được thấm nhuần...” (Trung BK 39, 16). Điểm này thường bị hiểu lầm.

Ví dụ của Đức Phật về Sơ Thiền là một viên đất sét (được dùng làm xà-phòng) với vừa đủ độ ẩm, không quá khô cũng không quá ướt. Viên đất sét biểu hiệu cho định tâm, trong đó chánh niệm đã giới hạn sự tập trung vào một vùng rất nhỏ do “sự dao động” tạo ra. Độ ẩm tượng trưng cho niềm hỷ lạc khởi sinh do hoàn toàn cách biệt với thế giới của năm giác quan. Độ ẩm thấm

nhuần toàn thể viên đất sét ám chỉ rằng niềm hỷ lạc đã thấm nhuần xuyên suốt không gian và khoảng thời gian của cảm nghiệm tâm thức. Điều này về sau hành giả nhận ra như là hỷ lạc tiếp nối hỷ lạc, và rồi nhiều hỷ lạc hơn nữa, không gián đoạn. Vì là độ ẩm không quá mức, nên không bị rỉ ra ngoài, để mô tả niềm hỷ lạc luôn luôn được giữ lại trong khoảng không gian do “sự dao động” tạo nên, không bao giờ lọt ra khỏi vùng không gian của tâm thức để đi vào thế giới của năm giác quan, bao lâu mà Định vẫn còn tồn tại.

Nhị Thiền được ví như một cái hồ nước không có lối vào cho nguồn nước từ bên ngoài, nhưng lại có dòng suối bên trong phun nước mát đầy hồ. Hồ tượng trưng cho tâm. Sự vắng mặt hoàn toàn con đường cho nước từ bên ngoài có thể chảy vào hồ ám chỉ tính bất khả xâm nhập của tâm đối với bất cứ ảnh hưởng nào từ bên ngoài. Ngay cả *tâm tạo tác* cũng không thể xen vào tâm đang *nhập định* như vậy. Tính bất khả xâm nhập chặt chẽ như vậy là nguồn gốc phát sinh sự tĩnh lặng vững như đá của Nhị Thiền. Dòng suối bên trong cung cấp nước mát cho hồ tượng trưng niềm tin tưởng nội tại vào niềm hỷ lạc của Nhị Thiền (*ajjhattan sampasādanam*). Niềm tin tưởng nội tại này tạo nên sự buông xả hoàn toàn, làm tâm mát dịu để đi vào tĩnh lặng và giải thoát tâm khỏi mọi sự dao động. Sự mát dịu tượng trưng cho hỷ lạc do Định sinh, đã thấm nhuần toàn bộ cảm nghiệm tâm thức, không thay đổi trong suốt khoảng thời gian *nhập định*.

Tam Thiền được mô tả bằng ẩn dụ một đóa sen lớn

mạnh nhờ ngâm mình trong hồ nước mát mẻ. Đóa sen tượng trưng cho tâm trong Tam Thiền. Nước có thể làm tươi mát cánh sen và lá sen nhưng không bao giờ có thể thấm vào hoa sen, vì tất cả nước đều chảy lã ra ngoài. Sự mát mẻ tượng trưng cho lạc, nước tượng trưng cho hỷ. Vì vậy giống như đóa sen ngâm mình trong nước, tâm trong Tam Thiền được lạc làm mát dịu nhưng không bị hỷ thấm vào. Tâm trong Tam Thiền chỉ cảm nghiệm lạc thọ mà thôi. Trong Tam Thiền, tâm vẫn tiếp tục cảm nghiệm sự tĩnh lặng vững chắc như đá không bao giờ dao động, cũng giống như đóa sen trong ví dụ trên, vẫn luôn luôn ngâm mình trong nước. Giống như nước mát làm cho đóa sen lớn mạnh, cũng vậy lạc thọ của Tam Thiền giữ vững cho tâm bất động. Một lần nữa trong ví dụ trên, giống như nước hồ làm cho đóa sen thấm nhuần sự mát mẻ từ gốc đến ngọn, cũng vậy, lạc thọ độc đáo của Tam Thiền thấm nhuần toàn bộ cảm nghiệm tâm thức từ đầu cho đến cuối.

Tứ Thiền được ví như một người dùng một tấm vải trắng trùm từ đầu đến chân. Người này tượng trưng cho tâm, còn tấm vải trắng tượng trưng cho chánh niệm và xả thuận tịnh vốn là dấu hiệu của Tứ Thiền. Tâm trong Tứ Thiền không có dấu vết, trong sạch như tấm vải trắng, hoàn toàn tĩnh lặng và chỉ thanh tịnh và đơn thuần tịnh giác. Sự thanh tịnh tuyệt đối này thấm nhuần toàn bộ cảm nghiệm tâm thức, từ đầu cho đến cuối, cũng giống như tấm vải trắng che phủ người ấy từ đầu đến chân.

Đó là ý nghĩa của bốn ví dụ về *bốn tầng Thiền* theo như tôi hiểu.

## Từ Tầng Thiền Nay Tiến Lên Tầng Thiền Kia

Như tôi đã nói trước đây, trong khi *nhập định*, hành giả không thể nào di chuyển. Hành giả không thể tạo ra quyết định nào để chuyển từ tầng thiền này đến tầng thiền kia. Thậm chí hành giả cũng không thể quyết định xuất *Định*. Khi *nhập định*, tất cả khả năng điều khiển kiểu đó đã được từ bỏ. Hơn nữa, sự tĩnh lặng sâu lắng của chánh niệm trong *Định* đã làm đóng băng mọi hoạt động hiểu biết về tinh thần đến mức độ là trong khi *nhập định*, hành giả khó có thể hiểu được cảm nghiệm của chính mình. Những dấu hiệu của *nhập định* chỉ có thể nhận biết về sau, khi hành giả đã xuất *Định* và ôn lại cảm nghiệm đã qua. Như vậy, trong bất cứ *tầng thiền* nào, không những hành giả không thể di chuyển, mà hành giả cũng không thể biết mình đang ở giai đoạn nào hay mình sẽ đi đến đâu! Vậy việc di chuyển từ *tầng thiền* này đến *tầng thiền* kia xảy ra như thế nào?

Hãy tưởng tượng, một căn nhà bốn phòng chỉ có một cửa vào duy nhất. Đi qua cửa đó, bạn sẽ vào phòng thứ nhất. Bạn phải đi qua phòng thứ nhất để vào phòng thứ hai, đi qua phòng thứ hai để vào phòng thứ ba, và đi qua phòng thứ ba để vào phòng thứ tư. Khi rời căn nhà bạn phải ra khỏi phòng thứ tư và trở lại phòng thứ ba, rồi phòng thứ hai và cuối cùng là phòng thứ nhất. Như vậy, bạn rời khỏi nhà đó từ cánh cửa mà bạn đã đi vào. Bây giờ giả thiết là sàn nhà trong tất cả các phòng đều trơn tuột đến nỗi bạn không thể áp dụng thêm một sức đẩy nào nữa. Như vậy, nếu bạn vào căn nhà chỉ với sức

đẩy nhẹ bạn trượt vào và dừng lại ở phòng thứ nhất. Với một lực đẩy vào mạnh hơn, bạn có thể dừng lại ở phòng thứ hai, thứ ba hay thứ tư.

Ví dụ này mô tả sự di chuyển từ tầng thiền này đến tầng thiền kia thực sự xảy ra như thế nào. Trong lúc *nhập định*, hành giả không có khả năng chủ động điều khiển. Nếu hành giả tiến vào Định với lực đẩy nhẹ, hành giả dừng lại ở Sơ Thiền. Với lực đẩy mạnh hơn, hành giả đạt đến Nhị Thiền hay Tam Thiền. Và với lực đẩy vào mạnh hơn nữa, hành giả có thể đạt đến Tứ Thiền. Lực đẩy để tiến vào Định chỉ có thể phát sinh trước khi *nhập định*, khi hành giả còn khả năng điều khiển.

Lực đẩy được đề cập ở đây là sự buông xả. Hành giả tu tập buông xả trước khi *nhập định*, cho đến mức độ nó trở thành một ý hướng tự động của tâm, một khuynh hướng mạnh mẽ tự nhiên. Nếu hành giả bước vào cửa của các *tầng thiền* với một chút ít lực đẩy của buông xả, hành giả sẽ dừng lại ở Sơ Thiền. Với một khuynh hướng tự động buông xả mạnh hơn, hành giả sẽ đạt đến Nhị Thiền hay Tam Thiền. Với một khuynh hướng buông xả cực mạnh, hành giả đạt đến Tứ Thiền. Nhưng hành giả không thể tăng cường lực đẩy của buông xả trong lúc đang *nhập định*.

Hành giả có thể tu tập lực đẩy của buông xả trước khi *nhập định* bằng cách ôn lại những cảm nghiệm hỷ lạc và nhận ra những trở ngại được gọi là dính mắc. Khi tâm nhận ra niềm hạnh phúc lớn lao của sự buông xả, khuynh hướng buông xả sẽ gia tăng. Đôi lúc tôi phải

dạy cái tâm bướng bỉnh của tôi bằng cách suy nghĩ, “Này, thấy chưa, tâm ơi! Thấy chưa! Tâm hãy xem có nhiều hỷ lạc biết bao trong trạng thái buông xả. Thấy chưa, tâm! Đừng quên nhé, tâm, đồng ý rồi chứ?”. Sau đó tâm nghiêng về buông xả mạnh mẽ hơn. Hay tâm có thể nhận ra những trở ngại của niềm hỷ lạc sâu sắc hơn, đó là những tầng lớp dính mắc khác nhau. Qua việc duyệt lại cảm nghiệm cũ, khi tâm nhận ra kẻ thù của hạnh phúc của chính mình – là những dính mắc – thì nhờ có trí tuệ ấy khuynh hướng buông xả sẽ tăng cường sức mạnh.

Một cách khác để hiểu được làm thế nào hành giả di chuyển từ *tầng thiền* này đến *tầng thiền* kia, hãy nhớ lại ví dụ đóa sen ngàn cánh nở ra dưới ánh nắng mặt trời. Sơ Thiền có thể so sánh với lớp cánh hoa quý hiếm và tinh tế rất gần với đài sen. Giống như khi lớp cánh hoa này đang được mặt trời sưởi ấm, thì bên dưới nó ẩn hiện một lớp cánh hoa khác thơm hơn nữa. Cũng vậy, cảnh giới Sơ Thiền thật quý hiếm và tinh tế, nay được sưởi ấm bằng chánh niệm tỉnh lặng, đang nở ra để hé lộ một cảnh giới Nhị Thiền nhiều hỷ lạc hơn nữa. Như vậy, Nhị Thiền nằm ngay bên trong Sơ Thiền, Tam Thiền nằm bên trong Nhị Thiền, và Tứ Thiền bên trong Tam Thiền, giống như những lớp cánh hoa sen trong cùng, lớp này bên trong lớp kia.

Khi hành giả đã có nhiều kinh nghiệm *nhập định*, hành giả có thể chuyển từ *tầng thiền* này đến *tầng thiền* kia sử dụng sức mạnh của *adhitthana*, trong bối cảnh này, từ *adhitthana* ám chỉ cách hướng dẫn tâm. Vào lúc

bắt đầu hành thiền, hành giả có thể hướng dẫn tâm tiến vào một *tầng thiền* nào đó trong một thời gian ấn định trước. Dĩ nhiên, việc này chỉ chỉ thực hiện được với những hành giả đã đạt đạo, là người đã rất quen thuộc với *tầng thiền* muốn đến và lộ trình đi đến đó. Điều này cũng giống như bấm nút tự động điều khiển sau khi máy bay cất cánh. Tuy nhiên, ngay cả những hành giả đã đạt đạo, cũng phải đi qua con đường thông thường để đạt đến một *tầng thiền* nào đó. Thí dụ, nếu hành giả muốn hướng dẫn tâm tiến vào Tam Thiền, thì trước tiên hành giả phải đi qua Sơ Thiền và Nhị Thiền, mặc dù hành giả có thể đi nhanh hơn.

### Tứ Vô Sắc Định

Trong ví dụ đóa sen ngàn cánh, bốn trong số những lớp cánh sen trong cùng tượng trưng cho *bốn tầng thiền*. Lớp cánh thứ tám là Sơ Thiền, lớp cánh thứ bảy là Nhị Thiền, lớp cánh thứ sáu là Tam Thiền, lớp cánh thứ năm là Tứ Thiền. Giờ đây có lẽ các bạn tự hỏi không biết bốn lớp cánh sen trong cùng tượng trưng cho cái gì. Sau *bốn tầng thiền* là bốn quả vị Vô Sắc Định. Cần ghi nhận là trong kinh Đức Phật không bao giờ gọi những quả vị ấy là *các tầng thiền*. Chỉ trong các bộ luận, được kết tập một ngàn năm sau, mới gọi các quả vị như vậy. Bốn quả vị Vô Sắc Định là:

- Không Vô Biên Xứ
- Thức Vô Biên Xứ
- Vô Sở Hữu Xứ

- Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ

Cũng giống như Tứ Thiền nằm trong Tam Thiền, vì thế Không Vô Biên Xứ nằm ngay trong Tứ Thiền, Thức Vô Biên Xứ nằm ngay trong Không Vô Biên Xứ v.v... giống như những lớp cánh trong đóa hoa sen. Như vậy, điều kiện cần thiết là tất cả quả vị Vô Sắc đều sở hữu những đặc điểm sau đây được mang theo từ lúc *nhập Định*:

- Tâm vẫn đóng kín với thế giới của năm giác quan và tất cả nhận biết về thân.
- Tâm vẫn tiếp tục tĩnh lặng vững như đá, không thể khởi lên một ý niệm hay dự tính nào, trong một thời gian dài.
- Sự hiểu biết đã đóng băng đến nỗi hành giả lúc đó khó có thể hiểu được cảm nghiệm của chính mình.
- Xả Niệm Thanh Tịnh của Tứ Thiền vẫn là nền tảng của mỗi quả vị trong Tứ Vô Sắc Định.

Cũng giống như ba *tầng thiền* đầu tiên có đối tượng là những hình thái hỷ lạc khác nhau, và Tứ Thiền có đối tượng là một trạng thái thanh tịnh siêu phàm, vì vậy mỗi quả vị Vô Sắc Định có một đối tượng tâm thức thuần tịnh. Tri giác về những đối tượng ấy tôi gọi là *tâm xứ*, bởi vì chúng là những nền tảng tâm thức mà các quả vị Vô Sắc Định an trú trên đó. Những *tâm xứ* bất động này càng trở nên tinh tế hơn và rộng lặng thì quả vị Vô Sắc Định càng cao hơn.

Trở lại Tứ Thiền, trong đó chánh niệm đầy uy lực



và bất động, chỉ tĩnh giác theo dõi trong sự thanh tịnh tuyệt đối vượt ra ngoài thế giới của năm giác quan và nhất tâm cực điểm. Trong trạng thái nhất tâm cực điểm, những khái niệm thông thường về thế giới đã bị loại bỏ hoàn toàn, thay thế bằng những tri giác khác vượt thoát thế gian.

Thí dụ, trong những giai đoạn thiền tập đầu tiên khi hành giả hoàn toàn chú tâm vào giây phút hiện tại, nghĩa là nhất tâm về thời gian, những khái niệm thông thường về thời gian đã bị loại bỏ, và thay bằng những tri giác xuất thế về thời gian. Khi hành giả đã hoàn toàn tập trung vào giây phút hiện tại, một mặt nó cho hành giả cảm giác vô thời gian, và mặt khác nó cho cảm giác như thể hành giả có tất cả thời gian trong thế giới này. Trong thời điểm hiện tại tuyệt đối, thời gian không có biên giới, không định hình, trống không, và không thể đo lường được. Nó vô biên và trống không cùng một lúc. Nó không có giới hạn (*anantā*). Cảm nghiệm về nhất tâm trong thời gian, được thấy trong giai đoạn đầu của thiền tập, có thể là chìa khóa để cho ta hiểu được cảm giác vô biên và trống không xảy ra đồng thời trong các quả vị Vô Sắc Định.

### **Không Vô Biên Xứ**

Từ Tứ Thiền, tâm có thể nhìn sâu vào sự thanh tịnh tuyệt hảo để có tri giác về nhất tâm tuyệt đối trong không gian. Đây là một trong những đặc điểm của Tứ Thiền luôn luôn sẵn sàng để hành giả quan sát, đứng như thật, và là cửa ngõ để tiến vào Vô Sắc Định. Trong

trạng thái nhất tâm tuyệt đối này, không gian được nhận biết như là vừa vô biên vừa trống không, một kiểu phi-không-gian. Bởi vì nó được nhận biết như là vắng bật những cái thường làm giới hạn không gian, nghĩa là, các sắc pháp (*rūpa*), quả vị này và những quả vị kế tiếp được gọi là những quả vị Vô Sắc (*arūpa*).

Như vậy, quả vị Vô Sắc Định đầu tiên là Không Vô Biên Xứ, được nhận biết như là vừa vô biên vừa trống không, không thể đo lường được và không định hình được. Đây là tri giác tràn ngập tâm và vững bền vững không dao động trong suốt khoảng thời gian hành giả an trú trong Định này. Chánh niệm, đầy uy lực, bất động và thanh tịnh, theo dõi tri giác này với niềm hoan hỷ trọn vẹn.

### **Thức Vô Biên Xứ**

Bên trong tri giác về không gian vô biên lại có tri giác về phi-không-gian, về thứ không gian đã mất hết ý nghĩa thông thường. Khi tâm chuyên chú về đặc điểm này trong cảnh giới Vô Sắc Định đầu tiên, không gian như biến mất và thay vào đó là một tri giác nhất tâm tuyệt đối của ý thức. Trong trạng thái này, ý thức cảm nhận đồng thời tính chất vô biên và trống không, không thể đo lường được và không định hình được. Hành giả đã tiến vào cảnh giới Vô Sắc Định thứ hai là Thức Vô Biên Xứ. Tri giác này tràn đầy tâm thức và vững bền vững không dao động trong khoảng thời gian lâu hơn nữa.

### ***Vô Sở Hữu Xứ***

Bên trong tri giác về thức vô biên còn có tri giác về phi-ý-thức, về một thứ ý thức nay cũng đã mất hết ý nghĩa thông thường. Khi tâm chuyên chú vào đặc điểm này trong cảnh giới Vô Sắc Định thứ hai, tất cả tri giác về thức biến mất. Tri giác về sắc pháp và không gian cũng đã biến mất, vì thế tất cả những gì còn lại là sự nhất tâm vô sở hữu. Hành giả đã tiến vào quả vị Vô Sắc thứ ba là Vô Sở Hữu Xứ. Khái niệm này tràn đầy tâm thức, vẫn bền vững không thay đổi trong khoảng thời gian lâu hơn nữa.

### ***Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ***

Bên trong tri giác về vô sở hữu còn có cả tri giác về phi-vô-sở-hữu! Nếu tâm tinh tế đến mức có thể thấy được đặc điểm này, thì tri giác về vô sở hữu biến mất và được thay thế bằng tri giác phi-tướng và phi-phi-tướng. Tất cả những gì hành giả có thể nói về quả vị Vô Sắc thứ tư này là, thật ra, đó là một tướng (Tăng Chi BK, IX, 42). Trong ví dụ về đóa sen ngàn cánh, trạng thái này tượng trưng bằng lớp cánh sen cuối cùng, vẫn còn khép kín, với tất cả lớp cánh khác đã nở ra hết. Lớp cánh sen cuối cùng này hầu như không giống cánh sen chút nào, nó siêu phàm và vi tế nhất, vì nó đang ôm ấp trong cánh hoa lụa mỏng manh “hạt bảo châu lừng danh trong lòng hoa sen”, đó là Niết bàn.

### ***Diên Thọ Tướng Định, Niết bàn***

Bên trong tri giác về phi-tướng và phi-phi-tướng

còn có sự chấm dứt của mọi tướng, chấm dứt tất cả cảm thọ và nhận biết, tức là Niết bàn. Nếu tâm chuyên chú vào đặc điểm này, tâm sẽ ngừng hoạt động. Khi tâm hoạt động trở lại, hành giả sẽ đạt đến quả A-la-hán hay quả Bất Lai (*Anāgamī*). Đó là hai quả duy nhất có thể đạt được.

### ***Chấm Dứt Tuần Tự***

Một cách khác để nhìn các quả vị Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định là đặt chúng trong một tiến trình chấm dứt tuần tự nối tiếp nhau. Tiến trình đưa đến Sơ Thiên là sự chấm dứt của thế giới năm giác quan cùng với thân và tất cả mọi tạo tác. Con đường từ Sơ Thiên đến Tứ Thiên là sự chấm dứt phần tâm nhận biết lạc thọ và khổ thọ. Con đường từ Tứ Thiên đến quả vị Vô Sắc thứ tư gần như là sự chấm dứt phần còn lại của cái gọi là *tâm nhận biết*. Và bước cuối cùng là sự chấm dứt dấu vết còn sót lại của sự nhận biết. Qua các *tăng thiên* và các quả vị Vô Sắc trước tiên hành giả buông xả thân và thế giới của năm giác quan. Rồi hành giả buông xả *tâm tạo tác*. Rồi buông xả lạc thọ và khổ thọ. Rồi hành giả buông xả không gian và ý thức. Rồi hành giả buông xả mọi tướng. Khi hành giả buông xả một đối tượng, đối tượng đó biến mất, và chấm dứt. Nếu nó vẫn còn, nghĩa là hành giả chưa buông xả. Qua việc buông xả tất cả những gì có thể nhận biết, *tâm nhận biết* chấm dứt. Đây là sự chấm dứt tất cả mọi thứ, kể cả tâm thức. Đây là nơi mà tâm không còn biểu hiện, khi đất, nước, gió, lửa không còn chỗ đứng, khi danh và sắc được đoạn diệt hoàn toàn

(Trường BK 11, 85). Trống Không. Tịch Diệt. Niết bàn, đó là hạt bảo châu trong lòng hoa sen.

Trong chương này nói về *các tầng thiền*, tôi đã dẫn dắt các bạn trong một cuộc hành trình từ lý thuyết đến thực hành, đi lên những rặng núi cao nơi có những đỉnh cao là *các tầng thiền*, rồi lên cao hơn nữa đi đến thượng đỉnh, đó là các cảnh giới Vô Sắc Định. Mặc dù cuộc hành trình có vẻ còn xa vời đối với các bạn hôm nay, ngày mai biết đâu bạn sẽ thấy mình tiến rất xa trên lộ trình này. Vì vậy, chúng ta thấy rất hữu ích ngay hôm nay khi có được bản đồ tu học này trước mắt.

Hơn nữa, *các tầng thiền* này cũng giống như những mỏ vàng mênh mông vô tận, nhưng lại chứa những tuệ giác còn quý báu hơn vàng. Chúng cung cấp cho ta những vật liệu sống động, các dữ kiện bất ngờ để vun bồi những tuệ giác đặc biệt và mở mắt cho chúng ta tiến tới Niết bàn. *Các tầng thiền* là những hạt bảo châu tô điểm cho khuôn mặt của Phật giáo. Chúng hết sức cần thiết cho kinh nghiệm giác ngộ, và ngày nay chúng có thể trở thành hiện thực.

Tôi kết luận chương này với lời dạy của Đức Phật:

Không có Định thì không có Tuệ

Không có Tuệ thì không có Định

Với người có cả Định và Tuệ

Thì Niết bàn ngay trước mặt.

(Kinh PhC, 372)

## - 12 -

### Bản Chất Của Tuệ Giác

Ta thường thấy nhiều người có hiểu biết sâu sắc; nhưng hiếm khi thấy người có được tuệ giác. Hiểu biết sâu sắc làm bạn dễ chịu, tuệ giác thách thức bạn, đôi lúc làm bạn kinh sợ. Hiểu biết sâu sắc không gây nhiều ấn tượng đối với tính tình bạn, tuệ giác làm thay đổi cả cuộc đời bạn.

Thí dụ, hai nhà sư đang tranh luận về lá cờ trong gió. Một nhà sư nói lá cờ lay động. Nhà sư kia nói gió lay động. Cả hai vào gặp một vị thiền sư thuộc trường phái Zen, vị thiền sư nói rằng cả hai đều sai. Chính là tâm lay động. Rồi một vị thiền sư thuộc phái Sơn Lâm đi đến và nói rằng cả ba đều đã không thấy trọng tâm của vấn đề. Vấn đề chính là miệng của quý vị lay động! Đó là tuệ giác.

Một nhà sư tôi quen biết nói với tôi rằng, khi còn là một cư sĩ có lần anh đã có một kinh nghiệm thiền định thật mạnh mẽ với niềm hoan lạc sâu xa kéo dài rất lâu, còn hạnh phúc hơn dục lạc thế gian, trong đó thân thể như biến mất và mọi thứ đều tĩnh lặng. Kinh nghiệm bất thường ấy đã thách thức những hiểu biết của anh trước đó về hạnh phúc; nó đã làm đảo lộn quan điểm cũ và thay đổi hoàn toàn cuộc sống của anh. Anh xuất gia

và trở thành một nhà sư trong quăng đời còn lại. Đó là tuệ giác.

### Mười Pháp Thanh Tịnh

Trong tuyển tập Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikāya), Những bài thuyết pháp của Đức Phật được sắp xếp theo pháp số được đề cập trong bài kinh. Thí dụ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, và nhiều nhóm bốn pháp khác được sắp xếp trong một chương nhan đề là “Tứ Pháp”. Lần đầu tiên khi tôi đọc chương “Bát Pháp” trong tuyển tập kinh này, tôi mong tìm thấy bài kinh nổi tiếng nhất của nhóm “Bát”, tức là Bát Chánh Đạo Và tôi rất ngạc nhiên khi thấy không có bài kinh ấy. Các bạn biết đấy, trong tuyển tập Tăng Chi Bộ Kinh, bài thuyết giảng nổi tiếng về Bát Chánh Đạo được tìm thấy trong chương “Thập Pháp”, bởi vì Đức Phật đã thêm vào hai pháp khác (TăngCh BK X,103). Hai pháp được thêm vào Mười Pháp Thanh Tịnh này là chánh trí (*sammā ñānam*) và chánh giải thoát (*sammā-vimutti*).

Ta có thể kết luận rằng Bát Chánh Đạo nói đến phần công phu tu tập, những gì hành giả thực hành, còn hai pháp thêm vào, “chánh trí” và “chánh giải thoát” nói đến mục tiêu, kết quả của công phu tu tập. Như vậy, Mười Pháp Thanh Tịnh giảng dạy con đường tu tập cùng với mục tiêu đạt được.

Tuệ giác tức là chánh trí (*sammā ñānam*). Như trong Tăng Chi Bộ Kinh đã dạy rõ ràng, tuệ giác hay chánh trí không thể nào đạt được nếu không có *Định*, hay *chánh*

*định* (*samādhī*) (TCBK X, 103). Hơn thế nữa, kết quả đương nhiên của chánh trí là chánh giải thoát, hay nói cách khác, là giác ngộ.

### Chánh Trí – Thấy Sự Vật Đúng Như Thật

Trong kinh tạng, chánh trí hay tuệ giác thường được gọi là “thấy sự vật đúng như thật” (*yathā bhūta ñānadassana*). Nhiều người tuyên bố có tuệ giác và khẳng định rằng họ thấy sự vật đúng như thật. Tuy nhiên, họ hiếm khi đồng ý với nhau. Vì vậy, chúng ta có rất nhiều tôn giáo và có nhiều tông phái trong mỗi tôn giáo, mỗi tôn giáo hay tông phái đều tuyên bố rằng họ thấy sự vật đúng như thật, nhưng các tôn giáo hay tông phái khác thì không! Ngay cả những người không có tôn giáo cũng vậy, vì họ tin rằng chỉ những người-không-tôn giáo mới nhìn thấy sự vật đúng như thật. Tại sao “tuệ giác” lại đưa đến nhiều tranh cãi như thế?

Vấn đề là quả thật có rất ít người thấy được sự vật đúng như thật. Đại đa số thấy sự vật như chúng đang hiện hữu, và rồi xem đó là tuệ giác, là chân lý. Nhưng hãy coi chừng! Ngay cả khi bạn có chánh niệm, những gì xuất hiện trước các giác quan thật ra đã được thanh lọc đã được tắm rửa, đã được mặc quần áo để làm vui lòng bạn.

Một người bạn đồng tu của tôi, là một cựu chiến binh Chiến Tranh Việt Nam, đã bị một viên đạn bắn qua gáy, và vết thương đã hủy hoại một phần nhỏ não bộ của ông. Các bác sĩ nghĩ rằng ông sẽ bị mù mắt, nhưng họ đã sai. Mắt ông ta có vẻ tốt hoàn toàn. Nhiều

tuần sau, trong lúc đang chơi bóng chày với vài người bạn, người cầu thủ đánh mạnh quả banh lên cao trên không, về hướng của ông ta. Khi ông ta di chuyển để hứng quả banh, theo hướng quỹ đạo bằng đôi mắt mình, quả banh bỗng nhiên biến mất. Nó biến mất khỏi vũ trụ! Vài giây sau, quả banh xuất hiện lại xa hơn dọc theo quỹ đạo của nó. Lần đầu tiên ông nhận thức rằng ông có một điểm mù. Vấn đề của những điểm mù là người ta không thể thấy chúng. Quả vậy, có một lỗ hổng trong vùng thị giác của con người, nhưng tâm của con người đã lấp đầy lỗ hổng ấy bằng những gì mà nó cho là hiện hữu ở đó, và con người không thể thấy tâm làm chuyện này! Ngay cả khi chúng ta tĩnh giác quan sát những trải nghiệm của chúng ta cũng không phải luôn luôn đúng như thật.

Những điểm mù tạm thời, mà chúng ta không biết là chúng hiện hữu, sẽ khởi lên bất cứ lúc nào chúng ta bị dục vọng lôi cuốn hay bị lửa hận đốt cháy. Khi bạn yêu, bạn như bị mù trước những khuyết điểm của người tình. Như một người đàn ông đã nói với người con rể mới: “Anh xem con gái tôi là một người toàn hảo là điều đương nhiên, vì anh đang yêu. Nhưng trong một hay hai năm nữa, khi anh bắt đầu thấy khuyết điểm của nó, luôn luôn nhớ điều này: nếu con gái tôi lúc đầu không có những khuyết điểm đó, nó đã có thể kết hôn với một người nào đó hơn anh rất nhiều?” Bởi vì lòng ham muốn hay ước vọng, chúng ta thường bề cong thực tại để nó phù hợp với ưa thích của chúng ta.

Cũng giống như vậy, khi bạn tức giận, bạn chỉ thấy

những lỗi lầm trong cuộc đời, nơi người bạn tình, và thậm chí nơi con chó. Vì thế bạn đá con chó! Hình như trong trạng thái tức giận, sự vật đúng như thật nghĩa là tất cả nỗi khổ của bạn là do lỗi của người khác, kể cả con chó đáng thương kia. Trong đạo Phật, sân hận được gọi là cơn điên tạm thời. Đó là một chứng bệnh nguy hiểm, trong đó chúng ta nghĩ là chúng ta thấy sự vật đúng như thật, nhưng thật ra quan điểm của chúng ta đã bị lệch lạc.

Có lẽ lòng kiêu ngạo là một trong những động lực vô hình bên trong chúng ta đã phá hoại trí tuệ của ta. Chúng ta xây dựng bản sắc của mình từ những quan điểm của chúng ta. Điều này sâu xa đến nỗi nếu ta thay đổi quan điểm để nhận rằng mình sai lầm, ta cảm thấy bị đe dọa sẽ đánh mất chính ý niệm về bản ngã của mình. Bạn thấy dễ dàng và thoải mái hơn khi không công nhận mình sai lầm và nuôi dưỡng thêm nhiều điểm mù trong tâm thức của bạn. Bằng cách đó, những gì đi vào ý thức của bạn chỉ là những gì bạn muốn biết. Thật vậy, phải có nhiều can đảm mới có thể thấy được sự vật đúng như thật, bởi vì bạn phải buông bỏ rất nhiều quan điểm của bạn trước đây. Và thấy được Phật Pháp là điều đáng kinh sợ, vì bạn phải từ bỏ một ý niệm quý báu nhất trong tất cả, đó là quan điểm về cái ngã.

Vì vậy làm thế nào bạn có thể chắc chắn là bạn thấy được sự vật đúng như thật? Làm thế nào bạn nhận ra sự khác nhau giữa tuệ giác và vọng tưởng? Câu trả lời là, chỉ khi nào năm chướng ngại đã bị loại bỏ thì bạn mới có thể chắc chắn là bạn đang thấy sự vật đúng như thật.

## Năm Chướng Ngại và Tuệ Giác

Năm chướng ngại ngăn cản không cho bạn thấy sự vật đúng như thật. Xin nhắc lại cho bạn nhớ, năm chướng ngại là:

- Tham dục
- Sân hận
- Hôn trầm
- Trạo hối (Bất an và Hối hận)
- Nghi ngờ

Tham dục bẻ cong sự thật để nó thích hợp với ý muốn của chúng ta. Thí dụ: trong những năm đầu của tuổi vị thành niên, khi tôi uống những ly rượu bia đầu tiên, tôi không thể tin là mùi vị của nó lại nhạt nhẽo vô duyên đến thế. Tuy nhiên, tôi đã sống trong xã hội đàn ông vốn tôn sùng rượu bia và cho đó là thức uống không thể thiếu trong mọi cuộc ăn mừng lễ hội. Vì thế, sau một thời gian, tôi bắt đầu thấy thích mùi vị rượu bia. Đó không phải vì bia đã thay đổi mùi vị mà vì tri giác của tôi về mùi vị bia đã thay đổi để thích hợp với ý thích của tôi. Sự thật đã bị bẻ cong vì dục vọng. Chuyện tình dục cũng vậy. Do xã hội tạo điều kiện kích thích cơn khát khao tình dục nên đã bóp méo kinh nghiệm sống thực để làm cho tình dục có vẻ đầy khoái lạc. Khoái lạc tình dục có đúng như thật không, hay đó chỉ là do dục vọng tạo nên cảm giác ấy? Tôn giả Ananda đã nói với tôn giả Vangisa rằng dục vọng chỉ là sự đảo ngược của tri giác (Tương Ư BK8,4).

Sân hận, chướng ngại thứ hai, là động lực đằng sau sự phủ nhận. Chúng ta rất sợ tuổi già, bệnh tật và cái chết đến nỗi chúng ta luôn luôn phủ nhận, nghĩ rằng chuyện đó sẽ không xảy đến cho chúng ta. Chúng ta từ chối không muốn thấy thực trạng của thân này đúng như thật thay vào đó chúng ta giữ mãi sự dối trá. Chúng ta ghét ý tưởng phải xa lìa người thân yêu và vì thế chúng ta sống trong ảo tưởng rằng người thân yêu sẽ luôn luôn có mặt bên ta. Chúng ta rất ghét bị thiên hạ chứng minh rằng ta sai lầm đến nỗi ta tìm cách xoay chuyển sự kiện để đánh lừa chính mình. Tóm lại, sự thật thường không vừa ý chúng ta và chúng ta chỉ tìm cách ngăn chặn nó một cách vô thức. Sân hận là một chướng ngại lớn ngăn cản không cho chúng ta nhìn thấy sự vật đúng như thật.

Hôn trầm thụ miên là tình trạng thân thể uể oải và tâm trí lơ đãng. Tình trạng này được cảm nhận như người đang đi trong bóng tối không thấy rõ cái gì cả. Cũng thế, vào ban đêm, khi bạn không thể thấy rõ ràng, thì cô bạn gái trông giống như một siêu người mẫu và anh bạn trai trông giống như một siêu sao bóng đá. Sẽ không có nhiều người yêu nhau nếu họ tán tỉnh nhau vào ban ngày, khi họ có thể nhìn thấy rõ những vết mụn trên mặt nhau. Đêm tối bẻ cong sự thật về mọi việc. Cũng như ánh sáng lơ mơ của hôn trầm thụ miên làm sự vật lệch lạc, không còn đúng như thật nữa.

Bất an và hối hận không cho phép bạn có thì giờ để thấy trọn vẹn sự vật đúng như thật. Khi tâm cứ thay đổi nhanh chóng thì những thông tin đến với ý thức không

đầy đủ. Thí dụ: chùa của tôi nằm trên một ngọn đồi, chỉ cách xa lộ hơn hai cây số. Sau nhiều năm chỉ đi lên đi xuống ngọn đồi ấy trong xe hơi, một ngày kia tôi quyết định đi bộ leo lên con đường dốc. Trong lúc đi, tôi ngạc nhiên khi thấy sườn đồi và thung lũng, mà tôi cho rằng mình đã biết rất rõ, nay hiện ra khác hẳn với những gì tôi thấy trước đây. Không những nó có vẻ đẹp hơn, mà cảnh vật lại còn có nhiều chi tiết và màu sắc rất phong phú. Rồi tôi đứng yên và tất cả cảnh vật lại thay đổi. Khi đứng yên, tôi thay quang cảnh càng rực rỡ hơn, tôi chú ý đến những nét đẹp tinh tế mà trước đây tôi đã bỏ qua. Tất cả đều rất rõ ràng, đầy đủ và thật thú vị. Khi bạn nhìn qua khung cửa xe hơi đang chạy, mắt bạn chỉ thấy được một phần của toàn cảnh bên ngoài khung cửa xe. Ánh sáng lọt vào con người của bạn chưa có đủ thời giờ để tạo thành một bức hình đầy đủ trước khi hình ảnh khác hiện ra tiếp theo. Khi bạn đi bộ, thị giác có đủ thì giờ để ghi nhận những đặc điểm. Và khi bạn đứng yên, thị giác có đầy đủ cơ hội để nhìn thấy tất cả vẻ đẹp phong phú của thung lũng tuyệt diệu này. Chỉ đến khi tôi ngừng di chuyển tôi mới nhìn thấy đầy đủ sự thật trên sườn đồi. Cũng vậy, chỉ khi nào tâm an tịnh thì bạn mới thấy trọn vẹn sự vật đúng như thật.

Đức Phật đã so sánh nghi ngờ như người bị lạc trong sa mạc (Trung BK 39, 14), mà không có cột mốc chỉ đường hay bản đồ để tìm đường. Nghi ngờ ngăn chặn bạn nhìn thấy sự vật đúng như thật, đơn giản là vì bạn không biết nhìn ở đâu và nhìn như thế nào. Đức Phật đã cho một bản đồ gọi là Phật Pháp, được ghi lại cho hậu thế trong kinh điển, để chỉ rõ con đường. Những loại

sách như quyển sách bạn đang đọc đây đóng vai trò củng cố lại thông điệp trong kinh điển bằng cách đặt thêm nhiều cột mốc chỉ đường trong sa mạc.

Tóm lại, năm chướng ngại là những kẻ cố vấn cho vọng tưởng. Chúng ngăn cản không cho bạn thấy sự vật đúng như thật, thay vào đó chúng trao cho ý thức bạn những gì được xã hội chấp nhận, đáng ưa thích và không mang tính thách thức. Hơn nữa, năm chướng ngại đó hoạt động ngầm trong cõi vô thức. Bạn hầu như không biết những mảnh khóc xoay chuyển của chúng. Đó là lý do tại sao nó được gọi là vọng tưởng. Vì vậy, khi năm chướng ngại ấy đang hoạt động, bạn không thể biết chắc chắn đối tượng chánh niệm của bạn là đúng như thật. Thời điểm duy nhất mà bạn có thể biết chắc chắn, khi bạn có thể tin cậy vào tuệ giác, là lúc năm chướng ngại đã bị loại bỏ trong một thời gian.

Như vậy, điều kiện tiên quyết để có được hiểu biết sâu sắc đầy ý nghĩa, nhất là tuệ giác, là phải loại bỏ năm chướng ngại trong những khoảng thời gian dài.

### Upacāra Samādhī – Người Láng Giềng Kế Bên Định

Năm chướng ngại được loại bỏ khi *nhập định*. Đúng là hành giả không thể có tuệ giác trong lúc đang *nhập định*. Điều này là do các trạng thái của *Định* tĩnh lặng đến nỗi hoạt động suy tưởng tinh thần không thể xảy ra. Tuy nhiên, trải nghiệm *nhập định* nhắm mục đích dẹp bỏ dứt khoát năm chướng ngại trong những khoảng

thời gian dài sau khi *xuất Định*, chỉ lúc đó tuệ giác mới có thể khởi lên.

Trạng thái của tâm ngay sau khi *xuất Định* được gọi là *upacāra samādhī*, nghĩa là “người lảng giềng kế bên Định”. Trong trạng thái này, năm chướng ngại hoàn toàn không hoạt động trong nhiều giờ hoặc hơn nữa. Chánh niệm vẫn cực mạnh, rất dễ tập trung và không sợ hãi. Điều này là do năm chướng ngại đã bị dẹp bỏ. Chính lúc này, theo lời của Đức Phật: “tâm thuần tịnh, sáng chói, không cấu uế, không phiền não, nhu hòa, dễ sử dụng, vững chắc và bình thản” (Trung BK 4, 27), nên tuệ giác có thể khởi lên.

Khoảng thời gian ngay trước khi nhập Sơ Thiền cũng là “người lảng giềng kế bên Định”. Trong thời gian này, hành giả cũng đang ở trạng thái kế cận với Sơ Thiền. Điều này được cảm nghiệm như là khả năng giữ vững một *định tướng* tuyệt đẹp và tĩnh lặng trong một thời gian dài mà không cần nỗ lực nào. Lúc này năm chướng ngại cũng bị loại trừ. Tuy nhiên, “người lảng giềng” trước khi *nhập định* vẫn nổi tiếng là bất ổn khi so sánh với “người lảng giềng” sau khi *xuất Định*. Vào lúc này, năm chướng ngại có thể dễ dàng lén vào, bởi vì chúng chỉ được trấn áp nhẹ nhàng mới đây. Nếu hành giả thử suy tưởng về Phật, Pháp vào lúc này, “người lảng giềng kế bên Định” sẽ biến mất và năm chướng ngại sẽ xuất hiện trở lại. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy trong Kinh (TăngCh BK III, 100) rằng, suy tưởng về Phật Pháp trong lúc này là một trở ngại và không nên làm.

Như vậy, theo lời Đức Phật dạy trong *Kinh*

*Nalakapāna* (Trung BK 68, 6), bao lâu mà hành giả chưa đắc Sơ Thiền hay một *tầng thiền* cao hơn, năm chướng ngại cùng với cảm giác không hài lòng và mệt mỏi chán nản sẽ xâm nhập và an trú trong tâm. Nhưng khi hành giả đã đắc được ít nhất là Sơ Thiền, thì năm chướng ngại, cảm giác không hài lòng, và mệt mỏi chán nản sẽ không xâm nhập hay an trú trong tâm. Việc loại bỏ năm chướng ngại rất cần thiết để có tuệ giác, và *nhập Định* cũng cần thiết như vậy.

### Câu Chuyện Hai Vị Sứ Giả

Để nhấn mạnh sự cần thiết phải *nhập định* để có được tuệ giác, Đức Phật đã dạy ví dụ hai vị sứ giả. Những tình tiết chính của ví dụ này được tìm thấy trong *Kinh Kimsuka* (Tương Ư. BK 35, 245) <sup>(10)</sup> và được kể với đầy đủ chi tiết trong phần luận giải. Tôi sẽ diễn đạt lại ví dụ đó.

Một vị hoàng đế đang chuẩn bị cho con trai mình những kỹ năng cai trị đất nước. Để vị hoàng tử trẻ tuổi có kinh nghiệm trực tiếp, vị hoàng đế bổ nhiệm hoàng tử làm phó vương một tiểu quốc ở bên trong biên giới của thiên triều. Hoàng đế ban cho hoàng tử tất cả uy quyền của một vị vua và đưa hoàng tử đến đó để học cách cai trị.

Vài tháng sau, một phái đoàn đại biểu dân chúng ở tiểu quốc ấy đến yết kiến hoàng đế để than phiền rằng hoàng tử đã không hoàn thành bổn phận của mình. Mỗi ngày hoàng tử đều mở tiệc vui chơi, có lẽ điều này cũng



để hiểu, bởi vì đây là lần đầu tiên người thanh niên này xa nhà.

Hoàng đế liền triệu tập vị quan đại thần anh minh nhất và yêu cầu ông ta đi đến tiểu quốc ấy để chỉ dẫn cho hoàng tử những trách nhiệm của một người cai trị đất nước. Nhưng quan đại thần anh minh này biết trước là vị hoàng tử kiêu căng kia sẽ không nghe lời ông ta nếu ông ta đi một mình. Vì thế, ông yêu cầu vị tướng lĩnh uy quyền nhất trong quân đội thiên triều đi cùng với ông trong sứ mạng này. Hoàng đế đồng ý, và vì vậy, hai sứ giả – quan đại thần anh minh và vị tướng lĩnh uy quyền – cùng đi với nhau để đến chỉ dẫn cho hoàng tử.

Cuối cùng, khi họ đến cung điện của hoàng tử, họ có thể nghe tiếng vui đùa náo nhiệt của một buổi tiệc đang tràn đầy hứng khởi bên trong khu vực sảnh đường, nhưng họ bị năm người bạn của hoàng tử ngăn cản không cho vào. Khi quan đại thần tuyên bố chức vụ của họ và ai đã phái họ đến đây, năm người bạn của hoàng tử chỉ cười lớn chế nhạo và bảo hai vị này hãy trở về đất nước của họ. Năm người bạn khẳng định: “Đây là lãnh thổ của hoàng tử và ở đây hoàng tử có quyền làm như ý muốn!”

Quan đại thần không thể nào giải thích cho năm người bạn của hoàng tử hiểu được, vì thế vị tướng lĩnh uy quyền rút gươm ra và tiến đến năm người bạn. Chỉ trong chốc lát, năm người bạn rút lui mất dạng.

Rồi hai vị bước vào cung không còn bị cản trở nữa, họ yêu cầu buổi tiệc ngừng lại và tiến đến trước mặt hoàng tử. Một lần nữa, họ giới thiệu họ là ai và từ đâu

đến. Cũng giống như năm người bạn của mình, hoàng tử bảo là hai vị đã sai lạc, vì đây là lãnh địa của hoàng tử và hoàng tử có quyền làm như ý mình muốn. Hoàng tử vẫn bướng bỉnh không chịu nghe lời hai vị cố vấn anh minh nhất của vua cha. Vì vậy, vị tướng lĩnh uy quyền một lần nữa rút gươm ra, nắm lấy tóc hoàng tử và dí mũi kiếm sắc bén vào cổ họng của hoàng tử.

Vị tướng ra lệnh: “Hoàng tử, hãy lắng nghe lời quan đại thần của phụ vương ngài”.

Cảm thấy lưỡi kiếm đang dí sát vào da, hoàng tử rít lên: “Tôi đang nghe đây! Tôi đang nghe đây!” Như vậy, nhờ vị tướng lĩnh uy quyền giữ chặt hoàng tử đứng yên bất động, nhờ vị hoàng tử hết sức chăm chú lắng nghe, và nhờ quan đại thần anh minh của hoàng đế giảng giải cho vị hoàng tử trẻ tuổi này, nên hoàng tử đã hiểu được tất cả nhiệm vụ và quyền lợi của một người cai trị đất nước. Từ đó về sau, hoàng tử là người hoàn toàn thay đổi. Hoàng tử cai trị tiểu quốc của mình rất anh minh, và một thời gian sau đó trở nên hoàng đế của cả thiên triều, và toàn thể dân chúng đều được hạnh phúc.

Trong ví dụ này, hoàng đế tượng trưng cho Đức Phật, và hoàng tử tượng trưng cho đệ tử của Ngài. Quan đại thần anh minh tượng trưng cho tuệ giác, và vị tướng lĩnh uy quyền tượng trưng cho Định. Chính là Định chứ không phải tuệ giác, sẽ xóa tan năm chướng ngại tượng trưng cho năm người bạn của hoàng tử. Và chính “người lảng giềng kế cận” theo sau Định đã giữ vững tâm an tịnh đủ lâu để tuệ giác khởi lên và chỉ dẫn cho tâm về Phật Pháp.

## Cây Dùi Gõ Chuông

Như ví dụ về hai vị sứ giả trên đây chỉ rõ, tâm cần được giữ thật tĩnh lặng để có thể nhìn sâu vào bản chất của sự vật. Tôi thường thuyết minh điểm này trước đại chúng với “bài tập cây dùi gõ chuông”.

Tôi đưa cây dùi dùng để gõ chuông thường đặt cạnh chỗ ngồi của tôi và hỏi thính chúng: “Cái gì đây?”

– “Cây dùi” – Một người nói.

– Tôi hỏi: “Gì nữa?”

– “Có hình trụ”. – Một người khác lên tiếng.

– Tôi tiếp tục hỏi: “Còn gì nữa không?”.

– “Một nửa đen, một nửa trắng”; “Nửa trắng bọc vải”; “Dài ba mươi xăng-ti-mét”; “Dùng để gõ chuông”.

– Tôi khuyến khích thêm: “Vật này chỉ có thể thôi à?”

– “Láng bóng”; “Đầu tròn”; “Nơi tay cầm bị mòn”.

Khi đã hết điểm để mô tả và thính chúng vẫn đang nhìn, họ nhận ra rằng họ vẫn chưa hiểu hết cây dùi gõ chuông là gì. Họ càng nhìn lâu, họ càng thấy thêm đặc điểm khác. Và cái mà họ bắt đầu thấy bây giờ không dùng chữ để mô tả được. Họ nhận ra rằng những tên gọi mô tả rất hơi hợt. Cái dùi gõ chuông không chỉ là “một cây dùi?”, “có hình trụ”, nửa đen nửa trắng”, v.v... Tên gọi sự vật là những gì chúng ta được dạy lúc còn nhỏ ở trường học. Chúng chỉ là cái mà Đức Phật gọi là “thực tại quy ước”. Chúng cản trở sự hiểu biết khi chúng ta lầm tưởng tên gọi là chính sự vật đó. Khi thính chúng

của tôi nói “Đó là cái dùi” và nghĩ rằng họ đã nắm chắc được ý nghĩa của nó, họ ngưng tìm hiểu thêm. Tôi phải khuyến khích họ tiếp tục khám phá cho đến khi không còn tên gọi nào nữa, cho đến khi họ bắt đầu thấy vượt ra ngoài những tên gọi, thấy với một tâm tĩnh lặng.

## Khóm Trúc Đẹp Nhất Thế Giới

Vào khóa tu thiền ẩn cư đầu tiên của tôi khi còn là sinh viên trường Đại học Cambridge, chúng tôi được phép đi dạo một giờ mỗi buổi sáng để vận động thân thể. Vào buổi sáng đầu tiên, sau khi đã trải qua một buổi thiền tập yên tĩnh, tôi quyết định đi vào vườn bách thảo gần đó. Khi tôi bước vào vườn, tâm tôi bỗng sững sờ trước vẻ đẹp của một khóm trúc ngay bên trong cổng vào. Đó là loại thảo mộc thanh tú nhất mà tôi đã từng thấy trong đời. Hình dáng và cấu trúc của những thân trúc dài thật quyến rũ, màu sắc rực sáng trong ánh nắng ban mai, những đốt trúc cứ nhỏ dần với cành lá mảnh mai trông thật hoàn hảo, và toàn thể khóm trúc đong đưa thật duyên dáng trong gió nhẹ ban mai đã làm tôi mê mẩn tâm thần. Tôi đứng lặng yên không biết bao nhiêu phút chỉ để ngắm khóm trúc tuyệt diệu này với niềm ngạc nhiên thích thú. Rồi tôi ngồi xuống trên chiếc ghế dài cạnh đó và tiếp tục khám phá vẻ đẹp của khóm trúc cho đến hết thời hạn một giờ. Tôi phải tự thúc đẩy mình trở về với buổi thiền tập.

Ngày hôm sau tôi trở lại và khóm trúc kỳ diệu lại thu hút tôi. Một lần nữa, tôi dừng một giờ vận động thân thể để ngồi yên trên ghế dài nhìn chăm chú vào

khóm trúc nhỏ ấy. Tám trong số chín buổi sáng của khóa tu ẩn cư ấy (vì có một ngày tôi đi dạo dọc bờ sông Granta để vận động thân thể thật sự) tôi đã dùng một giờ để thích thú ngắm khóm trúc ở cổng vào vườn bách thảo Cambridge, và tôi vẫn không bao giờ cảm thấy chán!

Một tuần sau khi khóa tu đã kết thúc, một buổi sáng kia khi tôi có một giờ rảnh, tôi lại cưỡi xe đạp để thăm viếng người bạn cũ của tôi, khóm trúc đẹp nhất thế giới. Khi đến nơi, tôi cảm thấy hoang mang và thất vọng. Cũng khóm trúc ấy ở đó, nhưng sao trông nó tầm thường, khẳng khiu, buồn chán và chẳng có gì hứng thú cả. Đó là một khóm cây nhỏ thật xơ xác lộn xộn!

Sự khác biệt này làm cho tôi phải tìm hiểu xem cái gì đã thay đổi khóm trúc kia, mà mấy ngày trước đây nó thật xinh đẹp quyến rũ. Chẳng bao lâu tôi hiểu rằng chính vì tâm tôi đã thay đổi, chứ khóm trúc ấy không có gì thay đổi. Sau khóa tu ẩn cư, và sau khi đạp xe qua đường phố Cambridge đông đúc xe cộ, tâm tôi không còn an tịnh như khi tôi còn ở trong khóa tu. Bây giờ tâm chỉ có thể thấy bề mặt của sự vật, những tên gọi, và những khuyết điểm của chúng. Tâm tôi không còn có thể lặng yên nhìn ngắm khóm trúc thật lâu để có thể đắm chìm trong chiều sâu đẹp đẽ vô tận của nó. Cũng giống như vị hoàng tử trong ví dụ hai người sử giả trên kia, chỉ khi nào tâm an trú trong Định nó mới có thể thấy được sự thật.

Trong khóa tu thiền ẩn cư đầu tiên ấy, tôi đã có được những cảm nghiệm đầu tiên về thiền định thâm

sâu. Tâm tôi tĩnh lặng phi thường khi tôi bước vào khu vườn đó. Vì thế khi mắt tôi nhìn về khóm trúc ấy, tâm tôi an trú ở đó chơi đùa ở đó, chìm sâu vào tận đáy của vật thể, và tận hưởng niềm vui tuyệt diệu. Khi tâm hành giả an tịnh như vậy, ngay cả cái dùi gõ chuông cũng trở thành tinh tế và duyên dáng lạ lùng. Và hành giả tiếp tục thấy được nhiều điều từ cái dùi gõ chuông ấy, đến nỗi hành giả có thể thích thú nhìn nó hàng giờ, không bao giờ hết được những gì nó có thể khai mở cái nhìn của hành giả.

### Ngọn Đèn Pha và Bản Đồ

Nhìn một khóm trúc buồn chán chuyển hóa thành một bụi cây đẹp nhất thế giới thật là một niềm vui tâm linh lớn lao và đầy hứng khởi, nhưng điều này không thay đổi được cuộc sống của bạn. Nhìn xuyên suốt vọng tưởng thì khó hơn nhiều so với nhìn xuyên suốt vào khóm trúc. Tuy nhiên, những trải nghiệm ấy có mục đích chứng tỏ cho chúng ta thấy tâm có thể nhìn thấy nhiều điều sâu xa hơn khi nó được tăng cường sức mạnh bằng uy lực của Định. Định càng an tịnh, thì tâm càng tĩnh lặng và không sợ hãi, và chánh niệm càng nhìn thấy xuyên suốt. Đó là lý do tại sao sau khi xuất Định tâm khởi lên nhiều tuệ giác sâu sắc.

Sau khi *xuất Định*, tuệ giác có thể không phát khởi được khi hành giả không biết nhìn vào chỗ nào. Một khóm trúc là ví dụ cho thấy hành giả đã chọn sai chỗ để nhìn! Tiếp tục với ví dụ ở chương 8, sau khi *xuất định*, tâm có thể so sánh như một ngọn đèn pha cực mạnh

chiếu sáng tất cả những gì trước mặt. Nhưng khi hành giả không biết phải hướng ngọn đèn pha ấy đến nơi nào, thì hành giả không thể khám phá được nơi tàng ẩn tuệ giác. Như vậy, cũng như một ngọn đèn pha cực mạnh, hành giả còn cần có một bản đồ chính xác.

Những lời dạy của Đức Phật, tức Phật Pháp, chính là bản đồ ấy.

Khi hành giả có bản đồ nhưng không có ngọn đèn pha, hay chỉ có một cây đèn pin rất yếu ớt, thì hành giả cũng sẽ không có được tuệ giác. Điều này cũng giống như một học giả đã nghiên cứu rất nhiều kinh điển, thảo luận kinh điển với nhiều vị thiền giả đặc pháp, và như vậy đã thông hiểu giáo lý cao siêu – nhưng bản thân không có trải nghiệm về *nhập định*. Tuệ giác không thể phát khởi bởi vì ngọn đèn pha quá yếu ớt.

Nhưng đối với hành giả đã có bản đồ, đã lắng nghe pháp từ những bậc thầy kinh nghiệm, đã tham vấn và nghiên cứu, và cũng đã có ngọn đèn pha, tức *nhập định* với tâm đầy uy lực – thì hành giả đó đang tiến gần đến tuệ giác. Như Đức Phật đã từng dạy: “Những người có Định (tức ngọn đèn pha) và có Tuệ (bản đồ) thì ngay trước mặt là con đường giác ngộ” (Kinh PhC 372).

## – 13 –

### Tuệ Giác Giải Thoát

#### Nhớ Lại Các Đời Trước

Theo tài liệu được công nhận nói về sự kiện Đức Phật thành đạo dưới cội Bồ đề, sau khi tâm Ngài được tăng cường sức mạnh nhờ *nhập định*, lãnh vực đầu tiên Ngài hướng tâm đến với tuệ giác là vấn đề những đời trước của Ngài. Như vậy, theo “bản đồ” được tìm thấy trong kinh điển, đây là nơi có giá trị để hành giả bắt đầu hướng đến hầu đạt được tuệ giác.

Đã có nhiều tranh luận trong giới Phật học hiện đại liên quan đến giá trị của vấn đề đời trước. Thật không may là rất nhiều quan điểm trong số đó đã có những thông tin lệch lạc, sai lầm, hoặc thiếu hiểu biết sâu sắc. Nghiên cứu những kinh điển Nguyên Thủy đầu tiên cho thấy rằng tái sinh không chỉ là “phần thêm vào mang tính chất văn hóa” như một số người muốn cho chúng ta tin như thế, nhưng thay vào đó tái sinh hình thành một trụ cột chính yếu trong tuệ giác của Đức Phật. Chẳng hạn, định nghĩa tiêu chuẩn của Đức Phật về người có tà kiến là người không tin vào nghiệp quả và tái sinh (Trung BK 117, 5). Đức Phật đã nhấn mạnh hơn nữa trong Kinh Không Gì Chuyển Hướng (*Apannaka Sutta*) (Trung BK 60, 8), “Vì thật sự có đời sau, có tái sinh, nên người nào

giữ quan điểm “không có tái sinh” là người có tà kiến”.<sup>(11)</sup>

Những người đa nghi đòi hỏi rất chính đáng khi muốn biết làm thế nào người ta có thể tự mình xác minh rằng tái sinh là một sự thật, ngay bây giờ và ở đây. Tôi sẽ giải thích việc xác minh như thế nào, nghĩa là, làm thế nào hành giả thấu suốt được một trong những tuệ giác có khả năng thay đổi cả cuộc đời: đó là thấy được những đời sống quá khứ của mình.

Một tối kia, khi tôi mới chấm dứt một buổi thiền tập vô cùng an tịnh, tôi đã hướng tâm mình đến một câu hỏi thật đơn giản và rõ ràng: ký ức xa xưa nhất của tôi là gì? Rồi tôi trở về với sự tĩnh lặng nội tâm, không mong đợi một điều gì, và tĩnh giác vào giây phút hiện tại.

Một lúc sau đó, mũi tôi ngửi thấy một mùi rất quen thuộc. Không phải tôi đang tưởng tượng ra mùi đó, mà tôi đang cảm nghiệm lại cái mùi đó rõ ràng trong phút giây hiện tại. Cùng với mùi đó, trong trí tôi xuất hiện một vài ký ức lạ kỳ rằng đây là mùi của chiếc xe đẩy trẻ con của tôi khi tôi còn là một em bé. Bỗng nhiên, tôi có cảm tưởng như mình trở về trong chiếc xe đẩy, và trải nghiệm lại thế giới của một em bé sơ sinh với tất cả chi tiết. Tôi không thể không mỉm cười lúc con mắt nội tâm của tôi nhìn thấy những món đồ chơi ưa thích của tôi hồi đó, một con heo xinh xắn màu xanh mà mẹ tôi gọi là Porky, nó kêu leng keng mỗi khi mẹ tôi dắt nó đi cho tôi xem. Với sự chính xác và thoải mái phi thường, tôi nhớ lại chi tiết đời sống của một em bé sơ sinh, trong

lúc đang ngồi trong nhân dạng của một nhà sư trên bốn mươi tuổi. Tất cả sự kiện này được kèm theo một cảm giác thật chắc chắn không có chút nghi ngờ nào, rằng em bé này chính là tôi hơn bốn mươi năm về trước. Nó làm tôi hết sức kinh ngạc và thay đổi cách tôi hiểu về ký ức. Vì là một vấn đề thú vị sau đó nhờ một bác sĩ tôi đã hiểu ra rằng khứu giác là giác quan đầu tiên phát triển nơi một em bé sơ sinh. Em bé nhận ra mẹ và những sự vật quen thuộc qua mùi của chúng, chẳng hạn như chiếc xe đẩy của nó. Tôi có thể xác nhận chuyện này bằng kinh nghiệm trực tiếp của bản thân tôi.

Khi hành giả hiểu được phương pháp tiếp cận ký ức thời xa xưa, hành giả có thể tiếp tục bằng cách gợi ý cho tâm mình: “tâm ơi, vui lòng nhớ lại chuyện xưa hơn nữa”. Rồi hành giả trở về với trạng thái tĩnh lặng nội tâm mà không mong chờ gì cả, chỉ yên lặng chú tâm vào giây phút hiện tại. Nếu trạng thái *Định* trước đó đủ thâm sâu, một ký ức khác sẽ xuất hiện. Nếu nó đến, nó sẽ đến rất nhanh, không cần chút nỗ lực nào, và nếu đó là một ký ức trung thực của thời xa xưa, nó luôn luôn kèm theo một cảm giác chắc chắn phi thường, rằng đây chính là ký ức của thời xa xăm ấy. Nếu có chút xíu nghi ngờ, thì ký ức ấy không đáng tin cậy và có lẽ đó chỉ là những ước vọng.

Một vài thiên sinh của tôi đã tự mình cảm nghiệm lại thời kỳ còn nằm trong bụng mẹ, bênh bồng trong bọc nước, ấm áp và được che chở. Một vài thiên sinh khác trải nghiệm lại những ký ức lạ lùng hơn, như thấy mình là một người già hơn con người thật của họ, trong

một nhân dạng khác, ở một nơi khác vào một thời điểm rất xa xăm về trước. Họ không tránh khỏi sửng sốt khi nhận thức rằng đó chính là họ trong một tiền kiếp.

Những ký ức này do *Định* phát sinh rõ ràng hơn rất nhiều so với những gì mà chúng ta thường gọi là kỷ niệm, và chúng hoàn toàn khác với những gì mà chúng ta gọi là trí tưởng tượng. Chúng chỉ xảy ra trong những trạng thái tĩnh giác cao độ, khi mà mức độ sáng suốt của tri giác hành giả được thăng hoa rất nhiều, cả hai trạng thái ấy làm phát sinh nét độc đáo của việc nhận ra một nhân thân liên hệ.

Hơn nữa, thường thì những ký ức xa xăm ấy làm họ lo âu đến nỗi chúng không thể là sản phẩm của ước vọng. Một thiền sinh khác, nhớ lại tuần đầu tiên khi còn là em bé sơ sinh, em bé nhìn lên người phụ nữ đang âu yếm bế em trên tay và hoảng hốt khi thấy nét mặt người phụ nữ này khác hẳn với nét mặt của người mẹ của cô hiện nay. Có phải cô là con nuôi không? Mẹ cô có giấu cô điều gì không? Ngay khi có cơ hội, cô đã đối mặt với người mà cô đã gọi là mẹ từ trước đến nay, và hỏi thẳng bà có thật bà là mẹ ruột của cô không. Bà mẹ của cô sững sờ nói tại sao cô lại hỏi như vậy. Khi bà mẹ được cô cho biết đó là một ký ức do thiền định đem lại, bà liền bảo cô thiền sinh của tôi mô tả người phụ nữ mà cô đã thấy trong lúc thiền định. Cô thiền sinh đã dễ dàng mô tả lại nét mặt của người phụ nữ với đầy đủ chi tiết. Mẹ cô mỉm cười vì bà nhận ra ngay tức khắc người được mô tả. Vì đó là người vú em mẹ cô đã thuê để chăm sóc cô trong những tuần đầu tiên khi cô mới chào

đời. Bà mẹ rất ngạc nhiên khi thấy cô có thể nhớ lại người phụ nữ này chính xác như thế. Và cô thiền sinh cảm thấy nhẹ nhõm vì bà vẫn là mẹ của cô.

Thậm chí có một số ký ức còn đau lòng hơn nữa, vì chúng làm hành giả nhớ lại cái chết của mình trong đời trước. Một số thiền sinh cảm thấy điều này khó chịu đến nỗi chỉ một vài giây sau họ rút lui khỏi ký ức đó. Cần ghi nhận là cái chết của hành giả trong đời sống ngay trước đây là một sự-kiện-tiền-kiếp gần nhất về thời gian đối với đời sống hiện tại, và kinh nghiệm dữ dội ấy thường để lại một dấu ấn khó xóa tan. Phải có tinh thần không sợ hãi do *Định* phát sinh mới có thể nhìn sự kiện đau lòng này và vượt qua nó để tiếp tục trở về với những thời gian trong quá khứ xa xăm. Nó đòi hỏi sự cam kết dần dần tìm sự thật. Tính chất khó chịu chứng tỏ chắc chắn rằng những kinh nghiệm này không phải là những ước vọng nhưng là những hồi ức chính xác đáng sửng sốt về những biến cố có thật trong đời trước của hành giả.

Những hồi ức về các đời sống quá khứ ấy đạt phẩm chất để được xem là tuệ giác vì bốn lý do. Trước tiên Đức Phật gọi đó là “minh” đầu tiên của “tam minh” (*tevijjā*) (Trung BK 91, 33) đưa đến giác ngộ. Và trong Kinh Hữu Học (*Sekha Sutta*) (Trung BK 53, 20), Đức Phật xem hồi ức về các đời sống quá khứ giống như lần đầu tiên con gà con đập vỡ trứng để nhảy ra ngoài. Thứ hai, chúng chỉ khởi lên sau một trải nghiệm *nhập Định*, cũng giống như nhìn thấy sự vật giống như thật. (*yahā bhūta nānadassana*) chỉ xảy ra sau khi *nhập định* (Tăng

Chi BK VII, 61). Thứ ba, việc hồi tưởng lại các cuộc đời quá khứ dựa trên kinh nghiệm cá nhân ngay bây giờ và ở đây, chứ không phải dựa trên tín ngưỡng, truyền thống, hay sự suy diễn. Thứ tư, những hồi ức về quá khứ ấy làm thay đổi cả cuộc đời của hành giả. Hành giả trải nghiệm một thay đổi lớn về lối sống. Thí dụ: sự sợ hãi về cái chết của bản thân hay nỗi khổ đau trước cái chết của người khác được giảm thiểu rất nhiều. Cuộc sống hiện tại được nhìn theo một quan điểm khác. Như hành giả nói, họ đã có được “bức tranh tổng thể”, gồm toàn bộ trò chơi đồ vui lắp ráp hình chứ không phải chỉ là một mảnh ghép nhỏ của trò chơi mà họ gọi là những tháng năm của đời này. Quan trọng nhất là chỉ đến bây giờ hành giả mới nhận được những dữ liệu sống thực từ kinh nghiệm mở rộng của bản thân để có thể thực sự hiểu được cái mà Đức Phật gọi là Khổ (*dukkha*). Hành giả sẽ hiểu tại sao vị đại đệ tử trí tuệ nhất của Đức Phật là Ngài Xá-Lợi-Phất (*Sāriputta*) đã nói: “Tái sinh là ý nghĩa của Khổ, chấm dứt tái sinh là ý nghĩa của hạnh phúc!”. (Tăng ChBK X,65).

### Tuệ Giác Về Khổ (*Dukkha*)

Tứ Diệu Đế là giáo lý trọng tâm của Đức Phật. Chân lý thứ nhất là Khổ đế. Rồi Đức Phật dạy rằng lý do chính tại sao chúng sanh không giác ngộ là vì họ không hiểu được *trọn vẹn* ý nghĩa của *Khổ* (Trường BK 16, 2, 1).

Một lý do tại sao chúng sanh không hiểu được *trọn vẹn* ý nghĩa của *Khổ* là vì họ chỉ thấy kiếp này, và

thường chỉ là một phần của kiếp này. Họ đã phủ nhận vấn đề bệnh tật và cái chết của họ là không thể tránh khỏi, và họ còn phủ nhận mạnh mẽ hơn nữa vấn đề kiếp trước và kiếp sau của họ! Khi con người không muốn khám phá ra bức tranh toàn diện, họ sẽ không bao giờ hiểu được *trọn vẹn* vấn đề. Vì vậy, những người tự mình dẫn thân tìm kiếm sự thật và có nguyện vọng đạt được sự giải thoát do những sự thật ấy đem lại thì họ phải đương đầu với sự phủ nhận sâu xa này bằng tuệ giác phát sinh từ Định.

Khi hành giả nhờ *nhập định* mà có được tuệ giác về những đời trước và vì thế không còn nghi ngờ gì nữa, thì tuệ giác có thể phát triển sâu hơn để hiểu biết thấu đáo ý nghĩa của Khổ. Giờ đây hành giả có thể hiểu được những lời dạy của Đức Phật trong các câu sau đây:

*Những dòng nước mắt chúng sanh đã nhỏ xuống trong vô lượng kiếp do những khổ đau bất hạnh trong vòng luân hồi còn nhiều hơn nước trong biển cả.* (Tương Ư. BK 15, 3)

*Những đống xương chúng sanh đã để lại trong vô lượng lần chết, nếu xếp chồng chất lên nhau sẽ còn cao hơn bất cứ ngọn núi nào.* (Tương Ư. BK 15, 10).

*Xương cốt của chúng sanh chất đầy trong nghĩa địa đã quá lâu đủ lâu dài để người cảm thấy ghê sợ đời sống, đưa đến nhàm chán đời sống và giải thoát khỏi đời sống.* (Tương Ư. BK 15, 1).

Hiểu biết thấu đáo sẽ thấy rằng bất cứ khi nào có sinh, thì sẽ có khổ. Dựa trên sự hiểu biết trực tiếp về

tâm rộng lớn không thể nghĩ bàn của vòng luân hồi, tuệ giác thấy điều này bằng cảm quan chứ không phải bằng tri thức. Tuệ giác thấy được nhân duyên quan trọng đầu tiên của Lý Duyên Khởi (*patīccasamuppāda*), “sinh là nguyên nhân của Khổ” (*jātipaccayā dukkha*). Từ tuệ giác đối-đời này, ái dục và dính mắc bắt đầu tan rã. Không còn gì đáng bám víu nữa.

Trải nghiệm *nhập định* cũng mở ra một đại lộ thứ hai để đạt được hiểu biết thấu đáo về Khổ: đó là tuệ giác về hạnh phúc! Một trong những đặc điểm của *Định* là một cảm nghiệm hỷ lạc kéo dài mà hành giả chưa từng biết trước đây. Như tôi đã nói, niềm hỷ lạc của *Định* là lâu dài và thích thú hơn hẳn khoái lạc thể xác. Niềm hỷ lạc này không bao giờ có thể quên được. Nó làm đảo ngược khái niệm về hạnh phúc của hành giả. Ngay cả cảm giác lúc bạn đang yêu cũng không thích thú bằng niềm hỷ lạc này. Sẽ không tránh khỏi vấn đề hành giả sẽ thắc mắc là niềm hỷ lạc này là gì và nó xuất phát từ đâu.

### *Sợi dây thừng buộc cổ*

Ví dụ sinh động của ngài Ajahn Chah về sợi dây thừng buộc cổ, được đề cập trong chương 11, sẽ giúp giải thích niềm hỷ lạc này. Hãy tưởng tượng một người sinh ra với một sợi dây thừng buộc quanh cổ, liên tục bị hai con quỷ mạnh mẽ vô hình kéo chặt. Người này cứ lớn lên như thế, không biết cái gì khác hơn nên đã trở thành quen thuộc với sự khó chịu ấy đến độ thậm chí anh ta không còn để ý đến sự khó chịu này nữa. Ngay

cả khi anh thực tập quán niệm, anh cũng không nhận biết sợi giây thừng đang buộc chặt. Nó luôn luôn ở đó, nó được xem là bình thường, nên nó bị loại ra khỏi lãnh vực chú ý của anh ta. Rồi một ngày kia, hai con quỷ, tên gọi là “Năm Giác Quan” và “Tạo Tác” biến mất một lúc và cởi bỏ sợi dây thừng buộc cổ anh. Lần đầu tiên trong đời, người này có cảm nghiệm thoát khỏi sự ràng buộc, thoát khỏi gánh nặng của năm giác quan và tạo tác. Anh ta cảm nhận một niềm hỷ lạc không thể tưởng tượng được, không giống bất cứ niềm vui nào anh từng biết trước đây. Chỉ đến lúc đó anh mới biết hạnh phúc là gì, và sợi dây thừng buộc chặt cổ cùng hai con quỷ đối trá đã gây đau khổ cho anh như thế nào. Anh cũng nhận thức được rằng hạnh phúc là sự chấm dứt mọi đau khổ.

Cũng vậy, con người sinh ra với một thân thể “buộc chặt” quanh tâm mình, với hai con quỷ là năm giác quan và tạo tác (gồm có ý chí, sự lựa chọn, sự điều khiển v.v...) nắm giữ rất chặt. Con người đã lớn lên trong tình trạng ấy, quen thuộc với nó nên xem đó là chuyện bình thường. Một số người vui hưởng thế giới của năm giác quan và khởi sự tạo tác, ngay cả làm những động tác tinh thần gọi là suy tưởng. Con người thật sự xem đây là hạnh phúc. Thật lạ lùng! Ngay cả khi hành giả thực tập quán niệm về năm giác quan hay về ý chí (*cetanā*), hành giả cũng không nhận ra được bản chất cốt lõi của chúng là khổ. Làm sao hành giả có thể nhận ra được vì luôn luôn có vẻ như “đây là cách vận hành tự nhiên của sự vật?”. Rồi đến một ngày kia, lần đầu tiên, hành giả *nhập định*. Năm giác quan cùng với sự chuyển động



của tâm gọi là “tạo tác” hoàn toàn biến mất trong một thời gian. Cùng với chúng, thân thể cũng biến mất, và lần đầu tiên trong đời tâm được thoát khỏi mọi tạo tác, mọi hoạt động của năm giác quan, và thoát khỏi cái thân nặng nề giống như một sợi giây thường buộc chặt cái tâm tuyệt đẹp. Hành giả cảm nghiệm được niềm hỷ lạc của *Định*, lớn hơn bất cứ hạnh phúc nào hành giả đã từng biết. Chỉ đến lúc này hành giả mới hiểu được hạnh phúc là gì và Khổ là gì. Chỉ đến lúc này hành giả mới hiểu được có thân là khổ, rằng thấy, nghe, ngửi, nếm hay cảm thọ, mỗi mỗi hành động đều là khổ (*dukha*), và còn “tạo tác” là còn khổ (*dukha*) hoài khổ mãi. Hành giả phát khởi tuệ giác về sự có mặt khắp nơi của Khổ. Và hành giả nhận thức ra rằng niềm hỷ lạc do *Định* sinh là kết quả của nỗi khổ mênh mông này biến mất trong suốt thời gian *nhập định*.

Trừ phi hành giả đã trải nghiệm *nhập định*, lúc mà tất cả năm giác quan đã biến mất, hành giả sẽ không thể nào hiểu được rằng ngắm một đóa hoa hồng lóng lánh giọt sương trong ánh nắng ban mai là khổ, hay lắng nghe bản nhạc Giao Hưởng Số Năm dồn dập của Beethoven là khổ (*dukha*), hay trải qua một cuộc làm tình say đắm cũng khổ như bị đốt cháy vậy. Người ta sẽ cho những câu nói như thế này là điên khùng. Nhưng khi hành giả biết được *Định* qua cảm nghiệm bản thân, hành giả sẽ nhận thấy những câu ấy quá đúng. Như Đức Phật đã dạy trong kinh: “*Những gì người thế gian gọi là hạnh phúc, thì bậc giác ngộ gọi là khổ*” (Tương Ư. BK 35, 136). Tuệ giác thấy được những gì mà người thường không thể thấy, những gì họ không thể hiểu, và

những gì thường làm họ sửng sốt. Nhìn ngắm đóa con đầu lòng ra đời có vẻ như là giây phút tuyệt vời nhất trong đời người, nhưng điều này chỉ đúng nếu người ấy không biết có cái gì tuyệt vời hơn. *Định* chính là cái tuyệt vời hơn, và nó có thể thay đổi toàn bộ hiểu biết của bạn về hạnh phúc. Và, kết quả là, nó vén màn để lộ ra ý nghĩa của Khổ (*dukha*). Quả thật nó làm bùng vỡ tâm thức của bạn.

### Ví Dụ Nhà Tù

Một ví dụ khác, để nhấn mạnh điểm này, là ví dụ về một người được sinh ra và lớn lên trong nhà tù và chưa bao giờ bước chân ra ngoài. Tất cả những gì anh biết là cuộc sống trong tù. Anh ta không có khái niệm nào về sự tự do bên ngoài thế giới của anh ta. Và anh ta không biết ở trong tù là khổ. Nếu có ai gợi ý rằng thế giới của anh ta là khổ, anh ta sẽ không đồng ý, vì mức độ kinh nghiệm của anh chỉ giới hạn trong phạm vi nhà tù. Nhưng một ngày kia, anh ta có thể tìm thấy một đường hầm thoát thân được người ta đào trước đây, con đường này dẫn ra bên ngoài bức tường nhà tù đưa đến một thế giới thực sự tự do mở rộng không thể tưởng tượng được. Chỉ khi nào anh ta đi vào đường hầm ấy và thoát ra khỏi nhà tù anh ta mới nhận thức được nhà tù quả thật đã có nhiều đau khổ như thế nào, và chấm dứt đau khổ, nghĩa là thoát ra khỏi nhà tù, chính là hạnh phúc.

Trong ví dụ này, nhà tù là thân, những bức tường cao của nhà tù là năm giác quan, và những đòi hỏi gay gắt của cai ngục chính là ý chí của con người, là tác

nhân. Con đường hầm đã được đào từ lâu, qua đó con người trốn thoát khỏi ngục tù, được gọi là *Định* (*Jhana*) (như trong TăngCh BK IX, 42). Chỉ khi nào con người đã trải nghiệm về *Định* con người mới nhận thức được rằng thế giới của năm giác quan, ngay cả lúc tốt đẹp nhất, cũng thực sự chỉ là nhà tù với năm bức tường cao, vài chỗ trong đó có đôi chút dễ chịu, nhưng nó vẫn là nhà tù trong đó mọi người đang chờ lãnh án tử hình! Chỉ sau khi *nhập định* (*samāधि*) thâm sâu hành giả mới nhận thức rằng “ý chí” chính là kẻ tra tấn, đội lốt tự do nhưng lại ngăn cản con người hưởng an bình hạnh phúc. Chỉ ở bên ngoài nhà tù con người mới nhận được những dữ kiện làm phát sinh tuệ giác để giúp khám phá ra sự thật về Khổ (*dukha*).

Tóm lại, nếu không có trải nghiệm về *Định*, kiến thức của con người về thế giới quá hạn hẹp nên không thể hiểu thấu đáo về Khổ (*dukha*), như Diệu Đế thứ nhất đòi hỏi, để có thể tiến đến giác ngộ.

### Tuệ Giác Về Vô Thường (Anicca)

Hiểu biết sâu về bản chất của vạn vật là vô thường có vẻ quá dễ. Rõ ràng là không có gì tồn tại mãi. Không cần phải là một thiền giả mới hiểu được điều này. Vì vậy, nếu con người thấy được lẽ vô thường là có thể đạt giác ngộ hoàn toàn, tại sao không có nhiều người giác ngộ?

Chính vì con người có những điểm mù vô hình rất sâu xa, như câu chuyện của vị sư cừu chiến binh Việt Nam. Con người mù lòa trước những hiện tượng vẫn

luôn luôn hiện hữu và có vẻ như không có gì thay đổi rõ ràng. Một số sự vật có vẻ ổn định đến nỗi con người thậm chí chẳng cần chú ý đến chúng. Đó là những điểm mù tạo nên vô minh (*avijjā*). Ví dụ sau đây có thể giúp ta thấy rõ hơn:

### Ví Dụ Máy Truyền Hình

Hãy tưởng tượng một người ngồi xem TV ở nhà. Người này có thể quán về vô thường khi nhìn vào màn hình. Cảnh vật cứ đến rồi đi, hết chương trình này đến chương trình khác, các kênh truyền hình cứ thay đổi luôn. Thậm chí con người có thể quan sát “kênh truyền hình trống trơn” khi tắt TV và trước mắt là một màn hình trống trơn. Nhưng bất cứ hiểu biết nào về vô thường xuất phát từ cái TV sẽ rất hời hợt. Nó không phá tan sự tham đắm của bạn đối với TV.

Cũng vậy, người ta có thể suy ngẫm về các quan hệ tình ái đến rồi đi, hết ngày lại đêm, hoa tươi héo tàn, thân thể ngày càng già lão. Nhưng cho dù con người thấy được tính vô thường trong tất cả những hiện tượng ấy, lòng khát ái của con người vẫn không dứt được. Ngay cả khi con người suy ngẫm về cái chết, khi sự sống đã tắt ngấm và tất cả những gì còn lại là một tấm thân bất động, giống như cái TV đen tối, tất cả những chuyện ấy vẫn không phá vỡ được lòng tham đắm của con người. Các bác sĩ trong nhà xác và các giám đốc nhà tang lễ thấy cái chết mỗi ngày, nhưng họ đâu có giác ngộ! Những suy ngẫm ấy hữu ích, nhưng chúng vẫn rất hời hợt.

Chúng ta hãy trở lại với cái TV và tưởng tượng một người đang ngồi ở nhà, xem TV và quán về vô thường, rồi bỗng nhiên không những chương trình ngừng lại mà cả cái máy truyền hình cũng biến mất! Nó hoàn toàn biến mất trong phút chốc. Các máy TV không hề được chế tạo để làm việc này. Việc này không được nhà sản xuất bảo hành. Đây là chuyện tuyệt đối bất ngờ, gây sửng sốt và làm thay đổi cuộc sống. Đây chính là chất liệu của tuệ giác thâm sâu.

Có một số hiện tượng mà con người vẫn còn mù lòa, con người vẫn tin cậy vào tính ổn định bền vững của chúng, và con người không thể tưởng tượng được tính chất vô thường của chúng. Thí dụ, ý chí của con người, là tiềm năng đưa đến hành động. Ngay cả khi con người đè nén ý chí, kiểm soát ý chí trong một số hoạt động có chủ đích, con người vẫn biết rằng khả năng làm việc, tiềm năng đưa đến hành động, vẫn luôn luôn hiện diện. Con người luôn luôn kiểm soát ý chí ở một mức độ nào đó.

Trong thiền định thâm sâu, thì ý chí, cái tiềm năng đưa đến hành động, bỗng biến mất. Nó thật bất ngờ, làm sửng sốt, và kỳ lạ cũng giống như con người thấy cái máy TV bỗng nhiên biến mất ngay trước mắt mình. Trong *định*, nhất là từ Nhị Thiền trở lên, ý chí vắng bật nhưng thức vẫn còn tiếp tục, sáng rực và rõ ràng hơn bao giờ hết. Ngay cả tiềm năng đưa đến hành động cũng không còn. Hành giả như bị đông cứng trong chánh niệm. Tâm rắn chắc và sáng rực hơn cả kim cương. Tâm không thể lay chuyển và trống không. Đây là những cảm

nhịệm lạ lùng nhưng có thật, thật một cách phi thường. Và ý nghĩa của sự kiện này thật dễ hiểu, cũng giống như một bóng đèn huỳnh quang khổng lồ trên bầu trời đen tối của một đêm không trăng; cái mà con người xem như đương nhiên tồn tại mãi – là tiềm năng đưa đến hành động, là ý chí của con người – đã toàn toàn vắng bật, biến mất vào hư không. Đây chính là ý nghĩa của tuệ giác về vô thường. Một điều không thể tưởng tượng và đáng lo ngại giờ đây được biết là đúng sự thật. Đó là cái “tôi”, là tác nhân, là ý chí, có thể chấm dứt trong lúc thức vẫn còn tiếp tục. Sau khi có được tuệ giác này, bạn sẽ không bao giờ cho rằng bạn là người làm chủ bản thân mình.

### ***Đại Dương Biến Mất***

Hãy tưởng tượng bạn đang ngắm những làn sóng biển nhấp nhô lên xuống, chạy ùa vào bờ rồi rút lui. Nó cũng giống như quan sát những cảm giác (*vedanā*) vui và không vui khởi lên rồi tan biến, đến rồi đi. Bạn đang quán về vô thường, đúng, nhưng chỉ là quán một cách hời hợt.

Bây giờ hãy tưởng tượng một ngày kia, khi bạn đang quán các đợt sóng biển nhấp nhô lên xuống, bỗng nhiên cả đại dương biến mất, cuốn theo nó cả lục địa chứa đựng đại dương. Toàn thể lục địa biến mất – không còn gì cả. Giờ đây ta đã biết *đó* chính là tuệ giác, điều đó không thể tưởng tượng được, đáng kinh ngạc, và rất đáng lo ngại. Ta không hề biết sự kiện các đại dương bỗng nhiên biến mất không còn hiện hữu.

Đây là những gì xảy ra trong lúc *nhập định (jhana)*. Hành giả đang quán những đợt sóng vui và không vui, khởi lên và tan biến trên đại dương của năm giác quan, và rồi cả đại dương của năm giác quan hoàn toàn biến mất, mang theo nó cả tấm thân chứa đựng năm giác quan. Hành giả quả thật đã ra khỏi thế giới này, ra khỏi dục giới (*kāmaloka*) và bước vào sắc giới (*rūpaloka*). Hành giả đạt đến một tầm mức hiểu biết khác về ý nghĩa đích thực của vô thường và phạm vi sâu rộng của ý nghĩa này. Hành giả đạt được tuệ giác về sự chấm dứt của năm thức (khởi lên từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Hành giả sẽ không bao giờ còn nghĩ rằng tôi chính là người thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm.

### **Nhãn Cầu và Viễn Vọng Kính**

Hãy tưởng tượng bạn đang nhìn các vì sao qua một viễn vọng kính. Rồi có một người nào đó gắn một tấm gương soi phẳng vào đầu cuối ống kính, vì vậy thay vì nhìn thấy bầu trời, bạn thấy cái vật thể đang thực hiện việc nhìn ngắm. Bất cứ lúc nào bạn làm như vậy, tất cả những gì bạn thấy là nhãn cầu của chính mình, luôn luôn như thế. Ngay cả một hiểu biết hời hợt về tính vô thường của chủ thể nhận thức cũng thật khó đạt được.

Bây giờ hãy tưởng tượng là khi bạn đang nhìn vào vật thể thực hiện việc nhìn ngắm qua ống kính viễn vọng có gắn gương soi, bỗng nhiên hình ảnh của nhãn cầu hoàn toàn biến mất, mang theo nó tất cả mọi vật, không để lại gì ngay cả sự trống không. Chẳng bao lâu sau khi sự kiện này đã qua, bạn hiểu ra rằng nếu tất cả

đối tượng nhận thức biến mất thì chính chủ thể nhận thức cũng biến mất. Tuệ giác khởi lên rằng chủ thể nhận thức là vô thường và chủ thể đó không phải là tôi.

Đây chính xác là những gì xảy ra khi hành giả tiến vào *các tầng thiền* và *các quả vị Vô Sắc*. Năm thức (khởi lên từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) đã biến mất khi hành giả nhập Sơ Thiền. Bây giờ thức còn lại là ý thức, được lột bỏ từng lớp một. Chỉ trước khi đắc được quả vị cuối cùng của tám quả giải thoát (*atthavimokha*), là Diệt Thọ Tướng định, phần còn lại cuối cùng của tâm cũng biến mất. “Nhãn cầu của tâm”, là thức (*citta*), cũng ngừng bật, và tất cả đều chấm dứt. Tuệ giác đã khám phá ra rằng “chủ thể nhận thức” – tức là tâm, là phần nền tảng của mọi chúng sanh, hay còn gọi là *ātman*, dù mỗi nền văn hóa gọi nó là gì đi nữa – là vô thường, cuối cùng cũng di đến chỗ chấm dứt, được gọi là Bát Niết bàn (*parinibbāna*) (*đại diệt độ*).

Như vậy, tuệ giác về vô thường (*anicca*) quả thật sâu xa hơn nhiều hành giả vẫn tưởng. Khi hành giả sử dụng những dữ kiện của kinh nghiệm *nhập định*, hành giả thấy sự tan rã của một nền-tảng-vững-chắc đã từng là chỗ dựa để cho nhiều nhận định về bản thân được tồn tại trong một thời gian rất lâu. Toàn bộ tập hợp những quan điểm về bản ngã lung lay và sụp đổ. Chẳng bao lâu tuệ giác nhận thức rằng không có gì ổn định mãi ở bất cứ nơi đâu, vào bất cứ lúc nào, để cái ngã có thể đứng vững trên đó. Điều này cũng không còn là vấn đề, bởi vì hành giả đã nhận thức được rằng không có ai còn lại để đứng trên đó cả.

## Tuệ Giác Về Vô Ngã (Anattā)

Tuệ giác đã làm phát nổ ba quả bom, quả bom nào cũng có thể đánh sập mọi nền móng của si mê. Đó là *dukkha*, *anicca* và *anattā*, nghĩa là khổ, vô thường và vô ngã. Đức Phật gọi cả ba chân lý này là “Tam Pháp Ấn”. Tôi đã trình bày bằng cách nào tuệ giác về khổ và vô thường đã giúp cho hành giả thấy không còn cái gì để chấp thủ và không còn chỗ nào cho cái ngã đứng vững. Bây giờ tôi sẽ châm ngòi nổ của quả bom tuệ giác thứ ba, là chân lý về vô ngã, điều này thật sự có tiềm năng làm bạn bật ngửa?

Một lần nữa, tuệ giác về vô ngã chỉ có thể khởi lên nhờ sử dụng những dữ liệu độc đáo của trải nghiệm *nhập định* và với một tâm được *Định* tăng cường sức mạnh. Hành giả không thể đến gần những chân lý này bằng cách sử dụng kiểu suy nghĩ lý luận dựa trên một kinh nghiệm chưa trọn vẹn. Thí dụ, một vài truyền thống có nguyện vọng đạt đến tuệ giác qua một phương pháp nghiên cứu lý luận về vấn đề “Tôi là ai?”. Trong *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbāsava Sutta)*, Đức Phật đã đặc biệt gọi kiểu tìm hiểu đó là “không như lý tác ý” (Trung BK 2, 7). Thật ra, câu đó trong tiếng Pali là “*ayoniso manasikāra*” nghĩa đen là “hoạt động của tâm không trở về cội nguồn”. Câu hỏi “Tôi là ai?” không đào sâu vấn đề thật rõ ràng, vì nó mang theo một nhận định sai lầm. Câu hỏi “Tôi là ai?” cho rằng có một thực thể gọi là “Tôi” hiện hữu, và dựa trên tiền đề còn nghi vấn này, người ta chỉ tìm kiếm để khám phá ra “ai” là cái thực thể đó. Ngay cả khi người ta tìm hiểu “Ai đang đặt

câu hỏi này?” một lần nữa người ta lại không nắm được điểm chính. Có lẽ sẽ có kết quả tốt hơn khi hỏi “Cái mà tôi xem là ‘tôi’ thực ra là gì?” hay “Cái gì đang đặt câu hỏi này?”.

Trong thời kỳ Phật giáo Ấn Độ trung cổ, có một cuộc tranh luận công khai về vô ngã giữa một tỳ kheo hữu học và Mahādeva, cuộc tranh luận đại khái như thế này:

- Tỳ kheo : Chào ông. ông là ai?
- Mahādeva : Mahādeva
- T.K. : “Mahādeva” là ai?
- M. : Là “Tôi”
- T.K. : “Tôi” là ai?
- M. : Là con chó.
- T.K. : “Con chó” là ai?
- M. : Là ông!
- T.K. : “Ông” là ai?
- M. : Mahādeva
- T.K. : “Mahādeva” là ai?
- M. : Là tôi
- T.K. : “Tôi” là ai?
- M. : Là con chó
- T.K. : Con chó là ai?
- M. : Là ông!

... và cứ thế cuộc tranh luận cứ đi vòng quanh cho đến khi tràng cười của thánh giả khiến cho vị tỳ kheo hữu học chợt hiểu thật sâu sắc. Ông hiểu ra rằng ông đã tự cho phép du sĩ Mahādeva tinh khôn gọi ông là “con chó” rất nhiều lần. Cuộc đối thoại lịch sử dĩ dõm này chứng tỏ ngôn ngữ có thể hàm chứa những ý nghĩa được nhận định là đúng. Những ý nghĩa bao hàm trong từ ngữ của hai nhà sư lại rất khác nhau. Điều này chứng tỏ rằng nếu bạn không biết cách đặt vấn đề đúng đắn, bạn sẽ không nhận được câu trả lời thích hợp.

Một cách đặt vấn đề có kết quả hơn là nên tìm hiểu không phải “ai” nhưng là “cái gì” mà người ta xem là chính mình, và rồi đặt vấn đề, cái này có phù hợp với những sự kiện rút ra từ kinh nghiệm thực tại hay không? Tôi có thể tự cho mình là một nhà sư, người Úc gốc Anh, da trắng (hay hơi hồng hồng), năm mươi bốn tuổi khoẻ mạnh v.v... Tuy nhiên, chỉ cần một hiểu biết hơi hợt cũng thấy được tất cả những nhân dạng đó chỉ là tạm thời, và như vậy, không phải là cốt lõi của cái “tôi”. Khi con người lão hóa, một điều càng ngày càng rõ ràng là con người không thể xem mình giống như một cơ thể đang tan rã. Con người cũng không xem mình là một phó sản của não bộ.

### ***Tâm Vẫn Còn Tồn Tại Sau Khi Não Bộ Đã Chết***

Nghiên cứu y học gần đây đã hỗ trợ cho lời khẳng định của tôi là tâm không phải là một phó sản của não bộ. Theo các nhà nghiên cứu:

Những nghiên cứu gần đây về các bệnh nhân sống

sót sau cơn trụy tim đã chứng minh rằng, mặc dù đa số các bệnh nhân sống sót sau cơn trụy tim không thể nhớ lại biến cố này, tuy nhiên khoảng 10% đã có những ký ức rất ăn khớp với những kinh nghiệm cận tử. Những kinh nghiệm ấy gồm có khả năng “thấy” và kể lại những mô tả đặc biệt với đầy đủ chi tiết về công tác cứu trợ bệnh nhân, như đã được các nhân viên cấp cứu xác nhận. Nhiều công trình nghiên cứu ở người và thú vật chứng tỏ rằng chức năng của não bộ ngừng hoạt động trong cơn trụy tim, như vậy vấn đề được nêu lên là làm thế nào những tiến trình tư tưởng mạch lạc có cấu trúc tốt với sự hình thành của lý luận và ký ức lại có thể xảy ra vào một thời điểm như thế? (12).

Sabom đề cập đến trường hợp một thiếu nữ người Mỹ đã có những biến chứng phức tạp trong một cuộc giải phẫu não bộ vì chứng phình mạch máu não. Điện não đồ về vỏ não và tế bào não chỉ còn là một đường phẳng. Sau cuộc giải phẫu, mà cuối cùng đã thành công, bệnh nhân này chứng tỏ đã có một kinh nghiệm cận tử rất sâu xa, kể cả một cảm nghiệm rời-khỏi thân-thể mình, với những quan sát của cô sau đó đã được xác nhận trong thời gian điện não đồ chỉ còn là một đường phẳng. (13)

Hai đoạn này được trích dẫn từ hai công trình nghiên cứu riêng biệt chứng tỏ sự tồn tại của thức sau khi chết lâm sàng. Công trình nghiên cứu thứ nhất do một nhóm bác sĩ ở Bệnh viện Toàn khoa Southampton ở Anh quốc thực hiện năm 2000, và công trình nghiên cứu thứ hai do một nhóm bác sĩ ở Phần Lan thực hiện năm 2001.

Công trình nghiên cứu thứ hai đã được xuất bản trong một trong những tập san y học uy tín nhất thế giới, là tập san *The Lancet*. Các bác sĩ đã nghiên cứu rất kỹ lưỡng những gì xảy ra trong kinh nghiệm cận tử ở những người bị trụ tim. Như các tác giả ấy kết luận: “Kết quả nghiên cứu của chúng tôi chứng tỏ rằng những yếu tố y học không thể giải thích những gì xảy ra trong kinh nghiệm cận tử... tất cả bệnh nhân đã thực sự chết lâm sàng”.<sup>(14)</sup>

Trong ngôn ngữ của đời thường, hai công trình nghiên cứu lớn ấy đã mở ra một số khá nhiều trường hợp chứng tỏ tâm vẫn còn tồn tại sau khi não bộ đã chết. Nếu tâm chỉ là một phó sản của não bộ, thì điều này sẽ không xảy ra. Sự kiện người ta đã tìm thấy tâm vẫn còn hiện hữu khi não bộ đã ngưng hoạt động là một bằng chứng có tính thuyết phục rằng tâm có thể hoạt động độc lập với não bộ. Một công trình nghiên cứu khác nói rằng:

Các dữ liệu gợi ý rằng trong trường hợp trụ tim, kinh nghiệm cận tử đã khởi lên trong lúc đang hôn mê. Đây là một kết luận đáng ngạc nhiên, bởi vì khi não bộ không còn hoạt động được đến nỗi bệnh nhân đã chìm trong hôn mê, thì phần cấu trúc não bộ điều khiển ký ức và kinh nghiệm chủ quan phải bị tê liệt trầm trọng. Những kinh nghiệm phức tạp như đã được phức trình trong kinh nghiệm cận tử không thể khởi lên hay lưu trữ trong ký ức được. Người ta mong đợi những bệnh nhân ấy không có một kinh nghiệm chủ quan nào (như trường hợp của 88.8% bệnh nhân trong công trình nghiên cứu

này) hay nếu tốt lắm thì cũng ở trong một trạng thái tinh thần rối loạn nếu một vài chức năng của não bộ vẫn còn hoạt động. Ngay cả nếu những tín hiệu thần kinh tràn ngập não bộ đã hôn mê, điều này cũng không phát sinh những kinh nghiệm được nhớ lại thật rõ ràng mạch lạc, vì những thành phần của não bộ có chức năng phát sinh kinh nghiệm có ý thức và củng cố ký ức đã bị tê liệt do bởi não bộ bị thiếu oxy. Trong trường hợp trụ tim, sự tê liệt của chức năng vỏ não xảy ra trước sự tê liệt rất nhanh của hoạt động tế bào não, sự kiện đó đã hỗ trợ thêm cho quan điểm này”.<sup>(15)</sup>

Sau khi đã loại bỏ “những nghi ngờ thông thường”, chúng ta còn lại hai ứng viên của cái mà chúng ta vẫn xem là tự ngã.

### ***Thành Lũy Cuối Cùng Của Ảo Tưởng Về Tự Ngã***

Hai ứng viên cuối cùng của tự ngã là *tâm tạo tác* và *tâm nhận biết*. Bên dưới tất cả những bản sắc giả tạm, hai ứng viên này ẩn núp như hai thành trì chống lại sự thật đó là thành lũy cuối cùng của ảo tưởng về tự ngã, khi bị lý trí và tuệ giác thúc đẩy, cuối cùng người chưa giác ngộ sẽ tìm cách bảo vệ sự hiện hữu của tự ngã như là *tâm tạo tác* hay *tâm nhận biết*, nếu không phải là cả hai. Cần phải có tuệ giác thật mạnh mẽ, thâm sâu dựa trên nền tảng của Định mới có thể tấn công cái thành lũy cuối cùng này và có thể thấy vượt qua bờ ảo tưởng.

Tự ngã con người đang điều khiển mọi việc là điều có vẻ quá rõ ràng. Người ta xem là chuyện đương nhiên khi chính tự ngã lựa chọn nghe nhạc, xem TV, hay đọc

cái gì đó. Có vẻ đúng khi cảm nhận chính tự ngã phát sinh ra ý chí. Thật không may là cái có vẻ như rõ ràng ấy thường là không đúng.

Nhà thần kinh học Benjamin Libet của Đại Học California ở San Francisco đã yêu cầu thiện nguyện viên dang một cánh tay ra và co giãn cổ tay của họ, bất cứ lúc nào họ cảm thấy thích, xuất phát từ ý chí tự do của họ. Có một chiếc đồng hồ để cho các đương sự ghi nhận chính xác lúc nào họ quyết định hành động, và bằng cách gắn những điện cực nơi cổ tay họ, người ta có thể tính thời gian khởi đầu hành động. Nhiều điện cực trên vùng da đầu của thiện nguyện viên ghi nhận một mẫu tín hiệu não bộ đặc biệt gọi là “tiềm lực sẵn sàng”, xảy ra ngay trước khi có bất cứ một hành động phức tạp nào và được liên kết với não bộ trong việc hoạch định bước hành động tiếp theo. Các nhà nghiên cứu tìm thấy rằng quyết định có ý thức để hành động xảy ra sau “tiềm lực sẵn sàng”!(16). Lời kết luận đương nhiên của cuộc thí nghiệm này là, những gì chúng ta có thể quan sát như “quyết định hành động”, những gì chúng ta xem là ý chí tự do của chúng ta, chỉ xảy ra sau khi tiến trình hành động đã bắt đầu. “Ý chí” không khởi xướng hành động mà chỉ là một phó sản của tiến trình hành động.

Bằng chứng hiển nhiên ấy thật khó chấp nhận. Nó đi ngược lại với nhận định căn bản của con người về đời sống. Thậm chí nó còn khơi dậy nỗi sợ hãi trong một số người khi họ tưởng tượng rằng họ không làm chủ thân và tâm của họ. Ngay cả những bằng chứng khoa học rõ

ràng cũng không đủ mạnh để phá tan ảo tưởng về ý chí tự do. Con người cần *nhập định* để trực tiếp thấy rằng quả thực không phải cái ngã làm phát sinh ý chí mà đó chỉ là một tiến trình tự nhiên của nhân và quả.

Thiền định có thể tóm tắt như là một tiến trình thâm nhập vào cốt lõi của vạn vật. Trước tiên hành giả đi vào tâm điểm của thời gian, được gọi là “bây giờ”. Rồi đi vào tâm điểm của cái “bây giờ” nay đã thoát khỏi mọi niệm. Rồi đi vào tâm điểm của thân bằng hơi thở của mình. Rồi đi vào tâm điểm của hơi thở, đó là hơi thở tuyệt đẹp. Rồi đi vào tâm điểm của hơi thở tuyệt đẹp khi mà hành giả cảm nghiệm *định tướng*. Rồi đi vào tâm điểm của *định tướng* để tiến vào Sơ Thiền. Rồi đi vào tâm điểm của Sơ Thiền để vào Nhị Thiền v.v... Đây chính là “hoạt động của tâm tìm về cội nguồn” (*yoniso manasikāra*). Khi hành giả đi sâu hơn vào nguồn cội của thân và tâm, hành giả đi đến cội nguồn của ý chí, là gốc rễ của *tâm tạo tác*, là thành lũy trong đó nung nấu tiềm năng hành động. Và hành giả thấy tất cả những đối tượng ấy đều vô ngã.

### Ví Dụ Về Chiếc Xe Buýt Không Có Tài Xế

Nếu đời người được ví như một cuộc hành trình bằng xe buýt, với chiếc xe buýt tượng trưng cho thân và tâm, người tài xế là ý chí của chúng ta, và quang cảnh ta thấy từ khung cửa sổ của xe là kinh nghiệm vui sướng hay đau khổ, thì đa số sẽ đồng ý rằng chúng ta ngồi trong một chiếc xe buýt với một tài xế kém cỏi. Vì đôi lúc chiếc xe buýt chạy ngang qua những phong cảnh



đẹp mắt và người tài xế kém cỏi này chẳng những không dừng lại mà lại còn nhấn ga chạy nhanh hơn. Cũng giống như những thời gian hạnh phúc trong đời chúng ta không bao giờ có vẻ kéo dài được lâu như chúng ta mong đợi. Rồi có những lúc xe buýt của chúng ta chạy qua những vùng đất ghe rợn, và người tài xế bất tài của chúng ta không chịu lái nhanh hết sức mình mà lại chạy chậm dần và thậm chí còn ngừng lại. Cũng giống như những thời khắc đau khổ trong đời ta có vẻ kéo dài hơn thực tế. Rồi đến một thời điểm chúng ta cần tìm người tài xế bất tài này, là ý chí của chúng ta, và huấn luyện nó để nó chỉ đi đến những nơi chốn hạnh phúc, ở nán lại đó lâu hơn, và tránh xa hoặc chạy nhanh ra khỏi những bãi chứa chất phế thải của cuộc đời. Phải mất một cuộc hành trình tâm linh nội tại để tìm ra chỗ ngồi của người tài xế, cội nguồn của ý chí chúng ta. Ta tìm thấy nó trong *nhập định*. Tuy nhiên, khi hành giả đến đó, hành giả gặp cơn chấn động mạnh của đời mình. Chỗ ngồi của người tài xế trống trơn. Bạn ơi, đời là một chiếc xe buýt không có tài xế!

Kết quả của việc thấy rằng không có ai lái chiếc xe buýt là trở về chỗ ngồi của mình, yên lặng ngồi xuống, và chấm dứt mọi than phiền. Không còn ai để than phiền nữa. Những cảm nghiệm hạnh phúc đến rồi đi, những cảm nghiệm đau khổ đến rồi đi, và hành giả chỉ cần ngồi yên với tâm buông xả. Than phiền, hay hiểu theo cách khác, được xem là bất mãn, được xem là lòng khao khát hạnh phúc, cuối cùng đã chấm dứt.

Khát ái cũng giống như một cánh tay có phần cuối

chia thành hai hướng, vươn ra để chụp sự vật hay đẩy chúng đi. Điều rất thường thấy là hành giả chỉ quan sát đối tượng của khát ái – là người thân yêu, sở hữu tài sản hay sô-cô-la vv... Họ đang nhìn lệch hướng cánh tay. Hành giả phải nhìn vào *hướng này* của cánh tay, nhìn vào cái đang thực hiện khát ái. Tiến trình thực hiện khát ái là vọng tưởng về cái ngã. Khi có vọng tưởng về cái ngã thì sẽ luôn luôn có khát ái. Khát ái là phương cách tự biểu hiện của vọng tưởng. Khi hành giả nhìn thấy bằng tuệ giác rằng chỗ ngồi của người tài xế là trống không, rằng không có “tác nhân”, thì vọng tưởng nổ tung và chẳng bao lâu khát ái chấm dứt. Vì không có gì còn lại để thực hiện khát ái.

Một vài thiền sinh thông minh đã hỏi tôi, nếu chỗ ngồi của tài xế là trống không, tại sao tôi phải bận tâm tu tập? Như vậy nỗ lực tu tập có ý nghĩa gì không? Câu trả lời là bởi vì chỗ ngồi của tài xế là trống không, bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài tu tập! Nỗ lực tu tập là một phần của cuộc hành trình. Nhưng phải luôn luôn nhớ rằng nỗ lực đó được phát sinh từ nhiều nguyên nhân khác nhau, nó không phải xuất phát từ cái ngã của bạn.

### Lời dạy Của Đức Phật Về Tâm Nhận Biết

Ngay cả một số tỳ kheo đang tu tập tốt vẫn thất bại trong việc phá vỡ thành trì cuối cùng của vọng tưởng. Họ xem *tâm nhận biết*, “bản tâm”, “tánh biết thuần tịnh”, hay một vài mô tả khác về tâm (*citta*) như là thực tại tối thắng thường hằng. Nói thật chính xác thì những khái

niệm đó thuộc về giáo lý Ấn giáo, chứ không phải Phật giáo, vì Đức Phật rõ ràng đã bác bỏ những lý thuyết ấy là chưa đi sâu đúng mức.

Thí dụ: trong bài kinh đầu tiên trong tuyển tập kinh Phật đầu tiên, kinh *Brahmajāla Sutta*, Đức Phật mô tả chi tiết sáu mươi hai loại tà kiến (*micchā ditthi*). Tà kiến số tám là ý kiến cho rằng cái gọi là *tâm* (*citta*), hay *ý* (*mano*), hay *thức* (*viññāna*) là cái ngã thường hằng (*āttā*) – ổn định, vĩnh cửu, không chịu sự thay đổi, mãi mãi như vậy (Trường BK 1, 2, 13). Đức Phật dạy, như vậy duy trì ý kiến cho rằng *tâm nhận biết* là vĩnh cửu là một tà kiến (*micchā ditthi*).

Trong kinh *Nidāna Samyutta*, Đức Phật dạy:

*Nhưng này các Tỳ Kheo, cái (17) được gọi là “tâm” (citta) và “ý” (mano) hay “thức” (viññāna) – kẻ vô văn phàm phu không thể cảm thấy ghê sợ đối với nó, không thể nào nhằm chán nó và thoát khỏi nó. Vì sao? Bởi vì đã từ lâu, kẻ này đã nắm giữ nó, chiếm đoạt nó và chấp như vậy: “Cái này là của ta, là ta, là tự ngã của ta...”*

*Này các Tỳ Kheo, sẽ tốt hơn nếu kẻ vô văn phàm phu xem thân này là tự ngã... bởi vì thân này... được biết là có thể còn tồn tại... (lâu) đến trăm năm, hay thậm chí còn lâu hơn. Nhưng cái được gọi là “tâm” và “ý” và “thức” thì ban ngày khởi lên như một pháp và ban đêm lại đoạn diệt như một pháp khác. (Tương Ư. BK 12, 61) (18)*

Tuy nhiên, cũng như bằng chứng khoa học hiển nhiên đã đề cập trước đây không thể xóa bỏ quan điểm

rằng chính tự ngã là tác nhân, vì thế bằng chứng kinh điển hiển nhiên của chính lời Đức Phật dạy tự nó cũng không thể xóa bỏ quan điểm rằng *tâm nhận biết* là một thực thể tối thắng, là cái ngã (*attā*). Thậm chí một số người còn tranh luận rằng những văn bản kinh điển ấy chắc hẳn đã bị thay đổi, họ chỉ dựa trên lập luận là vì các kinh điển ấy không đồng nhất với quan điểm của họ! (19).

Tính ngoan cố không hợp lý ấy xuất phát từ lòng khát ái muốn tồn tại (*bhavatanhā*). Lòng khát ái muốn tồn tại mạnh đến nỗi hành giả sẵn sàng từ bỏ hầu như tất cả – tài sản bản thân, và tư tưởng của mình – bao lâu mà cuối cùng hành giả vẫn còn một cái gì đó, một điểm hiện hữu bé nhỏ, để có thể tồn tại. Rốt cuộc thì hành giả muốn vui hưởng Bát Niết bàn (*parambbāna*), là một sự tịch diệt hoàn toàn, sau khi đã tu tập thật tinh cần để được đến đó. Lòng khát ái tồn tại (*bhavatanha*) là lý do tại sao nhiều thiền giả cao thâm không thể đồng ý với Đức Phật và thực hiện bước nhảy vọt cuối cùng là tuyệt đối từ bỏ mọi thứ, kể cả *tâm* (*citta*). Mặc dù Đức Phật đã dạy là “Không có gì đáng dính mắc” (*sabbe dhammā nālam abhimvesāya*) (Trung BK 37, 3), con người vẫn dính mắc với *tâm*. Họ tiếp tục giữ chặt *tâm nhận biết* và thăng hoa nó lên đến một mức độ sâu xa huyền bí không xác thực bằng cách gọi nó là “nền tảng của mọi hiện hữu”, “sự hợp nhất với Thượng Đế”, “bản tâm” v.v... – mặc dù Đức Phật đã mạnh mẽ bác bỏ mọi thứ dính mắc. Ngài nói rằng mọi mức độ tồn tại đều thối tha, cũng giống như một vết phân nhỏ dính trên tay người cũng bốc mùi hôi thối. (Tăng Chi BK I, 18, 13).

Hành giả cần có nhiều lần trải nghiệm *các tầng thiền*, cùng với một hiểu biết thấu đáo về những lời dạy của Đức Phật, để có thể tạo một bước đột phá xuyên thủng hàng rào cản của lòng khát ái tồn tại, và tự mình thấy rằng những gì mà người ta gọi là “tâm”, “ý”, “thức”, hay *tâm nhận biết* chỉ là một tiến trình trống không, được nuôi dưỡng bằng lòng khát ái muốn tồn tại và bị che mờ bởi vọng tưởng về tính thường hằng, nhưng rõ ràng bản chất của nó là đoạn diệt tận cùng, không để lại một dấu vết gì cả.

### Tuệ Giác Về Tâm

Chính là tâm (citta) điều khiển tất cả mọi hoạt động có ý thức. Thị giác có thể được cho là có khả năng tự mình thấy, nhưng thật ra chính là ý thức khởi lên ngay sau khi mắt nhìn thấy sự vật, làm cho ta biết ta đang thấy cái gì. Thị giác tự nó không ghi nhận. Như Đức Phật đã dạy (TăngCh BK 48, 42), tâm có thể giữ riêng cho nó bất cứ sự kiện nào xuất phát từ năm giác quan, cũng như lãnh vực trải nghiệm độc đáo của chính nó. Vì ý thức khởi lên ngay sau mỗi sự kiện được nhận biết qua năm thức thuộc ngũ căn, năm thức này mang một ảo tưởng về tính cách giống nhau. Có vẻ có một vài điểm giống nhau trong khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Một khi hành giả đối mặt với tâm trong lúc *nhập định*, hành giả nhận ra rằng chính cái tâm thức khởi lên ngay lúc tiếp xúc sự vật đã cho ảo tưởng về sự liên tục của dòng ý thức.

### Bản Chất Biệt Lập Của Tâm

Bây giờ hành giả nhận thức rằng, giống như bản chất của dòng ý thức là biệt lập, thành tố của ý thức, là tâm, cũng biệt lập như vậy. Như đã ghi nhận trước đây, cát trên bờ biển có vẻ như liên tục. Tuy nhiên, nhìn kỹ, người ta sẽ thấy bãi biển gồm vô số hạt cát nhỏ li ti. Nhìn kỹ hơn nữa, người ta có thể thấy khoảng cách giữa mỗi hạt cát, thậm chí đến nỗi chúng không chạm vào nhau. Tâm cũng có tính chất biệt lập như vậy. Thay vì xuất hiện như một thực thể liên tục, rõ ràng giờ đây người ta công nhận là nó được tạo thành bởi một loạt những “cái biết” riêng lẻ, những trạng thái tâm thức, hay các tâm hành, được chất chứa sát vào nhau và liên hệ với nhau qua mối tương quan nhân quả. Thậm chí người ta còn có thể nhận ra rằng có một khoảng trống giữa mỗi tâm hành, giữa những “cái biết”, nơi mà tâm đã hoàn toàn vắng bật trong một khoảng thời gian.

Điều đó cũng đủ để tuệ giác khởi sinh. Dựa trên nhiều trải nghiệm *nhập định*, hành giả thấy rằng ngay cả tâm không bị uế nhiễm cũng vô thường, là một chuỗi những mảnh tâm hành riêng biệt, phải chịu sự đoạn diệt. Hành giả tạo một bước đột phá và nhận thức được rằng *tâm nhận biết*, “tánh biết”, “tâm” hay “tâm không uế nhiễm” chỉ là một tiến trình, không có bản thể hay tự ngã. Hơn nữa, đó là một tiến trình được thúc đẩy bởi quan hệ nhân quả: vì tất cả các trạng thái của tâm đều phải chịu sinh khởi, chúng cũng phải chịu đoạn diệt hoàn toàn. Như Đức Phật đã nhận xét: “Bất cứ vật gì có sinh

khởi thì phải chịu hoại diệt” (*yankiñci samudaya-dhammam, sabban tam nirodha-dhammanti*) (Tương Ưng BK 56, 11).

### Sự Tàn Lụi Dần Của Tâm (Citta)

Khi hành giả trải nghiệm không những chỉ Sơ Thiền mà còn nhiều *tầng thiền* cao hơn, hành giả sẽ có đủ dữ kiện để nhận ra một đặc điểm của mỗi *tầng thiền* cao hơn là tâm càng lúc càng tàn lụi dần (*virāga*). Khi hành giả tiến lên những *tầng thiền* và các *quả vị vô sắc giới*, hành giả thấy *tâm nhận biết* càng lúc càng ít cảm nhận. Hành giả nhận ra rằng nếu con đường tiến vào Sơ Thiền bao hàm sự buông xả năm thức thuộc ngũ căn thì con đường tiến lên *các tầng thiền* cao hơn đòi hỏi việc buông xả tâm thức hoàn toàn.

Chẳng hạn, trong quả vị vô sắc giới thứ tư, tâm hầu như đã biến mất. Đó là lý do tại sao trạng thái của tâm lúc này được gọi là “phi tưởng phi phi tưởng xứ”. Tâm, như được biết trước đây, bây giờ đang đứng bên bờ lụi tàn của nó. Một khi nó tiến qua khỏi bờ ấy, nó được gọi là Diệt Thọ Tưởng Định (*saññā-vedayita-nirodha*). Tại đây, cái mà chỉ giây phút trước là biểu hiện tinh tế nhất của tâm giờ đây đã tắt ngấm. Nó tan biến, nó ngưng bật – nó dập tắt hoàn toàn (*nibbāna*).

Sau khi ra khỏi trạng thái tâm thức ngưng bật, hoặc là hành giả sẽ giác ngộ hoàn toàn, trở thành một bậc A-la-hán, hoặc gần như hoàn toàn giác ngộ, là một vị chứng quả Bất lai (*anāgāmi*). Sự tắt ngấm tạm thời của tâm rất rõ ràng đến nỗi tuệ giác phải phát sinh. Hành giả

nhận ra mọi tâm hành đã ngưng bật, không còn lại gì cả. Tuệ giác như vậy sẽ đưa đến kết quả không tránh được là hành giả sẽ tiến lên giai đoạn thứ ba hoặc thứ tư của tiến trình giác ngộ.

Ngay cả khi hành giả chưa tiến xa đến giai đoạn “đạt được sự dập tắt” (*diệt định*) (*nirodha samāpatti*), hành giả có thể sử dụng dữ liệu của chỉ một hoặc hai tầng thiền để kết luận rằng chính bản chất của tâm sẽ ngưng bật. Hành giả đã thấy giai đoạn đầu khi tâm bắt đầu tàn lụi và giờ đây hành giả có thể căn cứ vào đó để nhận biết sự tàn lụi hoàn toàn của *tâm nhận biết*. Hơn nữa, tâm càng tàn lụi, nó càng an tịnh và càng siêu phàm. Nếu hành giả có nguyện vọng đạt đến trạng thái an tịnh và siêu phàm tối thượng, thì hành giả hướng tâm đến chỗ ngưng bật. Như kinh đã dạy, sau khi trải nghiệm một tầng thiền, hành giả nhận thức rằng “sự tàn lụi hoàn toàn này là an tịnh, đây là điều siêu phàm, nghĩa là sự an tịnh mọi tâm hành, buông bỏ mọi đối tượng dính mắc, đoạn diệt mọi khát ái, tàn lụi, ngưng bật, dập tắt (*nibbāna*). Trên cơ sở đó, hành giả đạt được sự đoạn diệt dòng chảy của tâm thức. Nhưng nếu hành giả không đạt được sự đoạn diệt dòng chảy của tâm thức (như một bậc A-la-hán), thì hành giả cũng đạt được quả vị Bất Lai” (Trung BK, 64, 15).

### Lý Duyên Khởi và Tâm Thuần Tịnh

Tâm sáng chói, không uế nhiễm, thuần tịnh là gì? Trong kinh điển, Đức Phật vẫn mô tả rất nhất quán về tâm khi vừa mới xuất định như là “thuần tịnh, không uế

nhhiễm” (Trung BK 51, 24). Một tâm thức đã hết sạch năm chướng ngại cũng được gọi là “tâm sáng chói” (*pabhassara*) (*Tương Ư. BK 46,33*). Vì vậy, theo Đức Phật, thì tâm sáng chói, không uest nhiễm, thuần tịnh ám chỉ tâm vừa mới xuất Định.

Theo nhiều bản kinh, tuệ giác thức đầy hành giả đi đến giác ngộ, là sự nhận thức rằng ngay cả cái tâm sáng chói, hoàn toàn không uest nhiễm, thuần tịnh nhất này cũng do duyên sinh, là vô thường và phải chịu đoạn diệt. Chẳng hạn, trong Kinh Bát Thành (*Atthakanāgara Sutta*) (Trung BK 52), người gia chủ hỏi tôn giả Ananda có pháp môn duy nhất nào mà Đức Phật tuyên bố là cánh cửa đưa đến giác ngộ. Tôn giả Ananda trả lời rằng Đức Phật đã tuyên bố mười một cánh cửa đưa đến giác ngộ, tất cả đều đòi hỏi *nhập định* như là điều kiện phát sinh tuệ giác: “Vị ấy suy tư điều này và hiểu như vậy: Sơ thiền [hay Nhị thiền v.v...] này là pháp do duyên sinh và do ý muốn tạo tác. Nhưng bất cứ cái gì là pháp do duyên sinh và do ý muốn tạo tác đều là vô thường, phải chịu đoạn diệt. Trên cơ sở đó vị này đắc quả [Giác Ngộ hoàn toàn hay quả Bất Lai]”.<sup>(20)</sup>

Trong ví dụ về những hạt cát, hành giả không những đã thấy bãi biển bao gồm những hạt cát rời rạc, thậm chí không chạm vào nhau mà còn thấy một một mối tương quan nhân quả đầu tiên khiến những hạt cát được bồi vào bãi biển. Hành giả hiểu biển đã đưa cát vào bờ và cuốn chúng đi như thế nào, biển đã san phẳng và bồi cát vào bờ như thế nào. Cũng vậy, khi hành giả nhìn thật kỹ vào tâm thanh tịnh, hành giả có thể nhận ra mối

tương quan nhân quả khiến phát sinh ra tâm này. Hành giả hiểu khát ái và người bạn đồng hành với nó là ý muốn, đã làm khởi sinh những tâm hành riêng lẻ và rồi làm chúng tan biến như thế nào, chúng làm êm dịu tâm hay uest nhiễm tâm như thế nào, cũng giống như nước biển bị ô nhiễm đôi lúc đưa dầu mỡ và những vật trôi nổi trên biển vào bờ cát. Đặc biệt ở đây hành giả thấy được làm thế nào khát ái hiện hữu đã chất chứa chặt chẽ chuỗi tâm hành riêng lẻ vào trong dòng ý thức của chúng ta, lấp đầy mọi khe hở để cho chúng ta ảo tưởng về sự liên tục và thường hằng của dòng tâm thức. Sau khi đã tự mình thấy thật rõ ràng những điều này, hành giả hiểu rằng ngay cả tâm thức thuần tịnh cũng là pháp do duyên sinh và vô thường. Nó không tồn tại như một thực thể độc lập thường hằng. Nó không phải là pháp vô vi. Sau khi đã thấy mọi hình thái biểu hiện của tâm thuần tịnh nhất, sáng chói nhất cũng vô thường, hành giả hiểu rằng tất cả những trạng thái tâm hành khác cũng đều như thế. Hành giả đã cảm nghiệm được tuệ giác rằng tâm, cái chủ thể nhận biết, tâm thức hay dù hành giả gọi nó là gì đi nữa, sẽ không tồn tại mãi mãi. Khi cái nhân duy trì cho dòng chảy của tâm hành ngừng lại, khi tham dục đã được đoạn trừ, thì dòng tâm thức sẽ khô cạn nhiên liệu. Nó sẽ tắt ngấm hoàn toàn, và điều đó được gọi là nhập Niết bàn, một sự dập tắt trọn vẹn.

### *Tâm Thuần Tịnh Đi về Đâu? – Một Câu Hỏi Ngớ Ngẩn*

Khi du sĩ Vacchagotta hỏi điều gì xảy ra cho tâm giải thoát (*vimutta citta*) của một vị A-la-hán sau khi

viên tịch, Đức Phật trả lời bằng cách dùng ví dụ ngọn lửa (Trung BK 72, 19). Một ngọn lửa cháy tùy thuộc vào nhiên liệu của nó. Nó cháy có điều kiện. Khi nhiên liệu đã hết, thì ngọn lửa tắt ngấm (*nibbāna*). Thật vô nghĩa khi hỏi ngọn lửa đi về đâu sau khi bị dập tắt. Cũng vậy, thật vô nghĩa khi hỏi cái tâm đã được giải thoát sẽ đi về đâu sau khi một vị A-la-hán đã viên tịch. Đó là một câu hỏi ngõ ngắc. Như chúng ta đã thấy trước đây vị A-la-hán Tỳ-kheo-ni nổi tiếng là Patācārā đã đạt được tuệ giác đưa đến giác ngộ hoàn toàn trong lúc nhìn một ngọn đèn dầu tắt ngấm (Trường LNK 116). Vị này nhìn thấy sự giống nhau trong bản chất của ngọn lửa và tâm, cả hai đều do duyên sinh như thế nào, và giống như ngọn lửa đã tắt ngấm, tâm cũng phải như vậy.

Tâm giải thoát, như tâm của một bậc A-la-hán, có thể ví như một ngôi sao băng. Không biết bao nhiêu triệu năm, một mảnh vỡ của thiên thạch hay một tảng băng đã đi vòng quanh thái dương hệ của chúng ta, di chuyển quanh quỹ đạo trong các vùng không gian sáng và tối. Cũng giống như dòng ý thức, *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác* vẫn tiếp tục lang thang trong vô lượng kiếp, một mảnh vỡ của “tánh không vũ trụ” đi vòng quanh cõi luân hồi, sinh và diệt trong những cõi sáng sủa và tối tăm. Rồi một mảnh thiên thạch hay một tảng băng gặp hành tinh của chúng ta, tiến vào bầu khí quyển, và cháy sáng như một ngôi sao băng sáng chói thuần khiết trước khi tắt ngấm hoàn toàn. Cũng giống như cái chủ thể mà ta gọi là “người” gặp được Chánh Pháp, tức là tuệ giác thấy rõ tánh không của *tâm nhận biết*

và *tâm tạo tác*, là tâm cháy sáng rực rỡ, với hiểu biết chắc chắn rằng chẳng bao lâu tâm này sẽ tắt ngấm – mãi mãi.

Như bài kinh nổi tiếng *Ratana Sutta* (Kinh Nip 235) đã nói:

*Tâm cũ đã diệt, tâm mới không sinh.*

*Những vị mà tâm nhằm chán đời sống tương lai*

*Những hạt giống tái sinh của họ đã bị tiêu diệt và chúng không còn muốn mọc lại*

*Tâm của bậc trí tuệ nguội lạnh, cũng giống ngọn đèn này (21).*

Hay giống như hai vị đại A-la-hán trong Trường Lão Tăng Kệ (Theragāthā) đã nói:

*Được làm cho sinh khởi, thì ngay tại đây tâm sẽ bị đoạn diệt!*

(Trường LTK 184 – Sivaka Thera)

*Người, là tâm, chốc chốc sẽ đoạn diệt!*

(Trường LTK 1144 – Talaputa Thera)

### Tuệ Giác và Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana*)

Đức Phật đã dạy Bốn Trọng Tâm Của Chánh Niệm, hay Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), cả hai đều hỗ trợ cho việc *nhập định* cũng như là phương tiện để đạt được tuệ giác vô ngã (*anattā*).

Phần tu tập thứ hai, tức là đi sâu vào tuệ giác vô ngã, dựa trên trải nghiệm *nhập định* đã đạt được. Đây

là lý do tại sao mỗi niệm xứ bắt đầu với điều kiện tiên quyết là “*vineyya loke abhijjhā-domanassam*”, nghĩa là “sau khi đã đoạn trừ năm chướng ngại”, như đã được giải thích trong chương 8. Như *Kinh Nalakapāna* (Trung BK 68, 6) đã xác nhận, chính một trong những chức năng của *Định* là ngăn cản không cho năm chướng ngại “xâm nhập và cư trú trong tâm”. Hành giả cần có chánh niệm được *Định* tăng cường sức mạnh để tuệ giác phát sinh.

Mục đích của Niệm Xứ (*satipatthāna*) lộ rõ trong đoạn kinh được lặp lại vào cuối mỗi đề mục quán niệm, sau khi quán nhân duyên sinh diệt của các pháp này, hành giả nhận thức rằng “đó chỉ là thân”, “chỉ là thọ” (*vedanā*), “chỉ là tâm” (*citta*) hay “chỉ là pháp”, tất cả những tiến trình tương quan nhân quả ấy không thể xem là ta, là của ta, là tự ngã của ta. Vì vậy “hành giả sống không bám víu, không chấp thủ bất cứ cái gì trên đời (Trung BK 10). Nói cách khác, chức năng của Tứ Niệm Xứ là đạt được tuệ giác vô ngã (*anattā*).

Trong chương này, tôi đã chú trọng đặc biệt đến niệm xứ thứ ba và thứ tư. Điều này bởi vì nơi cư trú của *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác* chính là nơi ẩn náu của vọng tưởng sâu kín nhất và hầu như không thể tiếp cận được. Cuộc tìm tòi nghiên cứu về bản chất trống rỗng và do duyên sinh của *tâm tạo tác* thuộc về niệm xứ thứ tư. Tuệ giác về bản chất vô thường do duyên sinh của *tâm nhận biết* là toàn bộ niệm xứ thứ ba. Vì vậy, cái mà tôi đã mô tả là tuệ giác với đầy đủ chi tiết không gì khác hơn là Tứ Niệm Xứ được *Định* tăng cường sức mạnh.

### *Một Lời Cuối Của Ngài Ajahn Chah*

Khi thầy tôi là Ngài Ajahn Chah bắt đầu nhuốm bệnh, mấy tu sĩ đệ tử Tây phương chúng tôi xây cho Ngài một phòng tắm hơi ở Chùa Wat Pa Nanachat. Từ tu viện của Ngài là Wat Pa Pong, Ngài Ajahn Chah sẽ đến đó tắm hơi mỗi tuần một lần. Như vậy, không những chúng tôi phục vụ thầy mình, mà thầy cũng phục vụ chúng tôi bằng cách chia sẻ những lời giảng pháp. Thật ra, mỗi tuần thầy thường cho chúng tôi một bài pháp thoại trước khi đi tắm hơi, sau đó chúng tôi tháp tùng thầy để giúp thầy trong việc tắm hơi này.

Có một lần, Ngài Ajahn Chah đã thuyết giảng một bài pháp gây nhiều hứng khởi đến nỗi thay vì tháp tùng thầy đến phòng tắm hơi như thói quen thường lệ của tôi, tôi lên vòng ra phía sau giảng đường và ngồi thiền. Tôi đã có một buổi tọa thiền thật đẹp, tôi chìm sâu trong thiền định đến nỗi mất hết cảm giác về thời gian. Khi tôi xuất thiền với một nụ cười rạng rỡ trên mặt, tôi nghĩ đến thầy mình. Có lẽ vẫn còn thời gian để đến phòng tắm hơi và giúp thầy đôi chút, như là giặt xả đồ tắm của thầy. Vì thế tôi đến phòng tắm hơi.

Tôi đến quá muộn. Ngài Ajahn Chah đã tắm xong, bởi vì trên đường đi đến phòng tắm hơi tôi đã gặp thầy. Thầy đang đi về xe của mình. Thầy dừng lại và nhìn xuyên suốt vào tôi, với một cái nhìn mà chỉ có những vị thiền sư đã đắc pháp mới có được. Tôi nghĩ là thầy đã chú ý đến nét mặt thoải mái và nụ cười của tôi và suy luận rằng tôi vừa mới ra khỏi một thời thiền định thâm sâu. Vì thế chính Ngài Ajahn Chah đáng kính cố gắng

giúp tôi ngộ đạo. Ngài hỏi, với giọng nói sắc bén như một nhát kiếm “Brahmavamsō! Tại sao?”

Tôi ngập ngừng. Tôi hiểu câu hỏi, nhưng câu trả lời quá xa vời đối với tôi. Vì thế tôi đáp: “Dạ thưa thầy, con không biết”.

Nét mặt dò hỏi của Ngài Ajahn Chah thư giãn ra và Ngài cười lớn.

Ngài nói: “Dù sao thì tôi cũng cho thầy biết câu trả lời. Nếu ai hỏi thầy “Tại sao?”, câu trả lời là “Không có gì cả”.

Câu trả lời như thối bật tung người tôi. Tôi sửng sờ. Nó gây ấn tượng mạnh với tôi đến nỗi tôi có thể hình dung lại cuộc gặp gỡ ấy thật rõ ràng ngay cả lúc tôi đang viết dòng chữ này, mặc dù chuyện ấy đã xảy ra hơn hai mươi năm về trước.

Ngài Ajahn Chah lại thúc ép tôi đi xa hơn: “Thầy hiểu không?”.

Tôi trả lời đầy tự tin: “Thưa thầy, con hiểu”.

Thầy cười, đáp lại: “Không, thầy chẳng hiểu được!”, và rồi Ngài tiếp tục đi về xe của mình.

Tôi đã được truyền đạt điều này từ một vị thầy trí tuệ và từ bi bậc nhất mà tôi được biết. Ngài đã tóm tắt lại những gì chương này nói về tuệ giác. Với chánh niệm được *Định* tăng cường sức mạnh, khi được hỏi câu hỏi lớn “Tại sao?”, chỉ có thể đưa ra một và chỉ một câu trả lời đúng mà thôi, đó là “Không có gì cả”!

Bạn có hiểu không?

Không, bạn không hiểu được.

- 14 -

## Giác Ngộ: Nhập Vào Dòng Thánh

*Pháp này do ta chứng đắc thật thâm sâu, khó thấy, khó hiểu, an tịnh và siêu phàm, không thể đạt được bằng lý luận suông, tế nhị, chỉ người trí mới cảm nhận được. Nhưng chúng sanh đời này thích ái dục, tìm lạc thú trong ái dục, và khoái trá hưởng thụ ái dục. Thật khó cho chúng sanh đời này thấy được chân lý, đó là, tính duyên sinh đặc thù, lý duyên khởi của các pháp. Và thật khó hiểu được chân lý này, đó là, sự tịnh chỉ mọi tâm hành, từ bỏ mọi sanh y, cắt đứt mọi ái dục, ly tham, đoạn diệt, Niết bàn (nibbāna).*

*Lời Đức Phật, ngay sau khi giác ngộ (22)*

Mặc dù giác ngộ, là sự chứng đắc Niết bàn, thật khó đạt được, đó không phải là điều không thể đạt được. Có những vị tu sĩ hiện nay còn sống đã trải nghiệm được sự thật này. Theo lời Đức Phật dạy cho du sĩ Subhadda trong Kinh Đại Bát Niết bàn (*Mahāparinibbāna Sutta*) (Trường BK 16, 5, 27), ở nơi đâu Bát Chánh Đạo được tu tập đầy đủ đúng pháp, ở đó người ta sẽ tìm thấy những vị đắc quả Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, và những bậc A-la-hán hoàn toàn giác ngộ. Nhưng nếu nơi nào Bát Chánh Đạo không được tu



tập đầy đủ – nơi nào, thí dụ, hành giả loại bỏ chánh định, chỉ còn lại bảy chánh đạo, hay tất cả đức hạnh (như chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) bị loại bỏ để chỉ tu tập năm chánh đạo mà thôi – người ta sẽ không tìm thấy những vị giác ngộ. Ngày nay việc hết lòng dẫn thân tu tập đầy đủ Bát Chánh Đạo được tìm thấy trong một vài cộng đồng tu sĩ phát nguyện sống ẩn dật và giữ gìn giới hạnh thanh tịnh. Chỉ ở những nơi đó người ta mới tìm thấy những bậc giác ngộ

### Những Gì Không Phải Là Niết Bàn

Điều tôi nói trên đây có thể khó chấp nhận, nhưng đó là sự thật – cũng như lời đức Phật dạy về Niết bàn như một sự đoạn diệt cũng khó chấp nhận, nhưng đó là sự thật. Trong chương này, tôi sẽ giải thích giác ngộ như ý Đức Phật muốn dạy về vấn đề này, với sự chính xác và rõ ràng. Tôi cũng sẽ mô tả những phần cuối của tiến trình khi sự kiện này xảy ra. Nhưng trước tiên, tôi sẽ bàn về những gì không phải là Niết bàn.

### Niết bàn Bị Diễn Giải Lệch Lạc

Bất cứ lúc nào Phật giáo trở thành thời thượng, thì có khuynh hướng thay đổi ý nghĩa của Niết bàn để thích hợp với nhiều người hơn. Tính phổ biến sẽ tạo nên những áp lực bẻ cong sự thật để cho nó dễ dàng dung nạp hơn. Những lời thuyết giảng sẽ được thích thú đón nhận khi các nhà thuyết giảng chỉ nói cho thính chúng những gì họ muốn nghe. Hơn nữa, tính khoe khoang đã khiến

một số Pháp sư giải thích Niết bàn theo những phương cách nào không tạo thách thức cho tình trạng chưa giác ngộ của chính họ. Tất cả chuyện này đã dẫn đến việc Niết bàn bị diễn giải lệch lạc.

Người ta có thể đọc được trong các văn bản Phật pháp hiện đại rằng giác ngộ không có gì khác hơn là thụ động chấp nhận sự vật như bề ngoài của chúng (để phân biệt với cách nhìn sự vật đúng như thật tướng của nó, chỉ thấy được sau khi *xuất định*). Hay là pháp vô vi chỉ là tĩnh-thức-trong-giây-phút-hiện-tại, rất dễ đạt được trong đó bất cứ niệm gì khởi lên cũng được – tuyệt đối bất cứ niệm gì. Hay là trạng thái bất tử chỉ là ý thức bất nhị, bác bỏ mọi sự phân biệt, và khẳng định rằng tất cả là một và bao dung. Mục đích tối hậu của Phật giáo lúc đó chỉ cao hơn chút ít một nghệ thuật sống theo phương cách ít gây phiền não hơn, là một kẻ đầu hàng tuyệt vọng trước những thăng trầm trong đời sống, và là một sự phủ nhận chân lý về Khổ hàm chứa trong mọi hình thái của hiện hữu. Giống như một tù nhân mắc bệnh thần kinh ăn mừng việc mình bị giam cầm thay vì tìm cách thoát ra khỏi ngục tù. Những lời thuyết giảng lệch lạc ấy làm cho người nghe cảm thấy ấm áp và êm ái, nhưng đó là một nhận định hiển nhiên làm giảm nhẹ ý nghĩa đích thực của Niết bàn. Và những ai tuân theo những lời thuyết giảng lệch lạc hấp dẫn ấy sẽ thấy mình đã mua phải sự thất bại chua chát.

### **Niết bàn Kiểu Khật Khùng Bí Hiểm**

Khi tôi còn là một thiếu niên, tôi hỏi nhiều vị thầy Thiên Chúa giáo giải thích ý nghĩa của Thiên Chúa. Hoặc là họ sẽ trả lời tôi về những gì không phải là Thiên Chúa, hoặc là họ sẽ cho tôi một câu trả lời không thể nào hiểu được. Thí dụ, họ nói Thiên Chúa là “cái quá vĩ đại không thể mô tả bằng lời” hay “là thực tại tối hậu” hay “là nền tảng của mọi hiện hữu” hay “là thức vô biên giới” hay “là tâm thức thuần tịnh”.

Sau này tôi hỏi nhiều vị thầy Phật giáo giải thích ý nghĩa của Niết bàn. Hoặc là họ sẽ trả lời tôi về những gì không phải là Niết bàn, hoặc là họ sẽ cho tôi một câu trả lời không thể hiểu được. Thí dụ, họ nói Niết bàn là “cái không thể mô tả bằng lời” hay “là thực tại tối hậu” hay là “nền tảng của mọi hiện hữu” hay là “thức vô biên giới” hay là “tâm thức thuần tịnh”. Lúc đó trí tôi chợt sáng ra: tôi đã nghe thứ ngôn ngữ bí hiểm này trước đây! Cũng giống y như những lý do làm tôi bác bỏ những mô tả vô nghĩa về Thiên Chúa khi tôi còn là một thiếu niên, nên ngay bây giờ tôi vẫn bác bỏ tất cả những mô tả cầu kỳ hoa mỹ về Niết bàn của Phật giáo.

Một vài mô tả về Niết bàn chỉ là kết hợp hai ý tưởng đối nghịch, thí dụ như là: “ý thức vô biểu” hay là “hòa đồng với cái không thể nắm giữ được”. Ý thức là phần cốt yếu của tiến trình nhận thức để kinh nghiệm biểu hiện; vì thế “ý thức vô biểu” thực sự có nghĩa là “biểu hiện vô biểu” hay “ý thức vô thức”, điều này thật vô nghĩa. Con người chỉ có thể hòa đồng với cái gì tâm

có thể hiểu được, vì thế cái định nghĩa sau trở thành “hòa đồng với cái không thể hòa đồng được” hoặc “nắm giữ cái không thể nắm giữ được”. Những định nghĩa này và những định nghĩa khác tương tự chỉ là những ý tưởng khật khùng được khoác chiếc áo trí tuệ.

Vấn đề bao hàm ở đây là đối với một hành giả Phật giáo, thật ngượng ngùng nếu họ không biết rõ Niết bàn là gì. Cũng giống như đi trên một chiếc xe buýt mà không biết chắc xe buýt sẽ đi đâu. Càng tệ hại hơn khi có một người bạn không theo Phật giáo hỏi hành giả này hãy mô tả con đường người ấy nhắm tới trên cuộc hành trình tu tập Phật giáo. Vì thế nhiều hành giả Phật giáo áp dụng kiểu “tung hỏa mù”, nghĩa là che mắt thính giả bằng cách sử dụng những kết hợp từ ngữ bất thường nghe có vẻ bí hiểm. Bởi vì nếu thính giả của bạn không hiểu bạn đang nói gì, thì có cơ may là họ sẽ nghĩ rằng những điều bạn nói thật thâm sâu, và bạn là người trí tuệ!

Những mô tả sai lạc về Niết bàn như thế thiếu tính trung thực và thẳng thắn, đi lệch đường đến nỗi tôi gọi đó là “Niết bàn kiểu khật khùng bí hiểm”. Kinh nghiệm cho chúng ta biết rằng khi một người hiểu thấu đáo một việc gì, thì người ấy có thể đưa ra một lời mô tả trung thực, thẳng thắn, rõ ràng, với đầy đủ chi tiết về việc đó. Làm cho vấn đề trở nên bí hiểm là dấu hiệu chứng tỏ chắc chắn rằng diễn giả không hiểu được những gì họ nói.

## Làm Sáng Tỏ Thực Chất Của Niết bàn

Trong phần này, tôi sẽ đưa ra ba lời mô tả bổ túc về Niết bàn: 1) Niết bàn là hạnh phúc tối thượng; 2) Niết bàn là sự đoạn diệt hoàn toàn mọi tham dục, sân hận, và si mê; và 3) Niết bàn là sự đoạn diệt không còn để lại dấu vết (vô dư y) của tiến trình mà ta gọi là thân và tâm. Ba lời mô tả này xuất phát từ Đức Phật, cho chúng ta một hình ảnh rõ ràng và chính xác về Niết bàn. Một khi hành giả đã hiểu Niết bàn là gì, thì hành giả sẽ dễ dàng nhận ra con đường đưa đến đó, và tất cả những lời Phật dạy sẽ trở nên hết sức rõ ràng.

### Hạnh Phúc Tối Thượng

Đức Phật dạy: “Niết bàn là hạnh phúc tối thượng” (Kinh PhC 203, 204). Đây có lẽ là lời mô tả rõ ràng nhất về Niết bàn. Không những nó thẳng thắn trung thực và không có điều gì khó hiểu, nó lại còn rất hấp dẫn. Nó để lộ cho thấy tại sao thiện nam tín nữ đã nỗ lực đạt đến Niết bàn trong suốt hai mươi sáu thế kỷ qua. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, và nếu có một niềm hạnh phúc tối thượng đang mời gọi, thì đó là điều chúng ta mong muốn. Như vậy, lời dạy muôn đời của Phật giáo là làm thế nào để ngày càng được hạnh phúc hơn, cho đến khi con người đạt đến tột đỉnh của hạnh phúc ngay trong đời này, đó là Niết bàn.

Trong lúc này, tôi trình bày lời dạy đặc biệt của Đức Phật về Tứ Diệu Đế (Bốn Chân Lý Cao Thượng) sau khi sắp xếp lại trật tự của chúng. Tôi nhận thấy

rằng nếu tôi bắt đầu bằng Khổ đế, thì thính giả của tôi sẽ quay lưng bỏ đi. Họ đã biết quá đủ về khổ trong đời sống của họ. Họ không muốn bỏ một buổi tối để đến đây nghe thêm về nhiều loại khổ nữa. Như bất cứ người bán hàng nào cũng biết, ấn tượng ban đầu vô cùng quan trọng. Vì vậy tôi giới thiệu Tứ Diệu Đế như sau:

1. Hạnh phúc
2. Con đường đưa đến hạnh phúc
3. Đau khổ
4. Nguyên nhân của đau khổ.

Điều này chủ yếu vẫn giống như lời Đức Phật dạy, nhưng được sắp xếp lại trật tự để tạo tác dụng lớn hơn. Một vài người có thể gọi sự sắp xếp lại này là “phương pháp tiếp thị”, nhưng nó nhân mạnh mục đích của Phật giáo bằng cách đặt hạnh phúc lên hàng đầu.

Niết bàn được phác họa như là niềm hỷ lạc tối thượng cũng hé lộ cho thấy rằng Bát Chánh Đạo là con đường để đạt được hạnh phúc ngày càng gia tăng. Những người hết lòng nỗ lực đi theo con đường này ngày càng hạnh phúc hơn. Như Đức Phật đã dạy trong *Kinh Aranavibhanga*: “Hành giả phải biết định nghĩa hỷ lạc là thế nào, sau khi đã biết, hành giả phải tìm kiếm hỷ lạc bên trong bản thân mình” (23). Hành giả theo đuổi hỷ lạc nội tâm, tức là *nhập định*, mà không sợ hãi cho đến khi đạt đến hỷ lạc tối thượng.

Hạnh phúc tối thượng mà bạn đã từng trải nghiệm là gì? Các loại ma túy? Tình dục? Âm nhạc? Yêu đương?

Nhìn thấy đứa con đầu lòng mới chào đời? Bạn sẽ thấy hạnh phúc của *nhập định* vượt trội hơn tất cả những hạnh phúc kể trên. Đó là lý do tại sao trải nghiệm *nhập định* đầu tiên của hành giả đã làm vỡ tung tất cả khái niệm cũ của vị ấy về ý nghĩa của hạnh phúc. *Nhập định* đã đem lại tuệ giác về hạnh phúc. Không phải *Định* là hỷ lạc tối thượng, nhưng nó rất gần kề đến nỗi Đức Phật gọi nó là “niềm hỷ lạc của giác ngộ” (*sambodhi sukha*)<sup>(24)</sup>, như chúng ta đã đề cập trước đây. Từ *Định*, hành giả tiến tới một thứ hỷ lạc cao hơn, đó là Niết bàn.

Những nghiên cứu khoa học gần đây đã ủng hộ lời khẳng định rằng thiền tập giúp cho con người hạnh phúc hơn, và các tu sĩ Phật giáo có lẽ là những người hạnh phúc nhất<sup>(25)</sup>. Vì thế, bất cứ ai muốn có hạnh phúc thì phải trở thành một thiền giả tinh tấn. Và nếu hành giả muốn đạt đến hạnh phúc tối thượng, thì hãy tiến tới Niết bàn.

### ***Sự Đoạn Diệt Hoàn Toàn Mọi Tham Dục, Sân hận và Si Mê***

Vị đại đệ tử của Đức Phật là tôn giả Xá-Lợi-Phất (Sāriputta) đã định nghĩa Niết bàn là sự đoạn diệt hoàn toàn mọi tham dục, sân hận và si mê (Tương Ư. BK 38, 1). Câu chuyện về trò chơi “Một Điều Ước” minh họa định nghĩa này rất tốt.

Năm đứa trẻ đang chơi trò chơi “Một Điều ước”. Mỗi đứa sẽ lần lượt được hỏi rằng: “Nếu bạn được một điều ước, bạn sẽ ước cái gì?”. Đứa bé đầu tiên trả lời,

“Nếu tôi được một điều ước, tôi sẽ ước được cây kem sô-cô-la”. Bởi vì hôm ấy trời nóng và đứa bé thích ăn kem.

Đứa bé thứ hai nói: “Nếu tôi được một điều ước, tôi sẽ ước có một hãng làm kem. Rồi tôi sẽ được ăn nhiều kem bất cứ lúc nào tôi muốn!”. Đứa bé thứ nhất ngó đó nét mặt sa sầm, nó hối tiếc là đã ước chỉ một cây kem và nghĩ đứa bé thứ hai thật thông minh.

Đứa bé thứ ba nói: “Tôi thì ước có một tỷ đô-la. Với một tỷ đồng, tôi sẽ mua một hãng làm kem, một tiệm bán kẹo, và một nhà hàng thức ăn nhanh của riêng tôi, rồi tôi có thể ăn bánh mì kẹp thịt và hai phần khoai tây chiên bất cứ lúc nào tôi muốn, và mẹ tôi không thể nào ngăn cản tôi được! Tôi sẽ còn lại nhiều tiền để mua bất cứ cái gì tôi muốn, ngay khi tôi nghĩ ra món đó”. Bây giờ thì đứa bé thứ hai cảm thấy mình ngu, chỉ bằng lòng với một hãng làm kem, trong lúc nghĩ rằng đứa bé thứ ba thông minh hơn mình biết bao khi đã ước có được một tỷ đô-la.

Đứa bé thứ tư nói: “Nếu tôi được một điều ước, thì tôi sẽ ước có thêm ba điều ước nữa! Với điều ước thứ nhất tôi sẽ có được hãng làm kem. Với điều ước thứ hai, tôi sẽ có được một tỷ đô-la, và với điều ước thứ ba, tôi sẽ ước có được thêm ba điều ước nữa! Bằng cách này, tôi sẽ tiếp tục có điều ước đến vô tận”. Ngay cả đứa bé đã ước có một tỷ đô-la bây giờ cảm thấy mình bị đánh bại. Tất cả ba đứa bé đầu tiên nhìn đứa bé thứ tư như một thiên tài. Còn gì hơn có được những điều ước

vô tận?

Đứa bé thứ năm vượt trội hơn tất cả. Nó lặng lẽ nói: “Nếu tôi có một điều ước, tôi ước rằng tôi sẽ được hài lòng mãi nguyện đến mức độ không bao giờ cần ước muốn thêm một điều gì nữa cả!”

Đứa bé thứ năm đã thắng trò chơi “Một Điều ước”, cũng giống như những người ngồi thiền bất động thắng cuộc chạy đua của con người. Những người đó hiểu rằng hạnh phúc tối thượng, tức Niết bàn, là sự chấm dứt mọi tham dục, sân hận và si mê. Niết bàn là sự hài lòng mãi nguyện tối hậu.

Có hai loại tự do trong thế giới này: tự do theo đuổi dục vọng và tự do từ bỏ dục vọng. Loại tự do thứ nhất tượng trưng bằng những ước muốn vô tận của đứa bé thứ tư, và đó là thứ tự do được sùng bái như là mục tiêu tối hậu của cuộc sống trong các xã hội ham chuộng vật chất. Những chính quyền hiện đại cố gắng cho người dân của họ được tự do theo đuổi dục vọng vô giới hạn, với tài sản, đặc lợi và đặc quyền. Tuy nhiên, người dân của họ phần lớn vẫn không hài lòng. Loại tự do thứ hai tượng trưng bằng sự hài lòng vô tận của đứa bé thứ năm. Chỉ có những đường hướng tâm linh như Phật giáo mới tôn sùng loại tự do từ bỏ dục vọng. Niết bàn là hình thái toàn hảo của loại tự do thứ hai này; vì đoạn diệt hoàn toàn mọi tham dục, sân hận và si mê là tự do từ bỏ tất cả dục vọng. Đó là sự chấm dứt mọi khát ái. An tịnh. Giác ngộ.

### *Sự Đoạn Diệt Không Còn Dấu Vết của Thân và Tâm*

Vào thời Đức Phật, ngay cả những người dân làng mộc mạc cũng hiểu ý nghĩa của Niết bàn. Vì *nibbāna* là một từ thông dụng để chỉ một ngọn đèn dầu đang tắt ngấm (xem *Kinh Ratana, Tương Ư. BK, 235*). Khi dầu đã cạn, hay tim đèn đã cháy hết, hay một cơn gió đã thổi tắt ngọn đèn, người dân làng sẽ nói là ngọn lửa đã “tắt ngấm” (*nibbāna-ed*). *Nibbāna* là một từ trong cách dùng bình thường để mô tả sự chấm dứt không để lại dấu vết của một tiến trình tự nhiên, dù đó là một ngọn lửa, hay kết cấu thân tâm phức hợp... hay là một hộp kỳ bí rất thời thượng.

Người ta kể cho tôi nghe trong cuối thập niên 1970 ở California, thiên hạ đua nhau đặt một cái hộp nhỏ bằng kim loại trên bàn uống cà phê của họ (trong phòng khách) như là một vật trang trí để gợi ý trò chuyện. Cái hộp hình chữ nhật trông giản dị ở mọi góc cạnh, chỉ trừ mặt trước có một cái nút đơn giản. Khi người khách của gia chủ hỏi cái hộp dùng để làm gì, họ được mời bật cái nút. Ngay khi cái nút được bật lên, người ta có thể nghe tiếng vù vù của động cơ và tiếng âm âm của bánh xe răng cưa bên trong hộp. Rồi một cái nắp bật lên ở một phía, và một cánh tay máy sẽ thò ra từ bên trong. Cánh tay kim loại sẽ dang rộng ra, uốn cong từ bên góc ra phía trước, và rồi vặn tắt cái nút. Sau đó, nó sẽ rút lui vào bên trong cái hộp, cái nắp sẽ đóng lại, và tất cả sẽ yên tĩnh trở lại. Đó là cái hộp mà mục đích duy nhất của nó là tự vặn tắt. Đối với tôi, đây là một hình ảnh ẩn dụ tuyệt diệu về Niết bàn!

Mục đích của tiến trình mà chúng ta gọi “thân và tâm” là tự dập tắt. Cuối cùng là sự an tịnh.

Dĩ nhiên, hành giả có thể thưởng thức sự chính xác rất thú vị của hình ảnh ẩn dụ này chỉ khi nào hành giả đã có trải nghiệm trực tiếp về tính trống không hoàn toàn của toàn bộ tiến trình được gọi là “thân và tâm”. Tuệ giác quan trọng nhất là không có ai ở trong này, ở ngoài kia, hay ở bất cứ nơi đâu, đối với tiến trình đó. *Tâm tạo tác* (tức ý chí) và *tâm nhận biết* (tức ý thức) chỉ là những tiến trình tự nhiên. Khi hành giả nhìn xuyên suốt vào tâm điểm của tuệ giác này, thì sẽ thấy là không có gì để mất và không có gì bị hủy diệt. Chỉ khi nào có một thực thể bền vững nào ở đó để bắt đầu ta mới có thể dùng chữ *hủy diệt*. Nhưng đối với một sự chấm dứt không còn để lại dấu vết của một tiến trình tự nhiên trống không, chúng ta dùng chữ *đoạn diệt*. Niết bàn là một tiến trình tự nhiên trống không của thân và tâm tự thực hiện việc đoạn diệt của nó.

*Chỉ có khổ đau hiện hữu, không có người đau khổ;*

*Có hành động, nhưng không có kẻ thực hiện hành động ở đó;*

*Có Niết bàn, nhưng không có người nhập Niết bàn;*

*Có con đường, nhưng không thấy người lữ khách trên đó.*

(Thanh T Đ 16, 90)

## Cảm Nghiệm Đầu Tiên về Niết bàn – Nhập Vào Dòng Thánh

Sau nhiều nỗ lực tinh tấn tu tập đầy đủ Bát Chánh Đạo sẽ đến lúc hành giả suy ngẫm lại về ý nghĩa của tất cả những việc này. Sau lần trải nghiệm *nhập định* mới nhất, hành giả có được chánh niệm cực mạnh đủ khả năng giữ bất cứ đối tượng quán chiếu nào trong tình trạng bất động trong một thời gian dài. Những chướng ngại như trạo hối và hôn trầm biến mất. Tâm trong sáng rực rỡ và thật an tịnh. Tâm tràn đầy hạnh phúc nội tại, hạnh phúc hiện diện mạnh đến nỗi tâm dễ dàng vượt qua bất cứ sự sợ hãi nào khởi lên khi chánh niệm chiếu sâu vào những cảnh giới xa lạ. Chính niềm hỷ lạc đã làm cho tâm trở nên can đảm, anh dũng, không gì ngăn cản được trong tiến trình tìm tòi sự thật. Vào những thời điểm khác, hành giả đã đến gần hơn với “sự vật đúng như thật” rất khó nắm giữ, nhưng rồi sự sợ hãi, tham ái, và oán ghét đã xua tâm đi chỗ khác. Nhưng giờ đây, sau khi an trú trong *Định*, hành giả thấy không còn bất cứ tham ái, oán ghét, hay các mối tư lợi nào cần phải bảo vệ nữa. Sử dụng hồi ức về trải nghiệm *nhập định* để thu thập dữ liệu, hành giả không ngừng đào sâu vào cốt lõi của các pháp. Táo bạo và minh mẫn, tâm tạo bước đột phá vào nơi xuất phát kinh nghiệm, cái mà tôi đã gọi là thành trì của tự ngã, do hai vị chúa tể là *tâm tạo tác* và *tâm nhận biết* thống trị. Ở đó, lần đầu tiên hành giả thấy, hết sức chắc chắn rõ ràng, rằng cái thành trì này hoàn toàn trống không!

Trải nghiệm về tuệ giác ấy hoàn toàn khác hẳn với

bất cứ điều gì hành giả có thể tưởng tượng được. Như Đức Phật đã dạy trong *Kinh Sappurisa*, khi đề cập đến *nhập định* nhưng cũng có thể áp dụng cho việc nhập vào dòng thánh. “Bởi vì, dù họ tưởng tượng thế nào đi nữa, kinh nghiệm ấy sẽ luôn luôn khác hẳn” (Trung BK 113, 21). Sẽ xảy ra một sự thay đổi vô cùng lớn lao về mẫu mực nhận thức. Giống như sự thay đổi cấu trúc địa tầng của quả đất tạo nên một trận động đất rộng lớn, vì thế sự thay đổi những lập trường cơ bản trong quan điểm của hành giả cũng giống như một trận động đất kinh hoàng trong tâm thức. Những cấu trúc của các khái niệm và quan điểm lâu đời được trân quý nay sụp đổ tan tành. Tuệ giác được tăng cường năng lượng hùng hậu như thế làm hành giả cảm thấy như có sự bùng nổ trong tâm thức. Trong một khoảng thời gian, hành giả không biết mình đứng nơi đâu. Hành giả biết chắc chắn mình không phát điên. Thật ra, hành giả cảm thấy tâm lành mạnh hơn bao giờ hết. Tâm thật trong sáng, an tịnh và tràn ngập hỷ lạc. Một trong những dấu hiệu cần thiết của tuệ giác là khoảng thời gian hỷ lạc tuyệt vời bền vững kéo dài liên tục. Sau khi giác ngộ, người ta nói rằng Đức Phật đã ngồi yên trong bảy ngày, Ngài đã trở thành bất động trong niềm hỷ lạc tối thượng của quả vị giải thoát (Luật T-I, I,1)

Sau một thời gian, có lẽ cả vài ngày, cuối cùng như thể như bụi đã lắng đọng. Ánh sáng chói lòa của niềm hưng phấn từ từ giảm xuống đủ cho hành giả có thể phân biệt trở lại. Hành giả nhìn kỹ để xem lâu đài nào còn đứng vững và cái gì đã biến mất. Nếu đó là quả

Nhập Lưu (*sotāpatti*) hành giả sẽ thấy rõ rằng tất cả ảo tưởng về một cái ngã hay về một bản thể, thuộc cá nhân hay vũ trụ, đã hoàn toàn bị hủy diệt, bây giờ và mãi mãi.

Sau khi đắc quả Nhập Lưu, tất cả hình như quá rõ ràng. Điều ngạc nhiên là hành giả đã quá mê muội đến nỗi không thể hiểu thấu sự lừa gạt hiển nhiên này sớm hơn. Chân lý vô ngã này đã được nói rõ ràng nhiều lần trong những lời dạy của Đức Phật. Giờ đây hành giả nhận thức rằng, bởi vì ước vọng, tính ưa phũ nhận, và năm chướng ngại, mà hành giả đã thanh lọc tất cả những gì mình đã đọc, bề cong và diễn giải nó, để chỉ nhận những gì hành giả muốn nghe từ lời Phật dạy. Si mê quả thật mạnh mẽ không thể tưởng được, và đã xâm nhập lan tràn nhiều hơn mọi người có thể biết. Như Voltaire nhận xét: “Cách duy nhất để hiểu khái niệm vô hạn của toán học là suy tưởng về phạm vi ngu muội của con người”.

Giờ đây ảo tưởng đã lộ rõ chân tướng, và si mê bắt đầu tan rã. Sau khi đã nhìn xuyên suốt vào cốt lõi của vô ngã (*anattā*), bây giờ hành giả có thể hiểu toàn thể phạm vi của Khổ (*dukkha*). Trước đây, hành giả thoái thác không muốn chấp nhận rằng tất cả mọi hiện tượng đều là khổ. Điều này là do ảo tưởng về cái ngã đòi hỏi ít nhất cũng phải có một góc hiện hữu mà nơi đó sự thật về khổ không áp dụng, một cõi trời hạnh phúc toàn hảo, dù đó là “tâm nguyên sơ”, “hòa đồng với nhất-thể” hay bất cứ hình thái nào mà các đầu óc tưởng tượng tâm linh khác muốn đưa ra. Mọi hiện tượng khác có thể

là khổ, chỉ trừ chỗ cư trú ngoại lệ này là nơi mà ảo tưởng về cái ngã đã dành riêng làm “nhà an dưỡng tối hậu” của mình. Nhưng một khi hành giả đã thấy tánh không tuyệt đối của mọi hiện tượng, cả nội tâm lẫn ngoại giới, thì hành giả không còn cần “một nhà an dưỡng” như thế. Quyền lợi bất khả xâm phạm về sự tồn tại liên tục của tự ngã đã bị hủy diệt. Bản tính ưa phủ nhận đang bị xói mòn. Giờ đây, hành giả hoàn toàn đồng ý với lời dạy của Đức Phật rằng: “Tất cả các hành đều là khổ (*sabbe sankhāra dukkhā*), toàn bộ không thể cứu vãn được” (Kinh PhC 278).

Hơn nữa, nhìn thấy thân và tâm không có một thực thể bền vững nghĩa là toàn bộ tiến trình này có thể đi đến chỗ kết thúc không để lại dấu vết mà không có gì mất mát cả. Thật thú vị khi quan sát rất nhiều Phật tử thành tâm muốn giữ lại một cái gì cho họ sau khi giác ngộ. Giữ lại một cái gì cho chính mình được gọi là “dính mắc”, ngay cả khi dính mắc một điều gì thật vi tế. Tuy nhiên, sau khi đắc quả Nhập Lưu, tất cả những dính mắc khởi lên từ quan điểm của cái ngã cuối cùng sẽ bị loại bỏ. Hành giả nhận thức rằng tất cả kinh nghiệm chỉ là những hiện tượng do duyên sinh và vì vậy một ngày kia sẽ đi đến chỗ đoạn diệt hoàn toàn. Và việc này bao gồm cả thân và tâm. Sự hiểu biết rốt ráo về vô thường, như đã nói trong chương trước, không chỉ là nhìn các hiện tượng sinh diệt giống như những làn sóng trên đại dương, nhưng là nhìn thấy toàn bộ đại dương biến mất cùng với lục địa chứa đựng nó. Để hiểu vô thường thật rốt ráo, hành giả phải thấy sự đoạn diệt ấy. Và sự hiểu

biết này phát khởi liên thông với việc khám phá ra tính vô ngã của các pháp. Như vậy, trong kinh điển, hành giả tìm thấy nhiều vị đắc quả Nhập Lưu bày tỏ việc chứng đắc của mình trong những lời nói này:

*Bất cứ cái gì có sinh khởi, thì (một ngày kia) sẽ hoàn toàn đoạn diệt* (Tương Ư. BK 56,11)

Như vậy, sự hiểu biết thấu đáo Vô ngã cũng cho phép tâm hiểu biết thấu đáo về Khổ và Vô thường. Sự kiện chứng đắc quả Nhập Lưu là việc nhận thức rằng tất cả mọi kinh nghiệm, kể cả cái tâm nhận biết kinh nghiệm, là vô thường, khổ và vô ngã, “phải chịu đoạn diệt, khổ và không có một bản chất bền vững”. Ba “Pháp Ấn” rất noi tiếng này của mọi hiện hữu thâm nhập khắp vạn vật. Như vậy, đó cũng là bản chất của thân và tâm, một ngày kia phải chịu đoạn diệt không còn để lại dấu vết gì cả.

### *Tạo Cái Có Từ Cái Không*

Như tôi vừa ghi nhận, một vài người quá dính mắc với sự hiện hữu của mình đến nỗi họ thấy Niết bàn như là một thứ “nhà an dưỡng cho *tâm nhận biết*”. Những người đó sẽ nhận định “không ở đâu” là tên một nơi chốn nào đó, “tánh không” là một thực thể vững chắc quý báu, và “đoạn diệt” là sự bắt đầu một điều gì đó thật tuyệt diệu. Họ cố gắng tạo ra cái có từ cái không.

Có một vấn đề khó khăn về ngôn ngữ khi chúng ta mô tả một vật bằng cách phủ nhận những gì không phải là vật đó, những tính chất nào vắng mặt, rồi sự phủ



nhận và sự vắng mặt có thể dễ dàng bị hiểu lầm như chính là vật ấy. Thí dụ: Trong truyện ngắn “*Qua tấm gương soi*” (26) của Lewis Carrols, Vua White hỏi Alice: cô có thể nhìn thấy hai người sứ giả của vua đi trên đường hay không. Alice trả lời: “Tôi thấy ‘không có ai’ (nobody) trên đường cả”. Vị vua nhận xét bằng một giọng bức bối: “Tôi chỉ mong mình có được đôi mắt như cô. Có khả năng thấy “Không có ai” (Nobody)! Và ở một khoảng cách xa như thế! Vì sao, điều đó cũng cũng giống như tôi cố gắng hết sức để thấy những con người thật, trong ánh sáng này!”. Rồi, sau khi người sứ giả đã đến, nhà vua hỏi ông ta: “Anh đã đi ngang qua ai trên đường đến đây?” Người sứ giả trả lời: “Không có ai” (Nobody). Nhà vua nói: “Đúng lắm, cô bé này cũng thấy ông ta. Như vậy, dĩ nhiên là ‘không có ai’ chậm hơn anh”. Người sứ giả trả lời bằng một giọng tức bực: “Tôi đã gắng hết sức mình, tôi chắc chắn ‘không có ai’ đi nhanh hơn tôi!” Nhà vua trả lời: “Ông ta không thể đi nhanh như thế; nếu không, ông ta đã đến đây trước anh rồi”.

Có một câu chuyện tương tự như vậy trong Phật giáo, đề cập đến một đoạn đời trước kia của một vị đại đệ tử của Đức Phật là tôn giả A-na-luật (Anuruddha). Vào một trong những tiền kiếp của tôn giả A-na-luật, ngài đã tạo được thiện nghiệp lớn, nên kết quả là trong kiếp này tôn giả luôn luôn nhận được những thứ đồ dùng ngài cần (Kinh PC-a, 5: 17). Một ngày kia, cậu bé A-na-luật đang chơi đánh bi với các bạn, và dùng các món đồ ăn đựng trong giỏ thức ăn trưa của mình để trả cho

người thắng cuộc. Không may là cậu bé thua cuộc liên tiếp cho đến khi giỏ thức ăn của cậu không còn món nào. Là con của một gia đình rất giàu, cậu ra lệnh cho gia nhân đem giỏ thức ăn về nhà và lấy thêm nhiều bánh nữa. Ngay sau khi người gia nhân trở lại, cậu lại thua luôn mấy cái bánh đó. Vì vậy, người gia nhân lại được lệnh trở về nhà lần thứ hai để lấy thêm đồ ăn. Và lần thứ hai cậu bé lại thua hết những cái bánh trong trò chơi đánh bi. Cậu ra lệnh người gia nhân lần thứ ba xách giỏ về nhà để xin mẹ thêm vài cái bánh nữa. Tuy nhiên, đến lúc này thì mẹ cậu đã hết bánh. Vì vậy, bà dặn người gia nhân trở lại chỗ của con trai với cái giỏ trống trơn và nói với A-na-luật là: “Bánh *Natthi!*”. *Natthi* trong tiếng Pali nghĩa là “không còn gì nữa”.

Trong lúc người gia nhân xách cái giỏ trống không trở về chỗ của A-na-luật, chư thiên trên trời biết rằng nếu họ không can thiệp thì A-na-luật sẽ không nhận được những gì cậu bé muốn. Vì điều này không thể xảy ra do những thiện nghiệp mà A-na-luật đã tạo trong một đời trước, nên chư thiên liền bí mật nhét vài cái bánh của cõi trời vào trong cái giỏ trống.

Khi người gia nhân trở lại, nó giao cái giỏ cho ông chủ nhỏ, và nói: “Thưa cậu, bánh *Natthi!*”. Nhưng khi A-na-luật mở giỏ ra, mùi bánh cõi trời thơm hấp dẫn đến nỗi cậu không thể không ném thử một cái. Bánh ngon đến nỗi từ đó về sau cậu bé đòi mẹ cho cậu ăn bánh *Natthi* mà thôi.

Thật ra, “bánh *natthi*”, nếu không có chư thiên can

thiệp vào, có nghĩa là “không còn cái bánh nào cả”. Cũng như *ajātam*, khi những ước vọng không can thiệp vào có nghĩa là “không có gì sinh ra”, *abhūtam* nghĩa là “không có gì hiện hữu”, *akatam* nghĩa là “sự vắng mặt của mọi tạo tác”, và *asankhatam* nghĩa là “sự vắng mặt của mọi pháp hữu vi”, bốn từ Pali này là những từ đồng nghĩa với Niết bàn rất nổi tiếng trong kinh *Udāna* (Kinh Ud 8, 3). Những nhà phiên dịch đã thêm vào phần diễn giải không cần thiết khi họ dịch những từ phủ định ấy (được thấy qua tiếp-đầu-ngữ a- trong tiếng Pali) như thế là có cái gì ở đó, bằng cách dịch chúng như là “cái không sinh”, “cái không có nguồn gốc”, “cái không được tạo ra”, “cái vô vi”, cũng giống như Vua White xem từ “Nobody” là tên của một người vậy.

### **Hai Nhân Duyên Đưa Đến Chứng Đắc Quả Nhập Lưu và Năm Chi Phần Hỗ Trợ**

Trong nhiều dịp Đức Phật đã dạy rằng *chánh định*, hay *nhập định*, là nhân duyên tức thời để “thấy sự vật đúng như thật” (*yathā bhūta nānadassana*) (TCBK V, 24; V, 168; VI, 50; VII, 81; X, 3; XI, 3). Như vậy tại sao không phải tất cả những người đã trải nghiệm *nhập định* đều trở thành một vị đắc quả Nhập Lưu?

Câu trả lời là ngoài *nhập định* hành giả còn cần có sự hiểu biết đầy đủ về những lời dạy của Đức Phật. Trong chương 12, tôi đã cho ví dụ về ngọn đèn pha và bản đồ. Hãy tưởng tượng ba người đàn ông đang tìm kiếm kho tàng trong rừng vào ban đêm. Người thứ nhất

có ngọn đèn pha nhưng không có bản đồ. Người thứ hai có bản đồ nhưng không có đèn pha. Và người thứ ba có cả đèn pha lẫn bản đồ. Chỉ có người thứ ba tìm được kho tàng. Trong ví dụ này, ngọn đèn pha tượng trưng cho tâm sáng chói được *Định* tăng cường sức mạnh, bản đồ tượng trưng cho kiến thức ứng dụng chính xác những lời Phật dạy, và kho tàng tượng trưng cho việc đắc quả Nhập Lưu. Chỉ khi nào hành giả đã được thấm nhuần Giáo Pháp của Đức Phật và đã trải nghiệm *nhập định* lúc đó hành giả mới có thể tìm thấy Niết bàn.

Trong *Đại Kinh Phương Quảng (Mahāvedalla Sutt)*, Tôn giả Xá-Lợi-Phất (Sāriputta) nói rằng có hai “nhân duyên” để phát khởi chánh tri kiến, đây là một cách nói khác về việc chứng đắc quả Nhập Lưu. Hai nhân duyên đó là “lời nói của người khác” (*parato ghosa*) đi cùng với “hoạt động của tâm quay trở về nguồn cội” (hay là “như lý tác ý”) (*yoniso manasikāra*). Tôn giả Xá-Lợi-Phất nói tiếp rằng hai “nhân duyên” ấy được năm chi phần hỗ trợ: đó là giới (*sīla*), học hỏi (*suta*), thảo luận (*sācakchā*), thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*) (TrungBK 43, 13-14).

“Hoạt động của tâm quay trở về nguồn cội” ám chỉ đến tuệ giác dựa trên cảm nghiệm *nhập định*. Trong ví dụ đóa sen ngàn cánh trong đó phần tâm điểm của hoa sen chứa đựng hạt bảo châu quý giá nhất, tức là Niết bàn, nhiệm vụ của hành giả là nhẹ nhàng mở từng lớp cánh của đóa sen này cho đến khi hành giả đạt đến tâm điểm của hoa sen. Điều này mô tả ý nghĩa của câu “hoạt động của tâm quay trở về nguồn cội”. Chức năng của

Thiền Chỉ là đưa hành giả đến gần với nguồn cội hơn. Chức năng của Thiền Quán là để nhận thức được tánh không bên trong vạn pháp. Cả Thiền Chỉ lẫn Thiền Quán phải được xây dựng trên Giới. Bởi vì nếu giới hạnh của hành giả không thanh tịnh, thì *định tướng* sẽ lơ mờ hoặc không khởi lên được, khiến cho hành giả không thể nào đạt được *Định*. Như vậy, nhân duyên thứ hai mà Tôn giả Xá-Lợi-Phất nói đến để chứng đắc quả Nhập Lưu gồm có ba chi phần hỗ trợ là Giới, Định và Tuệ, tất cả cuộn vào nhau như là “hoạt động của tâm quay trở về với nguồn cội”.

“Lời nói của người khác” là một thành phần cần thiết để chứng đắc quả Nhập Lưu. Trong bảng mẫu về năm chi phần hỗ trợ, điều này được thể hiện bằng học hỏi và thảo luận. Chỉ đọc văn bản kinh điển hay lắng nghe các bài thuyết pháp của những tăng ni đạt đạo cũng chưa đủ. Hành giả cần phải thảo luận những gì mình đã đọc và nghe với một vị thầy có khả năng để bảo đảm rằng mình đã hiểu đúng. Trong các trường đại học của chúng tôi, chúng tôi có một hệ thống gồm cả các bài giảng lẫn trợ giảng và hội thảo tương đương với “học hỏi” (suta) và “thảo luận” (sācakchā).

Sâu sắc hơn nữa, “lời nói của người khác” – dù nói hay viết – phải đến từ một bậc thánh đệ tử để có hiệu quả tốt. Những bậc thánh đệ tử là những vị đã chứng đắc quả Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hay A-la-hán. Họ đã nhìn thấy Vô thường, Khổ và Vô ngã đến tận cùng sâu thẳm. Họ đã có trải nghiệm cá nhân về Niết bàn, vì vậy họ biết chính xác những gì họ nói. Lắng nghe lời

thuyết pháp của một bậc thánh đệ tử thật quan trọng đến nỗi, theo kinh điển, không có việc này thì sự kiện chứng đắc quả Nhập Lưu không thể thành tựu được (TăngCBK X 61). Một bậc thánh đệ tử và một người bình thường có thể thuyết giảng cùng một thông điệp, nhưng thính giả nhận ra ngay bằng trực giác sự khác biệt vô cùng to lớn. Chính là lời giảng dạy xuất phát từ đâu đã tạo ra sự khác biệt. Khi lời giảng dạy đến từ một bậc thánh đệ tử, nó thật sống động và đầy hứng khởi. Khi lời giảng dạy đến từ một người bình thường, mức độ cao nhất đạt được chỉ là hấp dẫn mà thôi. Như vậy, chính ngay trong Phật giáo Nguyên Thủy, vẫn có cái gì giống với truyền thống “truyền tâm”, thường liên kết với Mật Tông và Đại Thừa mặc dù trong truyền thống Nguyên Thủy điều này được làm sáng tỏ và giải thích rõ ràng như là một thứ uy lực tiềm tàng trong lời giảng dạy của một bậc thánh đệ tử. Hơn nữa, những lời thuyết giảng và thảo luận ấy, “lời nói của người khác”, mới chỉ là một nửa của những điều kiện để cho việc chứng đắc quả Nhập Lưu có thể xảy ra.

Như vậy, con đường đi đến chứng đắc quả Nhập Lưu đòi hỏi việc tu tập tinh cần năm chi phần hỗ trợ là giới, học tập, thảo luận, thiền chỉ và thiền quán, và bảo đảm rằng việc học tập và thảo luận, kết hợp lại như là “lời nói của người khác”, phải xuất phát từ một bậc thánh đệ tử. Hãy để Giới và Định làm nền tảng cho Tuệ giác, để hành giả hoàn thành “hoạt động của tâm quay trở về nguồn cội”. Sau đó, khi hành giả kết hợp hai nhân duyên này, “lời nói của người khác” và “hoạt

động của tâm quay trở về nguồn cội”, cũng giống như đem thuốc súng và lửa đến gần nhau. Khi chúng chạm nhau, sẽ xảy ra một sự bùng nổ rất lớn. Đó là tuệ giác. Khi khói đã tan, hành giả sẽ thấy rõ tất cả ảo tưởng về cái ngã đã bị tiêu diệt hoàn toàn. Và đó là chứng được quả Nhập Lưu.

***Bậc Tùy Tín Hành và Tùy Pháp Hành  
(Saddhānusārī and Dhamānusārī) – Chứng Đắc  
Nhập Lưu Không Cần Nhập Định?***

Một đề tài tranh luận vẫn thường được nêu lên trong tăng đoàn của chúng tôi là, hành giả có thể chứng đắc Nhập Lưu mà không cần có trải nghiệm *nhập định* không? Điều này ắt hẳn đã rõ ràng qua những gì tôi đã viết cho đến nay, tôi không thể thấy ai có khả năng thâm nhập thấu suốt ý nghĩa của Vô thường, Khổ và Vô ngã mà không có những dữ liệu quan trọng đạt được từ trải nghiệm *nhập định*. Tuy nhiên, có một vài câu chuyện trong Tam Tạng Kinh Điển Pali gợi ý rằng điều này có thể xảy ra.

Đoạn kinh có tính thuyết phục cao nhất mà tôi đã đọc được là câu chuyện của ba mươi một tên giết người do Đề-Bà-Đạt-Đa phái đi để giết Đức Phật mà không để lại dấu vết gì. Tên giết người đầu tiên phải giết Đức Phật, hai tên tiếp theo phải giết tên thứ nhất, bốn tên tiếp theo giết hai tên kia, tám tên tiếp theo giết bốn tên trước đó, và mười sáu tên cuối cùng chấm dứt mạng sống của tám tên ấy. Bằng cách này, sẽ thật khó tìm ra

thủ phạm giết Đức Phật. Tuy nhiên, bởi vì oai lực của Đức Phật quá lớn, nên không có tên nào có thể hoàn thành nhiệm vụ. Thay vào đó, mỗi nhóm đều phải xin Đức Phật tha tội và được Đức Phật ban cho một thời pháp. Bọn đâm thuê chém mướn là những kẻ ai cũng biết là không có đạo đức, nói gì đến chuyện tu tập thiền định, thế mà tất cả ba mươi một kẻ âm mưu giết người ấy đã chứng đắc Nhập Lưu sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp (Luật T 2, 7, 3, 7-8).

Có lẽ trường hợp khác thường này có thể được giải thích qua việc giới thiệu ở đây hai hạng đệ tử trên đường tu tập để chứng đắc Nhập Lưu: bậc Tùy Tín Hành (*saddānusārī*), và bậc Tùy Pháp Hành (*dhamānusārī*) (TrungBK 70). Ngũ Căn bao gồm Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ là những chi phần tạo uy lực cho tâm tiến đến giác ngộ. Tuy nhiên, khi Định và kết quả theo sau là Tuệ còn yếu, thì Tín và kết quả theo sau là Tấn có thể bổ sung. Vị nào mà đức tin và tinh tấn là động lực chính thúc đẩy việc tu tập để chứng đắc Nhập Lưu được gọi là bậc Tùy Tín Hành (*saddānusārī*), và vị nào mà Định và Tuệ là động lực chính để tu tập thì được gọi là bậc Tùy Pháp Hành (*dhamānusārī*). Dĩ nhiên, cả hai hạng đệ tử này đều cần phải có Niệm. Vì thế, có lẽ hành giả nào có đức tin mãnh liệt vào lời dạy của Đức Phật, và với nỗ lực to lớn dễ dàng phát xuất từ đức tin ấy, thì có thể chứng đắc Nhập Lưu mà không cần *nhập định*. Như câu tục ngữ có nói: “Đức tin có thể di chuyển cả ngọn núi”.

Tuy nhiên, một đức tin như thế cần phải cực kỳ dứt khoát không thỏa hiệp để có thể di chuyển ngọn núi Everest của vô minh và chứng đắc Nhập Lưu mà không cần *nhập định*. Mức độ đức tin cần phải có ấy cũng giống như trường hợp của người thanh niên trong câu chuyện sau đây được mô phỏng từ phần luận giải (Kinh Pháp Cú-a III, 417-21). Một thanh niên cầu xin một vị thầy đã đạt đạo nhận anh làm đệ tử. Vị thầy từ chối, nói rằng các đệ tử chỉ làm cho ông nhức đầu vì họ không bao giờ làm theo những lời dạy bảo của ông. Người thanh niên nhấn mạnh rằng anh ta có niềm tin rất mạnh đối với vị thầy nên anh sẽ tuân theo mọi lời dạy bảo của thầy. Vì thế vị thầy quyết định thử anh ta. Ông ra lệnh người thanh niên đi một đường thẳng đến phía đông, không được dừng lại và cũng không được đổi hướng đi, dù việc gì xảy ra đi nữa. Như vậy, người thanh niên cất bước đi về hướng đông. Khi anh đến một bụi cây nhiều gai nhọn, anh ta cứ đi thẳng qua. Khi anh đi đến vài cánh đồng ngập nước, anh vẫn lê bước băng qua bùn lầy theo một đường thẳng, thay vì đi quanh co trên bờ đê. Và khi anh đi đến một cái hồ lớn, anh vẫn tiếp tục bước đi thậm chí không lệch một độ nào trên hướng đi của anh. Chẳng bao lâu, nước ngập đến lưng anh, rồi đến cổ, và rồi đến tận mũi! Anh vẫn tiếp tục đi. Ngay khi nước bắt đầu ngập đến tai anh và khiến anh không nghe được nữa, thì vị thầy hét lên bảo anh dừng lại và bước ra khỏi hồ nước. Sau đó, người thanh niên trở thành đệ tử của vị thầy đó. Thật dễ dạy bảo một đệ tử như vậy, một người sẵn lòng từ bỏ mạng sống để theo đúng

lời dạy bảo của thầy. Đó là mức độ tín tâm cần phải có để trở thành một bậc Tùy Tín Hành và chứng đắc Nhập Lưu mà không cần có trải nghiệm *nhập định*. Tôi không thấy việc này có khả năng xảy ra trong thời buổi con người đa nghi như hiện nay.

Một đức tin mãnh liệt như thế chỉ nên trao cho một bậc thánh đệ tử. Đức tin không có trí tuệ chỉ là một cuộc đánh bạc. Vì lý do đó, con đường trí tuệ đặt nền tảng trên *nhập định*, con đường của bậc Tùy Pháp Hành (*dhammānusāri*) là con đường được khuyến nên theo.

Về một vấn đề liên quan đến điểm này, kinh điển nói rõ ràng rằng không thể chứng đắc Bất Lai, nói gì đến chứng quả A-la-hán, mà không có trải nghiệm *nhập Định* nào, chẳng khác gì bảo rằng người ta có thể đạt đến lõi cây mà trước tiên không đi xuyên qua vỏ cây và giác cây (Trung BK 64, xem thêm Tăng Chi BK V 22; VI, 68; VIII, 81; XI, 12).

### Lý Duyên Khởi và Kết Quả của Việc Chứng Đắc Nhập Lưu

Đức Phật dạy: “Người nào thấy Lý Duyên Khởi là thấy Pháp, người nào thấy Pháp là thấy Lý Duyên Khởi”.<sup>(27)</sup> Một trong những kết quả không thể tránh được của việc chứng đắc Nhập Lưu là hiểu trọn vẹn Lý Duyên Khởi. Trước khi tạo bước đột phá tiến sâu vào Pháp, *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác* được xem như là tự ngã của hành giả, hay là một phần của cái ngã ấy. Sau khi chứng đắc Nhập Lưu, chúng được xem như là những

tiến trình tự nhiên, không do con người điều khiển, nhưng được điều khiển bởi luật nhân quả khách quan như đã được mô tả đầy đủ trong Lý Duyên Khởi.

Những vị đắc quả Nhập Lưu hiểu rõ ràng những nhân duyên phát sinh động tác của *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác*. Họ cũng hiểu các kết quả của *tâm nhận biết* và *tâm tạo tác*. Đặc biệt, họ hiểu rằng ái dục (*kāmatanhā*) và khao khát hiện hữu (*bhavatanhā*) đã thúc đẩy tiến trình hoạt động của *tâm nhận biết*, không những từ mỗi phút giây mà còn từ đời này sang đời khác. Thật vậy, vị đắc quả Nhập Lưu hiểu rằng một trong những chức năng chính của Lý Duyên Khởi là giải thích tái sinh diễn tiến như thế nào mà không có một linh hồn hay một cái ngã. Phần lớn, chính là do hai loại khát ái này đã tạo ra nhân liệu (sinh y) (*upādāna*) để thúc đẩy có nhiều hiện hữu hơn (*bhava*) khiến cho tái sinh (*jāti*) xảy ra. Hoặc là, nếu nhìn vấn đề theo đường song song, thì chính ảo tưởng về cái ngã và việc phủ nhận Khổ – nói cách khác, là vô minh (*avijjā*) – làm động lực thúc đẩy nghiệp (*sankhāra*) hỗ trợ cho thức (*viññāna*) này sinh thành một vòng luân hồi sinh tử mới. Như vậy, vị đắc quả Nhập Lưu biết chắc chắn việc tái sinh sẽ xảy ra, đúng như Đức Phật đã dạy. Hơn nữa, vị đắc quả Nhập Lưu biết *tại sao* tái sinh xảy ra.

Những vị đắc quả Nhập Lưu cũng hiểu thấu đáo mười hai chi phần của Lý Duyên Khởi trong mối tương quan đoạn diệt, cái mà tôi gọi là *Lý Duyên Diệt*. Đã thấy được những gì làm cho tiến trình khách quan của

thân và tâm cứ tiếp tục diễn ra, họ cũng thấy được làm thế nào tiến trình này có thể chấm dứt mà không để lại dấu vết gì. Họ cũng thấy rằng kể từ khi họ chứng đắc thì tiến trình đoạn diệt đã bắt đầu. Đối với họ, tiến trình hiện hữu đã bị tổn thương nghiêm trọng, và việc chấm dứt hiện hữu giờ đây không thể đảo ngược được.

Khi những vị đắc quả Nhập Lưu thấy trọn vẹn lý Vô thường, họ nhận thức thân và tâm có thể đoạn diệt mà không để lại dấu vết. Khi họ thấy trọn vẹn lý Vô ngã, họ biểu rằng không có gì mất mát trong sự đoạn diệt cuối cùng ấy, vì không có một thực thể bền vững nào ở đó để bắt đầu, mà nó chỉ là một tiến trình. Và khi họ thấy trọn vẹn chân lý về Khổ, một cảm giác cấp bách khởi sinh không gì thay đổi được để chấm dứt tiến trình này. Đây cũng giống như có một quả táo và thấy rằng nó đã bị thối rữa toàn bộ, không còn phần nào đáng giữ lại. Một cảm giác cấp bách khởi lên để vứt quả táo ấy đi. Sau khi chứng đắc Nhập Lưu, chính sự hiểu biết về Khổ một cách xuyên suốt như vậy dẫn đường cho hành giả đưa tiến trình của thân và tâm đi đến chỗ đoạn diệt hoàn toàn.

### Nhàm Chán

Nhàm chán (*nibbidā*) đối với thân phận nghiệt ngã của mình bắt đầu phát sinh. Đúng như Đức Phật vẫn thường dạy, kết quả không tránh được của việc thấy sự vật đúng như thật, nghĩa là chứng đắc Nhập Lưu, là

việc khởi lên sự nhầm chán (Tương Ứng BK 12, 23). Cuối cùng khi hành giả thấy quả táo đã thối, nhầm chán khởi lên khiến hành giả vứt bỏ quả táo.

Cần phải được nhấn mạnh rằng sự nhầm chán này không có tính cá nhân riêng tư, vì tất cả quan điểm về một cái ngã đã bị tiêu diệt. Niết bàn là một hiện tượng khách quan phát sinh tự nhiên sau khi chứng đắc Nhập Lưu, dù hành giả muốn hay không (Tăng Chi BK XI, 2). Đó là bản chất, là Pháp, chỉ có vậy. Hơn nữa, cảm giác nhầm chán như thế là một trong những dấu hiệu của việc chứng đắc Nhập Lưu. Hành giả nào đã thấy được Pháp trọn vẹn, đặc biệt là chân lý về Khổ, sẽ cảm nhận sự thôi thúc tìm đường thoát khổ, cũng giống như một tù nhân được sinh ra và lớn lên trong tù sẽ mong muốn được thoát khỏi nhà tù ngay sau khi người ấy nhận thức được thân phận nghiệt ngã của mình. Chính là vô minh (*avijjā*) và ái dục (*tanhā*) đã trói buộc con người vào bánh xe luân hồi, và chính nhầm chán (*nibbidā*) đẩy tung con người ra khỏi bánh xe ấy. Nhầm chán (*nibbidā*) là chiếc ghế ngồi có thể bật tung bạn ra khỏi vòng luân hồi. Trước khi chứng đắc Nhập Lưu, tiến trình tạo tác các pháp do duyên sinh chịu ảnh hưởng của vô minh, vì thế phần lớn hoạt động là dẫn thân vào việc sở hữu và giao tiếp. Sau khi chứng đắc Nhập Lưu tiến trình tạo tác càng ngày càng chịu sự dẫn dắt của Pháp, nhất là nhận thức về Khổ, vì thế khuynh hướng muốn từ bỏ và sống đơn độc ngày càng gia tăng.

### **Từ Từ Lụi Tàn**

Tiến xa hơn cùng với mối tương quan nhân duyên của đoạn diệt – ta có thể nói, cùng với “qui luật của Niết bàn” – nhầm chán làm phát sinh sự lụi tàn (*virāga*), nhất là lụi tàn tham dục và sân hận. Một khi hành giả đã thấy thế giới của ngũ dục tràn ngập khổ đau khắp mọi nơi, thì không còn gì ở đó cho hành giả tham đắm nữa. Khi tâm đã bác bỏ thế giới đó, không phải vì hành giả muốn như vậy, nhưng vì đó là một phần của một tiến trình không thể tránh khỏi, và rồi thế giới ấy thực sự tàn lụi dần trong tâm hành giả. Sau đó thế giới của tâm cũng sẽ tàn lụi, vì nó cũng tràn ngập khổ đau (*dukkha*). Tùy thuộc vào những yếu tố như sức mạnh của trải nghiệm chứng đắc Nhập Lưu của hành giả – nghĩa là, hiểu biết về Khổ (*dukkha*), Vô thường (*anatta*) và Vô ngã (*anicca*) đã thâm nhập sâu sắc như thế nào vào trong tập khí của hành giả – mà tiến trình đoạn diệt sẽ mất một khoảng thời gian để đạt tới đỉnh cao của cảm nghiệm “giải thoát hoàn toàn” (*vimutti*). Và bởi vì tiến trình này chịu sự chi phối của qui luật tự nhiên, thời gian kéo dài của nó có giới hạn.

### **Dài Nhất Là Bảy Đời Sống**

Qui luật của Niết bàn là tiến trình đoạn diệt sẽ đạt đến đỉnh cao chung cuộc vào giai đoạn cuối của sáu đời sống nữa<sup>(28)</sup>, đó là thời gian dài nhất có thể được. Hiểu rằng tác nhân không phải là ta, nhưng chỉ là một phần của tiến trình tương quan nhân quả, sẽ cho thấy rõ ràng

những vị đắc quả Nhập Lưu không thể lựa chọn, chẳng hạn như, ba đời sống nữa hay tất cả sáu đời. Vấn đề không còn ở trong tầm kiểm soát của hành giả nữa. Nó cũng giống như bước lên chiếc xe buýt để đi đến Niết bàn. Một khi đã ngồi trong chiếc xe này, hành giả không thể bước ra hay điều khiển người tài xế. Chiếc xe Niết bàn đi theo thời khóa của nó, và chỉ đi đến trạm dừng cuối cùng! Vì vậy, thật rõ ràng là sau khi đã đạt đến giai đoạn chứng đắc Nhập Lưu, hành giả không thể nào quyết định trì hoãn việc giác ngộ sắp đến với mình chỉ vì lòng từ bi thương xót chúng sanh khác. Giờ đây muốn phát đại nguyện Bồ tát cũng đã quá muộn. Qui luật Niết bàn, tiến trình đoạn diệt tự nhiên này, đã vượt đến điểm không còn quay trở về được nữa. Bây giờ tiến trình này không thể dừng lại. Dài nhất là bảy đời sống nữa nó sẽ đoạn diệt. Xin chào tạm biệt!

- 15 -

## Tiến Đến Giác Ngộ Hoàn Toàn

Có bốn trình độ giác ngộ: vị chứng đắc quả Nhập Lưu (*sotāpanna*), quả Nhất Lai (*sakadāgāmi*), quả Bất Lai (*anāgāmi*) và bậc A-la-hán hoàn toàn giác ngộ (*arahant*). Vị chứng quả Nhập Lưu là người đã thấy được Pháp, đạt được chánh tri kiến (*ditthipatta*) và phải đắc quả giác ngộ hoàn toàn trong vòng bảy đời sống nữa. Vị chứng quả Nhất Lai là người đã tiến lên từ quả Nhập Lưu để thấy phần lớn tham dục và sân hận tàn lụi dần, tàn lụi nhiều đến nỗi vị này chỉ còn trở lại làm người nhiều nhất là một đời nữa mà thôi. Theo các bài luận giải trong Tăng Chi Bộ Kinh, tất cả những vị đắc quả Nhất Lai sẽ được sinh lên cõi trời Đâu Suất (*Tusita*) sau đời sống này và rồi sẽ tái sinh lại trong cõi người trong đời sống cuối cùng<sup>(29)</sup>. Những vị đắc quả Bất Lai còn tiến xa hơn nữa để hoàn toàn đoạn trừ mọi khát ái trong thế giới ngũ dục và sân hận. Nếu vị này không đắc được giác ngộ hoàn toàn vào lúc thân hoại mạng chung, thì vị này sẽ được sinh lên cõi Tịnh Cư Thiên (*suddhāvāsā*) để được đắc quả giác ngộ ở đó. Những vị này sẽ không bao giờ còn tái sinh vào cõi người nữa. Cuối cùng, những bậc A-la-hán, những bậc hoàn toàn giác ngộ, đã hoàn thành nhiệm vụ và không còn gì hơn nữa để chứng đắc. Đây là lần hiện hữu cuối cùng của các vị ấy.



## Bảy Người Thủy Thủ Bị Đắm Tàu

Bốn giai đoạn trong tiến trình giác ngộ này được giải thích thêm trong ví dụ của Đức Phật về bốn người thủy thủ bị đắm tàu trong Kinh *Udakūpama Sutta* (Tăng Chi BK VII, 15). Mặc dù kinh này không đề cập trực tiếp đến các người thủy thủ hay vụ đắm tàu, chi tiết này (do tôi thêm vào) là một nhận định hợp lý để giải thích về chuyện bảy người được đề cập trong kinh rơi xuống biển rất xa đất liền.

Bảy người thủy thủ rơi xuống biển sau một vụ đắm tàu. Người thứ nhất rơi thẳng xuống biển và bị chết đuối. Người thứ hai bơi nổi trên mặt nước một lúc rồi cũng chết chìm. Người thứ ba vẫn bơi nổi trên mặt nước và ngẩng được đầu trên mặt nước. Người thứ tư, trong lúc vẫn ngẩng được đầu trên mặt nước, đưa mắt nhìn quanh và thấy được mảnh đất liền an toàn không xa lắm. Người thứ năm, cũng ngẩng được đầu trên mặt nước và thấy được đất liền, đang trên đường bơi đến bờ. Người thủy thủ thứ sáu, cũng đã ngẩng được đầu trên mặt nước và thấy được đất liền, đã bơi gần đến bờ và giờ đây đang đứng trên đầu ngọn sóng để bước vào bờ. Người thủy thủ thứ bảy, đã bơi nổi trên mặt nước, thấy được đất liền, bơi và bước vào bờ, và bây giờ đang ngồi vui vẻ trên mảnh đất liền khô ráo, thoải mái và an toàn.

Đức Phật giải thích ý nghĩa của ví dụ này như sau:

Người thủy thủ thứ nhất, rơi thẳng xuống biển và chết đuối, tượng trưng cho người nào đã tạo nhiều ác nghiệp. Họ đi thẳng xuống các cõi thấp kém sau khi

chết.

Người thủy thủ thứ hai, người đã bơi nổi được trên mặt nước một lúc rồi cũng bị chết chìm, tượng trưng cho một người có được bảy lực (satta balāni) là Tâm (hổ thẹn) (hiri), Quí (sợ phạm tội) (ottappa), Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ (năm lực sau là Ngũ lực hay Ngũ căn cơ bản). Người này vì thiếu tu tập, thiếu thận trọng nên đã đánh mất những lực ấy, và họ cũng bị rơi xuống cõi thấp kém sau khi chết.

Người thủy thủ thứ ba, vẫn bơi nổi trên mặt nước, tượng trưng cho những người nào vẫn duy trì được bảy lực trên. Họ ngang được đầu trên mặt nước, có thể nói như vậy, thay vì phải chịu những thăng trầm của cuộc đời

Người thủy thủ thứ tư, người đã nhìn quanh khi vẫn nổi được trên mặt nước và thấy được mảnh đất liền bình an, tượng trưng cho vị đắc quả Dự Lưu, người đã thấy được sự bình an của Niết bàn.

Người thủy thủ thứ năm, người đang bơi vào bờ, tượng trưng cho vị đắc quả Nhất Lai, người đã đoạn trừ phần lớn tham dục và sân hận.

Người thủy thủ thứ sáu, người đã bơi vào gần bờ đến nỗi anh ta có thể đứng lên và bước vào bờ trong khoảng cách còn lại, tượng trưng cho vị đắc quả Bất Lai, người đã đoạn trừ tất cả tham dục và sân hận trong thế giới ngũ dục. Phần lớn công phu tu tập đã hoàn thành, và những vị này đứng rất gần Niết bàn.

Người thủy thủ đắm tàu thứ bảy, người đã đến bờ

trong sự an toàn và thoải mái của đất liền, là vị đã giác ngộ hoàn toàn, là bậc A-la-hán.

Ví dụ soi sáng này của Đức Phật chứa đựng nhiều thông tin quý giá về bốn giai đoạn giác ngộ. Trước tiên, nó nhấn mạnh một lần nữa tầm quan trọng của Ngũ Căn là Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ để chứng đắc Nhập Lưu, trong lúc đó lại thêm vào hai đức hạnh quan trọng là Tàm (Hổ thẹn) và Quý (Sợ hãi phạm tội). Hai đức hạnh này trong tiếng Pali là *hiri* và *ottappa*, được Đức Phật gọi là “những vị hộ mạng cho thế giới”, bởi vì chúng bảo vệ tác phong đạo đức (Tăng Chi BK II, 1, 9). Thứ hai, ví dụ này cho ta thấy sự khác biệt giữa một vị chứng quả Nhập Lưu và bậc A-la-hán: vị chứng quả Nhập Lưu chỉ mới thấy Niết bàn, còn bậc A-la-hán đã đạt tới Niết bàn. Trong một ví dụ khác từ kinh điển, những vị chứng quả Nhập Lưu được ví như những kẻ khát nước thấy được nước trong giếng sâu nhưng không có cái gàu lẫn dây thừng để mức nước lên, còn bậc A-la-hán có cả cái gàu và dây thừng, nên đã mức nước lên, và uống cho hết cơn khát (Tương Ư. BK 12, 68). Thứ ba, ví dụ này minh họa những gì mà vị chứng quả Nhập Lưu cần phải làm tiếp theo để tiến đến giác ngộ hoàn toàn, và làm thế nào để việc tu tập của các vị ấy tiến triển từ quả Nhất Lai đến quả Bất Lai, và rồi tiến đến giác ngộ hoàn toàn. Bây giờ tôi sẽ giải thích việc tu tập ấy là gì.

## Tà Kiến (Vipallasa) và Việc Thanh Lọc Tư Duy

Dĩ nhiên, Bát Chánh Đạo là con đường tu tập để tiến từ quả Nhập Lưu đến quả Bất Lai. Vào giai đoạn này, Bát Chánh Đạo xứng đáng với danh hiệu “thánh”, vì giờ đây con đường này được vị thánh đệ tử theo đuổi. Chi phần đầu tiên của thánh đạo này là Chánh Tri Kiến, bây giờ đã đến mức hoàn hảo. Một khi viên đá nền tảng này của Bát Chánh Đạo đã được vị chứng quả Nhập Lưu đặt đúng vị trí, khi đó toàn bộ các chi phần còn lại của thánh đạo mới đưa đến kết quả toàn hảo (TăngCh BK X, 121). Từ đó trở đi, mục tiêu công việc chính yếu của vị chứng quả Nhập Lưu là làm toàn thiện thánh đạo thứ hai, đó là Chánh Tư Duy (*sammā sankappa*).

Chính là những tư duy về tham dục (dục tưởng) (*kāma-sankappa*), sân hận (sân tưởng) (*vyāpāda-sankappa*), và độc hại (hại tưởng) (*vihimsa-sankappa*) bây giờ phải được đoạn trừ hoàn toàn để tiến đến quả Bất Lai. Tấn, Niệm và Định bây giờ phải kết hợp để thanh lọc tư duy. Chỉ sau khi chứng đắc Nhập Lưu thì hành giả mới có thể bắt đầu nhỏ sạch, một lần cuối cùng, những lậu hoặc (*kilesa*) còn tiềm ẩn trong tâm vốn đã bóp méo tiến trình tư duy trong vô lượng kiếp. Vì lý do đó, chỉ sau khi chứng quả Nhập Lưu thì người đệ tử mới được Đức Phật gọi là “bậc hữu học” (*sekha*), chỉ lúc đó thì việc tu học mới bắt đầu hết sức tinh chuyên.

Để giải thích sâu hơn những gì hành giả cần phải làm và tại sao như vậy, tôi phải giới thiệu lời Đức Phật dạy về “tà kiến” (*vipallāsa*) (TăngCh BK IV, 49). Ở

đây tiến trình tư duy được xem như có ba phần: gồm có quan điểm, tri giác và tư tưởng. Đức Phật quan sát bằng các nào quan điểm hình thành tri giác, tri giác hình thành tư tưởng, và tư tưởng hình thành quan điểm. Như vậy quan điểm sai lầm sẽ bóp méo tri giác để cho phù hợp với nó, đưa đến kết quả là những tri giác sai lầm. Tri giác là nền tảng xây dựng tư tưởng (Trung BK 18, 16). Vì vậy, từ tri giác sai lầm hành giả tạo dựng những tư tưởng sai lầm. Rồi những tư tưởng đó được dùng để biện minh quan điểm của hành giả. Như vậy, những tư tưởng sai lầm này củng cố cho quan điểm sai lầm ban đầu của chúng ta. Và cứ thế tiếp tục cái vòng luẩn quẩn quái ác tự phát, không bao giờ chấm dứt của quan điểm sai lầm đưa đến tri giác sai lầm, rồi đưa đến tư tưởng sai lầm, rồi đưa đến quan điểm sai lầm, rồi đưa đến tri giác sai lầm... Điểm không may của sự lệch lạc trong tiến trình nhận thức ấy là phần lớn con người không thể thấy được điều này. Họ nhận định rằng tri giác sống thực, nghĩa là những bằng chứng ban đầu do giác quan cung cấp là luôn luôn chính xác. Điều này giải thích thật thú vị lý do tại sao mọi người đều nghĩ rằng mình đúng!

Một thí dụ rất đáng buồn về việc này trong thời đại ngày nay là thái độ thông thường của những người phối ngẫu cũ về việc ly dị của họ. Một người mở đầu với quan điểm rằng người bạn đời cũ của mình là một con heo. Được dẫn dắt bởi quan điểm sai lầm này, người ấy luôn luôn để ý nhận xét thái độ ứng xử "giống heo" của người kia. Bất cứ những gì về người đó mà không giống heo sẽ bị tính phủ nhận ngăn chặn lại, hay được diễn giải để trở thành rất có vẻ giống heo. Tất cả những gì

được phép biểu hiện là bản chất giống heo của người đó. Vì vậy, dựa trên bằng chứng tri giác của chính mình, mà người này xem như là những dữ kiện chính xác được rút ra từ kinh nghiệm sống thực, rất hợp lý là người này sẽ tiếp tục nghĩ về người bạn đời cũ như một con heo. Như vậy tiến trình nhận thức lý luận của người này xác nhận lại tất cả những gì người này đã biết. Thấy không, hấn là một con heo! Bằng cách này, quan điểm sai lầm được biện minh, và cái vòng luẩn quẩn độc ác của tà kiến cứ tiếp tục mà không ai nhận biết được.

Một thí dụ tế nhị hơn do những kinh nghiệm xuất phát từ thân thể, thứ kinh nghiệm khi một người cảm thấy như trôi bèo ra khỏi thân mình, di chuyển xuống một đường hầm đến vùng ánh sáng, qua vùng ánh sáng ấy để gặp một vị thần linh, và vị này sẽ tuyên bố rằng chưa đến lúc người ấy phải chết, rồi người ấy trở về trần thế để kể lại câu chuyện này. Điều đáng chú ý ở đây là nhân dạng của vị thần linh này. Từ những gì tôi đã đọc và nghe, những tín đồ Cơ Đốc giáo ngoan đạo thuật lại là họ đã gặp Chúa Jesus, trong lúc một số tín đồ Thiên Chúa giáo tuyên bố họ đã gặp đức Mẹ Đồng Trinh Maria, còn những tín đồ Phật giáo Trung Hoa thì nhấn mạnh rằng họ đã gặp Phật Bà Quan Âm, những tín đồ Ấn giáo nói là họ được gặp Thần Krishna... và người vô thần thì tin rằng nhân thân mà anh ta đã gặp là Chú George vừa mới qua đời!

Chuyện gì đang xảy ra? Có phải tất cả những bậc thần linh ấy đã kín đáo ghé mắt xem ai đang đi đến, trước khi quyết định tới phiên người nào xuất hiện? Tôi

chỉ muốn chứng tỏ tính bất hợp lý của một kịch bản kiểu đó. Điều thực sự xảy ra là kinh nghiệm của mỗi người (mà thật ra chỉ là sự phản chiếu ánh sáng của tâm thức) bị quan điểm tôn giáo của họ bóp méo, hoặc vì thiếu quan điểm tôn giáo, nên đã uốn cong tri giác cho phù hợp với hệ thống tín ngưỡng của họ. Không ý thức được tiến trình bóp méo này, họ đã tin tri giác của họ theo giá trị bên ngoài. Tín đồ Cơ Đốc giáo rất vui mừng khi gặp được Chúa Jesus, tín đồ Thiên Chúa giáo cảm thấy đầy hứng khởi khi được tận mắt nhìn thấy Đức Mẹ Đồng Trinh đầy Phước Báo... và thậm chí một người vô thần cũng thích thú khi được gặp lại ông Chú George ngày nào. Không có gì đáng ngạc nhiên khi kết quả là mỗi người đều tin chắc vị thần linh của mình là chân lý duy nhất.

### **Bốn Thứ Si Mê**

Đức Phật đặc biệt quan tâm đến sự lệch lạc trong nhận thức khiến con người duy trì vọng tưởng, về thường, lạc, ngã, tịnh (Tăng Chi BK IV, 49). Chẳng hạn, khi con người giữ quan điểm rằng có một cái ngã “ở trong này”, thì tà kiến đó sẽ bóp méo tri giác để làm cho có vẻ như có một cái ngã thật sự. Rồi con người sẽ suy nghĩ theo danh nghĩa đây là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi, như vậy là củng cố cho tà kiến đó. Nếu quan điểm về cái ngã đó bị thách thức, con người sẽ tìm đến lý luận – nghĩa là tư duy – và bổ sung nó bằng những gì mà con người cho là kinh nghiệm sống thực: đó là tri giác của họ. Với tri giác ấy, rõ ràng là từ lý luận và kinh nghiệm

quả thật có một cái ngã, ngay cả lý luận của Đức Phật cũng không lay chuyển được họ. Cần phải có một tri giác mới mang tính cách mạng xuất phát từ *Định* mới có thể lật đổ sự si mê của họ.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ khác. Phần lớn mọi người có quan niệm rằng tình dục mang lại khoái lạc. Quan điểm này được nhiều người chấp nhận đến nỗi, nếu tôi gợi ý rằng đây là một quan điểm sai lầm, nhiều độc giả sẽ xem tôi không chỉ là một nhà sư kỳ lạ mà còn chắc chắn là khủng điên – hay “chỉ là vài mảnh vải chưa đủ để may một bộ y”, như tăng sĩ chúng tôi thường nói. Bởi vì người ta mạnh mẽ giữ vững quan điểm này, nên tình dục có vẻ như mang lại khoái lạc thật sự, bởi vì chỉ có những dữ kiện về kinh nghiệm tình dục khoái lạc được phép đi vào tri giác của con người. Dựa trên những kinh nghiệm đó, con người nghĩ về tình dục – nghĩ đến nó như là một việc mang lại khoái lạc và thường nghĩ đến nó luôn! Đó là lý do tại sao quan điểm cho rằng tình dục mang lại khoái lạc được xem như một thực tế hiển nhiên. Đức Phật dạy rằng đây là một tà kiến (Trung BK 22, 3). Tuy nhiên, chỉ những lời nói suông sẽ không bao giờ bẻ gãy được cái vòng si mê quái ác, tự phát, đã ăn sâu trong nhận thức của con người. Một lần nữa, chỉ có sức mạnh của *Định* mới có thể làm nổ tung huyền thoại về tình dục mang lại khoái lạc.

Tóm lại, Đức Phật dạy rằng si mê (*avijjā*) có bốn thứ: những gì là vô ngã thì cho là có ngã, những gì vô thường lại cho là thường, những gì khổ lại cho là lạc, những gì bất tịnh thì cho là tịnh. Mỗi thứ trong bốn tà

kiến này biểu hiện trong tất cả ba giai đoạn nhận thức, quan điểm, tri giác và tư duy. Đó là vấn đề.

Bốn thứ si mê này được bẻ gãy ở giai đoạn quan điểm. Qua việc dùng *Định* để chế ngự năm chướng ngại và cung cấp tri kiến chơn chánh, hành giả có thể thấy được sự vật đúng như thật. Chánh tri kiến được thiết lập ở giai đoạn chứng đắc Nhập Lưu. Một vị chứng quả Nhập Lưu sẽ không bao giờ còn giữ bốn tà kiến: xem là có ngã đối với những gì là vô ngã, xem là thường đối với những gì là vô thường, xem là lạc đối với những gì là khổ, xem là tịnh đối với những gì là bất tịnh. Nhưng điều này không có nghĩa là vị đắc quả Nhập Lưu miễn nhiệm đối với những tri giác tham dục hay những tư duy sân hận. Một khi quan điểm đã được thanh lọc, tri giác và tư duy không phải tức khắc được điều chỉnh đúng. Đối với bậc hữu học (*sekha*), đôi lúc tri giác và tư duy được hình thành nhờ chánh tri kiến đạt được lúc chứng đắc Nhập Lưu, và đôi lúc chúng được hình thành do những quan điểm lệch lạc trước kia, những gì mà chúng ta gọi là “tập khí”. Phải mất một thời gian, đôi lúc bảy đời, mới có thể vượt qua được những tập quán cũ. Tuy nhiên, khi những bậc hữu học có những tư duy về tham dục chẳng hạn, họ xem đó như là sự đánh mất chánh niệm tạm thời – nghĩa là, họ hiểu rằng tâm của họ đã bị đứt đoạn với chánh kiến trong chốc lát và rơi trở lại vào những tập khí sâu dày lâu đời trước đây.

Lúc đó, việc thanh lọc tri giác và tư duy khỏi tham dục và sân hận là con đường tiến từ quả Nhập Lưu đến quả Bất Lai. Điều này được thực hiện bằng cách tâm

luôn luôn ghi nhớ Giáo Pháp đã đạt được vào giai đoạn chứng đắc Nhập Lưu, cho đến khi pháp này luôn luôn hiện hữu liên tục, điều này được gọi là “chánh niệm liên tục bền vững”. Chánh niệm liên tục như thế chỉ có thể thực hiện được qua *Định* và Chánh Tinh Tấn, được Giới hỗ trợ. Đây là ý nghĩa của nhóm từ “bơi đến bờ bên kia” trong ví dụ về bảy người thủy thủ bị đắm tàu. Tấn, Niệm và Định từ từ sẽ giúp vượt qua mọi tư duy về tham dục, sân hận và độc hại (*micchā sankappa*), cho đến lúc chúng không bao giờ có thể xuất hiện trở lại. Chi phần thứ hai của Bát Chánh Đạo là Chánh Tư Duy, được hoàn tất. Hành giả giờ đây là vị chứng quả Bất Lai. Bây giờ việc còn lại phải làm là bước tới trong một khoảng cách ngắn để vào bờ.

### Vị Chứng Quả Bất Lai

Một khi hai chi phần đầu tiên của Bát Chánh Đạo đã được toàn thiện, ba chi phần tiếp theo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng cũng phải đạt đến mức toàn thiện. Điều này là vì tất cả các hành động của thân và khẩu đều bắt nguồn từ tư duy (ý). Vì vậy, khi tư duy đã được thanh lọc hết những tham dục và sân hận, thì lời nói và hành động cũng được thanh lọc hết những lậu hoặc kể trên. Hơn nữa, Đức Phật dạy rằng vị chứng quả Bất Lai là người đã viên mãn đầy đủ về đức hạnh, viên mãn đầy đủ về *Định*, nhưng chỉ đạt được trí tuệ ở mức độ vừa phải (Tăng Chi BK III,85) <sup>(30)</sup>. Như vậy ba chi phần cuối cùng của Bát Chánh Đạo, thường đi với nhau và được xem như là tiêu biểu của Định (như trong

Trung BK 44, 11), cũng đã được toàn thiện. Lúc đó, vị chứng quả Bất Lai đã thanh tịnh toàn bộ Bát Chánh Đạo. Tất cả các chi phần đều đã được thành tựu. Tất cả việc còn lại là mục tiêu chứng đắc Niết bàn.

Như vậy, một vị chứng quả Bất Lai trông như thế nào? Trong kinh điển, những mô tả chi tiết nhất về một vị chứng quả Bất Lai có liên quan đến cư sĩ. Trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (TăngCh BK VIII, 21), Tôn giả Ugga của thành Vesāli có bốn bà vợ trẻ trước khi chứng quả Bất Lai! Sau đó, tôn giả thông báo cho tất cả các bà vợ rằng ông không thể làm chồng của họ nữa, và ông yêu cầu họ lựa chọn hoặc là ở lại trong nhà như những “người em gái” của ông, hay là trở về nhà cha mẹ họ, hay kiếm một người chồng khác, tùy theo cách nào họ thấy thích hợp. Những vị chứng quả Bất Lai, theo bản chất, là những người độc thân. Đức khiêm cung tự nhiên của một vị chứng quả Bất Lai cũng đã khiến tôn giả Ugga cư xử hết sức cung kính với tất cả các vị trong Tăng đoàn – ngay cả những vị chứng đắc thua kém ông (31). Trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, gia chủ Citta, một vị chứng quả Bất Lai khác, có thể đạt đến bốn *tăng thiên* ở bất cứ mức độ nào tôn giả muốn (32). Trong *Trung Bộ Kinh*, người thợ gốm Ghātikāra cũng là một cư sĩ đã chứng quả Bất Lai (Trung BK 81). Tôn giả bị cản trở không thể xuất gia được chỉ vì tôn giả có bốn phận phải chăm sóc cha mẹ già mù lòa. Tôn giả giữ năm giới, sống độc thân, chỉ ăn vào buổi sáng, và không liên hệ gì đến tiền bạc. Như vậy, tôn giả đã giữ gìn giới luật rất giống với một sa-di (*sāmanera*). Sau khi làm xong một số đồ gốm, tôn giả tuyên bố: “Ở đây nếu ai muốn, hãy để lại một ít

thực phẩm và hãy lấy bất cứ món gì người ấy thích”, và đó là cách tôn giả kiếm sống cho mình và nuôi cha mẹ (33). Trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Tăng ChBK VII, 50), Nandamātā là một nữ cư sĩ đã chứng quả Bất Lai. Khi những người lính của vua giết con trai duy nhất của bà trước mặt bà, bà vẫn không đem lòng oán hận những kẻ đã giết con mình. Bà cũng có thể đạt đến bất cứ *tăng thiên* nào theo ý muốn. Như vậy, ngay cả những người cư sĩ chứng quả Bất Lai đã hành xử như thể là họ không còn thuộc vào thế giới này.

Trở lại hệ thống những tà kiến (*vipallasa*) đã giải thích ở phần trên, đối với một vị chứng quả Bất Lai, si mê (*avijjā*) vẫn còn hoạt động, nhưng chỉ ở giai đoạn tri giác và tư duy. Quan điểm của họ đã thoát khỏi si mê mãi mãi. Vì vậy, vị chứng quả Bất Lai đôi lúc vẫn nhận thức và tư duy với lòng khát ái, nhưng không còn là khát ái đối với thế giới ngũ dục; vị chứng quả Bất Lai vẫn còn lòng khát ái đối với các *tăng thiên* và thế giới của những *quả vị vô sắc*. Đôi lúc, vị chứng quả Bất Lai vẫn còn nhận thức và tư duy với lòng “ngã mạn” (thí dụ, Tương Ư. BK 22, 89). Những nhận thức và tư duy ấy làm tái xuất hiện “tác nhân”, tạo ra bất mãn và kết quả là sự bất an. Như vậy, vị chứng quả Bất Lai được xem là vẫn còn bị trói buộc bởi năm thượng phần kiết sử: si mê (*avijjā*), khát ái các *tăng thiên* (*rupa-rāga*), khát ái các *quả vị vô sắc giới* (*arūpa-rāga*), vẫn còn thấy “ngã mạn” (*māna*), và bất an (*uddacca*).

Trong việc thực hành, những vị chứng quả Bất Lai còn phải tiếp tục tu tập theo Bát Chánh Đạo, kết hợp

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định để ghi khắc trong tâm những tuệ giác đã khởi lên từ lúc chứng quả Nhập Lưu. Đặc biệt, các vị này phải ghi nhớ rằng Khổ trải rộng đến tận *các tầng thiên* và cũng xâm nhập các quả *vị vô sắc giới*, ghi nhớ cho đến mức khởi lên nhằm chán (*nibbidā*) khiến cho tâm phải quay mặt tránh xa những cảnh giới ấy. Các vị ấy cũng phải ghi nhớ Giáo Pháp về Vô thường và Vô ngã, cho đến khi giáo pháp ấy được thiết lập liên tục bền vững ở mọi mức độ tri giác và tư duy. Khi tất cả mọi việc này đã hoàn thành, thì tâm đã hoàn toàn thanh tịnh. Hành giả chứng quả A-la-hán. Như bài kệ nổi tiếng tóm tắt giáo lý nhà Phật:

*Không làm các điều ác*

*Chỉ làm các hạnh lành*

*Giữ tâm ý thanh tịnh*

*Là lời chư Phật dạy.*

### **Tiến Nhanh Đến giác Ngộ Hoàn Toàn**

Đôi lúc, các vị thánh đệ tử đi thẳng từ quả Nhập Lưu đến Giác Ngộ hoàn toàn, bỏ qua các giai đoạn chứng quả Nhất Lai hay Bất Lai. Dùng ví dụ “bảy người thủy thủ đắm tàu”, thì có vẻ như là họ bơi thẳng vào bờ mà không hề đứng trên đầu ngọn sóng. Có lẽ, đã bơi đến quá gần, họ được một đợt sóng đẩy lên và nhẹ nhàng đặt họ vào bờ.

Một ví dụ về việc này là sự kiện giác ngộ hoàn toàn của vị thị giả chính của Đức Phật là tôn giả Ānanda. Sau khi Đức Phật nhập diệt, một hội nghị của các bậc

trưởng lão được triệu tập để thu thập và bảo tồn tất cả các bài giảng của Đức Phật. Sau này hội nghị được biết đến như là Hội Đồng Kết Tập Kinh Tạng Thứ Nhất (Luật Tg 2, 11). Năm trăm trưởng lão tăng được mời tham dự, trong đó 499 vị đã chứng quả A-la-hán. Chỉ trừ một vị là tôn giả Ānanda. Vì thế, buổi tối trước đại hội, tôn giả Ānanda quyết định hành thiền thật tinh chuyên suốt đêm, gắng hết sức để đắc quả Giác Ngộ hoàn toàn. Cho đến bình minh, tôn giả vẫn chưa thấy kết quả. Vì thế tôn giả bỏ cuộc. Ngài buồn xả. Và chỉ một lát sau, ngài trở thành vị A-la-hán thứ năm trăm!

Sự kiện nổi bật này có thể được giải thích bằng ví dụ về “con lừa và củ cà-rốt”. Nhiều năm trước ở miền Nam châu Âu, dân làng thường dùng lừa để chuyên chở. Lừa vốn nổi tiếng cứng đầu, nên cần phải dùng mẹo vặt để bắt chúng kéo những chiếc xe nặng nề. Chủ xe thường gắn một cây gậy dài bên chiếc xe, để cho cây gậy thò ra chừng nửa thước trước đầu con lừa. Một sợi dây được buộc vào cuối cây gậy, và một củ cà-rốt lớn tươi ngon được cột vào đầu sợi dây. Bị thúc đẩy bởi lòng thèm muốn ăn củ cà-rốt đang treo lơ lửng trên sợi dây ngay trước mặt, con lừa sẽ chạy tới phía trước và như thế kéo theo chiếc xe. Củ cà-rốt cũng tiến tới phía trước theo cùng một tốc độ. Như vậy người chủ xe bắt con lừa phải kéo chiếc xe mà không phải tốn quá nhiều củ cà-rốt.

Tuy nhiên, những con lừa Phật tử biết cách làm thế nào để ăn được củ cà-rốt! Họ chạy như điên đuổi theo củ cà-rốt đã tinh tấn (*virīya*) và giữ vững định lực

(*samādhī*) tối đa để kéo chiếc xe chạy nhanh hết sức mình. Dĩ nhiên, củ cà-rốt cũng chạy nhanh cùng tốc độ, luôn luôn giữ một khoảng cách độ nửa thước trước miệng con lừa. Đến lúc này, con lừa Phật tử từ bỏ tham dục. Bỗng nhiên nó dừng lại! Do vì đà đẩy mạnh, nên củ cà-rốt lại bị văng xa khỏi con lừa, tạo thành một đường cong xa hơn chưa từng thấy từ trước đến nay. Nhưng con lừa này có chánh tín (*sadhā*) và trí tuệ (*paññā*) vì thế đã kiên nhẫn chờ đợi với chánh niệm (*sati*), vì tinh tấn và định đã làm xong nhiệm vụ. Kiên nhẫn theo dõi, con lừa thấy củ cà-rốt đã văng xa tối đa, và rồi thấy nó bắt đầu văng trở lại. Con lừa ghi nhận “Lên, xuống”. Chẳng bao lâu củ cà-rốt đã trở về vị trí cũ của nó, nhưng lạ thay, nó đang di chuyển về phía con lừa với một tốc độ nào đó. Con lừa không làm gì cả chỉ thực tập kiên nhẫn. Chính củ cà-rốt làm hết mọi việc vì nó tiến tới càng lúc càng gần hơn. Đến đúng lúc con lừa chỉ cần há miệng và củ cà-rốt lớn tươi ngon tự nó đi vào miệng con lừa. Sức sức! Nhai nhóp nhép! Ngon quá! Ngọt làm sao! Đây là cách mà những con lừa hiểu đúng Pháp đã ăn được củ cà-rốt.

### **Bậc A-la-hán, hay Bậc Giác Ngộ Hoàn Toàn**

Giác ngộ hoàn toàn nghĩa là hành giả không bao giờ còn giữ quan điểm có một cái ngã, cũng không nhận thức trên danh nghĩa cái ngã, không tư duy rằng cái này là ta, là của ta, là tự ngã của ta. Vì không còn ý niệm về “ta” hay “của ta”, hành giả không tích lũy của cải vật chất như những người khác. Thí dụ, khi thầy của tôi là

Ngài Ajahn Chah đang ở vào giai đoạn nổi tiếng nhất và vẫn còn rất năng động, ngài bảo tôi đi vào phòng ngài để lấy cái gì đó. Đó là lần đầu tiên tôi nhìn thấy chỗ ở của ngài, và tôi không bao giờ quên được kinh nghiệm này. Ngay cả các vị thủ tướng, tướng lãnh quân đội đầy uy quyền, và những đại thương gia giàu có đã dâng cúng đủ loại quà tặng cho ngài Ajahn Chah, ngài không giữ cho mình vật gì cả. Phòng của ngài trống trơn, chỉ có một chiếc chiếu cỏ cuộn lại, cái bình bát của ngài và vài bộ y. Chỉ mất chưa đầy một phút để ngài thu xếp tất cả vật sở hữu của mình và ra đi. Căn phòng có vẻ như không có ai ở trong đó, điều này phản ảnh thật chính xác tâm của một bậc A-la-hán.

### **Chín Việc Một Bậc A-la-hán Không Thể Làm**

Theo bản chất, có chín việc mà một bậc A-la-hán không thể làm được: Tích trữ của cải vật chất, cố ý giết hại bất cứ dạng sinh vật nào, trộm cắp, thực hiện hành vi tình dục, cố ý nói láo, hành động sai trái xuất phát từ tham dục, sân hận, si mê, hay sợ hãi (Tăng Chi BK IX, 7)<sup>(34)</sup>. Thí dụ: vì đã hoàn toàn vượt thắng được dục vọng về thể xác, bậc A-la-hán không còn tia sáng nào để thấp lên ngọn lửa đam mê dục lạc. Tất cả các bậc A-la-hán đều “bất lực một cách đầy uy lực”.

Hơn nữa, bậc A-la-hán đã xóa sạch, một lần cuối cùng, ba loại ngã mạn (*māna*): “Tôi hơn người ta”, “tôi thua người ta”, và “tôi bằng người ta”. Trong Phật giáo, ngay cả kiểu hạ mình để tự chỉ trích “Tôi là kẻ hết hy vọng làm gì được” cũng được xem là một hình thái đảo



ngược của lòng ngã mạn. Các bậc A-la-hán tự bản chất không thể nhận thức theo danh nghĩa “tôi” được nữa (Tương Ứng BK 22, 89). Các vị ấy thấy thân và tâm như một tiến trình khách quan. Đối với họ, chẳng có ý nghĩa gì nhiều khi so sánh một tiến trình này với một tiến trình khác, cũng giống như so sánh giá trị một mảnh gỗ với giá trị một quả xoài.

Đối với đề mục về ba hình thái của ngã mạn, chính ở giai đoạn giác ngộ hoàn toàn này tất cả mọi so sánh cá nhân đều chấm dứt. Những cuộc tranh luận cũ gây nhiều rắc rối đều không còn nữa, chẳng hạn giữa một bậc A-la-hán và một vị Bồ- Tát, vị nào cao thượng hơn, hay ngược lại. Bậc A-la-hán sống với một chân lý đã vượt ra ngoài mọi đo lường, đó là chân lý vô ngã. Kiến chấp về cấp bậc cao quý không có chỗ đứng trong tâm của vị giác ngộ hoàn toàn. Như vậy người ta có thể mong đợi thái độ khiêm cung chân thật ở một bậc A-la-hán, như câu chuyện sau đây đã chứng minh:

Tôn giả Xá-Lợi-Phát là một bậc A-la-hán nổi tiếng, được mọi người công nhận là một bậc trí tuệ phi thường. Một buổi sáng kia, ngài đi khất thực nhưng lại đắp y không đúng cách. Một chú sa di rất nhỏ nhận thấy sự sai lệch đó và đã công khai khiển trách vị cao tăng. Thay vì đáp lại kiểu như: “Chú nghĩ chú là ai mà dám nói với ta như vậy, hỡi chú nhãi ranh!”. Tôn giả Xá-Lợi-Phát chỉ lặng lẽ kiểm soát lại xem có thật là mình đã đắp y lộn xộn không. Khi thấy rằng đúng là như vậy tôn giả đi đến sau một bụi cây, sửa sang lại y áo, rồi trở lại cám ơn chú sa di bé nhỏ, gọi chú là “thầy” một cách

kính trọng. Đó là đức khiêm tốn thật đáng kính phục, một dấu hiệu của bậc A-la-hán (Trưởng Lão TK-a 2, 116).

### ***Bậc A-la-hán và Những Kẻ Sống Ngoài Vòng Pháp Luật***

Bậc A-la-hán, người đã vượt qua mọi tri giác về tự ngã, cảm thấy không cần phải được nhiều người hâm mộ. Tâm của các vị ấy đã thoát khỏi nhu cầu muốn tạo ấn tượng nơi kẻ khác. Các vị ấy cũng không còn cảm thấy sợ hãi, vì các ngài không còn gì để mất. Những bài kệ sau đây được trích từ *Trưởng Lão Tăng Kệ (Theragāthā) (câu 705-725)* mô tả một bậc vô úy như thế, đó là vị A-la-hán Trưởng Lão Adhimutta, và lời đối thoại giữa ngài với những tên cướp:

Kệ 705 *Kẻ cướp:*

“Những người chúng tôi giết ngoài ý muốn của họ,

Vì mục đích tế thần, hay vì tài sản,

Tất cả đều run rẩy, rên siết vì sợ hãi.

705 “Nhưng ngài không có vẻ sợ hãi,

Làn da ngài vẫn tươi sáng;

Ngài an nhiên trầm tĩnh, không than van

Khi đối mặt với cái chết, tại sao?”

706 *Adhimutta:*

“Hỡi thủ lãnh băng cướp,

- Với người không khát ái  
 Trong tâm không còn khổ đau,  
 Với người đã cắt đứt ràng buộc  
 Quả thật đã vượt qua mọi sợ hãi.
- 707 “Khi nhân duyên tái sinh đã đoạn diệt,  
 Khi các pháp được thấy đúng như thật,  
 Với trí tuệ sẽ không còn sợ hãi;  
 Đã đặt xuống gánh nặng.
- 708 “Ta đã khéo sống đời phạm hạnh;  
 Đã tu tập đến cuối con đường  
 Ta không còn sợ hãi cái chết,  
 Cũng như không sợ bệnh tật hủy hoại
- 709 “Ta đã khéo sống đời phạm hạnh;  
 Đã tu tập đến cuối con đường.  
 Đã thấy hiện hữu vô nghĩa, tầm thường;  
 Đã nhổ bỏ thứ độc được thưởng uống.
- 710 “Với người đã đến bờ bên kia,  
 Nhiệm vụ đã làm xong, không làm thêm gì nữa,  
 Tâm đã dừng mọi dòng ý tưởng,  
 Hoan hỷ khi chấm dứt sự sống,  
 Như thoát khỏi lò sát sinh.
- 711 “Ta đã đạt được chân lý tối thượng;  
 Thế giới này chẳng còn gì cho ta.  
 Lúc chết không sầu khổ, thấy nhẹ người,

- Như thoát khỏi ngôi nhà lửa.
- 712 “Bậc thánh nhân vĩ đại đã nói rõ:  
 ‘Bất cứ gì xuất hiện ở đây  
 Bất cứ nơi nào có hiện hữu,  
 Điều không do một đấng sáng tạo ra’.
- 713 “Ai hiểu lời Phật dạy này,  
 Không còn nắm giữ sanh y,  
 Như không ‘nắm’ hòn sắt nóng đỏ rực.
- 714 “Với ta, không có ‘quá khứ’,  
 Cũng không nghĩ tưởng đến ‘tương lai’.  
 Khi các hành đoạn diệt,  
 Có gì để than vãn về chúng?
- 715 “Các pháp chỉ thuần tịnh khởi sanh,  
 Các hành thuần tịnh tiếp diễn do nhân duyên,  
 Thấy được các pháp như thật, không còn sợ hãi,  
 Hời thủ lãnh băng cướp.
- 716 “Bậc trí tuệ nhìn thế giới,  
 Như nhìn đồng cỏ, thân cây,  
 Không thấy ai là chủ;  
 Không sầu khổ, vì không phải ‘của ta’
- 717 “Ta đã nhàm chán thân này;  
 Hiện hữu không còn gì hấp dẫn;  
 Khi thân này hoại diệt,  
 Sẽ không còn thân nào khác.

- 718 “Hãy làm như người muốn,  
Như người sẽ phải làm.  
Ta không vì thân này,  
Khởi lên lòng sân hận, ái luyến”.
- 719 Nghe những lời hy hữu khiến râu tóc dựng đứng  
Kẻ cướp liền quăng dao, nói như sau:
- 720 Thưa ngài, tu hạnh gì, ai là thầy của ngài,  
Mà lời dạy giúp ngài thoát được mọi sầu khổ?”
- 721 *Adhimutta*:  
“Bậc Toàn tri, Toàn giác, bậc Chinh phục, Toàn thắng,  
Với vô lượng từ bi, chính là thầy của ta;  
Ngài là bậc đạo sư và y vương của cả thế giới này.
- 722 “Ngài giảng Pháp vô thượng, đưa đến quả giải thoát,  
Theo lời giảng dạy đó, được thoát mọi sầu khổ”,
- 723 Nghe xong những lời khéo nói của bậc thánh,  
Bọn cướp đặt gươm xuống, vũ khí dẹp một bên,  
Một số từ đó về sau bỏ nghề cướp,  
Một số từ già thế giới này, để sống đời phạm hạnh.
- 724 Sau khi họ xuất gia theo học,  
Giáo pháp bậc Thiện Thệ,

Tu tập Thất giác chi,  
Ngũ “lực” và trí tuệ tối thắng  
Tâm hoan hỷ và các căn thuần thực,  
Họ đạt đến vô vi; và chứng đắc Niết bàn.

### ***Động Cơ Nào Thúc Đẩy Hành Động của Các Bậc A-la-hán?***

Người ta giải thích trạng thái giác ngộ hoàn toàn không phải chỉ bằng cách liệt kê những gì các bậc A-La-hán không thể làm, mà còn bằng cách mô tả thái độ ứng xử các vị ấy đã thực hiện. Điểm cơ bản là thái độ ứng xử của các vị ấy gồm những hành động biểu lộ lòng từ, bi, hỷ, xả. Chính “Tứ Vô Lượng Tâm” (*brahmavihāras*) này là động cơ thúc đẩy mọi hành động của bậc A-la-hán, dù đó là giảng dạy hay phục vụ ăn uống hay nghỉ ngơi, hay bất cứ việc gì người ta kêu gọi các vị ấy làm.

Tôi cho mình có ân phước lớn nhất khi được xuất gia tu học ở Thái Lan từ 1974 đến 1983 và đã được gặp những bậc A-la-hán như thế. Một vị mà tôi vẫn nhớ mãi là vị nổi tiếng có nhiều thần thông. Thần thông thường có được khi hoàn toàn giác ngộ, nhưng không phải luôn luôn như vậy (Tương Ứng BK 12, 70). Đặc biệt, người ta nói vị cao tăng này đọc được tâm tư của người khác. E rằng điều này có thể đúng, tôi đã do dự – thật ra tôi đã sợ hãi – khi đến gặp vị A-la-hán ấy. Tâm tư của một tu sĩ trẻ như tôi chẳng khác gì một cuốn tiểu thuyết giật gân, không còn thích hợp cho một vị cao tăng đọc nữa. Nhưng khi tôi đi vào nơi có sự hiện diện

của vị ấy, hay tôi phải nói là một “bậc siêu phàm”, tất cả nỗi sợ hãi của tôi đã tan biến ngay tức khắc. Tôi cảm thấy thật tĩnh lặng, an bình và được bao dung, cho dù tôi đã phạm biết bao sai lầm. Chỉ vì bậc A-la-hán không bao giờ khinh thường ai (ba loại ngã mạn đã bị đoạn trừ) nên mọi người đều cảm thấy thoải mái với các vị ấy. Tất cả những gì tỏa ra từ các vị ấy là từ bi và trí tuệ. Được gặp một bậc A-la-hán đích thực là một cuộc gặp gỡ đầy thoải mái và khích lệ nhất.

Sau đó một thời gian, một người bạn đồng tu đã cho tôi một hình ảnh ẩn dụ khác thường nhưng chính xác sau đây về một bậc A-la-hán. Anh ấy nói rằng hình như con người có gai nhọn tâm linh, vô hình, sắc bén nhô ra từ thân thể họ. Một số người có gai nhọn tâm tinh dài và sắc như dao cạo đến nỗi khi họ bước vào phòng, mọi người trong phòng cảm thấy rất khó chịu. Người ta thường cảm thấy bị tổn thương khi có mặt những người đó. Phần lớn gai nhọn tâm linh của con người không dài và sắc bén quá. Người khác có thể đến gần họ, nhưng nếu đến quá gần thì... ối, người ta bị cào xước da! Một số người xuất chúng có rất ít gai nhọn, và gai của họ thường ngắn và cùn. Họ có vẻ tràn đầy tình thương khiến người ta muốn đến gần họ. Nhưng ngay cả những người này, nếu người khác đến rất gần, thì họ cũng bị cào xước da. Những người này cũng có lãnh vực riêng tư để bảo vệ không muốn cho ai đến quá gần. Và cuối cùng, có một hạng hữu tình hiếm có đặc biệt không hề có gai nhọn nào cả. Đó là những bậc A-la-hán. Có người đã từng nói với tôi: “Những vị ấy trông thật dịu hiền êm ái khiến người ta muốn vượt ve!”, câu nói có vẻ xác

láo nhưng hoàn toàn có thể thông cảm được. Một bậc A-la-hán cũng giống như một người ông tâm linh tuyệt hảo, rất trí tuệ và dịu hiền, tuyệt đối không hề có dấu hiệu giận dữ, một vị xem niềm an vui hạnh phúc của bạn là mối quan tâm duy nhất của mình. Khi người ta đến nơi có sự hiện diện của một bậc A-la-hán như thế, người ta không bao giờ muốn rời xa chỗ ấy.

### Chấm Đứt Mọi Khổ Đau

Một bậc A-la-hán là như thế đó, nếu ta có đủ duyên may để gặp được vị ấy. Các vị ấy có vẻ như là những người hạnh phúc nhất thế gian (Trung BK 89, 12). Nhưng còn cảm nghiệm nội tâm của một bậc A-la-hán thì như thế nào? Các vị ấy có được giải thoát khỏi mọi khổ đau?

Câu trả lời sẽ làm một số người ngạc nhiên, đó là “không!”. Các bậc A-la-hán chưa thoát khỏi mọi khổ đau. Để giải thích sự khác nhau giữa một vị A-la-hán với những người khác, Đức Phật đã dạy ví dụ về hai mũi tên (Tương Ư. BK 36, 6). Nếu một người bị trúng một mũi tên, người ấy sẽ cảm thấy đau đớn nhiều. Nếu người ấy bị trúng thêm một mũi tên nữa ngay sau đó, thì người ấy sẽ cảm thấy đau đớn gấp hai lần hay nhiều hơn nữa. Trong ví dụ này, hai mũi tên là hai cảm thọ về thân và tâm (*vedanā*).

Phần lớn mọi người khi trải nghiệm một cảm thọ đau đớn về thể xác, thường sẽ thấy ngay một cảm thọ khổ đau về tinh thần theo sau. Cũng giống như bị trúng

một lần hai mũi tên liên tiếp. Nhưng đối với một bậc A-la-hán (hay một vị chứng quả Bất Lai)<sup>(35)</sup>, khi vị ấy trải nghiệm một cảm thọ đau đớn về thể xác, thì sẽ không có một cảm thọ đau đớn về tinh thần theo sau. Cũng giống như bị trúng một mũi tên mà thôi. Một bậc giác ngộ hoàn toàn đã đoạn trừ được mũi tên tạo đau đớn về tinh thần, nhưng các vị ấy vẫn phải còn chịu đựng mũi tên gây ra nỗi đau đớn về thể xác. Ngay cả Đức Phật cũng phải chịu đựng nỗi đau đớn về thể xác (Trường BK 16, 20). Thật vậy, trong những tháng cuối cùng của cuộc đời Đức Phật, Ngài nói rằng chỉ khi nào Ngài nhập “*vô tướng tâm Định*” (*animitta ceto-samāधि*) thì Ngài mới thoát khỏi những đau đớn về thể xác (Trường BK 16, 2, 25).

Dĩ nhiên, mũi tên gây đau đớn về thể xác là rất nhỏ so với toàn bộ đau đớn về tinh thần đã được đoạn trừ. Đó là lý do tại sao các bậc A-la-hán là những vị đang sống hạnh phúc nhất. Tuy nhiên, nỗi đau đớn còn lại vẫn quan trọng. Điều này xác định rõ cảm nghiệm nội tâm của bậc A-la-hán và cho biết lý do chính để các vị ấy nhập Niết bàn, hay tiến đến sự dập tắt hoàn toàn. Thí dụ, khi vị A-la-hán Vajirā bị người khác thách thức để phải nói ra mình là ai, ngài giải thích cái tiến-trình-thân tâm được mệnh danh là “Vajirā” giống như thế nào theo cái nhìn nội tâm của một vị đã giác ngộ:

*Chỉ có khổ sinh khởi,*

*Khổ hiện hữu và đoạn diệt.*

*Không có gì ngoài khổ sinh khởi,*

*Không có gì ngoài khổ đoạn diệt”.*<sup>(36)</sup>

Tri kiến của người trong cuộc về tâm của một bậc A-la-hán như thế cũng đã được Đức Phật xác nhận trong Kinh Ca-Chiên-Diên-Thị (*Kaccānagotta Sutta*) (Trường Ư. BK 12, 15), Ngài dạy, “Pháp gì sinh thì chỉ xem là khổ sinh, pháp gì diệt thì chỉ xem là khổ diệt”<sup>(37)</sup>. Như đã giải thích trước đây, chỉ vì khổ bao trùm mọi cấp độ hiện hữu, ngay cả sự hiện hữu của một bậc A-la-hán, nên nhàm chán (*nibbidā*) khởi sinh và làm cho tiến-trình-thân-tâm của vị A-la-hán đi đến chỗ chấm dứt hoàn toàn.

Như vậy, giác ngộ hoàn toàn không phải là chấm dứt mọi khổ đau! Do đó, nó được gọi là “hữu dư y Niết bàn” (*sa-upādisesa – nibbāna*). Bậc A-la-hán đang ở ngay vào giai đoạn hiện hữu cuối cùng, ở cấp bậc này các vị ấy đã biết hai điều. Thứ nhất, các vị ấy biết những nhân duyên của tái sinh, phần lớn là do ái dục (*kāmatanhā*) và khát ái hiện hữu (*bhavatanhā*). Thứ hai, các vị ấy biết rằng tất cả những nhân duyên này đã được đoạn trừ. Tại sao còn khao khát “hiện hữu” khi hành giả đã nhận thức rằng ngay cả chứng được A-la-hán vẫn còn khổ? Như vậy, bậc A-la-hán được xem là đã tiêu diệt hạt giống (Kinh Tập: Sutta Nipata 235), những “di tố tâm linh” vốn tiếp tục tái tạo khổ đau từ đời này sang đời khác, và *các vị biết rằng những hạt giống này đã toàn toàn bị tiêu diệt*. Đó là tri kiến độc đáo của bậc A-la-hán. Đối với các vị này, vấn đề chỉ là một thời gian ngắn nữa là các vị sẽ đạt đến “vô dư y Niết bàn” (*an-upādisesa nibbāna*), hay “Niết bàn không còn để lại dấu

vết”, hay còn được gọi là Bát Niết bàn, hay là “sự dập tắt hoàn toàn”. Trong câu nói bất hủ từ bài kệ của vị A-la-hán Trưởng Lão Sankicca:

*Ta không ham muốn chết, cũng không thèm khát sống,*

*Giống người thợ chờ lương, ta chờ thời gian đến.*

(Trưởng Lão TK 605)

### **Bát Niết Bàn (Pannibbāna)**

Vào lúc các vị A-la-hán nhận “lương”, là lúc chấm dứt lần cuối cùng tất cả mọi khổ đau, tức là Bát Niết bàn. Đây là chấm dứt sự hiện hữu (hữu diệt) (*bhavanirodha*) (Tương Ư. BK 12, 68). Từ lúc đắc quả giác ngộ đến lúc Bát Niết bàn, bậc A-la-hán là vị đem lại nhiều lợi lạc nhất cho chúng sanh (*Kinh Ratana, Sutta Nipata 233*). Các vị giáo huấn bằng cách làm gương cho chúng sanh, qua trải nghiệm trực tiếp về Niết bàn, và các vị là những biểu tượng sống động của Phật Pháp. Bốn mươi lăm năm giáo huấn chúng sanh của Đức Phật kể từ lúc Ngài đắc quả giác ngộ cho đến lúc Bát Niết bàn vẫn còn là thời kỳ hùng tráng nhất của thời đại này. Những năm tháng ấy vẫn còn âm vang như sấm động trong những đất nước rất xa với bình nguyên sông Hằng màu mỡ, và ánh sáng rực rỡ của thời gian ấy thậm chí còn thấp sáng thời đại chúng ta, sau hai mươi sáu thế kỷ, giống như một ngôi sao băng tỏa ánh sáng ngời bao trùm nhiều thiên niên kỷ. Trước đây thật lâu Đức Phật đã chuyển bánh xe Pháp. Qua nhiều thế kỷ tiếp theo, các bậc A-la-hán vẫn tiếp tục chuyển bánh xe ấy. Giống như Đức

Phật, là bậc A-la-hán đầu tiên của thời đại này, tất cả các bậc A-la-hán chỉ là người chỉ đường cho chúng sanh. Tùy người nghe quyết định cất bước hành trình. Chúng sanh vẫn được tiếp tục chỉ đường, và con đường vẫn được nhiều hành giả tiếp tục cuộc hành trình cho đến cả ngày nay. Các vị ấy sẽ không còn có thể làm gì hơn để giúp tất cả chúng sanh, tất cả chư Phật và các vị A-la-hán đã Bát Niết bàn. Những gì chỉ là “khổ sinh và khổ diệt” giờ đây đã chấm dứt mãi mãi.

Vậy thì chuyện gì xảy ra sau khi nhập Niết bàn? Sau khi hoàn toàn dập tắt, tất cả *tâm nhận biết* (thức, tâm, ý) (*viññāna, citta, mano*) và tất cả đối tượng của tâm (*namā-rupa*) đều chấm dứt, và tất cả mô tả và ngôn từ cũng chấm dứt theo. Không còn gì hơn để nói nữa. Thậm chí chẳng có ý nghĩa gì khi nói “không” (xem Tăng Chi BK IV, 174), sợ rằng lại có người hiểu lầm “không” là tên của một cái gì đó.

### **Làm Thế Nào Để Biết Một Người Giác Ngộ?**

Một câu hỏi thường được đặt ra là, làm thế nào để xác nhận một người nào đó đã giác ngộ? Câu trả lời là người ta không thể nào biết chắc chắn được. Chỉ Chư Phật mới có khả năng đó (Tăng ChBK VI, 44)<sup>(38)</sup>, vì đó là thần thông thứ sáu trong mười thứ thần thông của một vị Phật (Tăng Chi BK X, 21)<sup>(39)</sup>. Vào thời của Đức Phật, chỉ có Ngài mới xác nhận được những chứng đắc của người khác. Ngay cả những vị đại A-la-hán như ngài Sariputta (Xá Lợi Phất) cũng phải hỏi Đức Phật về

vấn đề này (Tương Ư. BK3 5, 87)<sup>(40)</sup>.

Tuy nhiên, ngay cả ta không thể biết chắc một người nào đó đã giác ngộ, ta vẫn có thể biết chắc một vài hạng người nào đó *không* giác ngộ. Trong bốn giai đoạn giác ngộ, mỗi giai đoạn được xác định bằng những dấu hiệu rõ ràng, vì thế, nếu bất cứ một trong những dấu hiệu đó thiếu vắng, thì ta có thể chắc chắn rằng những người ấy chưa đạt được trình độ đó.

### Những Dấu Hiệu Chính Yếu

Đối với việc chứng đắc Nhập Lưu, dấu hiệu chính yếu bắt đầu bằng “bốn đức tính tiêu biểu của một vị chứng đắc Nhập Lưu”. Những đức tính đó là: lòng tin không gì lay chuyển được đối với sự giác ngộ của Đức Phật; lòng tin không gì lay chuyển được với những lời dạy của Đức Phật, tức là Phật Pháp; và lòng tin không gì lay chuyển được đối với công hạnh xứng đáng của những bậc thánh tăng trong Tăng Đoàn; và một phẩm cách đạo đức cao thượng “gần giống các bậc thánh tăng” (Trường BK 16, 2, 9; Tương Ư. BK 55, 1). *Kinh Kosambiya* (Trung BK 48) cho nhiều chi tiết hơn về trình độ tác phong đạo đức ấy như sau: Nếu người ấy phạm một giới nào đó, thì tự nhiên người ấy sẽ luôn luôn thú nhận điều đó với thầy của mình, hay với một người bạn đồng tu, và cố giữ để không còn phạm giới như vậy trong tương lai.<sup>(41)</sup> Hơn nữa, vị chứng đắc Nhập Lưu đã xóa bỏ được “thân kiến” (*sakkāya ditthi*), nghĩa là họ không bao giờ xem ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) như là tự ngã, như sở hữu một tự ngã, như chứa đựng

một tự ngã (Trung BK 44, 7; Tương Ư. BK 22,1). Vì chính thân kiến ấy đã tạo ra tất cả sáu mươi hai tà kiến được liệt kê trong *Kinh Brahmajāla Sutta* (Tương Ư. BK 41, 3), vị chứng đắc Nhập Lưu không giữ một tà kiến nào trong số ấy. Đó là lý do tại sao vị chứng đắc Nhập Lưu được gọi là “người đã hoàn thành chánh tri kiến” (*ditthi-sampanna*) (Tăng ChBK VI, 89-95). Vì vậy, tất cả các vị chứng đắc Nhập Lưu cần phải giữ quan điểm là có tái sinh (Trung BK 60, 11) và có nghiệp quả (Trung BK 60, 19). Cuối cùng, chứng đắc Nhập Lưu là một sự kiện quan trọng (Tăng ChBK III,12), vì thế vị chứng đắc Nhập Lưu phải có khả năng chỉ rõ thời gian và địa điểm việc này xảy ra.

Vì vậy, thí dụ: nếu người nào không có lòng tôn kính Tăng Đoàn, hay tuyên bố không tin vào tái sinh, hay giữ quan điểm rằng tâm (*citta*) hay ý (*manō*) hay thức (*viññāna*) là trường tồn (tà kiến thứ tám trong *Kinh Brahmajāla*, Trường BK 1, 2, 13), thì ta có thể biết chắc người này không phải là vị chứng đắc Nhập Lưu.

Tiêu chuẩn này dựa trên những lời khẳng định trong kinh điển. Nếu người nào phản đối tiêu chuẩn này, nói rằng họ không tôn trọng những gì kinh điển nói về việc chứng đắc Nhập Lưu, thì đó là một dấu hiệu chắc chắn khác là họ không phải là vị chứng đắc Nhập Lưu; vì tất cả các bậc thánh đệ tử đều tôn kính lời dạy của Đức Phật và đã được khơi nguồn cảm hứng từ những lời dạy đó (Trung BK 48, 13-14).<sup>(42)</sup>

Đối với những vị chứng đắc Nhất Lai, ta phải thấy được tất cả dấu hiệu của việc chứng đắc Nhập Lưu,

thêm vào đó là giảm thiểu tham dục và sân hận. Giai đoạn này khó xác định rõ ràng đến nỗi tôi nói rất ít về việc ấy trong chương này. Chẳng hạn, trong Tăng Chi Bộ Kinh (VI, 44), có câu chuyện của hai anh em, Purāna và Isidatta, cả hai đều được Đức Phật tuyên bố là đã chứng đắc Nhất Lai, mặc dầu người trước sống độc thân và người sau vẫn còn sinh hoạt tình dục<sup>(43)</sup>. Đây là một trường hợp còn đang bàn thảo, chứng tỏ rằng chỉ một vị Phật mới có khả năng biết chắc việc chứng đắc của người khác.

Đối với những vị chứng đắc Bất Lai những dấu hiệu rõ ràng hơn nhiều. Vị ấy phải có tất cả những đức tính của vị chứng đắc Nhập Lưu, thêm vào đó là đã loại trừ hoàn toàn tham dục và sân hận. Như vậy, một vị chứng đắc Bất Lai không có khả năng ngay cả chỉ tưởng tượng về tình dục (xem Tăng ChBK VI, 63)<sup>(44)</sup>, nói gì đến chuyện thực hiện sinh hoạt tình dục. Vì vậy, người nào còn thực hiện sinh hoạt tình dục thì chắc chắn không phải là một vị chứng đắc Bất Lai, và nếu người nào rõ ràng là còn sân hận thì cũng như thế.

Đối với bậc A-la-hán, các dấu hiệu càng rõ ràng hơn. Vị ấy phải có tất cả các dấu hiệu của vị chứng đắc Nhập Lưu, và Bất Lai, cộng thêm với những đức tính như “chín việc mà một vị A-la-hán không thể làm”, như là tích trữ của cải (Tăng ChBK IX, 7)<sup>(45)</sup>. Bậc A-la-hán cũng có đức khiêm cung tự nhiên nhờ đã đoạn trừ ba ngã mạn về “ta” (Tương Ư. BK 22, 89). Một đức tính độc đáo khác của vị A-la-hán là tinh thần vô úy của các vị khi đối diện cái chết (như câu chuyện về vị Trưởng

Lão A-la-hán Adhimutta đã được kể trong phần trước của chương này). Nếu các bạn thấy người nào có nhiều sở hữu của cải, kiêu ngạo, hay sợ chết, thì bạn biết rằng người ấy chưa giác ngộ hoàn toàn.

Đây là cách mà ta có thể biết một người nào đó *không* chứng đắc được quả giác ngộ này hay quả vị kia. Tuy nhiên, nếu một số tà kiến hay tác phong thiếu đạo đức không bộc lộ rõ ràng không có nghĩa là chúng đã bị đoạn trừ. Đôi lúc chúng bị Định trấn áp đôi lúc do ý chí trấn áp. Thí dụ: nếu ta có thể đọc được tâm chưa giác ngộ của một người khác ngay sau khi người này *xuất định*, thì có vẻ như tâm của người này đã sạch hết uest nhiệm đến nỗi không thể nào phân biệt được với tâm bình thường của một bậc A-la-hán. Đó là một trong những lý do tại sao chỉ có một vị Phật mới có thể biết chắc chắn việc chứng đắc của một người khác. Mọi người chỉ có thể biết chắc một vài loại đặc điểm nào đó chứng tỏ rằng một người chưa đạt đến quả vị này hay quả vị kia.

## Hai Chú Bé Trong Chùa

Về điểm này, một câu chuyện hữu ích liên quan đến một sự việc đã xảy ra hai chục năm trước đây tại chùa của một trong những vị thiền sư được tôn kính nhất của thời đại chúng ta. Hai chú bé ít học đến xin vị thiền sư này chỉ dạy về thiền tập. Mỗi vài ngày hai chú phải tường trình mức tiến bộ cho vị thiền sư, và hai chú đạt được tiến bộ vượt bậc. Chỉ trong một thời gian rất ngắn, hai chú bé xuất thân từ một ngôi làng nghèo nàn đã



vượt hơn hẳn tất cả các nhà sư. Những vị sư có mặt tại chùa hồi đó đã kể lại cho tôi sau này rằng bầu không khí trong chùa thật sôi nổi. Hai chú bé có khả năng tâm linh xuất chúng đã đến ngôi chùa trong rừng của họ, như một việc tình cờ, và bây giờ đang tiến bước tốt đẹp trên con đường hoàn thành tiềm năng duyên nghiệp xuất sắc của các chú. Chẳng bao lâu nguồn cảm hứng của các nhà sư đã lên đến cao độ khi vị thiền sư uyên thâm của họ long trọng xác nhận rằng hai chú bé đã đạt đến giác ngộ hoàn toàn. Các vị sư đã hết sức phấn khích khi nghe rằng có hai vị A-la-hán đã xuất hiện trong đời. Trong truyền thống Nguyên Thủy, với một số chứng minh trong kinh, (Kinh MĪTĪVĐ, 7, 2) người ta hiểu rằng nếu một người cư sĩ đắc quả giác ngộ, người ấy phải nhanh chóng gia nhập Tăng đoàn, nếu không chỉ vài ngày sau họ sẽ qua đời. Vị đại sư này quá chắc chắn về việc chứng đắc của hai chú bé đến nỗi ngài cho phép cả hai chú xuất gia ngay trong ngày đó. Một thời gian sau, một trong hai chú bị đau bệnh phải đưa đến bác sĩ. Bác sĩ ra lệnh phải giải phẫu. Không hiểu rằng giải phẫu chỉ được thực hiện sau khi đã gây mê, chú bé “A-la-hán” đã kinh hoàng. Rõ ràng là chú rất sợ hãi. Như đã đề cập trên đây, các vị A-la-hán đích thực không bao giờ sợ hãi như thế. Như vậy, trước tiên là một chú và rồi đến chú thứ hai, cuối cùng sự việc đã rõ ràng là hai chú chưa giác ngộ hoàn toàn. Một trong những vị thiền sư đạt đạo nhất trong đất nước ấy đã hoàn toàn lầm lẫn. Nếu một vị thiền sư uyên thâm và đầy năng lực như thế mà cũng sai lầm, thì chúng ta cũng có thể như vậy.

Một số người cho rằng những người có thần thông

phải được giác ngộ ở một cấp bậc cao nào đó, nhưng thật ra họ đã không có được thông tin đúng đắn. Người em họ của Đức Phật là ĐỀ BÀ ĐẠT ĐA, đã có những phép thần thông đáng kinh ngạc, nhưng ông ta thậm chí chưa đạt đến quả Nhập Lưu. Sau đó, ông đã mất hết thần thông và tìm cách giết Đức Phật (Luật T., 7, 2, 5). Phép thần thông không phải là những dấu hiệu đáng tin cậy về việc giác ngộ.

Trong Kinh Thiện Tinh (*Sunakkhatta sutta*) (Trung BK 105), một cư sĩ đã hỏi Đức Phật về những vị sư mà ông ta nghe nói đã tuyên bố là họ đã giác ngộ hoàn toàn. Ông muốn biết tất cả các vị sư ấy có phải là các bậc A-la-hán hay không. Đức Phật trả lời rằng một số là A-la-hán, một số thì không phải<sup>(46)</sup>. Như vậy, những gì mà một vài người đã tuyên bố về những chứng đắc của họ là không đáng tin cậy, ngay cả vào thời Đức Phật. Thật ra, khi một nam hay nữ tu sĩ tuyên bố về việc chứng đắc của mình với một cư sĩ (*pācittiya* 8) thì đó là một điều vi phạm *giới luật xuất gia* (*vinaya*). Vì vậy, một người khoác áo cà sa mà tuyên bố như thế với quần chúng là phạm giới, làm cho lời tuyên bố của họ đáng ngờ vực hơn. Khi thiết lập giới luật xuất gia, Đức Phật đã công nhận việc đánh giá quá cao về mức độ chứng đắc của chính mình thật quá dễ. Vì thế, tốt hơn là nên giữ im lặng về việc này, chỉ trừ với thầy của mình. Như một ni sư đã nói: “Nếu các bạn đạt được giác ngộ, đừng nói với ai chuyện này, nếu không bạn phải trải qua suốt phần đời còn lại để chứng minh cho việc này!”.

Khi đánh giá về sự tiến bộ của chính mình, các bạn được khuyên là trước tiên nên biết những dấu hiệu của mỗi giai đoạn giác ngộ, rồi nghiên cứu tìm hiểu, không vì hư danh phù phiếm, qua một thời gian dài, để xem những dấu hiệu nào có mặt và những dấu hiệu nào còn thiếu. Bạn đừng có vội vã tuyên bố bất cứ giai đoạn giác ngộ nào; tốt hơn là bạn nên chờ, có lẽ nhiều năm, trước khi bạn biết chắc chắn. Các bạn phải để kinh nghiệm liên tục kiểm tra việc chứng đắc của mình.

## Kết Luận Buông Xả Đến Tận Cùng

### Tóm Tắt Phương Pháp

Phương pháp ở đây là từ bỏ mọi dính mắc, còn được biết như là buông xả. Sự buông xả như thế bắt đầu bằng bố thí, đó là lý do tại sao chúng tôi không có thùng Tùy Hỷ Công Đức trong các trung tâm Phật giáo của chúng tôi; thay vào đó chúng tôi gọi chúng là “Những thùng buông xả”. Rồi hành giả từ bỏ những hành động về thân và khẩu có hại cho người khác hay cho chính bản thân, đó là một cách nói khác rằng hành giả phải sống có đạo đức bằng việc giữ gìn năm giới. Sau đó, hành giả buông xả tư duy và thân thể, cùng với năm giác quan, qua việc tu tập Thiền Phật giáo. Rồi hành giả buông xả *tâm tạo tác* để tiến vào cảnh giới của *tàng thiền*, đó là hộp châu báu trong tâm điểm của thiền. Cuối cùng, hành giả buông xả vọng tưởng về một bản thể trường tồn, cái ta, cái của ta hay tự ngã của ta, như vậy là loại bỏ tà kiến vốn ngăn cách thế giới này với Niết bàn.

Cuốn sách này đã chú trọng đến việc buông xả, được gọi là thiền định. Giai đoạn đầu tiên là buông xả khuôn mẫu về thời gian để bước vào trạng thái vô thời gian, hay tĩnh giác về giây phút hiện tại. Rồi hành giả

học tập để buông xả tính độc đoán của tiếng nói và suy nghĩ nội tâm, để đi vào trạng thái an bình tươi sáng của sự yên lặng tĩnh giác về giây phút hiện tại. Tiếp đến, hành giả phát triển buông xả một phần thân thể và năm giác quan bằng cách chỉ tập trung vào một chức năng của thân thể, đó là hơi thở, cho đến mức không còn cái gì khác nữa. Rồi hành giả hoàn toàn buông xả thân thể và năm giác quan, qua hơi thở tuyệt đẹp, để đạt đến giai đoạn *định tướng*. Chẳng bao lâu sau đó, hành giả tiến tới buông xả *tâm tạo tác* để nhập vào các *tầng thiền*. Rồi hành giả buông xả cái còn lại duy nhất, đó là “chủ thể nhận thức”, hay tâm, để tiến đến các *tầng thiền* cao xa và tuyệt vời hơn, và qua đó đạt đến những *quả vị vô sắc* nhẹ như tơ trời. Tóm lại, thiền Phật giáo là một phương pháp buông xả từ từ. Hành giả bây giờ có thể hiểu rõ tại sao Tăng đoàn, là cộng đồng tăng ni Phật giáo, gồm những người được gọi là những kẻ buông xả.

Xin đừng có sợ chữ “buông xả”. Phương pháp buông xả cũng là phương pháp được hạnh phúc. Khi hành giả từ từ buông xả, thì hạnh phúc cũng từ từ gia tăng. Trong kinh điển, Đức Phật đã mô tả con đường hành thiền này như một tiến trình tự nhiên:

Đối với hành giả đức hạnh, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi không phải sám hối”. Không phải sám hối tự động khởi sinh khi hành giả là người đức hạnh.

Đối với hành giả không phải sám hối, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi được an vui”. An vui tự động khởi sinh khi hành giả không

phải sám hối.

Đối với hành giả an vui, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi được hoan hỷ”. Hoan hỷ tự động phát sinh khi hành giả được an vui.

Đối với hành giả hoan hỷ, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi được an tịnh”. An tịnh tự động khởi sinh khi hành giả hoan hỷ.

Đối với hành giả an tịnh, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi được hạnh phúc nội tại”. Hạnh phúc nội tại tự động sinh khởi khi hành giả an tịnh.

Đối với hành giả đạt được hạnh phúc nội tại, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi được *nhập định*”. *Nhập định* tự động khởi sinh khi hành giả đã đạt được hạnh phúc nội tại.

Đối với hành giả đã *nhập định*, không cần phải ước muốn: “Cầu mong tôi thấy được sự vật đúng như thật, Thấy được sự vật đúng như thật (tuệ giác) tự động khởi sinh khi hành giả đã *nhập định*. (Tăng ChBK X, 2).

Như vậy, từ trau dồi đức hạnh, hành giả được an vui hoan hỷ, an tịnh, hạnh phúc nội tại, hỷ lạc do *Định* sinh và giải thoát phát sinh từ tuệ giác. Tất cả những hình thái khác nhau của hạnh phúc xảy ra trong một quá trình tuần tự tiến bước thật tự nhiên. Tiến trình buông xả, hay hạnh phúc cứ tiếp tục gia tăng, đạt đến đỉnh cao vào lúc thấy được sự vật đúng như thật, tức là giác ngộ. Và giác ngộ là hạnh phúc tối thượng.

Trong Kinh Pháp Trang Nghiêm (*Dhammacetiya Sutta*) (Trung BK 89, 12), Vua Pasenadi ghi nhận là nhà vua thích thú như thế nào mỗi khi đến thăm Tu Viện Kỳ Viên, bởi vì nhà vua luôn luôn trông thấy chư tăng tươi cười hoan hỷ. Đức Phật công nhận sự thật đúng như vậy khi hành giả đã phát triển thiền định thành công.

Vì vậy, phương pháp mô tả trong sách này là một con đường hạnh phúc, một con đường hỷ lạc, một con đường đưa đến hưng-phấn-tột-đỉnh-làm-tâm-thức-bùng-vỡ! Hành giả buông xả càng nhiều những gì khổ đau, thì hành giả càng cảm nghiệm được hạnh phúc đích thực. Như vậy là đã quá nhiều về phương pháp. Nay nói đến mục tiêu.

### **Những Mục Tiêu**

Theo ý kiến của Đức Phật “Hội chúng tốt nhất là nơi nào các vị trưởng lão tăng cần kiệm, tinh cần, không xao lãng thời gian sống viễn ly, và là nơi các vị tu tập tinh tấn để đạt được những gì chưa đạt được để hiểu rõ những gì chưa hiểu rõ, và để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ” (Tăng Chi BK 111, 93). Như vậy, rõ ràng là Đức Phật đã dạy rằng có những mục tiêu cần phải đạt được. Các đệ tử của Ngài ý thức rõ là cần phải có công phu tu tập để đạt được những chứng đắc tâm linh. Phan thưởng cao quý nhất đang mời gọi để trao tặng, nhưng chỉ dành cho những vị dấn thân hết mình cho nhiệm vụ giải thoát giác ngộ. Kinh điển dạy rõ là việc tu tập theo Phật giáo không thích hợp với những người lười biếng. Chỉ những bậc A-la-hán là không còn gì phải tu tập

thêm (Trung BK 70, 12), và ngay cả những vị đã hoàn toàn giác ngộ cũng vẫn thường làm việc không mệt mỏi vì lợi lạc tối hậu của chúng sinh.

Trong sách này, tôi đã tích cực khuyến khích việc chứng đạt những mục tiêu tâm linh. Đó là những thành quả siêu phàm nhất mà con người trong thế giới này nay có thể đạt được. Hơn nữa, chúng bao gồm một mục tiêu tuyệt vời nhất, đó là giác ngộ hoàn toàn, giống như sự chứng đắc của Đức Phật.

Một số người nói rằng không có gì để chứng đắc. Dĩ nhiên, những người đi theo lời hướng dẫn sai lạc ấy sẽ không đạt được gì. Chỉ có sự mê muội vẫn còn dày đặc như bao giờ. Và người khác thấy rõ điều này giữa những cơn sóng gió xảy ra trong đời họ do không từ bỏ lòng tham lam và sân hận. Được sinh ra làm người là một cơ hội quý báu để tiến lên trên con đường trí tuệ, nhưng đáng buồn thay con người đã thường xuyên lãng phí thời gian nằm uể oải trong nhà hay theo đuổi những mục tiêu vô nghĩa. Đối với Đức Phật, Ngài đã khuyên rằng ta phải tu tập rèn luyện thật khẩn trương giống như thể áo ta đang mặc bị cháy vậy.<sup>(47)</sup> Ta đã lãng phí quá nhiều thời gian.

### **Những Mục Tiêu và Vô Ngã**

Những mục tiêu của Phật giáo vô cùng khác với những mục tiêu của thế gian. Trong lúc mục tiêu của thế gian thường là để tăng cường cảm giác về tự ngã và được ràng buộc với việc tích lũy của cải vật chất, mục tiêu của Phật giáo chỉ đưa đến lòng vị tha và từ bỏ mọi

sở hữu. Đây là sự khác biệt cơ bản khiến cho những nguyện vọng đạt được các mục tiêu của Phật giáo khác xa với những ái dục của thế gian.

Những vị thầy trí tuệ đã rất đúng khi cảnh báo ta về việc nỗ lực theo đuổi các mục tiêu của thế gian, vì cuối cùng điều đó sẽ luôn luôn đưa đến bực tức. Hoặc là ta không đạt được mục tiêu, hay là thành quả đạt được kém xa điều ta mong đợi. Như câu nói nổi tiếng của nhà văn Oscar Wilde: “Trong thế giới này chỉ có hai bi kịch. Một là không đạt được những gì mình muốn, và hai là đạt được điều mình muốn”.

Mục tiêu tâm linh để *nhập định* chỉ đạt được qua kỹ năng thiện xảo trong việc buông xả. Hành giả không đạt được gì trong thành quả ấy, ngoại trừ tri kiến về việc giải thoát thân và tâm là như thế nào. Hơn nữa, tuệ giác xuất phát từ những cảm nghiệm buông xả thâm sâu ấy không thể nào đưa đến ngã mạn. Làm thế nào có thể ngã mạn được? Đó là những nhận thức đã phá tan chính ảo tưởng về tự ngã mà từ đó có thể khởi sinh lòng ngã mạn. Bất cứ nơi nào không có tự ngã, thì ngã mạn không thể đứng vững.

Vì vậy những mục tiêu được khuyến nên theo đuổi trong sách này rất khác với những mục tiêu được thế gian theo đuổi. Vì những mục tiêu mà Đức Phật ca ngợi chỉ đưa đến những mặt tích cực về tâm linh, chúng xứng đáng được đưa lên hàng đầu, như là những trọng tâm của nguyện vọng con người, và phải được phát triển mà không sợ hãi. Chỉ khi nào con người có những mục tiêu rõ ràng như vậy thì mới có khả năng đạt được tiến

bộ về mặt tâm linh.

Để minh họa mục tiêu Phật giáo khác biệt với mục tiêu của thế gian như thế nào, hãy tưởng tượng một đội túc cầu gồm những Phật tử đã đạt đạo rất cao. Vì mỗi quan tâm quan trọng nhất của họ là buông xả, họ sẽ liên tục vui vẻ chuyển banh cho đối thủ. Vì từ bi là pháp môn tu tập của họ, nếu đội banh đối thủ gặp khó khăn để ghi bàn thắng, thì các hành giả Phật giáo sẽ tử tế giúp họ được thắng. Và vì bố thí chính là bản chất của họ, họ càng cho đối phương nhiều bàn thắng, nghiệp của họ càng tốt đẹp hơn. Rồi, cuối mùa thi đấu, nếu đội Phật tử bị loại ra khỏi đoàn bóng đá, họ sẽ vui mừng giống như số phận của họ đã được vượt thoát khỏi vòng luân hồi.

Những Phật tử chân chính suy nghĩ rất khác với người đời. Mục tiêu của họ không bao giờ là bất kể khác phải trả giá cho mình. Họ có nguyện vọng cho đi tất cả mọi sở hữu của mình, và họ vui thích khi mất những thứ đó.

### *Nâng Cao Mục Tiêu Cần Đạt Được*

Trong sách này, tôi đã khuyến các bạn cố đạt đến mục tiêu *nhập định* và bốn giai đoạn giác ngộ. Như chúng ta đã thấy, Đức Phật gọi đó là “Những trạng thái tâm linh vượt thoát thế nhân” (*uttari-manussa-dhamma*). Bằng cách nâng cao mục tiêu đối với những gì hành giả cần có nguyện vọng đạt được, tôi thúc đẩy các hành giả vươn cao. Một người thầy hướng dẫn tốt luôn luôn muốn học trò của mình vươn xa hơn tầm mức bình thường của

họ để xuất sắc hơn. Và tại sao không vươn lên để đạt đến những mục tiêu cao nhất và tốt đẹp nhất, những mục tiêu mà Đức Phật đã tuyên thuyết? Vẫn có thể đạt được “những trạng thái tâm linh vượt lên trên kinh nghiệm bình thường của con người” ngay trong đời này. Quyển sách này thử thách nỗ lực của bạn.

Để hỗ trợ cho những chứng đắc này, tôi đã mô tả rất chi tiết con đường chứng đắc. Con đường này chú trọng nhiều đến những nhân duyên và ít để ý đến kết quả. Vì khi hành giả nhìn chăm chú quá lâu và đầy ước vọng về mục tiêu tuyệt vời, hành giả thường xao lãng việc đầu tư thời gian và năng lực vào việc tu tập những nhân duyên làm phát sinh kết quả ấy.

Thí dụ: có người than thở là chén bát trong bếp của anh ta sao dơ bẩn quá: “Ôi! Khi nào chén bát của tôi mới sạch đây? Tôi muốn tất cả chén bát của tôi sạch bóng!” Nhưng anh ta nản lòng khi anh thấy có quá nhiều việc cần phải làm. Trong lúc người khác thì suy nghĩ: “Làm thế nào để chén bát của mình sạch bóng nhỉ?” và rồi anh bắt đầu công việc chùi rửa chúng, là nguyên nhân làm cho chén bát sạch sẽ. Chẳng bao lâu, khi việc chùi rửa chén bát xảy ra đều đặn mỗi ngày, chén bát trở nên sạch sẽ và sáng bóng. Như vậy là mục tiêu của anh đã đạt được.

Cũng giống như vậy, có người than thở là sao mình chưa đạt được *Định*. “Ôi! Đến khi nào tâm tôi mới được hỷ lạc? Tôi muốn tâm tôi sáng rực rỡ trong *Định*!”. Nhưng người này thấy nản lòng trước khối lượng công phu tu tập cần phải thực hiện. Trong lúc người khác,

suy nghĩ: “Làm thế nào để tâm tôi nhập *Định*?” và rồi người này bắt đầu việc tu tập vốn là nhân duyên để tiến vào *Định* – đó là buông xả “tâm tạo tác” và nắm giác quan. Khi người này làm theo thật chính xác lời hướng dẫn của Đức Phật, việc buông xả cứ tiếp tục thực hiện đều đều, chẳng bao lâu tâm của người này nhập *Định* và sáng rực rỡ. Như vậy là đạt được mục tiêu.

Nâng cao mục tiêu cần đạt được không phải là nguyên nhân gây ra bức tức. Thái độ sai lầm mới là nguyên nhân. Bỏ quá nhiều thì giờ để mơ ước đạt đến mục tiêu và không dành đủ thời gian để rèn luyện tạo nhân duyên – đó là nguyên nhân gây nên sự bức tức và làm tê liệt thành quả.

### *Khám Phá Những Dính Mắc*

Khi nhắm mục tiêu *nhập định*, hành giả sẽ gặp phải nhiều khó khăn trở ngại. Trở ngại này là những dính mắc của hành giả. Những người không có dính mắc có thể nhập bất cứ *tầng thiền* nào mà không có gì khó khăn, như vào một nơi an trú của tâm họ. Nhắm mục tiêu *nhập định* sẽ khám phá ra những dính mắc đó. Khi nhắm đến mục tiêu thấp hơn, hành giả không gặp phải những dính mắc gốc rễ và có thể nghĩ rằng họ không còn dính mắc. Vì thế, nhắm mục tiêu *nhập định* cũng nhằm mục đích đào đủ sâu để khám phá ra những dính mắc gốc rễ đó, đương đầu với chúng, và vượt qua chúng bằng cách *nhập định*.

Chúng ta vẫn rất dễ có ảo tưởng rằng mình đang thoát khỏi mọi dính mắc. Một số người hút thuốc tự

mang ảo tưởng khi nghĩ là họ có thể' bỏ hút thuốc bất cứ lúc nào, nhưng hôm nay thì họ chưa có kế hoạch bỏ hút thuốc. Người ta không ý thức được sức mạnh của việc nghiện thuốc cho đến lúc người ta thử tập bỏ hút thuốc. Cũng vậy, hành giả không thể hiểu được sức mạnh tinh tế của những dính mắc của mình cho đến khi hành giả cố gắng *nhập định*. Hơn nữa, khi hành giả trải nghiệm xem mình đã thoát khỏi dính mắc chưa bằng khả năng *nhập định*, chỉ đến lúc đó hành giả mới biết chắc mình đã buông bỏ hết mọi dính mắc của mình hay chưa.

Thí dụ, phần lớn các hành giả không nhận thức được mình đã dính mắc với âm thanh như thế nào. Mặc dù những lời nói đằng sau kia không liên hệ gì với họ, cũng như âm thanh xe cộ bên ngoài, phần lớn họ thấy không thể đóng thính giác của họ lại và đừng chú ý đến âm thanh. Họ không thể buông bỏ âm thanh vì họ có dính mắc mạnh mẽ với âm thanh. Họ nhận diện mình như là người nghe. Vì vậy, buông bỏ âm thanh và vui hưởng sự im lặng hoàn toàn cũng giống như buông bỏ một phần nhân dạng của họ. Đó là sự *dính mắc*. Để nhập vào những trạng thái thiền định thâm sâu, hành giả phải tập trung tâm ý vượt ngoài tầm vang vọng của âm thanh, phải tháo gỡ nút thắt của sự dính mắc này cho đến khi hành giả không còn có thể nghe bất cứ tiếng động nào. Trong Kinh Đại Bát Niết bàn (*Mahāparinibbāna Sutta*), Đức Phật đã ở trong trạng thái buông xả hoàn toàn mọi dính mắc trong lúc đang hành thiền ở Ātumā đến nỗi Ngài không nghe tiếng động nào giữa lúc đang có một cơn sấm sét dữ dội ở đó.

Nhiều người dính mắc sâu đậm với tư duy. Đó là lý do tại sao họ không thể ngừng suy nghĩ, chẳng hạn như khi họ cần đi ngủ. Nhiều người ca ngợi tư duy và đánh giá ý tưởng họ như là tài sản riêng tư nhất của họ. Tư duy là khí cụ nhờ đó họ điều khiển thế giới của họ, cả bên ngoài lẫn bên trong. Buông bỏ tư duy và bước vào sự yên lặng tĩnh giác nghĩa là buông bỏ sự dính mắc muốn điều khiển thế giới của mình. Sự buông bỏ như thế làm kinh hoàng những người muốn điều khiển mọi việc và thật ra tất cả những ai không thể *nhập định* là những người muốn nắm quyền điều khiển mọi chuyện! Họ dính mắc với tánh ưa điều khiển và do đó dính mắc với tư duy. Nhưng khi hành giả có can đảm buông bỏ sự suy luận để điều khiển nội tâm này, nghĩa là, tư duy, thì hành giả cảm nghiệm được niềm hỷ lạc của sự yên lặng nội tâm. Chỉ đến lúc đó hành giả mới hiểu rằng tư duy là một sự dính mắc làm ngăn chặn sự bình an của tâm.

Bám víu vào thân này với năm giác quan, với cái *tâm tạo tác* và với tư duy, là sự dính mắc gốc rễ ngăn chặn *nhập định*. Cũng như một người chứng minh không còn dính mắc với việc hút thuốc bằng cách bỏ hút, hành giả chứng minh không còn dính mắc với thân, với năm giác quan và với tư duy qua việc *nhập định*.

### Những Câu Chuyện Về Buông Xả

Những lời hướng dẫn trong sách này đưa hành giả vượt qua những dính mắc gốc rễ đó. Bạn có thể tiến vào cảnh giới nội tâm nơi mà năm giác quan không thể quấy nhiễu bạn, và nơi mà tư duy không thể nào đi

chuyển, nhưng đó là nơi chánh niệm bừng sáng đầy hoan hỷ. Sau đây là vài câu chuyện về buông xả:

### *Thương Lượng Với Tâm Tôi*

Là một nhà sư, tôi đã trải qua sáu năm an cư kiết hạ hoàn toàn đơn độc trong một cái cốc trên núi xa xôi của vùng cao nguyên miền Bắc Thái Lan. Sau một thời gian, công phu thiền tập của tôi bắt đầu rã rời. Tôi càng cố gắng đè nén cái tâm bất an của tôi, nó lại càng chạy lăng xăng xông xáo. Những ý tưởng khao khát và bạo động đời thường đã áp đảo sức chống đỡ của tôi và tung hoành tự do trong tâm tôi. Chẳng bao lâu, chúng hoàn toàn vượt ngoài tầm kiểm soát của tôi, nhưng tôi không có bạn đồng tu để giúp đỡ. Một ngày kia, trong cơn tuyệt vọng, tôi đã long trọng hạ quyết tâm trước tượng Phật lớn trong chánh điện. Tôi thương lượng như thế này: mỗi ngày một giờ, từ ba đến bốn giờ chiều, tôi sẽ tự cho phép cái tâm phóng dật của mình được nghĩ đến bất cứ điều gì nó thích. Tình dục, bạo động, tình cảm lãng mạn, ngay cả những tưởng tượng lệch lạc nhất cũng được cho phép nghĩ đến trong giờ đó. Để bù lại, tôi yêu cầu tâm tôi giữ vững chánh niệm vào hơi thở suốt ngày giờ còn lại.

Sự việc này diễn ra không hoàn toàn như tôi đã hoạch định. Trong phần lớn ngày đầu tiên, tâm tôi vẫn nổi loạn như cũ. Nó không chịu theo dõi hơi thở. Nó đá và nhảy xồm dũi đội như một con ngựa hoang trong cuộc thi đấu bò rừng. Rồi vào lúc ba giờ chiều, để giữ đúng cam kết, tôi chấm dứt vật lộn với chính mình. Tôi dựa vào bức tường của cái cốc của tôi để tẩm lũng đau nhức

của mình được nghỉ ngơi, duỗi thẳng chân trước mặt để đầu gối bớt đau, và cho phép tâm tôi được làm bất cứ điều gì nó muốn. Trước sự ngạc nhiên của tôi, trong sáu mươi phút tiếp theo tâm tôi theo dõi hơi thở hết sức thoải mái. Tâm tôi có vẻ như không muốn làm việc gì khác, chỉ muốn theo dõi hơi thở! Kinh nghiệm này đã dạy tôi sự khác nhau giữa buông xả và cố gắng buông xả. Đó là một trong những bài học đầy ấn tượng về sự buông xả.

Trên con đường tiến đến *Định*, có thêm vài bài học cao cấp nữa về buông xả. Hành giả bỏ qua những bài học này nếu hành giả không nhắm mục tiêu *nhập Định*. Hành giả có thể học cách buông xả năm giác quan thật trọn vẹn đến nỗi chúng hoàn toàn biến mất trong một thời gian, như tôi đã nhẹ nhõm khám phá ra trong năm đầu tiên trở thành một tu sĩ.

### *Sư Muối*

Đúng là cái nghiệp của tôi khi trở thành một trong sáu nhà sư đầu tiên được Ajahn Chah chọn đưa đi thiết lập tu viện cho những tăng sĩ Tây phương. Một mảnh rừng nhiệt đới dày đặc, sẽ trở thành Chùa Wat Pa Nanachat sau này, lúc đó không có chánh điện, không có cốc cho chư tăng, không có nhà vệ sinh, thậm chí không có cả những cái sàn nhà để ngủ. Tất cả chúng tôi đều phải ngủ trên nền đất của rừng hoang với một cái mùng như là thứ bảo vệ duy nhất để tránh bất cứ con vật gì bò hay trườn vào từ trong bóng tối của những bụi cây cỏ rậm rạp trong rừng. Càng tệ hơn nữa là vào lúc



hoàng hôn mỗi ngày chúng tôi phải ngồi nhiều giờ giữa trời dưới các gốc cây để thực hiện thời công phu buổi tối. Cùng với Ngài Ajahn Chah và khoảng năm sáu chục dân làng, chúng tôi tụng kinh trước và sau đó là ngồi thiền một giờ. Thật không may, đây là khoảng thời gian mà đàn muỗi sẽ bay ra tìm kiếm thức ăn tối trong khu rừng ẩm ướt nóng nực. Tôi là bữa tiệc tối của chúng! Vào thời đó không có loại nhang vòng đuổi muỗi hay kem trừ muỗi. Hơn nữa, là một tăng sĩ Phật giáo tôi không thể đập muỗi. Nên chúng ta hồ cấn chúng tôi. Chúng tôi đành phải chịu đựng, không thể tự bảo vệ và không có gì để che chắn.

Cùng với một nhà sư người Mỹ, tôi thường chơi một trò chơi là đếm xem có bao nhiêu con muỗi đang cắn da thịt trần của tôi cùng một lúc, để xem ai bị cắn nhiều nhất. Tôi thường đếm được sáu bảy chục con muỗi trước khi ngừng đếm, bởi vì các đốt muỗi cắn quá gần nhau đến nỗi không thể đếm riêng được. Thật không thể chịu đựng nổi, và tôi thường chuẩn bị bỏ chạy. Nhưng khi mở mắt ra, tôi thấy Ngài Ajahn Chah và tất cả dân làng ngồi yên lặng đến nỗi lòng tự ái của tôi không cho phép tôi bỏ chạy. Vì thế, tôi phải chịu đựng bị muỗi hành hạ mỗi đêm cho đến khi tôi học được cách làm thế nào để buông xả thân thể mình. Chẳng bao lâu tôi có thể buông xả hữu hiệu đến nỗi tôi không còn có cảm giác về thân thể mình nữa. Tôi tiến sâu vào tâm thức, bình an, hạnh phúc, vượt thật xa khỏi tâm quấy nhiễu của những con muỗi khó chịu ấy. Đó là phương tiện chạy trốn của tôi. Bây giờ tôi cảm ơn những con muỗi nhân từ đó đã dạy cho tôi biết cách buông xả.

Thật thú vị để nhận thức rằng khi người ta đối diện với cái chết của chính mình, họ sẽ phải buông bỏ chính cái thân này. Bằng cách học để buông xả thân mình một thời gian rất lâu trước khi gần kề cái chết, tức là nhắm mục tiêu *nhập định*, hành giả sẽ vượt qua được tất cả nỗi sợ hãi về tiến trình đi vào cõi chết. Hành giả học cách buông xả năm giác quan bất cứ lúc nào mình muốn. Rồi hành giả đạt được nội lực để tâm bất động trước những cảnh tượng kinh hoàng, để giữ được an tịnh giữa tiếng động ồn ào, và để hoàn toàn thoải mái giữa những cơn đau buốt người. Khi hành giả đã học được bài học về buông xả để cắt đứt sự liên hệ giữa tâm và năm giác quan, thì hành giả đã biết được cách làm thế nào buông xả sự dính mắc với thân thể mình.

### *Học Cách Dừng Lại và Buông Thư*

Buông xả, giảm tốc độ, và dừng lại không những cần thiết để đạt đến giác ngộ, mà còn rất cần thiết để tồn tại trong đời sống hằng ngày. Căng thẳng tinh thần là thứ vũ khí chính giết người hàng loạt, tình trạng này gây nên do không biết cách làm thế nào để dừng lại và buông thư. Rất nhiều bệnh tật, cả tâm thần lẫn thể xác, là do căng thẳng tinh thần gây ra. Thậm chí ba thế kỷ rưỡi trước đây, triết gia người Pháp là Blaise Pascal đã nhận ra điều này khi nói rằng: “Tất cả những vấn đề gây phiền não cho con người xuất phát từ việc họ không biết cách làm thế nào để ngồi yên”.

Đôi lúc bạn không có việc gì để làm cả. Tuy nhiên vào những lúc như thế bạn không thể không làm gì.

Bạn đã quên không biết cách dừng lại. Vì thế bạn vật lộn với chính mình một cách vô nghĩa. Nếu bạn khôn ngoan, khi không có việc gì để làm thì dừng làm gì cả! Như vậy còn có ý nghĩa hơn nhiều.

Tất cả chúng ta đều cần học cách dừng lại và buông thư để vào đúng lúc chúng ta có thể nghỉ ngơi và thư giãn. Thật may là đối với những người không có cơ hội đi chùa, thầy dạy có sẵn rất nhiều trong hầu hết các thành phố hiện đại. Chúng ta có thể tìm thấy họ ở những ngã tư đường lớn. Đó là những cột đèn xanh đỏ hướng dẫn lưu thông. Khi đèn đỏ xuất hiện, nó nói: “Dừng lại”. Đó là cách thực tập buông xả. Bạn có học được cách dừng lại và buông thư vào lúc có dấu hiệu đèn đỏ không? Hay là chỉ có xe bạn dừng còn tâm bạn thì vẫn tiếp tục chạy? Nếu đúng vậy thì bạn đã mất một cơ hội thực tập. Vào lúc đèn đỏ, bạn có thể hướng tâm mình đến giây phút hiện tại và cho phép những vẻ đẹp và sự an bình bất ngờ xuất hiện khắp chung quanh bạn. Tôi đã từng nghe, nhưng chưa thấy, rằng ở thủ đô tâm linh của Ấn Độ là New Delhi, khi dấu đèn đỏ xuất hiện, nó hiện ra năm chữ R, E, L, A, X (thư giãn). Đó không phải là đèn báo hiệu dừng lại, mà là đèn báo hiệu thư giãn. Đây là một ý tưởng tuyệt vời. Nếu điều này không đúng sự thật, thì nó cần phải thực hiện để trở thành sự thật!

Nếu bạn không dành thì giờ để học cách dừng lại và buông thư, nếu bạn không thể nào thư giãn trước dấu đèn đỏ của cuộc đời, thì bạn sẽ bị thúc đẩy đến chỗ phải chấm dứt đời mình trong năm mốt khi tuổi còn trẻ.

Như một câu nói của người xưa: “Chết là cách của tự nhiên bất bạn phải dừng lại”. Tôi khuyên các bạn nên hành thiền để khỏi phải chết sớm.

### *Buông Xả Con Trâu Nước*

Khi con người chưa học được cách làm thế nào để dừng lại, để buông xả và thư giãn, thì con người làm phát sinh nhiều vấn đề không cần thiết trong cuộc sống. Câu chuyện sau đây xảy ra khi tôi còn là một tăng sĩ ở miền Đông Bắc Thái Lan, và nó chứng tỏ là buông xả có thể giúp giảm bớt rất nhiều đau đớn và tổn thương không cần thiết.

Vào một buổi sáng sớm kia, một nông dân trồng lúa ở địa phương cột một sợi dây thừng quanh cổ con trâu nước của ông ta và dắt nó ra khỏi làng đến cánh đồng cỏ để ăn cỏ. Khi ông ta đi ngang tu viện của chúng tôi, con trâu có vẻ sợ hãi và bắt đầu chạy. Người nông dân giữ chặt dây thừng trong nỗ lực kiềm chế con vật đang sợ hãi. Khi con trâu vùng chạy, sợi dây thừng quấn quanh ngón tay người nông dân và giật đứt đứt ngón tay đầu của ông ta. Chúng tôi gặp người nông dân tội nghiệp khi ông ta vào chùa xin giúp đỡ. Ngón tay ông ta đầy máu với dấu xương gãy lồi lên trên vết thịt bị rách. Chúng tôi đưa ngay ông ta đến bệnh xá địa phương, băng bó lại, và chẳng bao lâu ông ta trở lại làm việc với một ngón tay ngắn hơn trước.

Bài học luân lý của câu chuyện này là nếu có cái gì mạnh như con trâu nước muốn vùng chạy, thì để cho nó chạy là hợp lý. Trâu nước không chạy xa, chỉ một vài

trăm mét rồi nó dừng lại. Một khi chúng đã dụ xuống, người nông dân có thể dễ dàng đi theo sau nó và đưa nó về an toàn. Bằng cách đó, nhiều ngón tay được cứu khỏi bị đứt. Có nhiều người đôi lúc hành xử giống như con trâu nước. Đó có thể là người bạn đời, con trai, hay mẹ vợ của bạn, những người bỗng nhiên muốn nổi loạn. Khi họ muốn vùng chạy thì để cho họ chạy là hợp lý. Bạn chỉ tự làm tổn thương mình nếu bạn muốn kéo họ lại. Hãy chờ và đừng làm gì cả. Chẳng bao lâu họ sẽ bình tĩnh trở lại, và lúc đó bạn có thể làm điều gì đó để giải quyết vấn đề.

Chẳng hạn, vừa rồi có một thiền sinh hỏi tôi làm thế nào để cô ấy có thể chế ngự “cái tâm trâu nước” của cô trong lúc hành thiền. Tôi trả lời “Buông nó ra cho nó chạy. Rồi nó sẽ dừng lại và trở về với cô”. Tôi nhắc lại cho cô ấy một giai thoại khác của một thiền sinh có đứa con trai sáu tuổi. Một ngày kia, cậu bé cảm thấy buồn bực đến nỗi cậu báo cho mẹ biết: “Con sẽ bỏ nhà ra đi!”. Bà mẹ rất khôn ngoan này đang sống trong một khu phố an toàn, nói rằng: “Được thôi!” và giúp cậu bé thu xếp túi xách nhỏ của cậu, thậm chí bà còn làm cho cậu mấy miếng bánh mì kẹp thịt cho cuộc hành trình vào đời của cậu. Bà tiễn cậu ra cửa. Dĩ nhiên, cậu bé sáu tuổi chỉ đi được khoảng vài trăm mét xuống đường trước khi cậu cảm thấy nhớ nhà. Thế là cậu quay ngay trở lại và đi về nhà, sà vào vòng tay của bà mẹ đang chờ đón cậu.

Thiền sinh có cái tâm lãng xãng ấy đã không thể ngưng cười khúc khích khi nghe tôi kể giai thoại ấy. Cô

ấy giải thích rằng một chuyện y hệt như vậy đã xảy ra cho cô ở Singapore khi cô bảy tuổi. Cô nói với mẹ là cô muốn bỏ nhà ra đi. Bà mẹ không những đã thu xếp túi hành lý cho cô mà còn cho cô một ít tiền nữa. Cô đã đi ra khỏi nhà chưa đến một trăm mét thì cô đã quay trở về. Bây giờ thì cô đã biết cách đối phó với cái tâm “trâu nước” của cô.

Khi bạn gặp một vấn đề khó khăn lớn mạnh như con trâu nước, thì nên buông xả nó. Hoàn cảnh sẽ thay đổi ngọn lửa sẽ tắt, và nước lụt sẽ rút đi. Khi con trâu nước ngưng tấn công, lúc ấy bạn có thể làm một cái gì đó có hiệu quả để giải quyết cơn khủng hoảng trong đời sống. Vì vậy, học cách buông xả và thư giãn không những nhắm mục đích giác ngộ, mà còn nhắm mục đích tồn tại trong cuộc sống.

### ***Đời Sống Không Nặng Nhọc (Nếu Bạn Biết Cách Buông Xả)***

Đẹp qua một bên những khủng hoảng trong cuộc sống, ngay cả trong những ngày bình thường, hành thiền cũng giúp bạn chịu đựng được nỗi nhọc nhằn. Theo gương thầy tôi là Ngài Ajahn Chah, tôi thường giải thích ý nghĩa của thiền tập, cùng những lợi ích của nó, bằng cách cất cao cánh tay đang cầm một ly nước.

Tôi hỏi: “Cái ly nước này nặng như thế nào?”. Trước khi có người trả lời, tôi nói tiếp: “Tôi giữ cái ly này càng lâu thì càng cảm thấy nó nặng hơn. Nếu tôi tiếp tục giữ ly nước trong mười phút, thì nó bắt đầu cảm thấy nặng. Nếu tôi vẫn giữ ly nước như vậy thêm hai

mười phút, thì cánh tay tôi bắt đầu thấy đau. Và nếu tôi vẫn cất cao cánh tay cầm ly nước sau một giờ, thì không những tôi sẽ rất khổ sở, mà tôi còn là một nhà sư rất ngu ngốc. Như vậy, tôi nên làm gì khi ly nước của tôi trở nên quá nặng không thể cầm giữ thoải mái được nữa?”

Các thiền sinh trả lời: “Đặt cái ly xuống”. Dĩ nhiên. Vấn đề không phải là ở trọng lượng của ly nước. Chính là vì giữ ly nước quá lâu, không biết cách dừng lại và cho cánh tay nghỉ ngơi chốc lát. Bạn chỉ cần đặt cái ly xuống vài phút. Rồi sau khi nghỉ ngơi, bạn cầm nó lên và tiếp tục giữ nó thật dễ dàng.

Cũng vậy, vấn đề căng thẳng tinh thần không liên hệ đến khối lượng nhiệm vụ bạn phải làm. Vấn đề là ở chỗ bạn nắm giữ trách nhiệm quá lâu, không biết cách đặt chúng xuống một lúc và tĩnh dưỡng tinh thần. Bạn chỉ cần buông xả những quan tâm của mình trong vài phút để hưởng những lợi lạc của việc thư giãn. Rồi sau khi đã nghỉ ngơi bằng thiền tập, bạn có thể tiếp tục nhiệm vụ của mình. Bây giờ bạn cảm thấy chúng nhẹ nhàng hơn. Bạn có thể tiếp tục công việc mà không bị căng thẳng, cho đến lần sau khi bạn cần dừng lại và thư giãn.

Đặt ly nước nặng nề của bạn xuống vài phút, hay buông xả mọi lo âu của bạn trong chốc lát, là một khả năng học được trong lúc thiền tập. Thiền tập là việc huấn luyện để buông xả. Như vậy, hành thiền không phải là vô trách nhiệm và bỏ bê nhiệm vụ của bạn mãi mãi. Đó không phải là việc làm ngu ngốc. Hành thiền

là một cách tập luyện giúp bạn có khả năng đặt gánh nặng của mình xuống, dù nặng nhọc như thế nào đi nữa, bất cứ lúc nào bạn muốn, để nghỉ ngơi chốc lát, nhờ vậy có thể tiếp tục nhiệm vụ ấy sau này hữu hiệu hơn. Đời sống không quá nặng nhọc nếu bạn biết cách buông xả.

### *Chú Tâm Lắng Nghe*

Một sáng kia tôi đi ngang qua nhà bếp của tu viện và nhìn vào cửa sổ. Tôi thấy sáu cư sĩ hộ trì chúng tôi đang nói chuyện trong lúc sửa soạn bữa ăn hằng ngày cho chúng tôi. Chỉ có sáu người trong phòng đó, và tất cả đều mở miệng nói. Tôi bắt đầu tự hỏi, nếu cả sáu người cùng nói một lần, thì còn ai để nghe đây? Không có ai nghe cả! Tất cả đều nói. Thật là một sự phí hơi rất lớn trong cuộc nói chuyện này!

Thật không may, câu chuyện trên là một triệu chứng căn bệnh của đời sống hiện đại. Có quá nhiều người đang nói, và hầu như không còn ai để nghe. Hôn nhân tan vỡ cũng vì thiếu trao đổi để cảm thông nhau. Thanh thiếu niên phát khùng vì chúng cảm thấy không ai hiểu chúng. Thân chủ bỏ đi nơi khác vì họ thấy nhu cầu của họ không được lắng nghe. Và hầu như tất cả chúng ta mãi đến lúc già cũng chưa hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Vì sao? Bởi vì chúng ta không bao giờ học cách chú tâm lắng nghe.

Để chú tâm lắng nghe, bạn phải im lặng. Phải thật sự im lặng. Bạn chỉ có thể hoặc là nói hoặc là lắng nghe; bạn không thể làm cả hai động tác cùng một lúc.

Ở đây, tôi không những chỉ ngụ ý là bạn ngừng lời nói bên ngoài, nhưng còn là giữ im lặng nội tâm nữa. Chỉ khi nào bạn ngừng tiếng nói nội tâm, lúc đó bạn mới thật sự lắng nghe. Để chú tâm lắng nghe, bạn phải lắng nghe với tất cả thân tâm của bạn.

Thật đáng kinh ngạc về những thông tin bạn có thể gạn lọc được khi bạn lắng nghe từ vùng im lặng của nội tâm. Một số người khác tin rằng bạn có khả năng tiên tri và có thể đọc được tâm của họ. Nhưng đó chỉ là năng lực của sự chú tâm lắng nghe. Thật rõ ràng là khi bạn muốn nhận được nhiều “dấu hiệu”, thì bạn cần phải hạ giảm tiếng nói nội tâm xuống “trạng thái tĩnh”. Qua việc rèn luyện sự yên lặng tĩnh giác, tất cả những hàng rào cản trở truyền thông sẽ bị giải tỏa hoàn toàn. Bạn trở nên nhạy cảm với mọi người chung quanh mà không cần nỗ lực nào. Bạn tạo nên hòa khí vui vẻ trong gia đình và thành công mỹ mãn trong công việc.

Từ chỗ chú tâm lắng nghe, thậm chí bạn có thể nghe được cơ thể bạn đang muốn nói với bạn một điều gì đó Trước khi cơ thể bị bệnh, cơ thể bạn luôn luôn đưa ra nhiều tín hiệu cảnh báo. Tuy nhiên, rất ít người trong chúng ta chịu lắng nghe những tín hiệu của cơ thể của ta, bởi vì chúng ta quá bận rộn dấn thân vào cuộc đời thoải nội tâm. Ngay cả khi cơ thể chúng ta hét lên lời cảnh báo tuyệt vọng, cầu xin được nghỉ ngơi, chúng ta quá bận rộn đến nỗi không nghe được lời kêu cứu khẩn cấp S.O.S. Rồi thì chúng ta bị ung thư, bị bệnh tim mạch, hoặc một vài loại bệnh bất trị khác. Trái lại, thiền sinh học cách lắng nghe cơ thể họ từ sự im lặng tĩnh giác.

Họ nghe được những nhu cầu của cơ thể họ, cũng giống như họ nghe được nhu cầu của gia đình họ, và cuối cùng họ sống lâu dài và hạnh phúc với cả hai.

Chú tâm lắng nghe sẽ khởi sinh tuệ giác. Từ sự im lặng, bạn tìm hiểu bản chất của vạn pháp. Và tuệ giác tốt đẹp nhất là nhận ra ý nghĩa của đời sống. Không tuyệt vời hay sao nếu trong một lúc nào đó tất cả chúng ta dẹp qua một bên tất cả mọi giáo điều, cả về tôn giáo lẫn cá nhân và chỉ lắng nghe tiếng thốn thốc của cuộc sống với một tâm yên lặng tĩnh giác? Rồi chúng ta sẽ chú tâm lắng nghe lời dạy của cuộc sống. Đời sống liên tục kiên nhẫn và dịu dàng dâng tặng trí tuệ cho chúng ta, nhưng chúng ta quá bận rộn đối thoại với chính mình đến nỗi chưa từng chú tâm lắng nghe bao giờ. Chẳng có gì ngạc nhiên khi rất ít người trong chúng ta hiểu được điều này.

### *Vượt Qua Những Kỳ Thi Của Cuộc Đời*

Kỳ thi tốt nghiệp của tôi tại Đại học Cambridge năm 1972 là về môn vật lý lý thuyết. Đó là một thời gian đầy thử thách. Tất cả chuyên môn nghề nghiệp đại học của tôi đều nằm trong hàng loạt các kỳ thi cuối cùng này. Tất cả những gì trước đó đều không được tính điểm. Nó như vậy đấy, đậu hoặc rớt. Kỳ thi của tôi gồm có một bài thi viết dài ba giờ vào buổi sáng, và một bài viết khác dài ba giờ vào buổi chiều, ngày này nối tiếp ngày khác, không được nghỉ xả hơi. Người ta nói với tôi là mỗi năm ở đại học Cambridge có ít nhất một sinh viên tự tử trong kỳ thi cuối năm. Đó là vì bị căng thẳng

tinh thần. Tuy nhiên, tôi có một lợi điểm hơn các bạn học của tôi đã giúp tôi có khả năng làm bài tốt; đó là tôi đã biết cách hành thiền.

Sau bài thi buổi sáng, tôi không bao giờ đi ăn trưa. Thay vào đó, tôi đi vào phòng của mình, ngồi xuống gối kê và bắt đầu hành thiền. Việc đầu tiên mà tôi nhận thức được, như bạn cũng đoán biết, là bài thi buổi sáng tôi vừa mới làm xong. Tôi bắt đầu lo âu không biết mình đã trả lời đúng một câu hỏi hay đáng lẽ tôi phải viết thêm lời giải thích. Chẳng bao lâu tôi bị ám ảnh bởi chuyện đã qua, đối với tôi điều đó có nghĩa là bài thi buổi sáng. Thật dễ dàng khi nói rằng quá khứ đã qua, bây giờ bài thi buổi sáng của tôi không thể nào thay đổi được, vậy thì lo âu về nó thật là vô nghĩa. Tuy nhiên, đối với một số người, không dễ gì suy nghĩ một cách hợp lý như thế. Phần lớn chúng ta vẫn thường lo âu về quá khứ. Thật may là nhờ đã được huấn luyện về thiền tập, tôi thấy rằng tôi có thể buông xả chuyện đã qua. Tôi chấm dứt lo nghĩ về bài thi buổi sáng. Bạn thử đoán điều gì hiện ra trong trí tôi tiếp theo?

Bài thi buổi chiều sẽ đến trong vòng một giờ nữa đang hiện ra chiếm hết tâm trí tôi. Tôi có nên mở mắt ra, cầm lấy quyển sách và ôn lại bài học? Trước đây trong quá khứ, tôi thường nhồi nhét vào phút cuối trước bài thi quan trọng. Tôi không biết người khác có làm như vậy không, nhưng bất cứ những gì tôi ôn vào phút cuối thường không thấy xuất hiện trong đề thi. Ôn tập vào lúc ấy quả là lãng phí năng lượng. Đây là lúc nghỉ ngơi, không phải là lúc học thi. Một lần nữa, việc rèn

luyện thiền tập đã đến giải cứu tôi, và tôi buông xả mọi chuyện sắp xảy ra trong tương lai. Hành thiền giữa những buổi thi trong phòng cư xá sinh viên của tôi, tôi bước vào trạng thái an nghỉ của sự tĩnh giác về giây phút hiện tại.

Một khi tôi đã trở về với hiện tại, tôi bị sốc. Lần đầu tiên tôi để ý thấy cơ thể mình đang run. Tôi chưa bao giờ tự cho mình là người dễ lo sợ, nhưng mà tôi đang run đây này. Sự run rẩy lo sợ của tôi hoàn toàn có thể hiểu được khi mà tôi đang ở giữa kỳ thi tốt nghiệp của mình. Điều làm tôi sửng sốt nhất là tôi không hề để ý đến việc này. Tôi đã quá bận tâm với các bài thi đến nỗi tôi không hề chú ý đến những gì đang diễn ra cho cơ thể mình. Trong lúc thực tập tĩnh giác trong giây phút hiện tại, tôi bắt đầu chú tâm lắng nghe, và tôi nghe thân thể mình đang xin được nghỉ ngơi đôi chút. Bằng cách chú ý thật nhẹ nhàng đến cơ thể tôi, nó bắt đầu dịu xuống. Tôi hết run. Cơ thể tôi bây giờ yên tĩnh. Rồi tôi có thể nghe được tâm tôi đang cầu xin.

Tôi nhận ra mình đang mệt. Tôi bắt đầu ý thức tâm trí mình đã cạn kiệt như thế nào. Tôi đã quá bận rộn đến nỗi không để ý đến điều này trước đây. Như tôi đã nói, bây giờ rõ ràng là đầu óc tôi đã cạn kiệt năng lượng. Chú tâm lắng nghe tâm mình, tôi nghe nó yêu cầu tôi phải nghỉ ngơi và đừng làm gì cả. Vì thế tôi chỉ ngồi đó nghỉ ngơi. Dần dần năng lượng tinh thần trở lại với tôi. Ngài Ajahn Chah sau này xác nhận rằng năng lượng tinh thần phát sinh từ sự tĩnh lặng. Vào cuối buổi thiền tập nửa giờ, tôi thấy thoải mái, tươi tỉnh và đầy năng

lực. Bạn tôi sau đó nói với tôi rằng tôi là sinh viên duy nhất vào phòng thi với nụ cười trên môi. Chúng nghĩ là tôi gian lận và đã tìm ra câu trả lời trước khi thi. Tôi đã tìm ra câu trả lời, nhưng không phải là câu trả lời về các câu hỏi trong đề thi. Tôi đã tìm ra câu trả lời về sự căng thẳng tinh thần, và tôi đã làm bài rất tốt trong kỳ thi đó.

Cuộc sống – ở trường trung học, đại học, hay từ đó về sau – đầy cả những kỳ thi. Có rất nhiều ngày căng thẳng khi con người phải chịu thử thách rất gay go và bị hạch hỏi rất kỹ lưỡng. Kinh nghiệm tôi vừa kể là một ví dụ về cách thiền tập có thể giúp tôi vượt qua những kỳ thi của cuộc sống, ở trường đại học hay ở cuộc phỏng vấn xin việc, trong mối quan hệ tình cảm hay trong lúc bệnh tật, bất cứ nơi nào con người bị đặt trước thử thách. Kỹ thuật dự thi khôn ngoan nhất trong đời sống là học cách buông xả và hoàn toàn thư giãn. Nói cách khác, đó là học cách hành thiền.

### *Một Chỗ Thiền Liêng Trong Nhà Bạn*

Thiền tập không chỉ dành cho những người muốn theo đuổi con đường giác ngộ, mà còn cho những người đang theo đuổi một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn. Nếu bạn không sống trong tư viện, thì tạo ra một chỗ thiền liêng trong nhà sẽ giúp bạn rất nhiều.

Không khó khăn gì khi tạo ra một chỗ thiền liêng trong nhà. Nhiều ngôi nhà hiện đại có phòng sinh hoạt gia đình, phòng khách, phòng sinh hoạt vui chơi cũng như nhiều phòng tắm. Phải chăng có thêm một phòng

thiền liêng là điều khôn ngoan? Nếu không có dư phòng, thì bạn vẫn luôn luôn có thể dùng một góc phòng ngủ yên tĩnh của mình. Đánh dấu góc riêng tư ấy bằng những cái gối bạn ưa thích. Rồi trang trí quanh đó với vừa đủ những biểu tượng tâm linh và những hình ảnh an bình để tạo cho nó một dáng vẻ tĩnh lặng. Sử dụng góc phòng ấy đều đặn cho việc thiền tập của bạn, cho việc lắng nghe hay đọc những gì khơi nguồn cảm hứng tâm linh. Dùng bao giờ làm công việc đời thường ở góc phòng thiền liêng ấy và luôn luôn tránh đừng nói chuyện ở đó. Khi ngày tháng qua đi và nhiều năm trôi chảy, bạn sẽ khám phá ra một “năng lượng của tĩnh lặng” thật êm dịu đang được tích lũy nơi chỗ ấy. Chẳng bao lâu nó sẽ trở thành một chỗ đặc biệt thiền liêng. Hành thiền trở nên dễ dàng hơn ở chỗ ấy vì bạn đã làm cho nó trở thành một chỗ dành cho năng lực tâm linh. Bạn đã tạo ra một chỗ thiền liêng đích thực trong nhà bạn.

Một đệ tử người Úc đã theo lời khuyên của tôi và thiết lập một chỗ thiền liêng trong góc phòng ngủ của bà ấy. Bà vẫn hành thiền đều đặn ở đó, thường cùng với chồng bà. Bà ấy kể cho tôi nghe, một ngày kia, hai đứa con nhỏ của bà đang tranh cãi nhau om sòm ngay bên ngoài cửa nhà bà. Cô con gái bảy tuổi bắt đầu khóc chạy vào nhà và đi vào phòng ngủ của ba mẹ. Cô bé ngồi ngay trên chiếc gối thiền của mẹ ở góc thiền liêng, và lau nước mắt. Trước đây, cô bé chưa bao giờ vào chỗ này. Bằng trực giác, cô bé đã tìm ra một nơi chốn bình an trong nhà mình, một chỗ thiền liêng để thoa dịu niềm đau không chịu đựng nổi trong trái tim nhỏ bé của

cô. Chỗ thiền liêng này trở thành một nguồn an ủi quý báu cho cả gia đình bà.

Ngay cả trong một văn phòng bận rộn, người ta cũng có thể tạo ra một chỗ thiền liêng. Tôi nghe kể chuyện một luật sư rất thành công đã cảm thấy hết sức cần thiết phải hành thiền vào giờ ăn trưa để loại bỏ sự căng thẳng tinh thần quá lớn của ông. Ông thấy khó tìm ra một chỗ riêng tư nào đó mà thân chủ của ông không thể thấy ông, và nơi mà chuông điện thoại không mời gọi ông. Có một cái tủ nhỏ trong văn phòng của ông chất đầy giấy tờ và hồ sơ. Vì thế ông dọn dẹp hết sạch giấy tờ trong tủ ấy và biến nó thành chỗ thiền liêng của ông. Mỗi lần vào giờ ăn trưa, cô thư ký sẽ khóa tủ để ông ngồi trong đó hành thiền nửa giờ. Nếu có một thân chủ ghé vào hay chuông điện thoại reo, thì cô thư ký sẽ vui vẻ trả lời: “Rất tiếc, luật sư không có ở đây, ông ấy đang ở trong tủ!”. Cô ấy vui lòng khóa tủ để ông ngồi trong chỗ thiền liêng của ông bởi vì cô ấy biết từ kinh nghiệm của mình rằng ông chủ của mình sẽ tử tế hơn với cô sau khi từ trong tủ bước ra. Ông ta cũng biết từ kinh nghiệm rằng nửa giờ ngồi thiền là thời gian chẳng bao lâu sẽ được bù lại qua sự gia tăng hiệu năng công việc và tinh thần bén nhạy hơn. Thiền tập là một việc đầu tư vài chục phút để luôn luôn mang lại lợi ích trong nhiều giờ.

### Buông Xả Đến Tận Cùng

Một nhà khoa học nổi tiếng của Anh quốc là Lord Kelvin có lần đã nói: “Nếu bạn không biết đánh giá,

bạn không biết điều khiển”. Ông muốn nói rằng, để khoa học có thể điều khiển thế giới một cách hữu hiệu, trước tiên chúng ta phải học cách đánh giá các hiện tượng thiên nhiên thật chính xác. Sự hiểu biết sâu sắc của Lord Kelvin về nhu cầu cần phải đánh giá chính xác là rất quan trọng đối với việc phát triển kỹ thuật và để được thành công trong việc chế ngự một số hiện tượng đáng ghét của thiên nhiên.

Tuy nhiên, chân lý quý báu đó cũng có thể được diễn tả theo cách khác: “Nếu bạn không biết đánh giá, bạn không biết điều khiển”. Nếu bạn chấm dứt mọi sự đánh giá, thì điều khiển không thể nào xảy ra. Từ bỏ việc đánh giá phát sinh buông xả.

Trong lúc hành thiền, bạn có đánh giá sự tiến bộ của mình? Bạn có nghĩ “Buổi thiền tập này thật tệ”, hay “Buổi thiền tập này thật tốt”? Từ kinh nghiệm của mình bạn biết rằng việc đánh giá tốt xấu như thế phát sinh ý muốn điều khiển, và từ đó đưa đến chỗ phải làm một cái gì. Nếu bạn đánh giá buổi thiền tập của bạn là tệ thì bạn sẽ cố gắng để làm cho nó tốt. Nếu bạn cho rằng buổi thiền tập của bạn là tốt, thì bạn sẽ nỗ lực làm cho nó tốt hơn. Sau khi đánh giá, cuối cùng bạn phải làm nhiều việc hơn. Bạn quên mất buông xả, và như vậy bạn đã đi xa khỏi con đường an tịnh.

Hãy suy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra nếu không có việc đánh giá nào cả trong lúc bạn ngồi thiền. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu không có sự đánh giá kiểu: “Đây là buổi thiền tập rất tệ”, “Đây là buổi thiền tập rất tốt?” Khi bạn từ bỏ mọi sự đánh giá, bạn từ bỏ ý



muốn điều khiển. Tâm của bạn giống như tâm một người mới bắt đầu học thiền, một cái tâm chưa biết đến cân cân đo lường. Một cái tâm như thế rất dễ buông xả và sẽ thật an tịnh. Khi bạn không tính toán việc hành thiền của bạn, thì cái “tâm tạo tác” ngừng lại. An tịnh phát triển, hỷ lạc nở hoa, trí tuệ chín muồi. Cuối cùng, quả ngọt của giác ngộ rơi vào lòng bạn.

Hãy từ bỏ thời gian đánh giá, rồi bạn sẽ tự động an nghỉ trong phút giây hiện tại vượt thời gian. Hãy loại bỏ việc đánh giá bằng các tên gọi, rồi tiến trình tư duy sẽ ngừng lại không cần một nỗ lực nào và bạn tiến vào sự im lặng tĩnh giác. Chấm dứt đánh giá hơi thở vô hay ra, dài hay ngắn, dồn dập hay êm dịu, rồi hơi thở biến mất để hé lộ *định tướng* sáng ngời. Hãy để cho *định tướng* thoát khỏi sự đánh giá là lơ mơ hay sáng chói, rồi bạn *nhập định* dễ dàng. Hãy từ bỏ đánh giá tâm bằng tri giác, rồi tâm vươn lên nhẹ nhàng đến các *quả vị vô sắc*. Hãy ngưng đánh giá ý thức, rồi toàn cõi luân hồi, kể cả tâm thức, cuối cùng đoạn diệt hoàn toàn. Giờ đây không còn gì nữa, thậm chí “ý niệm không có gì cũng chấm dứt”.

Nếu bạn đi theo con đường thiền định, hỷ lạc nội tâm dâng lên cao như ngọn thủy triều không bao giờ hạ xuống. Chánh niệm được tăng cường khi bạn giảm thiểu đấu tranh với thế giới nội tâm của mình. Tuệ giác phát sinh phong phú như những trái chín thơm ngon trên cây nặng trĩu quả, quá nhiều đến nỗi không thể hái và ăn hết cùng một lúc. Bạn nhận thức rõ ràng con đường đi đến an lạc chính là sự buông xả này mà bạn đã biết

được lúc hành thiền. Hay bạn có thể gọi đó là con đường của lòng từ bi vô điều kiện. Lòng từ bi ấy làm êm dịu những phê phán về chính mình và người khác phê phán và đánh giá phai mờ dần giống như bản chất những bóng ma. Trong sự biến mất cuối cùng mọi kiểu đánh giá, lời nói bị tước đoạt, vì ngôn ngữ không gì khác hơn là cán cân đánh giá cuộc đời. Khi an tịnh đạt đến đỉnh cao, hỷ lạc kết tinh thành một hạt châu lỏng lánh trên đỉnh, khi cuối cùng sự đánh giá bùng vỡ – tâm cũng biến mất. Cuối cùng hành giả nhận thức rằng chính tâm là kẻ đánh giá.

Sự đoạn diệt này, là sự chấm dứt tất cả không còn để lại dấu vết gì. Niết bàn là nơi mọi ngôn từ mất hết ý nghĩa vì mọi kiểu đánh giá đã chấm dứt. Khi các bậc thánh hiền vĩ đại chỉ cho chúng ta thấy chỗ không còn dài hay ngắn, không hiện tại, không quá khứ, không tương lai, không ở đây, không ở đó, không sinh không tử, mọi pháp đã chấm dứt, thì đây là những gì các vị ấy hướng đến. Đối tượng tâm thức cuối cùng, cái chấm dứt vòng luân hồi một lần và mãi mãi, và là cái báo hiệu sự chấm dứt của mọi danh sắc, là một sự đoạn diệt tuyệt đối. Bát Niết bàn là từ ngữ cuối cùng.

## Chú thích

1. Ngoại trừ khi nào có ghi chú đặc biệt, tất cả những từ ngữ phiên dịch từ tiếng Pali sang tiếng Anh là do tôi dịch, vì thế sẽ khác với những bản dịch tiếng Anh khác ở nhiều chỗ.
2. Tập sách mỏng tiếng Anh này đã được tái bản 8 lần và cũng đã được phiên dịch và xuất bản bằng tiếng Đức, tiếng Sinhalese (Sri Lanka), tiếng  
T i  
và tiếng Nga.
3. Ở đây tôi sử dụng bản dịch Trung Bộ Kinh, *The Middle Length Discourses of the Buddha* (Majjhima Nikāya) của Tỳ Kheo Ñānamoli và Tỳ Kheo Bodhi Boston: Wisdom Publications, 1995), tr. 340.
4. Lewis Carroll, *The Complete Illustrated Works of Lewis Carroll (Toàn Bộ Tác Phẩm Có Minh Họa của Lewis Carroll)*. (London: Chancellor Press, 1982) tr. 65
5. Jaboco Timerman, *Prisoner Without a Name, Cell without a Number (Tù Nhân Không Tên, Xà Lim Không Số)* (London: Weidenfeld and Nicolson, 1981).
6. Hãy xem từ *upādāna* trong cuốn *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and*

- Doctrines* (Tự Điển Phật Học), do Nyanatiloka biên soạn, tái bản lần 4. (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980) tr. 228.
7. Tôi đã bàn khá dài về mối liên hệ giữa *pīti-sukha* và hơi thở trong chương 7 trên đây về Pháp Quán Niệm Hơi Thở (*ānāpānasati*)
  8. Ở đây tôi dùng bản dịch cuốn *The Numeral Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikāya* (Tăng Chi Bộ Kinh), do Tỳ Kheo Nyanaponika và Tỳ Kheo Bodhi biên dịch và xuất bản (Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999) tr. 36.
  9. Âm thanh có thể quấy rầy Sơ Thiền, nhưng khi hành giả thật sự nhận biết âm thanh thì hành giả không còn ở trong Định nữa.
  10. Ở đây tôi trích dẫn từ bản dịch *The Connected Discourses of the Buddha* (Tương Ưng Bộ Kinh) của Tỳ Kheo Bodhi, Boston: Wisdom Publications, 2000), tr. 1252ff.
  11. Ở đây tôi dùng bản dịch *Middle Length Discourses* (Trung Bộ Kinh) của Tỳ Kheo Ñānamoli, tr. 508.
  12. Sam Parnia & Peter Fenwick, "Near Death Experiences in Cardiac Arrest: Visions of a Dying Brain or Visions of a New Science of Consciousness". (Kinh Nghiệm Cận Tử trong Trường Hợp Bị Trụy Tim: Khả Năng Nhìn Thấy của Một Não Bộ Đang Chết hay Viễn Ảnh Một Ngành Khoa Học Mới về Ý Thức). *Resuscitation*

- 52 (2002): 5 (abstract).
13. Pim van Lommel et al., "Near-Death Experiences in Cardiac Arrest: A Prospective Study in the Netherlands", (Kinh Nghiệm Cận Tử của Những Bệnh Nhân Sống Sốt sau Cơn Trụy Tim: Một Cuộc Nghiên Cứu Có Thể Thực Hiện ở Hòa Lan) *Lancet* 358 (December 15, 2001): tr.2044.
  14. Như trên, tr.2043.
  15. Sam Parnia et al., "A Quahtative and Quantitative Study of the Incidence, Features and Aetiology of Near-Death Experiences in Cardiac Arrest Survivors", (Cuộc Nghiên Cứu Định Tính và Định Lượng về Sự Kiện, Đặc Điểm và Căn Nguyên của Kinh Nghiệm Cận Tử của Những Bệnh Nhân Sống Sốt sau Cơn Trụy Tim), *Resuscitation* 48 (2001): tr. 154.
  16. Benjamin Libet, "Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action", (Tính Chủ Động của Não Bộ Vô Thức và Vai Trò của Ý Muốn Có Ý Thức trong Hành Động Tự Nguyện), *Behavior Brain Sciences* 8 (1985): tr 529-39 (với lời bình luận, tr. 539-566, và *Behavior and Brain Sciences* 10 (1987): tr.318-321.
  17. Trong tiếng Pāli, "that"(yam) là số ít, nghĩa là nó đề cập cùng một vật mà người ta gọi bằng ba tên khác nhau.
  18. Ở đây, tôi dùng *Connected Discourses* (Tương

- Ứng Bộ Kinh) bản dịch của Tỳ kheo Bodhi, tr.595
19. Thí dụ, nguyên giám đốc của Hội Phiên Dịch Kinh Tạng Pali (Pali Text Society), Bà Rhys Davids, trong bản dịch tiếng Anh của Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikāya*), trong Lời Giới Thiệu, bà đã lập luận rằng "giáo lý vô ngã" (anatta) và "lòng nhằm chán ái dục" là "những lời dạy do các nhà sư sáng chế ra" chứ không phải lời dạy của Đức Phật. (tr. xiv-xv).
  20. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses* (Trung Bộ Kinh) tr. 454-458
  21. Ở đây tôi dùng bản dịch Kinh Nipāta (*Sutta Nipāta, The Group Discourses*) của K.R. Norman, revised edition (Oxford: Pali Text Society, 1995), tr. 26
  22. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses* (Trung Bộ Kinh), tr. 260
  23. Như trên., tr. 1083
  24. Như trên, tr. 557.
  25. Goleman, Daniel, người tường thuật, "Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Dialogue with The Dalai Lama" (Những Cảm Xúc Hủy Hoại: Làm Thế Nào Để Vượt Qua Chúng? Một Cuộc Đối Thoại Khoa Học Với Đức Dalai Lama) (New York: Bantam Books, 2003), tr 338-339. Đoạn này kể lại việc trình bày công trình nghiên cứu của Richard David thuộc Viện Đại Học Wisconsin-Madison.

26. Carroll, *Complete Illustrated Works (Toàn Bộ Tác Phẩm Minh Họa)* tr. 193-194.
27. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses (Trung Bộ Kinh)* tr. 283
28. Trong Kinh Điển Pali, “bảy kiếp” có nghĩa là tính luôn cả kiếp hiện tại là kiếp đầu tiên. Vị đắc quả Dự Lưu còn tái sanh nhiều nhất là sáu kiếp nữa.
29. *Manorathapūranī* (Luận giải về Tăng Chi Bộ Kinh), 3: tr. 374. Bài Kinh trong đoạn này là Tăng Chi Bộ Kinh 6, tr. 44.
30. Xem thêm, Ñānamoli & Bodhi, *Numeral Discourses of the Buddha (Tăng Chi Bộ Kinh)* tr. 71.
31. Xem thêm, như trên, tr. 205-206.
32. Bodhi, *Connected Discourses (Tương Ứng Bộ Kinh)* tr. 1329.
33. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses (Trung Bộ Kinh)* tr. 674
34. Xem thêm, Ñānamoli & Bodhi, *Numeral Discourses of the Buddha (Tăng Chi Bộ Kinh)*, tr. 231
35. Xem thêm, Bodhi, *Connected Discourses*, (Tương Ứng Bộ Kinh) tr. 1433 n 236.
36. Xem thêm, như trên, tr. 230.
37. Xem thêm, như trên, tr. 544.
38. Xem thêm, Ñānamoli & Bodhi, *Numeral Discourses of the Buddha (Tăng Chi Bộ Kinh)*, tr.

- 162
39. Xem thêm, như trên, tr.243.
40. Xem thêm, Bodhi, *Connected Discourses (Tương Ứng Bộ Kinh)* tr. 1167.
41. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses (Trung Bộ Kinh)*, tr. 422.
42. Xem thêm, như trên, tr.423
43. Xem thêm, Ñānamoli & Bodhi, *Numeral Discourses of the Buddha (Tăng Chi Bộ Kinh)*, tr. 159ff.
44. Xem thêm, Ñānamoli & Bodhi, *Numeral Discourses of the Buddha (Tăng Chi Bộ Kinh)*, tr.171.
45. Xem thêm, như trên, tr.231.
46. Ñānamoli & Bodhi, *Middle Length Discourses (Trung Bộ Kinh)*, tr.861
47. Ở đây tôi dùng bản dịch của Tỳ Kheo Bodhi, *Connected Discourses (Tương Ứng Bộ Kinh)*, tr. 1859.

## Tài liệu tham khảo

### Văn bản Phật giáo bằng tiếng Pali:

1. *The Anguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)*, 5 tập. London: Pali Text Society, 1888-1961.
2. Buddhaghosa, Acariya. (thế kỷ thứ 5, C.E.). *The Commentary on the Dhammapada (Dhammapada-atthakatha) (Luận Giải Kinh Pháp Cú)* 4 tập. H.C. Norman biên tập. London: Pali Text Society, 1906.
3. \_\_\_\_\_ . *Manoratha Purani: Buddhaghosa's Commentary on the Anguttara Nikāya (Luận Giải Tăng Chi Bộ Kinh của Luận Sư Buddhaghosa)*. 5 tập. London: Pali Text Society, 1940-73.
4. \_\_\_\_\_ . *The Visuddhi-Magga of Buddhaghosa. (Thanh Tịnh Đạo của Luận Sư Buddhaghosa)* C.A.F. Rhys Davids biên tập. London: Pali Text Society, 1975. Bản gốc xuất bản năm 1920-21.
5. *Dhammapada (Kinh Pháp Cú)*. O.von Hinuber & K.R. Norman biên tập. Oxford: Pali Text Society, 1994.
6. Dhammapala, Acariya. *Paramattha-dipani, Theragatha-atthakatha: The Commentary of Dhammapalacariya (Trưởng Lão Tăng Luận Giải*

*của Luận Sư Dhammapalacariya)*. 3 tập. F.L. Woodward biên tập. London: Pali Text Society, 1940-59.

7. *The Digha Nikāya (Trường Bộ Kinh)*. T.W. Rhys Davids & J. Estlin Carpenter biên tập. 3 tập. London: Pali Text Society, 1890-1911.
8. *The Jataka (Chuyện Tiền Thân Đức Phật)*. V. Fausboll biên tập. London: Pali Text Society, 1963.
9. *The Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)*. 3 tập. V. Trenckner (tập I) & Robert Chalmers (tập 2) biên tập. London: Pali Text Society.
10. *Milindapanho (Kinh Mi Tiên Vấn Đạo)*. V.Trenckner. London: Pali Text Society, 1880.
11. *The Samyutta Nikāya (Tương Ứng Bộ Kinh)*. M. Leon Feer biên tập. 5 tập. London: Pali Text Society, 1884-1998. Tập I, revised edition, do G.A. Somaratne biên tập.
12. *Sutta Nipata (Kinh Nipata)*. Dines Anderson & Helmer Smith biên tập. New edition. London: Pali Text Society.
13. *The Thera-and Theri-gatha: Stanzas Ascribed to Elders of Buddhist Order of Recluses (Trưởng Lão Tăng và Trưởng Lão Ni: Các Bài kệ do Các Vị Trưởng Lão Tăng Ni của Giáo Đoàn Thời Đức Phật Sáng Tác)*. Hermann Oldenberg & Richard Pischel biên tập. Ấn bản thứ 2 do K.R. Norman & L. Alsdorf biên tập. Oxford: Pali Text

Society, 1960.

14. *Kinh Udana (Udana)*. Paul Steinthal biên tập. London. Pali Text Society, 1885.

15. *The Vinaya Pitakam (Luật tạng)* Hermann Oldenberg biên tập. London: Pali Text Society, 1929-64. bản gốc xuất bản năm 1879-83.

#### **Bản dịch văn bản Phật giáo bằng tiếng Anh:**

1. Bodhi, Bhikkhu (dịch giả). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikāya (Tương Ứng Bộ Kinh: Bản Dịch Mới)*. 2 tập. Boston: Wisdom Publications, 2000.
2. \_\_\_\_\_, (biên tập). *In the Words of the Buddha: An Anthology of Discourses from the Pali Canon (Lời Phật dạy: Tuyển Tập Kinh từ Tiếng Pali)*. Boston: Wisdom Publications, 2005.
3. Buddhaghosa, Acariya, & Bhikkhu Ñānamoli (dịch giả). *The Path of Purification (Visudhimagga) (Thanh Tịnh Đạo)*. Ấn bản thứ 5. Kandy: Buddhist Publication Society, 1991.
4. Ñānamoli, Bihkkhu & Bhikkhu Bodhi, (dịch giả). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A new Translation of the Majjhima Nikāya. (Trung Bộ Kinh: bản Dịch Mới)*. Bản dịch gốc do Tỳ Kheo Ñānamoli dịch, Tỳ Kheo Bodhi hiệu đính và biên tập. Boston: Wisdom Publications, 1995. Hiệu đính thêm vào năm 2001.

5. Norman, K.R.(dịch giả). *The Group of Discourses – Sutta Nipata (Tiểu Bộ Kinh – Kinh Nipata)*. Tập 2. Bản dịch đã hiệu đính. Oxford: Pali Text Society, 1992.
6. Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi (dịch giả). *Numeral Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh: Tuyển Tập Kinh từ Anguttara Nikāya)* Do Nyanaponika Thera và Bhikkhu Bodhi tuyển chọn và phiên dịch. Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999.
7. Walshe, Maurice, (dịch giả). *Thus I have Heard. The Long Discourses of the Buddha, Digha Nikāya (Như Vậy Tôi Nghe: Trường Bộ Kinh, Digha Nikāya)* London: Wisdom Publications, 1987. Tái bản lại dưới nhan đề *The Long Discourses of the Buddha: a Translation of the Digha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

#### **Những Tác Phẩm Phật Học Khác:**

1. Brahm, Ajahn. *Who Ordered this Truckload of Dung: Inspiring Stories for Welcoming Life's Difficulties (Những Câu Chuyện Đầy Hứng Khởi Về Việc Đón Nhận Những Khó Khăn Trong Cuộc Sống)*. Boston: Wisdom Publications, 2005. Cũng đã được Nhà Xuất Bản Lothian xuất bản ở Úc dưới nhan đề: *Opening the Door of Your Heart (Mở Rộng Tấm Lòng)*.
2. Nyanatiloka & Nyanaponika. *Buddhist Dictionary:*

*Manual of Buddhist Terms and Doctrines (Tự Điển Phật Học: Cẩm Nang Thuật Ngữ Và Giáo Lý Phật Học)*, ấn bản thứ tư, đã hiệu đính và mở rộng, do Nyanaponika biên tập. Kandy: Buddhist Publication Society, 1980.

#### Những Tác Phẩm Khác:

1. Carroll, Lewis, *The Complete Illustrated Works of Lewis Carroll (Toàn Bộ Tác Phẩm Có Minh Họa của Lewis Carroll)* London: Chancellor Press, 1982.
2. Goleman, Daniel, người tường thuật, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama (Những Cảm Xúc Hủy Hoại: Làm thế Nào Để Vượt Qua Chúng? Một Cuộc Đối Thoại Khoa Học với Đức Dalai Lama)*, New York: Bantam, 2003.
3. Libet, Benjamin, "Unconscious Cerebral Initiative and the Role of conscious Will in Voluntary Action (Tính Chủ Động của Não Bộ Vô Thức và Vai Trò của Ý Muốn Có Ý Thức trong Hành Động Tự nguyện)" *Behavioral and Brain Sciences* 8 (1985): 529-39, với lời bình luận, tr. 539-66, 10 (1987): 318-21.
4. Parnia, Sam, & Peter Fenwick, "Near Death Experiences in Cardiac Arrest: Visions of a Dying Brain or Visions of a New (Science of Consciousness)" (*Kinh Nghiệm Cận Tử trong Trường Hợp Bị Truy Tim: Khả Năng Nhìn Thấy của Một Não Bộ Đang Chết hay Viễn Ảnh Một*

*Ngành Khoa Học Mới về Ý Thức*), *Resuscitation* 52 (2002): 5-11.

5. Sam Parnia et al., "A Qualitative and Quantitative Study of the Incidence, Features and Aetiology of Near-Death Experiences in Cardiac Arrest Survivors" (*Cuộc Nghiên Cứu Định Tính và Định Lượng về Sự Klặng, Đặc Điểm và Căn Nguyên của Kinh Nghiệm Cận Tử của Những Bệnh Nhân Sống Sót sau Con Truy Tim*), *Resuscitation* 48 (2001): tr. 149-56.
6. Timerman, Jaboco, *Prisoner Without a Name, Cell without a Number (Tù Nhân Không Tên, Xà Lím Không Số)* (London: Weidenfeld and Nicolson, 1981).
7. Van Lommel, Pim, et al., "Near-Death Experiences in Cardiac Arrest: A Prospective Study in the Netherland" (*Kinh Nghiệm Cận Tử của Những Bệnh Nhân Sống Sót sau Con Truy Tim: Một Cuộc Nghiên Cứu Có Thể Thực Hiện ở Hà Lan*) *Lancet* 358 (December 15, 2001): tr.2039- 45.

# TỪ CHÁNH NIỆM ĐẾN GIÁC NGỘ

Dịch giả: NGUYỄN NHẬT TRẦN NHƯ MAI

\*\*\*

## NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 04. 3782845 - Fax: 04.3782.842

Chịu trách nhiệm xuất bản

**Nguyễn Công Oánh**

Biên tập

**Trần Xuân Lý**

Sửa bản in

**Hoàng Vũ**

Bìa:

**Phước Tâm**

---

In 500 bản, khổ 14 x 20cm. In tại XN In CN Nhà xuất bản GTVT

Số xuất bản: 371-2010/CXB/14-39/TG

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2010



VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

AJAHN BRAHM

NGUYỄN NHẬT TRẦN NHƯ MAI

Dịch

# Từ CHÁNH NIỆM Đến GIÁC NGỘ

CẨM NANG CỦA NGƯỜI TU THIỀN

Nguyên tác

MINDFULNESS, BLISS

AND BEYOND

A Meditator's Handbook



Nhà Xuất Bản Tôn Giáo

## PHẢN HỒI CỦA CÁC HỌC SĨ VỀ SÁCH NÀY

3139

"Từ trước đến nay, chưa bao giờ sách này được tiếp cận bằng một phương pháp sống động như thế, bởi một vị Thiền Sư đầy thẩm quyền và nổi tiếng. Trân ngậm những điều làm ta ngạc nhiên, nhiều nét hài hước thú vị, và nhiều câu chuyện khơi nguồn cảm hứng và soi sáng trí tuệ, cuốn "Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ" khích lệ những ai mới bắt đầu thiền tập và truyền đạt những kinh nghiệm quý báu cho những hành giả đã hành thiền nhiều năm".

Eastern Religion-Meditation.

"Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ" là cuốn sách rất hấp dẫn, sống động, và thật hết sức. Pháp ngữ của Thiền Sư Ajahn Brahm thật tươi vui và lôi cuốn, theo truyền thống tâm linh vĩ đại nhất của các bậc thiền sư và tỷ kheo kính yêu của chúng ta. Tôi không thể nói hết với các bạn là tôi đã hồi hộp thích thú như thế nào khi đọc cách giảng giải của Thiền Sư Ajahn Brahm về các tầng Thiền. Tôi cũng dạy về các tầng Thiền, vì thế là tôi biết trong các lãnh vực này chúng ta rất khó tìm được những hiểu biết rõ ràng đầy đủ. Với cuốn sách này của Thiền Sư Ajahn Brahm, tôi đã có một cuốn cẩm nang thật vững chắc để sử dụng. Đây không phải là chuyện tâm thường. Những độc giả nào muốn tìm kiếm một cuốn cẩm nang hướng dẫn vững vàng để đạt được "niềm hạnh phúc hơn hẳn dục lạc thế gian" sẽ thấy nó trong cuốn sách tuyệt vời này".

Glenn Wallis, dịch giả Kinh Pháp Cú  
(The Dhammapada: Verses on the Way)

"Giống một cái chổi quét sạch các mạng nhện, Thiền Sư Ajahn Brahm đã quét sạch những huyền thoại bao quanh các tầng Thiền. Với những câu chuyện dí dỏm đậm đà, cuốn sách này giống như một cuốn "cẩm nang thực hành" mà hành giả tìm thấy sao bao năm vất lộn tìm hiểu một cuốn sách hướng dẫn bằng ngoại ngữ. Thiền Sư Ajahn Brahm sử dụng một thứ ngôn ngữ dễ hiểu để giải thích những đề tài mà các vị thầy khác thường tránh né. Đây là một cuốn sách thật mạnh mẽ, thẳng thắn và quan trọng.

John Roberts, Hội Đồng Phật Giáo Northwest.