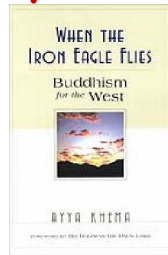


# KHI NÀO CHIM SẮT BAY

## Hành Trình Phật Giáo Về Phương Tây



Tác Giả: Ni Sư AYYA KHEMA



Việt Dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh

Dịch từ bản tiếng Anh: When the Iron Eagle Flies - Buddhism For the West  
Wisdom Publications 1991, 2000

---o0o---

*Nguồn*

<http://thuvienhoasen.org>

*Chuyển sang ebook 26-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

### Mục Lục

- Dẫn Nhập
- Lời Bạt - Đức Đạt Lai Lạt Ma
- Cảm Niệm
- Lời Người Dịch
- Về Tác Giả
- Lời Giới Thiệu
- Chương 1 - Lý Do Và Phương Pháp Tu Thiền
- Chương 2 - Bản Chất Tâm
- Chương 3 - Quán Từ Bi
- Chương 4 - Nhân Quả Duyên Sanh
- Chương 5 - Duyên khởi Siêu Việt
- Chương 6 - Tự Tin & Tín Tâm
- Chương 7 - Quán Cảm Thọ: Một Phương pháp Thiền
- Chương 8 - Hỷ
- Chương 9 - Thiền Định
- Chương 10 - Một Phương Pháp Thiền

Chương 11 - Những Bước Kế Tiếp  
Chương 12 - Các Tầng Thiên Định Vô Sắc  
Chương 13 - Nhận Được Bản Tâm Chân Thật Của Mọi Vật  
Chương 14 - Tỉnh Ngộ  
Chương 15 - Buông Xả Và Giải thoát  
Chương 16 - Ngày Qua Ngày

---o0o---

## **Dẫn Nhập**

Tựa quyển sách này được lấy ra từ một lời tiên tri của Padmasambhava, một nhà thông thái Aán Độ, ở thế kỷ thứ 8 sau Công nguyên, người đã du hành đến Tây Tạng để thiết lập nền tảng Phật giáo.

Nguyên câu tiên tri như sau: “Chừng nào chim sắt bay, ngựa chạy trên bánh xe, người Tây Tạng phải lang thang khắp cùng trái đất, lúc đó Phật pháp sẽ được truyền đến đất nước của người da đỏ.” (‘Đất của người da đỏ’, được xem là Tây phương, vì đối với người Á châu, da người Tây phương đỏ hồng).

Mã lực của các xe hơi, “con chim sắt” máy bay là một phần của đời sống chúng ta hôm nay, và người dân Tây Tạng đúng là đã tản mác khắp nơi trên thế giới. Các vị thầy Phật giáo và những lời dạy của Đức Phật (Pháp) đã truyền lan từ những ngọn núi hùng vĩ của Tây Tạng, từ những tu viện trong rừng ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, để hội nhập, hoà hợp, thăng hoa ở phương Tây. Từ đó, mang đến cho các tôn giáo Tây phương, một nguồn sinh lực, sức sống mới.

---o0o---

## **Lời Bạt - Đức Đạt Lai Lạt Ma**

Sau khi đạt được đạo giải thoát giác ngộ, Đức Phật đã có nhiều năm truyền bá Phật pháp ở miền bắc Aán độ. Đức Phật đã khuyên các hàng đệ tử không nên chỉ nghe, hành theo lời dạy của Ngài dựa vào lòng tin, mà phải suy tư về những lời dạy đó. Rồi khi thấy chúng hợp lý, đúng thì phải đem những lời dạy đó ra thực hành. Vì thế, những lời dạy của Đức Phật được truyền tụng vì chúng khiến người nghe thức tỉnh, đem lại lợi ích trong cuộc sống của họ, do đó, họ lại truyền tụng cho người khác. Qua thời gian Phật giáo được lan truyền khắp Á châu.

Tuy nhiên những lời dạy quan trọng của Đức Phật không chỉ hạn chế ở một không gian địa lý nào, vì những lời dạy đó có thể áp dụng cho tất cả nhân loại. Những năm gần đây người Tây phương có nhiều cơ hội tiếp xúc với những truyền thống sống động của Phật giáo. Họ trở nên quan tâm về Phật giáo; có người còn trở thành Phật tử. Một trong những người đó là Ni Sư Ayya Khema. Ở đây Ni Sư trình bày lại những bài giảng trong một khóa tu thiền do Ni Sư hướng dẫn ở Canada, dựa vào những kinh nghiệm tu chứng của chính bản thân. Những nỗ lực này thật đáng tán thán, tôi mong rằng qua những lời giảng dạy này, tất cả chúng sanh sẽ được tâm bình an.

*Tenzin Gyatso*  
*Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14*

---o0o---

**Cảm Niệm**

Quyển sách này dành tặng cho cha mẹ tôi, cho tất cả các vị thầy, các đệ tử, các bạn bè của tôi, và tất cả những ai luôn bảo vệ, hướng về Phật pháp ở thời quá khứ, cũng như trong hiện tại.

Lòng biết ơn sâu xa của tôi đặc biệt dành cho Ni sư Pema Chodron, người đã có lời mời tôi đến đây thuyết giảng, và Ane Trime Lhamo, người đã viết lại từ băng cassette các bài thuyết pháp tôi đã xử dụng trong quyển sách này, cũng như xin cảm ơn Claudia Klump, người đã nhiệt tình giúp đỡ trong công tác đánh máy.

Nguyện cho chúng sanh ở khắp nơi được an vui, lợi ích từ những bài giảng này.

*Ayya Khema*  
*Buddha-Haus,*  
*Đức, tháng 9 – 1989*

---o0o---

## Lời Người Dịch

Lần nữa, nhờ sự gia hộ của Ni Sư Ayya Khema, tôi lại có đủ duyên lành để hoàn tất việc chuyển ra Việt ngữ quyển *When The Iron Eagle Flies* của Ni Sư.

Bắt đầu dịch những trang đầu tiên của quyển *When The Iron Eagle Flies* (Khi Nào Chim Sắt Bay) từ năm 2002, nhiều lúc tôi tưởng chừng phải bỏ cuộc, vì sự yếu kém của mình. Nhưng tôi đã cầu nguyện đến giác linh của Ni Sư. Tôi đã tự nguyện sẽ cố hết sức mình để hoàn tất, dầu quyển sách dịch này chắc chắn sẽ có nhiều sai sót. Chỉ mong rằng nó sẽ là viên gạch đầu cho những ai muốn sửa chữa, bổ sung để bản dịch được hoàn hảo hơn.

Mong bạn đọc đón nhận bản dịch này với lòng từ bi, hỷ xả. Xin hiểu rằng mọi sai sót là do sự hiểu biết hạn hẹp của người dịch, hoàn toàn không liên quan đến trí tuệ uyên thâm của Ni Sư Ayya Khema. Cầu xin Ni Sư lượng thứ cho sự mạo muội này. Mong nhận được sự chỉ dẫn, góp ý của các bậc tôn sư, các dịch giả uyên bác, cũng như bạn đọc khắp nơi để quyển sách được hoàn thiện hơn trong những lần in sau.

Xin tri ân sâu xa Ni Sư Ayya Khema đã để lại cho đời nhiều quyển sách về Phật giáo rất hữu ích.

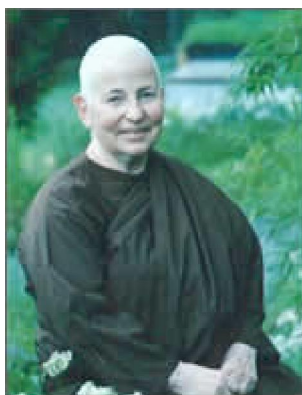
Xin chân thành cảm ơn NXB Wisdom Publications, MA USA, đã chấp nhận cho chúng tôi được chuyển dịch và ấn tống quyển sách hữu ích này.

Nguyện đem công đức này,  
Hương về khắp tất cả, đê tử và chúng sanh  
Nguyện trọn thành Phật đạo.

*Tháng 6, 2005*  
*Diệu Liên-Lý Thu Linh*

---o0o---

**VỀ TÁC GIẢ**



Ayya Khema sinh năm 1923, cha mẹ theo đạo Do Thái. Thời thơ ấu sống ở Bá Linh cho đến khi cuộc chiến bắt đầu, bà trốn chạy sang Scotland. Sau đến sống ở Thượng Hải, ở đó bà và gia đình bị quân đội Nhật giam giữ trong các trại dành cho tù nhân chiến tranh. Cha bà đã mất trong lúc bị giam cầm. Sau chiến tranh, bà chu du khắp nơi ở châu Á, nhất là các nước vùng Hy Mã Lạp Sơn, và tu Thiền.

Năm 1964 Bà di cư sang Mỹ cùng chồng và hai con. Sau một thời gian nghiên cứu, thực hành thiền Phật giáo, bà bắt đầu truyền dạy Thiền khắp thế giới. Năm 1978, Ni sư thành lập tu viện Theravada Wat Buddha Dhamma, nằm trong một khu rừng, gần Sydney, Úc. Ni sư cũng thành lập Trung Tâm Nữ Phật tử Quốc Tế (International Buddhist Women's Center) và Đảo Parappuduwa dành cho các Ni (Parappuduwa Nun's Island), tại Tích Lan.

Ni sư thọ đại giới ở Tích Lan vào năm 1979 và là một trong những người tiên phong trong việc tranh đấu cho ni giới.

Vào năm 1987, Ni sư tham gia tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên dành cho Ni giới, mà kết quả là việc thành hình của Sakyadhita, một tổ chức của nữ Phật tử khắp nơi trên thế giới.

Ni Sư đã viết hơn 20 đầu sách về Thiền và Phật giáo bằng tiếng Anh và tiếng Đức. Quyển nổi tiếng nhất là Being Nobody, Going Nowhere (Viết Dịch: Vô Ngã, Vô Ưu), được giải thưởng Christmas Humphreys Memorial Award. Các sách của Ni Sư được thể hiện bằng một sự hiểu biết sâu xa về các công phu tu hành, thành quả của việc hành thiền, là lời kêu gọi mọi người hãy đơn giản hoá cuộc sống và thanh lọc tâm trí bằng cách ứng dụng những lời Phật dạy.

Ni Sư Ayya Khema còn là giám đốc tinh thần của Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni Sư mất năm 1997 do bệnh ung thư.

---o0o---

## Lời Giới Thiệu

Trước khi bắt đầu, tôi muốn giải thích về nguồn gốc của các bài thuyết pháp của Đức Phật. Ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt (parinibbana), kết tập đầu tiên của các vị A-la-hán (những vị đã đắc đạo) được thành hình. Lúc đó các bài thuyết pháp của Đức Phật được phân loại và xếp đặt lại một cách hệ thống. Khi còn tại thế, Đức Phật thường thuyết giảng các đề tài tùy duyên, thường là để trả lời các câu hỏi. Lúc đó, các bài thuyết giảng của các tôn giáo đều được truyền giảng bằng miệng.

Ở lần kết tập này của các vị a-la-hán, tôn giả Ananda, người đã làm thị giả cho Đức Phật trong hai mươi lăm năm đã tụng các kinh và Ngài Upali đã truyền khẩu các giới luật cho tăng ni. Có khoảng 17,500 bài thuyết pháp của Đức Phật đã được lưu truyền bằng hình thức đó. Khoảng một trăm năm sau, các vị A-la-hán lại được kết tập lần nữa. Vì có nhiều ý kiến rất khác nhau, đặc biệt là về các giới luật, nên đại chúng (của các tăng và ni) đã có khuynh hướng chia rẽ. Vì thế việc cần hoàn chỉnh tất cả các kinh luật của Đức Phật để có cơ bản dựa vào, là điều thiết yếu.

Hai trăm năm mươi năm sau ngày Đức Phật diệt độ, một kết tập thứ ba của các vị A-la-hán lại được thiết lập. Lúc đó các vị đại đệ tử của Đức Phật là các ngài Ananda, Mục-Kiền-Liên và Xá-lợi-phất, mỗi vị đều có một đệ tử còn sống. Dĩ nhiên, các vị này đều đã hơn trăm tuổi, nhưng sự có mặt của các vị là để chứng minh cho các kinh điển được truyền thừa. Ở thời điểm đó, các kinh điển, giới luật được viết bằng ký tự Sinhalese trong Pali ngữ. Ngày nay chúng ta có thể đọc được tiếng Pali bằng ký tự La mã.

Lúc đó vua A Dục, vị đại vương Phật giáo của Án độ, đã phái con, là thầy Mahindra, đến Tích Lan để truyền bá Phật giáo. Vua Tích Lan hoan hỉ đón nhận giáo lý mới mẻ này, nhiều hàng quý tộc cũng trở thành tỳ-kheo (bhikkhus). Các vị tỳ-kheo đã đảm nhiệm trách vụ chuyển tạng kinh Pali sang chữ viết. Tiếng Pali gọi các kinh điển này là Tipitaka (ti có nghĩa là ba, và pitaka là giỏ). Tại sao gọi như thế cũng có lý do của nó. Nguyên cảo của kinh được viết trên lá bối (lá cây cọ) bằng những mũi dao găm nhọn như ngòi viết. Mực được tạo ra bằng những quả dâu được chà lên khắp mặt lá,

sau đó được lau nhẹ, chỉ để lại màu trên những chữ đã được khắc sâu. Lá bối không đóng lại được thành sách, mà phải mang trong những giỏ xách. Ba giỏ xách riêng biệt được xủ dụng: một cho Kinh (suttas), một cho giới Luật (Vinaya) và một cho Luận (Abhidhamma). Kể từ đó, các vị tỳ-kheo người Tích Lan đã sao chép lại các bản chính trên lá bối cũng bằng cách trên, vì dần dần các lá cây bị khô nát. Việc làm đó đã tạo thành truyền thống lâu đời cũng như là niềm tự hào của các tỳ-kheo sống trong các tu viện xây quanh tảng đá nơi thầy Mahindra lần đầu đến đây giảng pháp.

Kinh điển luôn đi kèm với truyền khẩu; vì đọc sách không thể nào giống với nghe giảng Pháp từ các bậc thầy. Kinh điển, do đó, được truyền khẩu từ thời Đức Phật cho các vị Thầy rồi đến đệ tử, trải qua bao thăng trầm, bao biến động, và vẫn còn tiếp tục như thế đến ngày nay.

Để được lợi ích từ một buổi thuyết pháp, ta phải lắng nghe với cả tâm trí. Trí tư duy; tâm tin tưởng dầu có thể chưa hoàn toàn hiểu hết lời giảng. Nhưng tâm trí kết hợp như thế sẽ giúp ta dễ nắm bắt được những ý nghĩa ở đằng sau lời giảng. Lời nói rất trừu tượng, có thể bị bóp méo. Tâm chúng ta giống như các nhà ảo thuật, có khả năng biến hoá việc này thành việc kia.

Giáo lý của Đức Phật như một tấm bản đồ không lộ với bao nơi chôn và con đường dẫn ta đi từ nơi này đến nơi kia. Đây là món quà đặc biệt của Đức Phật, dành cho tất cả những ai cần đến nó. Tuy nhiên vì chưa đi hết con đường, không ai có thể chắc rằng con đường còn ở phía trước đã được vạch ra đúng hướng. Trong trường hợp đó chỉ có một cách giải quyết duy nhất là rộng mở tâm trí mình để xem sự thật có được phơi bày ra không. Tâm phải có đủ lòng tin để bước tới, nếu không các chấp kiến, những quyết định đầy lý luận sẽ là vật cản đường.

Giáo lý này, đã được thực chứng qua các thế kỷ, là một trong những báu vật mà nhân loại sở hữu. Các lời dạy của bậc đạo sư có hiệu lực mạnh mẽ trong việc chuyển đổi từ đau khổ (dukkha) đến hạnh phúc (sukkhā). Qua cửa ngõ tâm trí, Đức Phật khuyên chúng ta phải học lẫn hành. Với trí tuệ dẫn lối, sự thực hành thực sự đưa ta đến đích.

Bài kinh các bạn sẽ nghe, gọi là kinh Upanita trích từ Samyutta Nikaya (Tương Ứng Bộ Kinh - Connected Discourses), chỉ cho ta con đường đi từ những phiền não, khổ đau hiện tại đến giải thoát. Chúng ta có thể làm được điều đó trong khóa tu thiền bảy ngày này không? Đức Phật nói chúng ta có thể làm được. Trong kinh Satipatthana Sutta (Tứ Niệm Xứ), về nền tảng

chánh niệm, Đức Phật đã nói rằng nếu hành giả thực hành chánh niệm trong bảy năm, chắc chắn sẽ đạt được quả vị A-la-hán hay bất lai (anagami). Đức Phật lại tiếp, “Mà này, không cần bảy năm, chỉ cần sáu, năm, bốn, ba, hai hay chỉ một năm. Chỉ cần mười một tháng, mười, chín, tám, bảy, sáu, năm, bốn, ba, hai hay chỉ một tháng. Này, chỉ cần bảy ngày”. Dĩ nhiên, đó là nếu chúng ta có được sự chánh niệm tuyệt đối. Có thể đạt được hoàn toàn giải thoát chỉ trong bảy ngày là điều khó có được, nhưng để giảng về phương pháp thực hành trong khoảng thời gian đó lại là điều hoàn toàn có thể thực hiện được.

Có câu chuyện kể rằng Đức Phật trong một lần đi với các tăng chúng trong rừng. Cầm một nắm lá trong tay, Ngài đã nói với các vị đệ tử, “Lá trong rừng hay lá trong nắm tay ta nhiều hơn?” Các đệ tử Phật bèn thưa: “Bạch Đức Thế Tôn, lá trong rừng phải là nhiều hơn lá trong tay Thế tôn”. Đức Phật tiếp, “Đúng thế. Những điều ta giảng cho các ông, so với những gì ta biết, cũng giống như nắm lá trong tay ta, nhưng thế cũng quá đủ để đạt được giác ngộ giải thoát”.

Chúng ta có thể cảm nhận được tính chính xác của Tam Tạng kinh khi tên, tước hiệu của các vị đệ tử có mặt lúc Đức Phật giảng Pháp đều được nhắc đến. Địa danh nơi giảng pháp cũng thường được mô tả, và tên của các vị đệ tử được lập đi lập lại nhiều lần đến nỗi ta cảm thấy rất thân thuộc với họ. Nhiều bài kinh bắt đầu bằng chữ “Evam me suttam,” có nghĩa là “Nhu tôi đã được nghe,” là lời mở đầu của ngài A Nan ở lần kết tập đầu tiên của các vị A-la-hán. Tiếp đến Ngài Ananda cho biết ông đã nghe bài giảng ở đâu, những ai cũng có mặt lúc đó. Ngài làm thế để chứng tỏ tính chính xác của bài kinh được truyền lại; nếu có gì vướng mắc, các vị đệ tử khác có thể được tham vấn để xác minh các lời của Ngài.

Chúng ta đầy lòng biết ơn và sung sướng biết bao được là những người có mặt trên mặt đất này, được có cơ hội nghe Phật pháp. Giữa hơn năm tỉ người có mặt trên trái đất này, đó đúng là kết quả của nghiệp lành chúng ta đã gieo trồng. Lòng biết ơn và hạnh phúc sẽ khiến ta mở lòng đón nhận Phật pháp. Chỉ có tri thức không, chưa đủ. Sự hành Thiên sẽ đem đến cho ta những kinh nghiệm, mà lúc nào cũng đầy tình cảm, là ‘đặc tính của trái tim’.

Đức Phật đã là một vị thái tử, đã sống trong nhung lụa. Nhưng Ngài nhận thấy rằng những xa hoa, những quyền lợi vật chất không đem đến hạnh phúc cho Ngài. Điều đó cũng đúng trong cuộc sống của chúng ta hôm nay. Chúng ta có thể cũng có bao quyền lợi, bao cao sang, nhưng hạnh phúc vẫn



không ở trong tầm tay. Đức Phật đã nghĩ rằng chính những xa hoa, vật chất cản trở Ngài tìm đến sự thật. Ngài đã rời bỏ hoàng cung để sống đời khổ hạnh trong sáu năm, nhưng điều đó cũng không giúp Ngài tìm được chân lý. Sau khi đã tìm được con đường giác ngộ của riêng mình, Đức Phật đã nói sự hưởng thụ thái quá hay sự khổ hạnh tột cùng đều không mang lại kết quả, chỉ có trung đạo, tránh xa hai thái cực trên, là đem lại kết quả.

Trung đạo luôn là con đường của sự đơn giản – đem lại những thứ ta cần, và chỉ thế không có gì hơn. Trong các bài thuyết pháp của Đức Phật, ta cũng nhận thấy sự giản đơn đó. Ít có các nghi lễ, không giáo điều, không ngụy trang. Bài kinh tôi đã chọn cho khóa tu thiền này cũng mang đầy đủ những yếu tố cần thiết cho con đường tâm linh. Cũng như trong những điều dạy của Đức Phật, đó là một con đường chuyển hóa dần dần. Bắt đầu bằng những kinh nghiệm đời thường của chúng ta, rồi dần hướng ta đến giải thoát, đến sự tự do tuyệt đối.

---o0o---

## **Chương 1 - Lý Do Và Phương Pháp Tu Thiền**

Chắc chắn rằng chúng ta, những ai muốn tu thiền đều mong tìm đến một điều gì đó khác hơn những cái ta biết trong cuộc đời này. Chúng ta đã có đủ khôn ngoan để thấy rằng cuộc đời không thỏa mãn tất cả những mong ước của chúng ta, và có thể sẽ chẳng bao giờ. Nhận thức đó chính là một bước ngoặt lớn.

Khi tọa thiền là chúng ta đang cố gắng để chuyển hoá tâm thường ngày của mình. Cái tâm thức vẫn dùng giải quyết công việc hằng ngày, mua bán nơi phố chợ, nuôi dưỡng con cái, làm việc, lau chùi nhà cửa, kiểm tra hoá đơn và tất cả mọi việc như thế trong cuộc sống đời thường. Không ai xa lạ với tâm thức đó, không có nó, chúng ta không thể sinh hoạt trong đời sống. Chúng ta cần đến nó để tồn tại nhưng tâm tâm thường đó không thể nắm bắt được ý nghĩa sâu xa của Phật pháp, vì giáo lý của Đức Phật rất thâm sâu, vi diệu; tâm thường ngày của chúng ta thì chẳng thâm sâu hay vi diệu, chỉ hữu dụng.

Để có được tâm thức có khả năng thấu hiểu được ý nghĩa sâu xa của Phật giáo, hầu biến chúng thành ra một phần của ta, do đó có thể thay đổi được cái nhìn nội tại, ta cần một tâm thức có khả năng tự tách biệt ra khỏi những quá trình tư duy tâm thường. Chỉ có thực tập thiền định mới giúp ta có được một tâm thức như thế. Không có cách gì khác hơn. Do đó Thiền chính là một

phương tiện, không phải là cứu cánh. Nó là phương tiện giúp ta chuyển đổi khả năng của tâm để tâm có thể cảm nhận những thực tại hoàn toàn khác với những thực tại ta thường biết trước đây. Nhận thức được Thiền chỉ là một công cụ là điều rất quan trọng, vì nó thường được hiểu một cách sai lầm là cứu cánh. Trong Pali ngữ, thiền được gọi là bhavana, “luyện tâm”, được dùng để bào gọt tâm cho đến khi nó trở thành một dụng cụ sắc bén có thể cắt xuyên qua những thực tại thường ngày.

Nhiều người tọa thiền để tìm cho tâm sự thanh tịnh. Nhưng tâm thanh tịnh, định tĩnh (samatha) chỉ là một trong hai khía cạnh trọng yếu của thiền. Tuệ giác (vipassana) là khía cạnh thứ hai. Mục đích của tu thiền là để được tuệ giác, còn định chỉ là phương tiện giúp ta đạt đến cứu cánh trên. Theo kinh tạng Pali, Đức Phật đã dạy đến bốn mươi hai phương pháp thiền. Có phương pháp chỉ dùng để được tâm bình an, phương pháp khác lại để đạt được trí tuệ. Tuy nhiên chúng ta không cần phải thực hành nhiều phương pháp đến vậy.

Mọi người đều muốn tìm sự tĩnh lặng, bình an, khả năng bắt tâm dừng lại những lăng xăng thường ngày. Tuy nhiên, dầu chúng ta muốn đạt được sự thanh tịnh qua việc hành thiền, phần đông thiền sinh đều cảm thấy khó có thể vừa ngồi xuống chiếu thiền là tâm đã được yên tĩnh ngay. Oái oăm thay, tâm ta lại có thói quen làm ngược lại. Nó luôn nghĩ suy, đánh giá, cân nhắc từ sáng đến tối, rồi mộng mơ từ tối đến sáng, do đó tâm khó có được giây phút nào bình yên. Nếu chúng ta cũng đối xử với thân như thế, thì chẳng bao lâu ta sẽ hết hơi. Nếu phải làm việc liên tục, không có giây phút nào được nghỉ ngơi, thì thân không thể chịu đựng nổi sau vài ngày. Khi ta đòi hỏi tâm phải hoạt động như thế, thì ta lại ngạc nhiên khi mọi việc không xảy ra như ý ta muốn, thế giới không đi theo trình tự mà ta nghĩ là nó sẽ phải theo. Đáng lý ra nếu mọi thứ đều xảy ra như ý ta muốn, mới là điều đáng ngạc nhiên, vì những gì đang diễn ra trong tâm ta cũng chính là những gì đang diễn ra trong tâm tất cả mọi người khác. Đó cũng là một khía cạnh quan trọng của tâm hành thiền – biết rằng chúng ta không phải là người duy nhất mang nặng những khổ đau. Đó là đặc tính chung của cuộc sống, nằm trong đế thứ nhất (của Tứ Diệu Đế) của Phật giáo.

Khổ (dukkha) bao trùm vũ trụ. Nó không dành riêng cho một ai, mà tất cả chúng sanh đều phải gánh chịu. Vì tâm ta chưa được điều phục, thế giới thì vẫn như cũ, nên hành thiền là một cuộc chiến đấu. Hành giả cần phải tập ngưng lại mọi thói quen đã thành nếp của tâm. Tâm ta đã quen suy nghĩ, nhưng khi ta cần bình yên, tĩnh lặng, thì đó chính là điều ta phải ngưng làm.

Nói thì dễ hơn thực hành, vì tâm vẫn sẽ tiếp tục hành động theo thói quen. Thêm một lý do nữa vì sao tâm khó kiềm chế thói quen: vì khi ta tọa thiền, suy nghĩ là cách duy nhất để khẳng định cái tôi của mình, nhất là khi ta còn giữ im lặng. “Tôi suy nghĩ, do đó tôi hiện hữu,” -vài triết học Tây phương đã coi đó là sự thật tuyệt đối. Thực ra, đó chỉ là một sự thật tương đối như tất cả chúng ta đã biết.

Khi suy nghĩ, chúng ta biết mình có mặt; khi tâm vắng bật mọi nghĩ suy, ta lại tin rằng mình đã không còn làm chủ. Nhưng thực ra, sự thật là ngược lại. Khi chúng ta không thể ngưng suy nghĩ lảng xãng, ta mới đánh mất sự tự chủ. Chúng ta chỉ làm chủ tâm khi ta có thể bắt nó ngưng lại khi ta muốn. Khó khăn mà phần lớn, nếu không nói là tất cả thiền sinh phải đối mặt là buông xả. Phải buông bỏ bảon ngã khi hành thiền, hay đúng hơn, sự nghĩ suy của mình, là một thái độ thật quyết liệt. Khi chúng ta chú tâm làm các công việc hàng ngày, chúng ta chủ động hướng tâm đến những gì ta cần làm. Khi muốn làm việc trong nhà bếp, ta chủ động đến đó, chú tâm đến những việc phải làm. Khi phải đến văn phòng làm việc, ta chủ động hướng tâm vào giấy tờ, thư tín và các công việc văn phòng khác. Đối với hành thiền cũng thế.

Trở ngại thứ nhất là dầu chúng ta muốn được định, muốn trở nên bình an, tĩnh lặng, không có suy tưởng, tâm vẫn không nghe theo chúng ta. Nó không tuân lệnh vì làm như thế có vẻ như ta không có gì để chứng minh sự hiện hữu của mình, và vì làm như thế là ngược lại với những thói quen của chúng ta. Vì thế, thay vì cố hoài, cố mãi để được định, để giữ tâm vắng lặng, ta cần xử dụng bất cứ vọng tưởng nào khởi lên lúc đó để có thể soi rọi tâm mình. Từng chút tri kiến, mang lại từng chút tĩnh lặng, và từng chút tĩnh lặng lại mang đến từng chút tri kiến. Tâm tĩnh lặng cốt yếu chỉ để chuyển hoá tâm bình thường hằng ngày thành tâm siêu việt để có thể hiểu và ứng dụng được giáo lý của Đức Phật để từ một chúng sanh bình thường ta có thể trở thành một cá thể siêu việt. Khi tọa thiền, nếu như chúng ta không đạt được tâm thanh tịnh, cũng không phải là một vấn đề, vì bất cứ vọng tưởng nào cũng có thể giúp cho ta hiểu thêm về tự ngã. Đó là mục tiêu chính của các khóa tu thiền. Đó là cuộc hành trình về nội tâm để giúp chúng ta hiểu về mình hơn. Chắc chắn không có gì thú vị hơn thế, dầu rằng cũng có những khía cạnh về ngã mà chúng ta chỉ muốn trốn chạy, chẳng muốn nhận chúng là mình. Nhưng làm sao trốn chạy được khi ta đang ngồi thiền, do đó ta bắt đầu vọng tưởng, nghĩ đến chuyện này chuyện kia. Ai cũng có thể làm như thế cả, nhưng khi điều đó xảy ra, hãy nhớ là đó chỉ là trốn chạy sự thật.

Để tiến bước sâu hơn vào cuộc hành trình tâm linh này, chúng ta cần thực hành tịnh khẩu (sự im lặng cao quý). Tịnh khẩu có nghĩa là không nói chuyện với nhau, điều đó có lẽ khó làm khi quanh ta có bao bạn bè. Nhưng hãy coi trở ngại đó là một thử thách. Hãy nhớ rằng sự thách thức này là những viên đá lót đường cho ta tiến bước. Tịnh khẩu là một trong những phương thức hữu hiệu nhất trên bước đường tâm linh. Thường chúng ta chỉ có cơ hội thực hành tịnh khẩu ở các khóa tu chuyên sâu. Thông thường, ta sẽ chuyện trò với những người chung quanh, đó cũng là một cách chạy trốn khổ. Ai cũng đã từng ném qua khổ đau đầu ta gọi nó bằng tên gì, như sân hận, sợ hãi, âu lo, bất mãn, thụ miên, vân vân.

Điều quan trọng cần nhớ là điều đế đầu tiên Đức Phật đã khám phá ra sau khi đạt được giác ngộ là “khổ hiện hữu”. Khổ (Dukkha) là một đặc tính của cuộc sống, của sự hiện hữu. Nếu chúng ta cảm nhận được điều này nơi bản thân, là ta đã chứng minh được điều dạy của Đức Phật là đúng. Chỉ có thế. Chúng ta không cần phải trải qua lại những khổ đau, mà chỉ cần quán sát và nói: “Có chứng cứ”. Có biết bao điều có thể gây khổ đau cho ta, nhưng chỉ cần nhớ đến điều đế thứ nhất này: “Khổ là hiện hữu”, và nói: “Đúng rồi, đó đúng là lời Đức Phật dạy”.

Đức Phật cũng nói về điều đế thứ hai, đó là nguồn gốc của khổ đau là do ái dục. Chúng ta có thể quay vào, tự hỏi mình: “Những gì tôi muốn mà không được? Những gì tôi được dầu không mong muốn?” Đó là hai lý do, mà thực ra chỉ là một, là cùng một thứ, khiến ta đau khổ. Chỉ có một cách duy nhất để đối phó với khổ đau khi nó dấy khởi, đó là dứt bỏ lòng ham muốn; đau khổ sẽ không còn nữa. Tri kiến đó chỉ có thể có được khi chúng ta không còn hướng ra ngoài, bằng cách chuyện trò, hay những hình thức hoạt động khác. Muốn thực sự có thể soi rọi lại mình, ta cần có những thời gian tĩnh lặng.

Có thể các bạn đã biết hành thiền. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ giải thích về một số phương pháp hành thiền và các kết quả mà chúng có thể mang đến. Chỉ có phương pháp mang lại kết quả, là phương pháp hữu hiệu nhất. Nếu phương pháp nào không mang lại kết quả, ta cần sửa đổi lại. Không cần phải bám víu vào riêng một phương pháp nào cả. Mỗi người chúng ta đều có những cá tính, những khuynh hướng khác nhau, dầu rằng tâm ta đều có những khả năng, những tiềm năng giống nhau, do đó ta cần có những phương pháp khác nhau. Có người thích hình ảnh; kẻ thích lời nói, truyện tích; người nữa lại thích con số, thích mọi thứ đầu vào đầy. Có người lại thích tiêu tiết. Có lẽ ta cũng đã biết tâm mình thuộc loại nào, hoặc ta có thể

thử nghiệm bằng thiền để xem phương pháp thiền nào dễ giúp tâm ta trở nên tĩnh lặng.

Quán hơi thở là cách thực hành cơ bản đầu tiên của chánh niệm, chánh niệm về thân (kayanupassana). Tâm chánh niệm cũng cần có mặt trong tất cả mọi hoạt động khác ở bên ngoài thiền đường, đó là điều chúng ta thường dễ quên, nhưng ít nhất ta cần hướng đến mục tiêu đó. Thật dễ chịu khi được ngồi xuống chiếu thiền, quán hơi thở để đạt tâm bình lặng, nhưng nếu chúng ta không gia tăng thêm sự thực tập chánh niệm ngoài những lúc hành thiền thì ta cũng khó có được kết quả tu thiền như mong muốn. Chúng ta chỉ có một tâm, nên ta cần rèn luyện tâm thành nhất điểm, cho tất cả mọi lúc, mọi nơi: đi, đứng, mở, đóng cửa, tất cả mọi hành động, lúc nào cũng chú ý đến các hoạt động của thân. Quán thân bao gồm cả lúc tắm rửa, vệ sinh, ra khỏi giường mỗi sáng, mặc đồ, cởi áo vùn vùn. Một trong những hoạt động của thân dễ được dùng để quán sát là sự ăn uống, vì ăn uống là một tiến trình bao gồm nhiều động tác.

Không ai có thể truyền dạy cho ta chánh niệm. Chúng ta phải tự rèn luyện mình bằng nhiều cách. Trong truyền thống của chúng ta (người Tây phương –ND), không có những bậc toàn năng (guru). Chúng ta chỉ có những người lập lại lời Phật dạy từ các kinh Pali, những người có thể giúp ta đôi lời khuyên nhủ. Chánh niệm cần phải được thực hành, phải tự mình rèn mình mà thôi. Không ai có thể giúp chánh niệm cho ta được; chỉ có ta biết được khi nào ta có chánh niệm.

Chánh niệm có nghĩa là thân và tâm ở cùng một nơi. “Rửa chén thì biết đang rửa chén”, là một câu nói rất nổi tiếng của thầy Thích Nhất Hạnh, một thiền sư Việt Nam. Chứ không phải suy nghĩ, “Giá mà tôi đã rửa xong rồi”, hay “Sao người ta dùng nhiều chén đĩa đến thế”, hay “May là nay mai tôi không phải rửa chén nữa”, hay “Tại sao lúc nào tôi cũng phải rửa chén?” – không có gì giống như thế cả. Chỉ cần biết mình đang rửa chén, thế thôi. Ăn uống cũng thế, không phải là: “Tôi thích món này. Không biết họ làm món này thế nào?” Mà chỉ biết là mình đang ăn. Ứng dụng như thế cho tất cả mọi hành động của chúng ta. Đức Phật đã nói: “Cách duy nhất để thanh tịnh hóa, để diệt trừ phiền não, tiếc nuối, oán than, để chấm dứt mọi khổ đau, để bước vào con đường cao thượng, để đạt được niết bàn (nibbana) là tâm chánh niệm.” Chúng ta còn chờ gì nữa. Tất cả chúng ta đều có đôi chút chánh niệm; ta chỉ cần phát triển nó thêm.

Hành thiền là một cách để ta thực hành chánh niệm cho đến khi nội tâm ta trở nên vững mạnh đến độ ta có thể nhận chân được sự thật tuyệt đối ở đằng sau sự thật tương đối. Tâm chánh niệm đã được rèn luyện trên chiếu thiền giờ có thể mang áp dụng vào tất cả mọi hoạt động của ta. Ở đây chúng ta chỉ nói về chánh niệm nơi thân, vì các hoạt động của thân liên tục xảy ra. Vì thân có thể được xúc chạm, có thể được mục kích, chúng ta dễ hướng thân và tâm lại một nơi, hơn là để tâm phóng ra muôn hướng trong khi thân đang làm một chuyện khác. Nếu ta có thể trụ tâm và thân vào một chỗ, thì ta dễ quán hơi thở, vì lúc đó chỉ có hơi thở là hoạt động –chúng ta đang thở ra, thở vào. Không có gì khác. Mọi thứ khác chỉ là phụ thuộc.

Khi chúng ta theo dõi hơi thở, tâm ta cũng gắn vào hơi thở, đó thực sự là chánh niệm. Được gọi trong tiếng Pali là anapanasati, hay “quán hơi thở ra, hơi thở vào”. Ta sẽ nhận thấy là tâm ta không phải lúc nào cũng muốn ở yên một chỗ, nó luôn muốn phóng đến nơi khác. Ta sẽ dùng sự phóng tâm này để hiểu chính nội tâm mình. Không phải để chỉ nói: ‘vọng tưởng, vọng tưởng’, vì chúng ta sẽ chẳng học hỏi được gì từ đó; nên ta sẽ học cách đặt tên. Chúng ta sẽ nói: ‘Quá khứ’ ‘tương lai’ hay ‘nhảm nhí’ (từ cuối có lẽ thích hợp cho nhiều thứ nhất). Chúng ta cũng có thể nói: ‘ước muốn’, ‘mơ mộng’, ‘tính toán’. Từ cuối ở đây cũng rất phổ thông. Vì chúng ta thường nghĩ là mình chẳng đạt được gì khi ngồi thiền, nên tranh thủ tính toán những việc cần làm trong tương lai. Tên gọi nào chợt đến trong đầu, thì dùng tên ấy, không cần phải tìm tên gọi cho thật chính xác, vì hành động đó lại dẫn đến những suy nghĩ khác.

Nếu vọng tưởng chỉ thoáng qua trong đầu như những đám mây, không cố định mà chóng tan, thì không cần phải chạy đuổi theo chúng để đặt tên. Nhưng nếu suy nghĩ của ta cố định, tốt hơn nên đặt cho chúng một tên gọi. Việc làm này mang đến hai kết quả. Thứ nhất là nó sẽ làm cho vọng tưởng đó tan biến đi, vì tâm không thể làm hai việc cùng một lúc. Đặt cho nó một cái tên, có nghĩa là ta có thể theo dõi vọng tưởng một cách khách quan, không để chúng dẫn dắt ta theo. Vì thế, chúng sẽ tan đi như bọt nước. Kết quả thứ hai của việc đặt tên rất hữu ích vì nó giúp ta có thể nhận ra được quá trình tư duy và các thói quen suy nghĩ của ta. Nhận thức này rất quan trọng, vì nó giúp cho thiền sinh không mắc phải sai lầm là lúc nào cũng tin vào những suy nghĩ của mình. Chỉ có những người không bao giờ biết quán tưởng mới tin vào những suy nghĩ của mình. Khi đã quen đặt tên cho những suy nghĩ của mình khi tọa thiền, ta sẽ nhận thấy quá trình tư duy của ta rất tùy tiện, thường không có ý nghĩa gì đích thực chỉ vô nghĩa, đôi khi còn là điều ta chẳng muốn nghĩ tới.

Có được tri kiến về những suy nghĩ của mình như thế trong lúc tọa thiền giúp ta có thể buông bỏ những suy nghĩ vô bổ, làm cho cuộc sống của chúng ta bớt căng thẳng. Nếu chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng bằng cách đặt cho nó một cái tên lúc đang hành thiền thì ta cũng có thể làm như thế trong đời sống hằng ngày. Nếu không sự hành thiền của chúng ta thật vô nghĩa – chúng ta chỉ ngồi để đầu gối sưng thêm, chứ chẳng đem lại kết quả gì. Chúng ta cần phải áp dụng những gì ta thực hiện được trong khi ngồi thiền vào trong cuộc sống đời thường của mình.

Khi ngồi thiền, chúng ta buông bỏ mọi vọng tưởng. Khi chúng xuất hiện lại, ta lại buông bỏ. Thay vì nghĩ suy, ta chú tâm vào hơi thở. Trong cuộc sống đời thường, ta cũng tập buông bỏ những tư tưởng bất thiện, thay bằng các tư tưởng thiện. Quá trình chuyển đổi cũng giống nhau, khi chúng ta đã rèn được như thế lúc hành thiền, nó sẽ trở thành một thói quen tốt trong cuộc sống. Không phải lúc nào ta cũng thành công (không có việc gì là luôn luôn cả), nhưng ít nhất ta biết là điều đó có thể xảy ra.

Khi chúng ta nghe lời Phật dạy, ta biết rằng Đức Phật đưa ra những lý tưởng để ta noi theo, vì thế nếu như ta chưa đạt được đến cái lý tưởng ấy, thì cũng chẳng cần tự trách mình. “Nhận biết, không trách cứ, rồi chuyển hóa” là một phương châm quan trọng cần nhớ: có nghĩa là chúng ta nhận biết những gì đang diễn tiến ra trong nội tâm nhưng không phải để tự trách hay trách người. Sự việc là như thế, nhưng chúng ta, là những sinh vật biết nghĩ suy, có khả năng thay đổi, và đó là điều chúng ta cố gắng thực hiện khi hành thiền. Chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng, trở về theo dõi hơi thở. Chúng ta cần thường xuyên thực hành như thế, thì hành động này ngày càng trở nên dễ dàng, tự nhiên hơn đối với ta. Dần dần tâm ta sẽ nhượng bộ. Nó sẽ nói: “Thôi được. Tôi sẽ ngưng mọi suy tưởng trong chốc lát”. Hành động này trở nên dễ dàng hơn, không chỉ vì nó đã trở thành thói quen mà vì ta cũng có nhiều quyết tâm hơn để buông bỏ sự suy nghĩ viển vông, vì ta biết những suy nghĩ đó thật vô ích. Chúng không đem lại kết quả gì, chỉ quẩn quanh, chỉ quấy rối ta. Nhờ đó tâm nhận ra được giá trị của việc an trụ vào đề mục thiền quán.

Nếu ta có thể giữ chánh niệm trong hơi thở khi hành thiền thì ta cũng dễ giữ chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày. Cái này hỗ trợ cái kia. Vì không thể có hai con người trong mỗi chúng ta. Chúng ta rèn luyện chỉ một tâm mà thôi. Rõ ràng là chúng ta bỏ nhiều thời gian cho các sinh hoạt hằng ngày hơn là thời gian ngồi thiền. Do đó chúng ta không thể bỏ hết công phu rèn luyện khi bước ra khỏi thiền đường.

Có năm cách theo dõi hơi thở. Cách cổ điển nhất, mà cũng khó nhất và cũng dễ đem lại thanh tịnh nhất. Đó là chú ý đến hơi thở vào ra ở ngay mũi. Theo truyền thống, ta theo dõi hơi thở lúc vào lẫn lúc ra, vì ta không muốn để tâm có dịp lan man trở vào con đường quen thuộc, ta muốn buộc nó luôn ở nơi hơi thở. Hơi gió ở mũi khi ta hít vào tạo cho ta một cảm giác, giúp ta chú tâm vào đó. Đây là cách chú tâm vào hơi thở ở “một điểm” rõ ràng nhất, và thường được các thiền sinh kinh nghiệm sử dụng nhiều nhất. “Một điểm” có nghĩa là chỉ ở một chỗ duy nhất, là đặc trưng của thiền. Vì sự chú tâm được đặt ở một điểm duy nhất, nó giúp tâm trở nên nhạy bén, không buông lung.

Chúng ta có thể sử dụng thêm các phương pháp hỗ trợ để giữ tâm chánh niệm trên hơi thở. Đếm hơi thở cũng là một cách. Chúng ta đếm ‘một’ khi hít vào, ‘một’ khi thở ra. Rồi ‘hai’ khi hít vào, ‘hai’ khi thở ra, cho đến mười. Khi tâm lan man, ta bắt đầu đếm trở lại ‘một’, không kể ta đang ở năm, sáu hay tám. Phương pháp này thích hợp cho những ai thích con số, có đầu óc tổ chức rạch ròi.

Người không thích đếm số, có thể nghĩ ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, ‘tĩnh lặng’ khi thở ra. Dĩ nhiên, bất cứ từ nào khác cũng được. Có thể dùng ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, thở ra bằng ‘từ bi’, đem vào sự tĩnh lặng, và ban phát tình thương yêu ra ngoài. Tuy nhiên, nếu có thể dùng một từ thì tốt hơn, vì càng nạp vào đầu nhiều thứ, càng khiến tâm khó tĩnh lặng. Nếu ta có thể giữ chú tâm vào ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, để tĩnh lặng tràn đầy trong ta, rồi thở ra ‘tĩnh lặng’. Phương pháp này rất thích hợp với người thích sử dụng từ ngữ.

Nếu ta không thích số, cũng chẳng ưa dùng từ, thì có thể dùng hình ảnh – thí dụ, có thể hít vào và tưởng tượng ra một đám mây đang bay vào trong ta. Thở ra là đám mây lại trở ra bao trùm ta. Có người lại hình dung ra đám mây nhỏ khi hít vào, và thở ra đám mây to hơn. Tóm lại, bất cứ sự hỗ trợ nào giúp ta chú tâm đều tốt hơn là những suy nghĩ lan man; dùng hình ảnh thì không tập trung vào được một điểm như theo dõi hơi thở, nhưng vẫn tốt hơn là để tâm suy nghĩ về những gì đã xảy ra tuần trước hay những gì sắp xảy ra vào tuần sau.

Đối với người mới tập tu thiền, còn có một phương pháp hữu dụng khác. Đó là theo dõi hơi thở vào, cảm giác được nó đi đến đâu. Qua lỗ mũi, lên mũi, xuống cổ, vào phổi, vào đến bụng; rồi ta lại theo nó khi nó đi từ thân ra. Chúng ta không phải đi tìm các cảm xúc do hơi thở tạo ra, nhưng chỉ đặt chú tâm vào mọi điểm nó đến mà ta cảm nhận được khi hít vào hay thở ra.



Phương pháp này đặc biệt hữu ích cho những ai hay quan tâm về các cảm giác. Các cảm giác nội tâm được gắn với hơi thở vào, hơi thở ra lại khiến tâm cảnh giác, để chú tâm vào con người nội tại. Phương pháp này giúp tâm không chạy theo khuynh hướng bám vào những gì đang xảy ra trong tâm và phản ứng theo đó.

Phương pháp cuối cùng để theo dõi những gì xảy ra với hơi thở vào ra, là biết khi hơi thở vào đầy trong ta, và khi thở ra là đẩy hết hơi thở ra. Đó cũng là một phương pháp chú tâm hữu ích.

Chúng ta đã xét qua năm phương pháp xử dụng hơi thở vào ra khi tọa thiền. Tuy nhiên mỗi lúc chỉ dùng một phương pháp. Hãy chọn phương pháp nào bạn cảm thấy thoải mái để thực hành lúc tọa thiền. Nếu phương pháp đó không giúp bạn chú tâm được chút nào, thì lần tọa thiền sau hãy xử dụng một phương pháp khác. Đừng thay đổi khi bạn đang ngồi thiền.

Nếu tâm ta cứ chạy lăng xăng, hãy nghĩ đến tính cách vô thường của mỗi hơi thở ra vào. Tâm bình thường vẫn luôn thích nghĩ ngợi này nọ, thì ít ra cũng hướng nó đến những suy nghĩ lợi ích hơn. Không phải là bất cứ đề tài nào tâm thích hướng tới, nhưng là xem mỗi hơi thở vào, hơi thở ra đoạn diệt như thế nào –luôn thay đổi, và cuộc đời ta tùy thuộc vào hơi thở như thế nào. Không có hơi thở ra, hơi thở vô liên tục, ta sẽ không còn mạng sống. Nếu ta bám vào chỉ hơi thở vô hay hơi thở ra trong vài phút, ta cũng chết. Đó là cái biết nội tâm thiết yếu giúp ta liên kết tâm với tính cách vô thường của mỗi con người, đặc biệt là đối với bản thân ta.

Nếu tâm đã được rèn luyện để theo dõi hơi thở, thì hãy giữ tâm ở đó, nhưng nếu tâm không ngừng vọng tưởng thì hãy hướng tâm đến tính cách vô thường của hơi thở. Sự chú tâm đó giúp ta khởi nghĩ: nếu cuộc sống ta phải dựa vào hơi thở vào ra, thì trong ta còn gì không đến rồi đi? Tâm ta từ đó sẽ hướng vào bên trong, và có thể trụ vào hơi thở dễ dàng hơn.

Tất cả chúng ta ai không muốn có được những phút giây bình an, tĩnh lặng, và chúng ta đáng được hưởng như thế, nếu không việc tọa thiền sẽ trở nên là một công việc nhàm chán, chứ không đem lại thích thú gì. Nhưng chúng ta cần có sự hướng dẫn tâm linh, nhất là đối với người Tây phương chúng ta. Vì từ lớp mẫu giáo chúng ta đã được rèn luyện để nghiên cứu, tìm tòi, suy nghĩ. Được huấn tập như thế, nên ta vẫn tiếp tục hành động như thế, rất khó bắt tâm ta phải ngưng lại như ta muốn. Vì thế ta cần phải thử mọi phương pháp nào có thể giúp ta hành thiền.

Quán tưởng về tánh cách vô thường của hơi thở đem lại nhiều lợi ích cho nội tâm ta, và tốt hơn nhiều so với những nghĩ suy về quá khứ hay tương lai. Có thể trụ vào hơi thở, có nghĩa là ta chánh niệm ‘ngay giây phút này’. Nghe có vẻ lạ, nhưng nếu không có sự rèn luyện, ta khó thể làm được điều đó. Chúng ta chỉ có thể sống trong từng giây phút, nhưng lúc nào ta cũng nghĩ suy về quá khứ, đã qua không trở lại, lo lắng cho tương lai, mà thực ra không chỉ là gì hơn là những điều ta ước mơ, mong cầu. Khi tương lai đến, nó trở thành là hiện tại. Chúng ta không bao giờ sống trong tương lai, nó chỉ là những khái niệm. Nếu chúng ta muốn đạt được trí tuệ, ta cần phải kinh nghiệm cuộc sống, mà muốn thế, ta cần phải có mặt trong giây phút hiện tại. Càng luyện tâm sống trong giây phút hiện tại, ta càng thật sự hiểu cuộc sống của nhân loại là như thế nào. Nếu không ta chỉ sống trong hoài niệm hay hoài vọng. Có mặt trong giây phút hiện tại là có mặt với từng hơi thở. Chúng ta không thể nắm bắt một hơi thở đã qua hay chưa tới. Chúng ta chỉ có thể theo dõi hơi thở đang xảy ra. Điều này rất quan trọng trong việc giúp ta hiểu tâm hoạt động như thế nào. Đức Phật không muốn chúng ta tin vào những lời Phật dạy mà không có suy nghĩ, tự vấn. Những lời dạy của Đức Phật không khác gì hơn những lời hướng dẫn, chỉ đường, những cột mốc để ta tự mình đi tới.

Một cách ngồi đúng là lưng thẳng, nhưng thả lỏng, không gò ép. Vai thả lỏng bằng cách co lên, rồi từ từ hạ xuống. Thả lỏng bụng, cũng là điểm căng, và thả lỏng cổ. Chân ở thế ngồi nào mà ta có thể chịu đựng trong một khoảng thời gian. Tay có thể để ở gối, ngửa ra hoặc úp xuống hay để ở giữa, chồng lên nhau. Mắt hơi nhắm. Nhưng nếu cảm thấy buồn ngủ, thì mở mắt ra ngay, nhìn vào chỗ sáng, hay chuyển nhẹ thân để giúp máu lưu thông, rồi khép mắt lại.

Các cảm giác đau, khó chịu dấy khởi có thể được coi như một cách để đạt được trí tuệ. Cảm giác đau đớn, khó chịu nhắc nhở cho ta hai bài học quan trọng. Khi cảm giác đau đớn ở thân dấy khởi, phản ứng đầu tiên của ta sẽ là: “Tôi không muốn chịu đựng cảm giác khó chịu này”. Đó là cách chúng ta phản ứng trong cuộc sống, và đó là lý do tại sao ta cứ ở mãi trong vòng luân hồi sinh tử (samsàra). Ta muốn chạy trốn cảm giác đau đớn, khó chịu, nhưng lại muốn níu kéo mãi những cảm giác dễ chịu, sung sướng. Đó là điều khó thể thực hiện. Trong cuộc chiến đó, không có người thắng, vì thế nếu như ta càng sớm biết đó không phải là cách đối mặt với khổ đau một cách khôn ngoan, thì ta càng dễ đối phó với các cảm giác khó chịu này trong cuộc sống hằng ngày.

Chúng ta cần nhận ra rằng sự đau đớn dấy khởi nơi thân khi tọa thiền ở một chùng mực nào đó, cũng giống như thế. Khi đầu gối tiếp xúc với gối tọa thiền hay của chân trái trên đùi –nơi nào có bị đau, là có sự va chạm, tiếp xúc. Tất cả các xúc chạm của giác quan đều mang đến cảm giác. Các đắng giác ngộ cũng có một trong ba cảm giác, đó là: khổ, vui và trung tính (không khổ, không vui). Tuy nhiên thường ta coi cảm giác trung tính cũng thuộc về cảm giác dễ chịu vì chúng không mang đến cho ta sự khó chịu, đau đớn. Vì thế thật ra là ta chỉ phải đương đầu với hai loại cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Gần như tất cả những giờ phút tỉnh thức, ta đều phải quan tâm về chúng. Do có xúc chạm, dấy khởi các cảm giác, từ đó sinh ra các khái niệm, nhận thức rằng “cái này làm đau”, hay “cái này không tốt”. Giả dụ như ta vừa nhận thức ‘cái đau’, lập tức tâm phản ứng tức thì, một cách bản năng (cũng được gọi là tạo nghiệp): ‘Tôi không thích như thế’, ‘Tôi muốn chấm dứt đau đớn’, ‘Tôi phải cử động’, ‘Làm vậy khá nguy hiểm đây, máu tôi không lưu thông được’, hay những suy nghĩ đại loại như thế.

Tâm hành (sankhàra) cũng là nghiệp hành. Nghiệp phát khởi trước hết là do tác ý, rồi đến lời nói và cuối cùng là hành động. Khi tác ý, chúng ta đã phần nào tạo nghiệp xấu, qua các ý niệm ác khởi trong tâm. Tuy nhiên vấn đề không nghiêm trọng, vì các tác ý phát khởi do khuynh hướng bản năng, không kiểm chế của chúng sanh. Nhưng nếu ta muốn chuyển đổi chúng, cũng như tâm bình thường, ta phải chuyển đổi các phản ứng theo bản năng. Chúng ta có thể nghĩ: “Đây là cảm giác khó chịu, đau đớn, nhưng ta không mong đợi nó, tại sao ta phải coi nó là mình? Nó chỉ là một hiện tượng phát sinh, phải không?”

Ở đây ta rèn luyện tâm không dính mắc, buông bỏ các cảm giác khó chịu để trở về với đề mục thiền quán. Ai cũng có thể làm thế trong một khoảng thời gian hạn chế. Hạn chế đến mức nào là tùy mỗi cá nhân. Khi một cảm giác khó chịu khác lại đến, ta lập lại quá trình tư duy như trên. Chúng ta cũng cần nhận thức rằng thân luôn có khổ, nếu không chấp nhận được sự thật này, chúng ta càng thêm khổ. Không phản kháng lại cái khổ, không mong cầu thay đổi, chúng ta sẽ tránh tạo thêm căng thẳng, não trí. Tuy nhiên tới một mức nào đó, khi tâm lên tiếng: “Thôi đủ rồi, tôi không thể chịu đựng thêm nữa sự đau đớn”. Lúc ấy ta sẽ chuyển đổi vị thế một cách nhẹ nhàng, chậm rãi, để không làm phiền đến người tọa thiền bên cạnh, hay làm tâm ta bứt rứt với ý nghĩ rằng mình đã phải chịu thua các cảm giác đau đớn của mình.

Điều đó cũng ổn thôi. Chúng ta vẫn thường phải khuất phục trước các cảm thọ của mình, tuy nhiên ở đây ít nhất ta còn nhận diện được chúng. Ta biết rằng mình chịu thua vì các cảm giác đau đớn khiến ta khó chịu. Trái lại nếu chúng ta có thể để cảm giác đau đớn chỉ là cảm giác, mà không phản ứng theo thì ta đã tự thắng được mình. Đó là một tiến triển nội tâm đáng kể. Không ích lợi gì khi ta ngồi đó cắn răng chịu đựng với ý nghĩ: “Tôi sẽ tiếp tục ngồi, dầu có phải chết”, hay “Tôi sẽ cho mọi người thấy là tôi có thể chịu đựng được mà”. Đó là một thái độ đầy sân si chứ không phải của trí tuệ. Trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều đã kinh nghiệm về khổ đau (dukkha), nhưng giờ khi nhận biết được các phản ứng của ta đối với chúng, sẽ giúp nội tâm ta tiến bộ hơn. Đây là một cách hữu ích để ứng dụng với các đau đớn nơi thân.

Một phương pháp khác nữa để đối trị các khổ thọ là dùng chúng để làm đề mục quán tưởng, giữ chúng nơi tâm. Cách này chỉ có thể xử dụng được nếu như ta không oán ghét các cảm thọ đó, nếu không tâm sẽ phản ứng ngay. Kiên trì chú tâm nơi các cảm thọ sẽ giúp ta nhận được tính cách luôn thay đổi của chúng. Có thể lúc đó các cảm giác đau đớn đã hoàn toàn biến mất.

Tóm lại, ta có thể một là trở về chánh niệm trên hơi thở bằng cách buông xả các cảm thọ hay dùng chính các cảm thọ làm đề tài quán tưởng. Có lúc ta cũng có thể bị chúng khuất phục.

Nếu thời tiết cho phép, ta có thể thiền hành ngoài trời. Thiền hành cũng đem lại nhiều lợi ích. Đầu tiên là nó giúp thân hoạt động sau thời gian tọa thiền. Nó cũng giúp tâm ta giữ được chánh niệm trong một hành động ta vẫn làm hằng ngày. Trong cuộc đời ta đi bộ biết bao nhiêu lần, vì thế nếu như ta có thể chú tâm, chánh niệm trong thiền hành, ta dễ ứng dụng vào trong sinh hoạt hằng ngày của mình.

Cơ bản thiền hành cũng giống như tọa thiền giữ tâm nơi hơi thở vào ra. Nó giúp tâm trụ nơi các chuyển động vật lý (thân). Khi ngồi thiền, ta chú tâm vào chuyển động của hơi thở, trong thiền hành, ta chú tâm vào chuyển động của bàn chân. Phương pháp nào cũng giúp ta tìm được sự bình an, sáng suốt trong tâm.

Hãy chọn khoảng đường, có thể khoảng hai mươi lăm bước. Đánh dấu bằng một phiến đá, hay bụi rậm hay bất cứ gì. Tránh đụng chạm đến người khác, sẽ phiền đến cả hai. Có thể cùng đi song song hay tìm chỗ nào không có ai. Nên nhìn xuống, vì nếu nhìn quanh quất ta dễ bị quang cảnh chi phối,

để ý đến cây cỏ, chim hoa hơn là những bước chân. Ta có thể chú tâm vào ba động tác hay sáu động tác của sự chuyển động của chân. Ba động tác gồm nhấc chân lên, đưa chân tới, rồi đặt chân xuống. Chỉ khi nào một chân đã đặt hẳn xuống thì chân kia mới bắt đầu nhấc lên, khiến cho bước chân ta trở nên chậm rãi hơn bình thường, khiến cho ta không thực hiện hai động tác cùng một lúc. Thông thường khi bàn chân kia vừa chạm đất là chân nọ đã nhấc lên. Bước chân dài ngắn tùy mỗi cá nhân –sao cho thích hợp là được. Trong chuyển động ba động tác, chúng ta có thể chú ý đến từng động tác, hoặc chúng ta có thể đếm thầm ‘một, hai, ba’ khi theo dõi từng động tác. Hay chúng ta có thể nói: “Nhấc, đưa, đặt xuống”, để giúp ta dễ chú tâm.

Nếu tâm bắt đầu khởi vọng tưởng, ta nên dừng lại, đứng yên trong chốc lát. Lần nữa, ở đây, việc đặt tên cho các vọng tưởng cũng rất hữu ích. Nếu sự suy nghĩ quá lan mang, đứng yên một chỗ cũng là cách giúp tâm ta có thể buông bỏ những vọng tưởng đó. Không quan trọng là ta phải đứng yên đến bao nhiêu lần; không có việc đánh giá, phán xét ở đây. Không có gì ngoài sự nhận biết. Không đánh giá bản thân hay tha nhân. Đơn giản là nhận biết những gì đang xảy ra bên trong nội tâm ta. Chánh niệm chỉ là cái biết, sự nhận thức, vì thế nếu chúng ta biết những gì đang xảy ra, ta có thể đặt tên cho các suy tưởng, giống như ta đã làm khi ngồi thiền hay đứng yên một chỗ để giúp chú tâm trở lại.

Ta cũng có thể dùng sự chuyển động của sáu động tác. Trước hết nhấc gót chân lên, rồi cả bàn chân, nhấc chân lên, đưa tới, rồi đặt gót chân, bàn chân xuống. Vì theo dõi nhiều động tác, ta cần nhiều chú tâm hơn. Ta cũng có thể đếm từ một tới sáu. Hay nói: ‘Gót, bàn, nhấc, đưa, gót, bàn’ để giúp sự chú tâm. Hoặc nếu như bạn thích hình ảnh thì có thể tưởng tượng rằng khi nhấc chân lên, một đóa hoa được hé nụ. Khi đưa bàn chân tới, đóa hoa nở ra, và khi bàn chân được đặt xuống, đóa hoa khép nụ lại.

Ai cũng biết rằng mặt đất không bao giờ phản ứng, khi ta dẫm đạp, làm ô uế lên đó, mặt đất luôn nhẫn nại chịu đựng, là một đặc tính ta cần phát triển cho nội tâm. Bất cứ ta làm gì –đặt mạnh hay nhẹ chân xuống- mặt đất đều không phản kháng. Khi ta đi trên mặt cỏ, ta thấy đám cỏ như cúi mình dưới bước chân ta, khi ta nhấc chân lên, cỏ lại trở lại bình thường. Đặc tính này được Đức Phật ví như cây tre- uốn mình trước những bão táp của khổ đau (dukkha), nhưng không bao giờ gãy.

Đây là ‘những trụ tâm’ để giúp ta trụ vào các đề mục thiền quán hơn là suy nghĩ linh tinh. Quán cảm thọ cũng là một phương tiện hỗ trợ khác để trụ vào

các chuyển động. Khi chân chạm xuống, ta cảm giác xúc chạm vật cứng. Khi nhấc chân lên, cảm giác trở thành nhẹ như không. Khi đưa chân tới, cảm giác chuyển động xuyên qua lực cản của chân không, và khi đặt chân xuống lại cảm giác sự chắc nịch. Các cảm thọ này rất hữu ích trong việc giúp ta chú tâm vào các cử động, nếu không chỉ có hành động lơ là của quán tính. Đó không phải là chánh niệm. Ta cũng có thể xử dụng ba động tác chuyển động như những trụ tâm.

Giống như khi ta có thể nhận thức rằng hơi thở luôn chuyển đổi, và nhờ thế mà sự sống của ta được tiếp nối, cũng thế đối với những chuyển động của chân, luôn biến chuyển, liên tục. Ta chỉ có thể xử dụng thân của mình khi đặc tính của sự luôn biến đổi có mặt, minh họa rõ ràng một trong ba đặc tính của mọi hiện hữu: tính vô thường. Nhận thức này đưa ta đến tri giác, trong khi việc trụ vào đề tài thiền quán liên tục lại giúp ổn định tâm. Cả hai cần được thực tập song song nhau.

---o0o---

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa Ni Sư, khi tuân thủ luật im lặng tuyệt đối, ta có cần tránh nhìn vào mắt người khác không, vì đó cũng là một cách để trao đổi?*

**Ayya Khema (AK):** Rất cần tránh giao tiếp bằng mắt. Không nên nghĩ rằng người khác là không thân thiện hay không thích mình, mà phải nhận thấy rằng người kia đang cố gắng bảo vệ con đường tâm linh của mình.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có phải năm phương pháp xử dụng hơi thở được áp dụng thêm bên cạnh phương pháp theo dõi hơi thở căn bản, hay là ta thay phương pháp này bằng phương pháp kia?*

**AK:** Phương pháp thứ nhất là cách theo dõi hơi thở một cách truyền thống. Bốn phương pháp còn lại là những phương tiện hỗ trợ thêm cho tâm bên cạnh việc theo dõi hơi thở. Ta có thể chọn một trong năm phương pháp đó tùy theo sở thích của mỗi người.

**TS:** *Khi áp dụng bốn phương pháp kia, ta vẫn theo dõi hơi thở chứ, thưa Ni Sư?*

**AK:** Đúng vậy. Vẫn theo dõi hơi thở, bằng cách đếm số hoặc đặt tên, hoặc dùng hình ảnh, hoặc nhận biết các cảm thọ. Hơi thở vẫn luôn là đối tượng chính, các thứ khác chỉ là phương tiện hỗ trợ.

**TS:** *Thưa Ni Sư, trong năm phương pháp, ngoại trừ đếm số, có phải quá trình đặt tên các vọng tưởng cũng khiến tâm lang man, không ổn định?*

**AK:** Không. Việc đặt tên giúp ta hiểu được tiến trình tư tưởng phát khởi do thói quen, không kể phương pháp theo dõi hơi thở nào, kể cả đếm số.

**TS:** *Thưa Ni Sư, trong bài giảng, Ni Sư khuyên trở lại đếm ‘một’ nếu ta lo ra đếm sai số.*

**AK:** Nếu chúng ta biết vọng tưởng phát khởi, thì cách tốt nhất là đặt tên cho nó, rồi trở lại đếm ‘một’, nếu ta đang áp dụng phương pháp đếm số.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có phải việc đặt tên thì ta dùng bất cứ từ nào hiện ra trước tiên trong đầu?*

**AK:** Từ nào xuất hiện đầu tiên có lẽ là đúng nhất. Nếu ta còn phải tìm kiếm từ để đặt tên thì tâm ta lại phải lãng xăng rồi.

**TS:** *Thưa, vậy có thể nói: “À, là . . .”?*

**AK:** Không được. Đó không phải là đặt tên, đó chỉ là buột miệng. Đặt tên phải có tính xác định, giống như các nhãn hiệu trên hàng hóa trong các siêu thị. Nếu ta vào siêu thị, mua các đồ hộp mà không nhìn nhãn hiệu, nhiều khi ta mua nhầm thực phẩm cho chó mèo cũng nên. Nhãn hiệu trên hộp cho ta biết bên trong nó là gì. Nếu nhãn hiệu chỉ là “À, Ồ”, thì cũng chẳng giúp được gì. Đối với chúng ta, việc đặt tên có thể là ‘Tương lai’, ‘Quá khứ’, ‘Hy vọng’, ‘Dự tính’, ‘Hoài niệm’, ‘Ước muốn’, hay bất cứ từ nào hiện ra trong đầu.

---o0o---

## **Chương 2 - Bản Chất Tâm**

Tình cảm đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành cá tính con người. Mà cũng chính tình cảm khiến ta thường thấy lúng túng, khó xử. Đức Phật đã nói về bốn loại tình cảm tối thượng, và chỉ các tình cảm này mới đáng có. Ngoài ra tất cả các tình cảm khác đều đáng bỏ đi hay nên thay thế bằng

một trong bốn loại tình cảm tối thượng này. Người ta gọi chúng trong Pali ngữ là brahmavihàra (ba-la-mật). Brahmavìhàra có nghĩa là thánh, vihàra nghĩa là nơi lưu trú. Vì thế, các tình cảm này là ‘nơi nương trú thánh thiện’. Một mặt, chúng là phương tiện đưa ta đến cõi trời, cõi vô sắc. Mặt khác, chúng là những tình cảm giúp ta sống ở cõi nhân gian hiện tiền này với lương tâm thỏa mái, cao thượng hơn.

Các trạng thái tâm thanh tịnh đem lại trí sáng suốt. Tất cả chúng ta hẳn đều biết cái cảm giác khi ta bị nhấn chìm bởi các cảm xúc mạnh mẽ –chúng như những làn sóng biển, nhấn chìm ta cho đến khi ta không còn cảm thấy gì nữa. Cũng thế, ta không thể còn sáng suốt khi các cảm xúc chế ngự ta. Sự sáng suốt trong quá trình tư duy bắt rễ từ sự thanh tịnh hóa các cảm xúc, khiến ta không còn phải chịu ảnh hưởng hay bị các cảm xúc mãnh liệt chế ngự làm ta không còn sáng suốt.

Con đường tâm linh trọn vẹn là con đường của sự thanh tịnh hóa, có nghĩa là một sự buông xả liên tục, không ngừng nghỉ. Vấn đề là nhận ra được những phiền não nội tâm và huân tập để buông bỏ chúng. Thiền là phương tiện để rèn luyện nghệ thuật xả bỏ.

Bốn tâm vô lượng đó là Từ (mettà), Bi (karunà), Hỷ (mudità) và Xả (upekkhà). Tôi muốn nhấn mạnh đến lòng từ. Danh từ này có nhiều ý nghĩa hơn ta tưởng. Trong tiếng Pali, mettà, hay trong Sanskrit là maitri, cả hai đều có nghĩa là quyền lực, mạnh mẽ. Đối với chúng ta (người Tây Phương-ND) từ ‘loving-kindness’ (lòng từ) không mang nhiều ý nghĩa. Từ ‘love’ (yêu, thương) thường được dùng để dịch chữ mettà, là từ rất quen thuộc, mang một ý nghĩa rõ ràng đối với chúng ta. Tất cả mọi người đều trong chừng mực nào đó, kinh nghiệm qua yêu thương, nhưng nó lại không thể diễn tả được cái cảm xúc trong chữ mettà.

Khi chúng ta nói đến ‘love’ (yêu, thương), ta nghĩ đến tình cảm dành cho một đối tượng nào đó, hay có thể hai, ba, bốn người mà ta ưa thích. Chúng ta cũng có thể nghĩ đến tình thương yêu khi ta hướng đến một lý tưởng nào đó, như tình yêu quê hương, tình yêu một công việc nào đó. Tình thương yêu đó được dẫn dắt và hàm chứa một điều kiện quan trọng, đó là nó phải được đáp đền. Ta thường nghĩ đó là một bi kịch nếu như ta dành tình thương yêu cho ai đó mà không được đáp trả. Trong từ mettà hoàn toàn không có ý nghĩa nào giống như thế. Tình thương yêu mà ta thường dùng và đối mặt trong cuộc sống hằng ngày không có tính cách cao thượng, trong sạch của mettà. Khi hướng tình yêu đến một đối tượng và mong muốn được



đáp trả, thì tình thương đó nhuốm đầy sợ hãi –sợ đánh mất tình yêu của người đó. Lòng sợ hãi không thể đối xứng với tình yêu, vì sợ hãi luôn dẫn đến sân hận. Thực ra chúng ta không ghét đối tượng, mà chỉ ghét sự có thể đánh mất người ấy, tình yêu của người ấy, hay một hoàn cảnh thuận lợi, thoải mái nào đó. Ta chỉ biết có loại tình thương pha sự sợ hãi này. Dĩ nhiên điều đó khiến ta không được thoải mái, rồi trong cái vòng luẩn quẩn thường tình ta lại đổ lỗi cho người khác; do đó ta nghĩ là mình phải bỏ người này đi tìm người khác. Hoặc giả như ta có nghĩ đó là lỗi mình, ta cũng không thấy an lòng, tự tại. Trái lại các tình cảm cao thượng, siêu việt kia lại có thể mang đến cho ta sự trọn vẹn, vì trong chúng hoàn toàn không ẩn chứa sự tiêu cực nào.

Mettà là một đặc tính của tâm. Nó không liên quan gì đến việc được đáp trả, đối với ai hay với bất cứ điều gì. Nó chỉ là kết quả của sự rèn luyện tình cảm. Cũng như thiền là để luyện tâm, không phụ thuộc vào bất cứ những gì được nạp vào tâm, cũng thế đối với mettà trong tình cảm.

Trong Pali ngữ, tình cảm (trái tim) và tâm (lý trí) chỉ là một từ citta, nhưng trong tiếng Anh, chúng ta có sự phân biệt giữa hai từ này mới làm rõ nghĩa. Khi ta nói đến tâm, ta nghĩ đến quá trình tư duy, với tri thức do trí tuệ mang đến, với khả năng sàng lọc, ứng dụng tri thức. Khi ta nói đến ‘trái tim’, ta nghĩ đến tình cảm, cảm xúc, khả năng phản ứng trong cuộc sống. Dầu ta thường nghĩ là mình đang sống theo lý trí, nhưng sự thật không phải thế. Nếu chúng ta có thể tự vấn mình lắng sâu hơn, ta sẽ thấy ngược lại, ta thường sống theo tình cảm, và những nghĩ suy của ta cũng tùy thuộc vào tình cảm. Khía cạnh tình cảm của chúng ta khá quan trọng. Do đó sự thanh tịnh hoá tình cảm, cảm xúc là cơ bản cho một cuộc sống hoà hợp, hạnh phúc, và cũng rất tốt cho việc hành thiền.

Khi nói về mettà theo tinh thần Phật giáo, chúng ta thường nghĩ đến những tình cảm tử tế, ấm áp dành cho tha nhân. Không có vấn đề phán xét –xem người khác có xứng đáng với tình thương của ta, có đáp trả lại tình thương của ta, có sẵn lòng làm bạn, làm người hỗ trợ ta, có chấp nhận tình cảm của ta hay không. Mà đơn thuần chỉ là việc xóa bỏ đi các phản ứng tiêu cực của ta, dựa trên các phán đoán tiêu cực. Ganh tỵ, ghét bỏ không có mặt ở đây. Chỉ có sự phân biệt đúng sai là được có mặt. Chúng ta có thể tìm thấy nhiều khuyết điểm ở nơi bản thân cũng như ở người khác, nhưng không có nghĩa là ta có thể xử dụng tình cảm một cách tiêu cực. Thí dụ như người mẹ với đứa con. Có thể người mẹ vừa lau dọn nhà cửa sạch sẽ thì con bà bước vào nhà, vô ý làm nhà cửa dơ bẩn trở lại. Không thể vì lý do đó mà người mẹ

sinh lòng ghét con mình, tuy nhiên bà có thể nói cho con biết lỗi của nó. Chúng ta không đánh mất khả năng phân biệt tốt xấu, nhưng khi đã thanh tịnh hóa tình cảm của mình, ta buông bỏ được các phản ứng tiêu cực.

Hãy bắt đầu ngay nơi bản thân. Nếu ta có thể nhận ra được lỗi của bản thân, mà không ư, không ghét, chỉ biết và chấp nhận bản chất chúng, như thế ta mới có thể dần chuyển đổi chúng. Chúng ta cũng sẽ nghiệm ra rằng ý muốn chuyển đổi và sự chuyển đổi thực sự không phải là một. Sự chuyển đổi thực sự cần có thời gian. Biết chấp nhận những khuyết điểm của mình, nhận rõ chúng, sẽ giúp ta cảm thông với kẻ khác. Họ cũng có những khó khăn – đa số giống như ta. Đây là một trong những ưu điểm và yếu tố đặc biệt trong giáo lý của Đức Phật: Ngài đã dạy rằng tất cả chúng sanh đều cấu tạo bởi những thành phần giống nhau; tất cả chúng sanh có cùng những nỗi khổ (dukkha) và tất cả chúng sanh đều mong muốn thoát khổ.

Trước hết, nếu ta có thể biết những gì đang xảy ra trong nội tâm, tập chấp nhận và thương yêu bản thân bắt chấp những khổ đau, phiền não, tức là ta đã có bước khởi đầu tốt. Nếu không bắt đầu từ chính bản thân, ta khó mà có thể thực sự chấp nhận, yêu thương người khác. Thường người ta nói (và họ rất chân thật) thương yêu người khác dễ hơn thương bản thân. Đó không phải là điều khó hiểu. Vì họ chỉ yêu thương những người họ chấp nhận, nhưng không phải là vô điều kiện. Ta phải biết yêu thương bản thân vô điều kiện, trước khi ta có thể mở rộng lòng thương yêu kẻ khác. Metta là như thế: thương yêu vô điều kiện. Không có nghĩa là ta đánh mất sự phân biệt, sự hiểu biết. Hiểu như thế thì thật là tai họa. Ta chỉ bỏ đi thái độ phán xét đối với bản thân và tha nhân.

Khi chúng ta đã huân tập để chấp nhận bản thể sự việc, dần dần ta sẽ thành công, nhờ đó ta sẽ tránh khỏi nhiều đau khổ. Dukkha (Khổ) là lực kéo ta chống lại những gì đang xảy ra. Khi ta chống cự, đẩy cái gì đó ra xa, thí dụ một cánh cửa khóa, sau một lúc, tay ta sẽ bị đau; nhưng nếu chúng ta chấp nhận sự thật là cánh cửa không thể mở được để tìm một lối ra khác, thì ta sẽ tránh được đau đớn. Khổ sinh ra là do ta chống cự, không chấp nhận, muốn hoàn cảnh, con người phải như ý ta muốn. Ta không thể chấp nhận chúng như chúng hiện hữu, hơn thế nữa ta không muốn sống theo luật tự nhiên. Tuy nhiên, ta không có lựa chọn nào khác, vì vậy ta sinh ra khổ đau.

Với metta cũng thế. Chúng ta cố gắng thương yêu những gì ta nghĩ là đáng yêu. Người khác có thể không đồng ý với chúng ta vì họ có quan điểm khác ta. Trong kinh Cái Lưới Bao Trùm Mọi Quan Điểm, Đức Phật đã diễn

tả, dưới sáu mươi hai đầu đề tất cả những quan điểm ta có thể có, và Đức Phật kết luận tất cả đều sai, vì tất cả đều dựa vào cái nhìn của ngã. “Tôi nghĩ”, “Tôi có ý kiến rằng”, “Tôi nhìn như thế này” –tất cả đều méo mó bởi ngã tưởng, do đó không thể nào đúng tuyệt đối. Nếu chúng ta có thể nhớ rằng ta không bao giờ hoàn toàn đúng, đúng tuyệt đối, mà chỉ có thể đúng một cách tương đối, thì có thể ta sẽ bỏ được thái độ luôn phán xét người. Phải bắt đầu nơi bản thân. Như thế chúng ta có thể bình tĩnh, dễ chịu hơn, và một khi tâm tự tại thì ta dễ hành thiền tốt hơn.

Đức Phật đã dạy rằng muốn hành thiền cho đúng, thì thân tâm phải tự tại. Chúng ta cần có những cảm nghĩ tốt đẹp về chính bản thân, không những điều này giúp cho cuộc sống thường ngày của ta dễ chịu mà còn giúp cho sự hành thiền của ta nữa. Sự tự tại nơi nội tâm không có nghĩa là ta không biết đến những cấu uế trong ta, nhưng ta nhận biết rằng chúng cũng có thể được chấp nhận. Chúng ta có thể so sánh quá trình này giống như sự trưởng thành của một đứa trẻ. Chúng ta không mong mỗi một đứa trẻ bốn tuổi có thể thi vào đại học hay tiểu học. Đứa trẻ cần thời gian để từ từ lớn lên, trưởng thành. Đức Phật đã ví chúng sanh như những đứa trẻ chơi đùa trong ngôi nhà lửa, không muốn bỏ đồ chơi lại để chạy ra khỏi nhà, tự cứu lấy thân. Ngôi nhà lửa chính là luân hồi sinh tử (samsāra), và chúng ta không muốn buông bỏ đồ chơi, xe hơi, máy tính, nhà cửa, nhất là thân tâm, là những thứ mà ta nghĩ là của ta. Nếu ta coi mình là những đứa trẻ cần trưởng thành, cần thời gian, cần sự chăm sóc, thì các tội lỗi, tánh xấu của ta có thể chấp nhận được trong quá trình trưởng thành.

Biết chấp nhận bản thân là bước đầu tiên tiến đến lòng từ bi (mettā). Lòng từ bi phải có mặt trong ta, vì ta, chỉ như thế ta mới biết nó ra sao, mới cảm được nó thế nào. Kẻ thù lộ diện, đối mặt với lòng từ bi, chính là hận thù, nhưng kẻ thù giấu mặt lại chính là ái dục. Đối với đa số, điều này nghe khó chấp nhận, vì ái thọ phải là điều tốt chứ. Nhưng ái thọ là kẻ thù của lòng từ bi, vì nó dựa trên trói buộc, chấp chặt. Nếu chúng ta cảm thấy thương yêu một, hai, ba hay mười người nào đó, thấy khó thể quay đi nơi khác; là ta đã bị trói buộc. Lòng luyến ái phát sinh thiên vị, khiến ta không thể vượt lên được những thái độ phán xét. Tình thương ta cần cho bản thân là vì sự phát triển, hạnh phúc của ta, chứ không phải vì những thành kiến của ngã chấp. Phân biệt được hai điều này không phải dễ, nó đòi hỏi ta phải luôn tự soi lại mình. Yêu thương bản thân khiến ta dễ chấp nhận mình, tự tại khi chỉ một mình, mà không cảm thấy cô đơn. Ta không có nhu cầu muốn có thêm, có nhiều hơn thêm nữa, là những biểu hiện của việc tìm kiếm mọi cách để củng cố thêm ngã chấp của mình. Sự luyến ái đối với bản thân hay với người

khác, cản trở lòng từ bi thuần túy. Khi trong ta tràn đầy tình cảm dành cho ai đó hay ước muốn được thông minh, giỏi giang, đẹp đẽ hay gì gì đó, thì ta không còn chỗ cho tình cảm thương yêu đến với tất cả chúng sanh.

Thiền quán hỗ trợ rất nhiều cho lòng từ bi, vì nó chỉ cho ta thấy sự phân biệt giữa người và ta chỉ là ảo tưởng. Khi ta biết được rằng tất cả chúng ta là những bộ phận của một tổng thể, và khi ta thật sự cảm được điều đó khi hành thiền, thì việc yêu thương người như chính bản thân sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đó không phải là một tình cảm đam mê, mà là một cảm giác hòa hợp, thân thiện, tự tại đối với người và bản thân. Con đường đạo của Đức Phật dẫn ta đi từ dục vọng đam mê đến thoát dục.

Lòng từ bi cần được hướng đến tất cả chúng sanh, mọi loài, nhưng cái khó của chúng ta thường là yêu thương người khác. Yêu chó, mèo, chim chóc, cây cối dễ hơn là yêu thương con người. Cây cối, thú vật không đối đáp lại với ta như con người, vì thế ta cần tập luyện bắt đầu ở điểm này. Ta cần coi việc thực hành lòng từ bi như là một phần trong chương trình phát triển tâm linh của mình. Bạn sẽ tìm thấy trong quyển sách này nhiều hướng dẫn tọa thiền về lòng từ bi (mettà); chúng là phương tiện dẫn dắt tâm tiến đến trạng thái thanh tịnh các cảm thọ.

Đôi khi thiền sinh không có cảm giác gì khi thiền quán về lòng từ bi (mettà). Không có gì phải lo âu; nếu ta biết dẫn tâm về đúng hướng, thì dần dần tình cảm chánh đáng đó sẽ phát sinh. Tất cả các giác quan khi xúc chạm đều phát sinh cảm thọ. Ý là giác quan thứ sáu của ta, ta chỉ cần nghĩ đến lòng từ bi thì dần dần tình cảm đó sẽ phát sinh. Quán tưởng là một cách để giúp ta có được tình cảm này, nhưng không phải là cách duy nhất.

Trong sinh hoạt hằng ngày, tất cả chúng ta đều phải tiếp xúc với người khác, trong đó có những người ta thật sự không muốn giao tiếp chút nào. Nhưng họ chính là sự thử thách, bài học, bài trắc nghiệm của ta. Nếu ta có thể suy nghĩ theo cách đó, ta sẽ không thấy bức tức khi gặp phải kinh nghiệm đó, hoặc không có những suy nghĩ như: “Giá mà chuyện này không xảy ra”, hay “Phải chi nó đi khuất mắt tôi”, “Phải chi nó đừng nói thêm tiếng nào nữa”, từ đó tạo ra đau khổ (dukkha) cho chính bản thân. Khi chúng ta nhận thức được rằng những cuộc đối đầu như thế, chính là cái ta cần ở thời điểm đó để vượt qua những tình cảm tiêu cực, chống đối, và để thay chúng bằng lòng từ bi. Lúc đó ta sẽ cảm thấy những cơ hội như thế thật quý báu biết bao. Dần dần, ta sẽ thấy (dĩ nhiên là sau khi tự soi lại mình) rằng ta cần phải biết ơn những người làm cuộc sống của ta khôn khổ.

Vượt qua được rào cản đó, chúng ta đã tiến một bước dài. Trái lại, nếu chúng ta cứ tiếp tục nghĩ đến những bất công mình đã phải chịu, thì ta sẽ khó tiến bộ. Làm chủ được sự phản kháng, chống đối và các phản ứng tiêu cực, là con đường đưa đến thanh tịnh, con đường tâm linh mà ta chỉ có thể tìm thấy chính trong tâm trí ta. Không thể tìm được ở bên ngoài ta, và cũng không thể có nếu không có chánh niệm và quán sát nội tâm. Khi ta đã có thể nhận thức rõ ràng như thế, ta mới có thể sửa đổi.

Dĩ nhiên, không phải lúc nào ta cũng có thể chiến thắng các phản ứng tiêu cực, nhưng khi chúng xảy ra, ta lại nhớ đến những gì ta đang cố thực hiện. Chỉ khi nào ta hoàn toàn quên thì có nghĩa là ta chẳng thực hành gì hết. Con đường tâm linh của ta, phân nửa là để nhắc nhở ta đang phấn đấu tu sửa những gì, ta đang tiến đến đâu. Lòng từ bi (Mettà), tình thương vô điều kiện không phải dễ có được, nhưng chúng ta không thể thiếu vắng lòng từ bi.

Khi tiếp xúc với những người ta không yêu không ghét, ta thờ ơ, bàng quang đối với họ; đó chính là lúc ta cần phát khởi lòng từ bi. Khi ta dùng lời lẽ hay hành động để biểu lộ cho người khác biết ta quan tâm đến họ, thì ta tăng trưởng thêm sự thanh tịnh. Khi chúng ta chợt nhớ, “Tôi cần phải rèn luyện tâm mình”, thì ta có thể làm được như thế một cách chánh niệm. Huân tập được như thế sẽ mang lại kết quả. Vì trong ta có quá nhiều chướng ngại, chế ngự được chúng dần dần, hết lần này đến lần khác, sẽ mang đến cho ta bao lợi ích. Người khác cũng được lợi ích do tình thương của ta mang đến, nhưng đó không phải là thành quả chánh, tâm hồn ta được thanh tịnh, đó mới là thành quả chánh yếu.

Lòng từ bi của ta càng bao la, thì ảnh hưởng của nó càng lan rộng đến những người quanh ta như sự tỏa sáng tự nhiên của một nhân cách. Lòng từ bi của Đức Phật mạnh mẽ đến độ Người có thể cảm hóa được voi dữ. Chúng ta chưa có được khả năng đó, nhưng lòng từ bi của một nội tâm trong sạch cũng có thể khiến cho người quanh ta được phấn chấn. Người đầy lòng từ bi không thấy nhiều lỗi nơi người khác. Mà tha nhân có gì khác hơn là những tấm gương phản chiếu những gì ở trước chúng –đó là chúng ta. Những gì ta thấy nơi người khác, cũng ẩn chứa trong ta, vì thế tốt hơn hết là ta nên dùng các tấm gương phản chiếu đó trong quá trình tu tập của mình. Người có tâm từ bi sẽ không thấy nơi người khác nhiều điều mình không thể chấp nhận được. Do đó cuộc sống của chúng ta cũng như sự thực tập tâm linh trở nên phẳng lặng, tốt đẹp hơn.

Tất cả chúng ta đều biết cái cảm giác dễ chịu, phấn chấn khi ta cảm thấy thương yêu, tôn trọng người khác. Và ta cũng biết cảm giác khó chịu khi ta chống đối, ghét bỏ người khác. Nếu có chút suy nghĩ, hẳn nhiên ta muốn rằng cuộc sống của ta dễ chịu, yên ổn, hoà ái, ít khúc mắc hơn. Ta có thể quán sát rằng khi ta thay đổi chính tình cảm, cảm xúc của mình, thì mọi thứ quanh ta cũng đổi thay. Mức độ đổi thay quanh ta tùy thuộc vào sức mạnh của lòng từ bi (mettà) của chúng ta. Dầu ảnh hưởng của chúng ta chưa sâu xa, nhưng chắc chắn là cuộc sống quanh ta sẽ được thay đổi tốt hơn.

Người có lòng từ bi bao la giống như thổi nam châm. Người ta luôn bị nó thu hút. Tuy nhiên, nếu ta muốn ném trái lòng từ bi, thì chính ta cũng phải sở hữu nó. Không có cách gì khác, vì lòng từ bi của người khác, dầu có ngọt ngào, cũng sẽ biến mất khi người đó đi nơi khác. Chúng ta không thể đeo bám theo họ mãi, dầu người đó là ai, vì điều đó khiến ta trở nên phụ thuộc vào người khác, trong khi con đường ta đã chọn, dạy ta phải độc lập. Hơn nữa, lòng từ bi của người khác là biểu hiện của sự thanh tịnh của họ, không giúp gì cho sự phát triển, trưởng thành của ta. Chúng ta phải tự phát khởi lòng từ bi từ nội tâm. Ai cũng có thể làm được điều đó, dầu rằng không phải là dễ dàng đối với mọi người. Điều đó đòi hỏi công phu rèn luyện.

Tất cả chúng ta đều đau khổ vì ngã tưởng, khiến ta sinh lòng sân hận, tham lam. Những người có lòng tham lại dễ sinh lòng từ bi hơn người hay nóng giận. Người hay nóng giận cũng có những ưu điểm khác. Họ dễ kiên trì thực tập để sửa đổi vì họ cảm thấy bất an hơn. Một vị đại lão thiền sư ở Thái Lan có lần đã nói thà là các đệ tử của ông có nhiều sân hơn là tham. Người hay nóng giận khiến ta khó lại gần, nhưng họ tu tập phấn chấn hơn vì họ dễ đổi thay. Một phần quan trọng trong sự phát triển tâm linh của ta là phải thực tập lòng từ bi (mettà), bất cứ lúc nào, không phải đợi một hoàn cảnh, cơ hội nào, dầu là lúc bạn đi mua sắm, đến bưu điện, ở ngoài đường phố hay trả lời điện thoại. Lúc nào cũng là cơ hội cho ta thực hành. Có nhiều cơ hội như thế thì ta mau tiến triển hơn, nhưng ngược lại nó cũng khiến ta dễ quên hơn. Nghe và nhớ là hai khía cạnh chính của pháp. Chỉ khi nào ta có thể nhớ, ta mới có thể biến Pháp thành của riêng mình. Nếu không ta sẽ không biết thực hành như thế nào.

Mettà (từ bi) là một mỹ từ – chỉ với năm tự, để biểu lộ sự thanh tịnh của lòng ta, một đặc tính của tâm, thường bị che mờ, nhưng lúc nào cũng có mặt.

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa Ni Sư, đối với bản thân, hình như con cảm thấy bám víu, nhưng không thực sự thương yêu. Đối với người khác, lại cảm thấy cả hai, bám víu và thương yêu.*

**AYYA KHEMA (AK):** Thực ra, đối với bản thân, ta cũng cảm thấy cả hai, nhưng chúng đan xen –đôi khi ta cảm thấy nghiêng về tình cảm này hơn tình cảm kia. Chúng ta cần phải tìm được trạng thái cân bằng thì ta mới có thể thực sự chấp nhận mình, chứ không chỉ cái tự ngã to lớn mà ta bám víu vào.

Chúng ta sẽ không thể hoàn toàn diệt bỏ được sự bám víu, cho đến khi ta đã phần nào hủy diệt được ngã tưởng. Nhưng ta có thể thực tập khi nào ta cảm thấy sự bám víu đó có hại cho ta, vì nó tạo ra nghiệp (khổ -dukkha). Khi hoàn toàn tự tại, ta có thể thấy thỏa mái khi ở một mình mà không cần đến những phương tiện hỗ trợ bên ngoài, là chúng ta đã thành công trong việc cân bằng nội tâm. Có thể chúng ta chỉ ý thức đến sự có mặt của luyện ái, bám víu, nhưng thực ra trong đó cũng tiềm ẩn tình thương. Ta có thể thấy chúng đi đôi với nhau như thế nào khi ta quán sát các hành động của ta đối với bản thân. Chúng ta không muốn bất cứ điều gì xảy ra cho mình, dầu chỉ là một vết trầy nhỏ. Khi ta không muốn thấy người khác bị tổn thương, ta coi đó là tình thương, lòng từ bi đối với họ, phải không?

---o0o---

### Chương 3 - Quán Từ Bi

Những câu sau đây cần được tụng lên. Tôi sẽ giải thích thêm về từng đề mục để giúp cho việc quán tưởng được dễ dàng. Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Giờ bắt đầu bằng câu thứ nhất:

MONG CHO TÔI KHÔNG CÓ OÁN THÙ

Hãy quán sát xem ta đã có những oán thù, những mâu thuẫn, ghét bỏ, giận hờn với ai. Nếu đã có những tình cảm đó hoặc ở trong hiện tại hay quá khứ, ta cần quán tưởng để chuyển hóa chúng thành lòng từ bi.

MONG CHO TÔI KHÔNG LÀM TỔN HẠI AI

Hãy quán sát xem ta đã làm tổn hại đến chúng sinh nào trong quá khứ hay có ý định làm thế. Nếu có, ta phải thay đổi thế nào để việc đó đừng xảy ra nữa.

### MONG CHO TÔI KHÔNG BỊ KHỔ THÂN VÀ TÂM

Hãy quán sát xem ta đang có những vấn đề gì nơi thân tâm, tìm ra những nguyên nhân sâu xa của chúng. Sau đó thực hành buông xả khổ đau bằng cách không bám víu.

### MONG CHO TÔI CÓ THỂ BẢO VỆ HẠNH PHÚC CỦA MÌNH

Hãy quán sát xem hạnh phúc đối với ta là gì? Khi đã chắc chắn hạnh phúc bao gồm những gì, ta phải làm gì để bảo vệ nó khỏi bị phá hoại, đánh đổ?

### MONG CHO TẤT CẢ MỌI CHÚNG SINH ĐỀU KHÔNG CÓ HẬN THÙ

Chúng ta cũng cầu mong cho người khác có được những lợi ích mà ta đã quán sát cho mình. Trước hết, chính ta cần biết phải làm gì. Sau đó ta mới có thể giúp người khác hành động như thế, và hạnh phúc của ta cũng sẽ lan tỏa ra ngoài.

### MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH KHÔNG BỊ TỒN HẠI

Chúng ta cũng muốn chia sẻ với người khác những kinh nghiệm ta đã trải qua. Nếu chúng ta tự tại, chúng ta cũng có thể khiến tình cảm đó phát khởi nơi người khác. Sự quán sát của ta bao gồm trong việc tìm ra phương cách để ý nghĩ, lời nói và hành động của ta không làm thương tổn ai.

### MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH KHÔNG BỊ KHỔ THÂN VÀ TÂM

Ở đây ta có thể xét xem tâm từ bi của ta đối với người khác như thế nào? Chúng ta có thực sự đồng cảm với họ không?

### MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH ĐỀU ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Nếu ta có lòng thương yêu, bi cảm đối với người khác, ta sẽ không bao giờ phá hoại hạnh phúc của họ. Ta sẽ cẩn trọng, sẽ giúp họ bảo vệ hạnh phúc của họ. Chúng ta cần quán sát xem mình thật sự có cảm nghĩ như thế không, đến mức độ nào, và tìm cách phát triển thêm.



## Hướng Dẫn Quán Từ Bi – I

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy để tình thương tràn đầy trong tim cho bản thân và cho tất cả những khổ đau (dukkha) đã xảy ra hay sẽ xảy ra trong cuộc đời. Hãy cảm nhận sự thiếu vắng của giác ngộ, cảm nhận những khó khăn trong thực tập. Hãy để những cảm giác này bao trùm, che chở bạn.

Hãy truyền tình thương trong lòng bạn đến người ngồi cạnh bạn. Hãy đồng cảm với những khổ đau đã và sẽ xảy đến trong cuộc đời họ, đồng cảm với những khó khăn họ phải đương đầu trong khi hành thiền. Hãy làm cho người ấy cảm thấy được chăm sóc, thương yêu.

Hãy truyền tình thương đến tất cả mọi người trong thiên đường. Hãy nhớ rằng tất cả chúng sinh đều khổ đau. Hãy nhớ rằng tất cả mọi người đều muốn được thương yêu, lo lắng. Hãy bao bọc họ bằng tình thương của bạn.

Hãy nghĩ đến cha mẹ của mình. Hãy thông cảm với những khó khăn, đau khổ của họ. Hãy bao bọc họ bằng tình thương, bằng sự đồng cảm, hãy biểu lộ lòng lo lắng, quan tâm đến với họ.

Hãy nghĩ đến tất cả bạn bè của bạn, hãy để tình thương yêu tràn đầy trong lòng. Hãy biểu lộ cho họ biết rằng bạn quan tâm, thông cảm với họ. Hãy để tình thương yêu đó bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến những người bạn hiềm khích. Hãy nghĩ đến họ với tình thương trong lòng bạn. Hãy thông cảm với những khó khăn, hạn chế, khổ đau ((dukkha) của họ. Hãy để tình thương cảm này thực sự đến với họ, bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến tất cả những cuộc đời khốn khổ hơn ta. Có thể họ đang nằm viện, ở trong tù, trong các trại di tản, trong các nước bị chiến tranh tàn phá; có thể họ đang đói, bị tàn tật, đui mù, không nơi nương thân, không bạn bè thân thích. Hãy để tấm lòng tràn đầy tình thương cảm của ta đến tất cả những người ấy, hãy bao bọc, thông cảm, chia xê nỗi đau của họ, muốn cứu giúp họ.

Hãy chú tâm trở lại bản thân, hãy để tình thương yêu trùm phủ, bao bọc ta, hãy để ta có cảm giác được giúp đỡ, thương yêu, chấp nhận, tự tại.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều có lòng thương yêu lẫn nhau.

## Hướng Dẫn Quán Từ Bi –II

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy phát khởi trong lòng niềm vui được có duyên đi theo con đường đạo dẫn tới hạnh phúc, an lành, viên mãn tuyệt đối. Cảm nhận niềm vui trong lòng ta, hãy để niềm vui đó chan hoà trong ta.

Tiếp đến, hãy chia sẻ niềm vui với người tọa thiền cạnh bạn, mừng cho họ cùng đi trên con đường đạo, cùng biết hành đạo. Hãy để niềm vui đó bảo bọc, chan hoà trong họ.

Hãy chia sẻ niềm vui đó đến với tất cả mọi người trong thiền đường, hãy vui mừng rằng họ cũng có cơ hội để tinh tấn hành thiền, đem pháp vào đời sống. Hãy để niềm vui đó tràn lan đến tất cả mọi người.

Hãy tưởng nghĩ đến cha mẹ bạn. Hãy chia sẻ niềm vui với họ về tất cả những gì họ trân trọng trong đời, bất kể là bạn có đồng ý với họ hay không. Hãy vui mừng rằng họ có những duyên lành trong cuộc sống. Hãy để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân cận với bạn. Hãy vui niềm vui của họ, dầu đó là gì. Hãy vui mừng biết rằng họ đã có được niềm vui, hạnh phúc trong đời. Hãy để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến bạn bè; hãy hoan hỷ với những thành tựu của họ, với tất cả những gì khiến họ hạnh phúc. Hãy tán thán tình bằng hữu. Hãy mang niềm vui đến với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến những người bạn hiền khách. Hãy hoan hỷ với những thành tựu, sở hữu của họ. Hãy mang niềm vui đến với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy mở rộng lòng để mang niềm vui đến với tất cả mọi chúng sanh. Hãy hạnh phúc với hạnh phúc của người. Hãy vui, niềm vui của họ. Hãy chia sẻ niềm vui trong lòng bạn với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ. Hãy để niềm vui đó lan tỏa xa rộng.

Hãy chú tâm trở lại bản thân. Hãy để niềm vui chan hoà trong lòng bạn, mang đến cho bạn những nghị lực, sức sống mới, vì bạn đã nhận thức được rằng con đường tâm linh là con đường đầy niềm vui viên mãn. Hãy để niềm hạnh phúc vì đã phần nào được bước trên con đường đạo chan hoà trong lòng bạn.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều có lòng thương yêu lẫn nhau.

### **Hướng Dẫn Quán Từ Bi –III**

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy tưởng tượng có một bông hoa sen trắng đang nở từng cánh rộng trong lòng bạn. Giữa hoa, tỏa ra một luồng ánh sáng vàng rực trùm phủ lấy bạn, mang đến cho bạn sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy để luồng ánh sáng đó lan tỏa đến người đồng tọa thiền cạnh bạn, mang đến cho họ sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy mở rộng lòng. Hãy để luồng ánh sáng đó bùng phát mạnh hơn, lan tỏa đến mọi người trong thiền đường, mang đến cho họ sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu. Như một quà tặng đến họ.

Hãy nghĩ đến các vị thầy của bạn, dù họ còn sống hay đã khuất. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự ấm áp, hạnh phúc, cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy nghĩ đến bậc sinh thành của bạn, dù họ còn sống hay đã khuất. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình thương và ánh sáng. Hãy để tình cảm ấm áp, lòng biết ơn bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân cận với bạn. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình thương, sự thân thiện, hạnh phúc, chan hoà tự tại mà không đòi hỏi họ phải trả đáp lại bạn.

Hãy nghĩ đến những người bạn tốt của ta. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình bằng hữu chân thật, thân ái, hạnh phúc, chan hoà tình thương, lòng lo lắng cho họ, mà không đòi hỏi họ phải trả đáp lại.

Hãy nghĩ đến những người bạn đã gặp gỡ hôm nay hay trong quá khứ, dầu họ có quen biết hay là người xa lạ: hàng xóm, bạn đồng nghiệp, người trên đường, ngoài phố, người gặp gỡ trên chuyến du lịch. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự thân ái, tình thương yêu, bày tỏ lòng quan tâm, chăm sóc đến họ, biến họ thành một phần của cuộc đời bạn.

Hãy nghĩ đến những người gây khó khăn cho bạn, khiến bạn khó gần gũi, thương yêu. Hãy nghĩ đến họ như một người thầy. Hãy để ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến những người ấy, để không còn hiềm khích trong lòng bạn. Hãy bày tỏ lòng biết ơn với họ vì đã tạo cơ hội cho bạn thực tập, bằng tâm hỉ xả, bao dung. Ban cho họ tình thương, lòng từ bi, vì biết rằng họ cũng như ta, tất cả đều có cùng những nỗi khổ đau.

Hãy nghĩ đến những người cùng quê. Hãy mở rộng lòng để ánh sáng vi diệu kia có thể lan tỏa đến họ, tràn vào nhà họ, vào tim họ, chan hòa trong họ sự ấm áp, sáng láng, tự tại. Ban cho họ tình thương, lòng từ bi, biến họ thành một phần của cuộc sống, của trái tim bạn.

Hãy trở về nơi thân, hãy để ánh sáng vi diệu đó bao trùm bạn với sự tự tại, đầy niềm vui, thỏa mái, thanh tịnh từ nội tâm.

Hãy để làn ánh sáng vi diệu đó trở về với bông sen đang khép cánh. Hãy đặt bông sen đó giữa tim bạn, biến nó thành một với trái tim bạn.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều được an lành.

Đức Phật đã nói đến bao nhiêu điều lợi ích khi ta thực hành lòng từ bi. Ba điều đầu tiên là “Ta sẽ ngủ ngon giấc, không mơ thấy ác mộng và thức dậy với tâm hồn sáng khoái”. Tôi cũng mong các bạn ngủ ngon giấc, không ác mộng, và thức dậy sáng khoái.

### **Năm Điều Quán Tưởng Hằng Ngày.**

Đức Phật khuyên ta mỗi ngày cần quán tưởng đến năm điều. Tất cả chúng ta đều biết những điều ấy, nhưng ta thường dễ quên. Ta thường tự dối rằng chúng không hiện hữu. Để rồi khi chúng xảy ra, như một định luật, ta lại cho đó là tai nạn, dầu chúng chỉ là những định luật tự nhiên. Đây là quán tưởng, không phải thiên quán, ta cần phân biệt hai thứ này.

Trong thiền quán, ta cố giữ tâm trụ vào một điểm, một đề mục của thiền quán, để giúp cho tâm trở nên tĩnh lặng, thanh tịnh, hòng có được sức mạnh để đạt được tuệ giác.

Trong quán tưởng, chúng ta chọn một đề tài là một vấn đề chung của nhân loại, không phải là vấn đề của cá nhân, và xem chúng ảnh hưởng đến ta như thế nào. Phân tích thái độ của ta đối với chúng. Chính các phản ứng đó chuyển tải tầm quan trọng của vấn đề đến với ta.

Quán tưởng có nghĩa là ta đào sâu một vấn đề, cho dầu đó là một vấn đề ta đã quá quen thuộc, ta vẫn có thể có những nhận thức mới về nó. Ta nhìn vấn đề ở một khía cạnh khác. Chúng ta có thể có được tuệ giác, vì đã bỏ được những suy nghĩ viển vông, vì biết chuyên tâm vào một vấn đề. Trí tuệ được phát triển như thế đó: không phải là do suy nghĩ về một vấn đề, mà quán tưởng đến chân lý của vấn đề, xem xét những ứng dụng của nó trong cuộc sống của ta; nhìn dưới mọi khía cạnh, kết nối nó với thực tế, để có được một quan điểm mới mẻ hơn.

Có thể so sánh với việc ta ngồi ở cửa sổ quan sát một cái cây, với việc ta đứng lên quan sát nó trở lại. Trước ta chỉ thấy có nửa thân cây, sau đó ta có thể nhìn cây toàn diện. Cây không thay đổi, nhưng cái nhìn của ta về cây thì đã khác.

Tôi khuyên các bạn hãy xướng những câu sau đây, vì nó giúp bạn dễ nhớ. Sau mỗi câu, tôi bổ túc thêm một số điều để giúp bạn dễ quán tưởng hơn. Bạn không cần phải tuân theo những điều ấy, vì chúng chỉ là phương tiện để hướng dẫn. Nếu bạn có những cách khác, cũng tốt thôi. Quán tưởng về nội tâm của riêng mình sẽ hiệu quả hơn.

Trước hết hãy trở về với hơi thở trong chốc lát. Xong, xướng những câu sau:

**TÔI SẼ BỊ HOẠI DIỆT, TÔI KHÔNG TRÁNH KHỎI SỰ HOẠI DIỆT**

Trước hết hãy xét xem câu này có đúng sự thật không, nếu đúng, xét xem trong cuộc sống ta có quan tâm đến điều này không. Hãy xét xem trong tâm thức ta có phản đối sự thật đó không? Ta có ước ao giá mà nó đừng xảy ra. Nếu là thế, ta phải xét xem tại sao ta không tuân theo định luật tự nhiên này.

**THÂN TÔI SẼ BỊNH, TÔI KHÔNG THOÁT KHỎI BỊNH YẾU**

Lần nữa, ta lại xét xem điều đó đúng sự thật không? Ta đã từng bao giờ bệnh hoạn chưa, ta có chắc không bệnh nữa không? Điều này có nghĩa gì đối với thân, với cái mà ta vẫn gọi là ‘tôi’. Thân ta có làm theo ý ta không? Hay là nó chỉ nghe theo những luật riêng của nó, khi bệnh yếu không cần hỏi đến ý ta?

## TÔI SẼ CHẾT, TÔI KHÔNG THOÁT KHỎI CỬA TỬ

Tất cả chúng ta đều biết đó là chân lý. Nhưng cần phải xét xem ta có luôn nghĩ rằng điều đó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, xét xem ta có sống theo suy nghĩ đó không. Hãy tự hỏi xem mình có chuẩn bị, có ở trong tư thế sẵn sàng, nếu không, ta còn bám víu vào gì nữa? Chúng ta cần làm gì để chuẩn bị cho cái chết, để cái chết không còn là nỗi đe dọa của ta?

TẤT CẢ NHỮNG GÌ TÔI COI LÀ QUÝ BÁU, LÀ NIỀM VUI, LÀ CỦA TÔI, SẼ KHÔNG CÒN, SẼ ĐỔI THAY.

Hãy nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể nhớ lại rằng có những vật, những kỷ niệm, những hoàn cảnh, những con người mà ta trân quý, yêu thương, đã thay đổi, đã hoại diệt. Nếu thế, những thứ bây giờ ta trân quý sẽ ra sao? Liệu chúng có ở bên ta mãi?

## **Điều Ghi Nhớ Thứ Năm: Nghiệp**

### TÔI LÀ CHỦ CỦA NGHIỆP

Khi ta chấp nhận sự thật này, ta sẽ có trách nhiệm với tất cả những gì xảy ra cho ta. Chúng ta cần quán tưởng xem ta có thực sự là chủ của nghiệp, để buông bỏ bất cứ ý nghĩ nào cho rằng người khác đã tạo ra điều gì đó cho ta.

### TÔI THỪA TỰ NGHIỆP CỦA MÌNH

Mỗi chúng ta tự tạo ra nghiệp của mình. Nếu chúng ta luôn ghi nhớ điều đó, thường suy tưởng về điều đó, ta sẽ thấy dễ làm điều thiện, điều hữu ích.

### TÔI SINH RA DO NGHIỆP CỦA MÌNH

Chính ước muốn được có mặt, được sống khiến ta sinh ra trong hoàn cảnh của mình. Hoàn cảnh đó là một kinh nghiệm học hỏi của ta.

### TÔI LIÊN HỆ VỚI NGHIỆP CỦA MÌNH

Ở đây ta có thể quán rằng nghiệp là liên hệ thân thích nhất, gần gũi như da thịt của mình. Đó là điều ta phải chấp nhận, phải sống với nó.

## DẦU TÔI TẠO NGHIỆP THIỆN HAY ÁC, TÔI SẼ LÀ NGƯỜI PHẢI LÃNH CHỊU

Nhận thức này mang chúng ta trở lại với thực tại, khi biết rằng ta không ngừng tạo nghiệp, và thường là ta phải chịu quả ngay sau đó, do ta tự tạo ra cho mình.

---o0o---

### Chương 4 - Nhân Quả Duyên Sanh

Giáo lý của Đức Phật có thể được coi là giáo lý của nhân và quả, vì đây là những điều xuyên suốt trong giáo pháp của Ngài. Chữ ‘Pháp’ (Dhamma) có nghĩa là ‘luật’ hay ‘luật tự nhiên’. Khi thuyết pháp, Đức Phật thường giảng về luật tự nhiên, trong đó nhân và quả là một phần không thể tách rời.

Đức Phật không giảng về Phật giáo. Đó là những gì người ta gọi sau đó. Những gì Ngài thuyết giảng được gọi là Pháp. Ngài nói: “Người nào hiểu được lý duyên khởi, người đó hiểu Pháp. Người nào hiểu Pháp, người đó hiểu về lý duyên khởi”. ‘Hiểu’ ở đây là cái hiểu ở nội tâm, ở bên trong ta, còn ‘duyên khởi’ chỉ về nhân quả. Đức Phật đưa ra hai thuyết về nhân quả. Cả hai đều có thể được ứng dụng hiệu quả vào cuộc sống của ta. Nếu ta không chỉ hiểu mà còn có thể áp dụng, thực hành chúng, thì cuộc sống của ta sẽ xuôi thuận, dễ dàng hơn.

Chúng ta cần luôn nhớ rằng chỉ hành thiền xuông thôi, không mang lại hiệu quả gì. Có thể ta cũng tìm được đôi chút thanh tịnh qua sự thực tập đó, nhưng không phải là một sự chuyển hóa đích thực như con đường đạo có thể mang đến. Thiền là phương pháp giúp tâm thêm mạnh mẽ, nhạy bén, thanh tịnh, nhưng đó không phải là cứu cánh. Nó chỉ là một cách để điều phục tâm. Chúng ta chỉ sử dụng thiền cho mục đích đó, cũng là quá trình phát triển tư duy, tình cảm của ta. Dần dần, ta sẽ đạt được tâm viên mãn, không còn chướng ngại, phiền não gì nữa.

Đức Phật đã giải thích về lý duyên khởi đầu tiên bằng cách vẽ hình lên mặt cát như một phương tiện giúp các đệ tử của Ngài dễ hiểu. Các vị đệ tử rất vui mừng vì việc đó, họ đã xin phép Đức Phật được họa lại bức tranh. Đức Phật chấp thuận và qui định tất cả mọi tu viện đều nên treo bức tranh này,

cũng như cử ra một vị có hiểu biết sâu xa về bức tranh để có thể giảng cho khách viếng chùa hiểu ý nghĩa của lý duyên khởi qua hình thức này. Các tu viện, cũng như phần lớn những vết tích về thời Đức Phật còn tại thế ở Ấn Độ đã bị các tín đồ Hồi giáo phá hủy, tuy nhiên ý nghĩa của bức tranh vẫn được truyền đến Tây Tạng, để hôm nay chúng ta vẫn có thể được chiêm ngưỡng một bản vẽ rất chi tiết, công phu. Vào thời Đức Phật có lẽ được thực hiện đơn giản hơn.

Khi quan sát bức tranh đó, ta thấy một vòng tròn lớn hay một bánh xe với hình một con hồ ở phía trên vòng tròn. Chiếc đuôi to lớn của hồ kéo dài chấm đến dưới bánh xe, trên đầu hồ là một vòng nguyệt quế có hình năm chiếc đầu lâu, biểu tượng của năm đặc tính của nhân loại, còn được gọi là năm uẩn (Khandhas). Con hồ ở đây được xem là một biểu tượng của cái đẹp; trên đầu có những chùm lông uốn dợn, trên các móng vuốt có đeo vòng xuyên, và nhấn trên ngón chân cái – nhưng nó trông vẫn hung hãn như bất cứ mọi con hồ khác. Miệng hồ há rộng chừng như muốn nuốt chửng bánh xe. Con hồ biểu hiện cho vô thường; dầu cho chúng ta có tự tô điểm mình với bao quần áo đẹp đẽ, sang trọng, chúng ta vẫn không thoát khỏi nanh vuốt của vô thường.

Bên trong bánh xe, có một vòng tròn nhỏ hơn, trong đó có ba con vật: rắn, gà trống và heo. Con này cắn đuôi con kia, tạo thành một vòng tròn nữa. Rắn là biểu tượng của lòng sân hận, vì rắn có nọc độc. Gà trống biểu hiện lòng tham lam, vì nó có bao nhiêu là gà mái ở cạnh bên, heo thì biểu hiện cho vô minh, vì heo luôn bới đất cát qua đầu, nên không thể nhìn thấy được gì. Cả ba là biểu tượng cho các gốc rễ vô lậu khiến ta mãi sinh tử luân hồi – mà vô minh là nguyên do chính, trong khi tham lam, sân hận là những hậu quả tất yếu.

Nếu ta có thể chấp nhận rằng chính bản thân mình đôi khi cũng thiếu sáng suốt, cũng tham ái, cũng sân hận, ta sẽ dễ chấp nhận bản thân và tha nhân hơn, bất kể họ là ai. Dầu họ có là kẻ thống lãnh một nước, người cầm quyền sinh sát trong tay, hay chỉ là người sống bên ta mỗi ngày. Tất cả chúng sanh, đều bị tham, sân, vô minh chi phối. Chỉ có bậc giác ngộ mới hoàn toàn thoát khỏi các lậu hoặc. Nếu biết tự soi mình, ta cũng có thể dễ dàng nhận diện chúng nơi bản thân, nhất là tham, sân. Vô minh thì khó nhận ra hơn, vì cần phải có trí tuệ mới làm được điều đó. Tham sân không nhất thiết phải là những hành động bạo lực hay đam mê mạnh mẽ. Chúng xuất hiện mỗi lúc ta sinh tâm ưa ghét điều gì. Bất cứ điều gì ta thích hay không thích, cũng là tham sân. Khi đã nhận biết chúng nơi bản thân, ta cũng có thể nhận



thấy đây là nỗi khổ của tất cả nhân loại. Khi đã biết như thế, ta mới có thể xử dụng khả năng nhận thức, sự chịu đựng một cách đúng đắn. Tuy con người có những khác biệt, nhưng sự khác biệt đó không đáng kể. Tất cả đều có thể được chuyển hoá. Sự chuyển hóa thực sự chỉ có được khi ta đã được giải thoát, giác ngộ.

Ba con vật kể trên bị giam hãm trong một vòng tròn lớn, thường được chia làm sáu phần, chỉ cho sáu cõi hiện hữu. Một là cõi người, trong đó người họa sĩ có thể tưởng tượng ra đủ cảnh: mẹ bồng con, người nông dân trên ruộng đồng, máy móc, xe cộ. Đôi khi còn có hình ảnh chiến tranh trong đó nữa. Kế tiếp là cõi súc sinh, với đủ loại thú vật. Tiếp đến là cõi địa ngục, là một trạng thái tâm hạ căn. Nhà họa sĩ thường vẽ các cảnh: lửa cháy rực, các hình ảnh bị tra tấn, cảnh bão lụt, đói khát mà những con người bất hạnh phải gánh chịu. Kế tiếp là cõi nạ quý. Những con quý đói thường được phác họa với cổ, miệng bé tí, nhưng bụng thì phình to, nên không bao giờ có thể được no. Lòng tham quá lớn sẽ khiến chúng không bao giờ thấy đủ, cũng là một hình thức hạ căn khác. Kế đến là A-tu-la (asuras), những người luôn gấu ó, tranh giành, họ luôn ở trong trạng thái gây sự, tấn công. Đó là những cõi giới thấp hơn cõi người. Nhưng cũng có cõi trời, có thể coi như thiên đàng, nơi hoàn hảo, được phác họa bằng những lâu đài nguy nga, những con người đẹp đẽ, với hoa bướm đủ màu sắc bao quanh. Tuy nhiên tất cả chúng ta đều có thể kinh qua các trạng thái tâm này trong ngay kiếp sống này.

Đai ngoài của vòng tròn quan trọng nhất. Được chia làm mười hai phần. Hình ảnh đầu tiên vẽ một bà cụ già, đui mù, tay cầm gậy lần mò tìm đường qua khu rừng rậm. Đó là biểu tượng của vô minh. Trong ngôn ngữ Phật giáo, vô minh không có nghĩa là không có học thức, nhưng là người không biết đến các quy luật tự nhiên trong vũ trụ. Vì ta thờ ơ với các quy luật tự nhiên nơi bản thân, ta cũng coi thường môi trường sống quanh ta. Do đó, quanh ta những cánh rừng đang chết dần, sông rạch, không khí bị ô nhiễm, và đủ loại thiên tai khác do chính ta gây ra cho mình. Cuộc sống quanh ta cũng tuân theo những quy luật của vô thường, vô ngã và không. Nhưng vì ta không quan tâm đến các quy luật này, ta sống bất cần chúng, hay đúng hơn cố gắng chối bỏ chúng. Đó là gốc của mọi vấn đề của chúng ta.

Vô minh có thể được coi là khởi đầu của cái không có khởi đầu. Khi Đức Phật được hỏi về nguồn gốc của vũ trụ, Ngài đã im lặng. Đó là một trong ‘bốn thứ không thể nghĩ bàn’, vì thế Đức Phật không muốn đào sâu vấn đề này. Ngài chỉ dạy rằng vô minh chính là nguồn gốc của mọi vấn đề của

chúng ta. Khi đã hoàn toàn giác ngộ (nibbana), ta sẽ có câu trả lời cho mọi thắc mắc, vì thế ta chỉ cần tu tập để đạt đến trạng thái đó.

Cả vòng tròn đó là biểu tượng cho nhân quả duyên sanh. Bức tranh kế tiếp là hình một người thợ gốm đang làm nôi. Có những cái nôi tròn trĩnh hoàn hảo, nhưng cũng có những chiếc bị bể vỡ. Đó là ẩn dụ của các hành động tạo nghiệp của ta. Vì ta vẫn còn luẩn quẩn trong ảo tưởng về ‘cái tôi’, ‘cái của tôi’, nên ta tạo ra các nghiệp xấu, tốt hay trung tính. Khởi đầu của mọi nghiệp là từ tâm, vì tất cả đều bắt đầu từ khởi ý. Vì thế mà tu thiền, luyện tâm, học hỏi Phật pháp là vô cùng quan trọng, vì chúng giúp ta tạo ra đủ nghiệp thiện để ta có thể ung dung với bao cánh cửa mở ra cho ta. Nếu ta tạo quá nhiều nghiệp xấu ác, ta sẽ bị phạt tù; trái lại, nếu ta có nhiều nghiệp thiện, ta có thể sống với lương tâm yên ổn, tâm hồn thoải mái, đầy từ bi.

Vì thế, ta cần luôn nhớ rằng nghiệp khởi đầu bằng tác ý, rồi tiếp nối bằng lời nói, bằng hành động. Tất cả mọi thứ đều qua cánh cửa: ý, ngữ và hành. Và vì tất cả đều khởi đầu từ ý, nên đó là nơi đầu tiên và quan trọng nhất ta cần chú ý. Thiền là phương tiện giúp ta rèn luyện tâm cho sắc bén, thông thái, trí tuệ để có thể chuyển hoá những cấu uế thành thanh tịnh. Chúng ta không cần phải tiếp tục duy trì các ý nghĩ tiêu cực; không cần thiết phải làm thế chút nào.

Khi nghiệp đã tạo, thì thức sẽ sinh. Nhưng chúng ta không cần nghĩ đến sự tái sinh như một điều gì ở tương lai. Thật ra, chúng ta tái sinh từng phút giây với những tư tưởng, tình cảm đổi thay theo từng giây phút, và theo đó là các nghiệp ta vừa tạo ra những giây phút trước. Nếu vài phút trước đây ta nổi sân, thì sau đó ta không thể cảm thấy vui vẻ, thoải mái ngay. Nhưng nếu ít phút trước đây, ta tràn đầy tình thương, thì giờ ta đã cảm thấy rất an ổn. Do đó ta trả nghiệp trong từng giây phút.

Mỗi buổi sáng, có thể được coi như một sự tái sinh. Khi ngày mới bắt đầu, ta còn tràn đầy năng lực, ta còn có một ngày dài trước mắt. Mỗi giây phút trôi qua, ta như già hơn, mệt mỏi hơn, để đến cuối ngày khi đêm xuống ta chìm vào giấc ngủ, một cái chết ngắn ngủi. Nếu không ngủ, thì ta cũng chỉ có thể lăn trở trong giường, đầu óc mơ mơ, màng màng. Mỗi ngày có thể coi như cả một khoảng đời, vì ta chỉ có thể sống từng ngày; quá khứ đã qua, và tương lai có thể đến hay không đến bao giờ; chỉ có sự tái sinh này, ngày hôm nay, giây phút này là quan trọng hơn cả.

Thức tái sinh bao gồm các nghiệp ta đã tạo. Những gì đã xảy ra trong bao nhiêu kiếp trước, khi ta có thể là một vũ công người Ba Tư, một công chúa Ai Cập hay một hải tặc Viking, hay bất cứ gì mà ta nghĩ mình đã từng là, không có nghĩa lý gì, phải không? Đôi khi đó chỉ là những ảo tưởng. Quan trọng nhất là cái hiện tại, ngay tại nơi này, một ngày mà ta có thể thực sự sống. Khi biết rằng nghiệp luôn theo ta, điều đó sẽ giúp ta sống mỗi ngày trong đời một cách hữu ích nhất, không lãng phí thời gian, không dùng nó trong những cuộc trốn tìm vô vọng, mà xử dụng nó với tất cả khả năng, dùng nó để phát triển tâm linh.

Thức tái sinh có thể được ví như một chú khỉ chuyển từ cây này sang cây kia (từ kiếp sống này qua kiếp sống khác), vì tâm không rèn luyện không có khả năng trụ ở một nơi mà không sinh ra chán nản. Nó thiếu một phương hướng nhất định. Có thể so sánh với tâm ta trong một ngày. Có những việc ta buộc phải thực hiện vì mưu sinh, vì phải lo cho gia đình hay vì những trách nhiệm khác, nhưng một hướng đi cho tâm linh thường bị quên lãng. Nếu mỗi sáng ta có thể coi như một lần được tái sinh với lòng biết ơn chân thành, tự đáy tim, rằng đây là một ngày nữa ta không phải lo đói, lo không có nơi nương tựa, mà lại được có cơ hội để tu hành, thì ta sẽ có nhiều cơ duyên tạo ra các nghiệp lành hơn.

Do có thức tái sinh, danh sắc sẽ khởi hiện. Nếu nói rộng thêm về sự tái sinh mỗi sáng, ta có thể nói rằng, khi thức dậy, ta biết rằng mình vẫn còn thân tâm. Khi chìm sâu vào giấc ngủ, ta thật sự không biết mình là ai. Bước đầu tiên đến với trí tuệ, đời hỏi ta phải hiểu rằng thân và tâm là hai. Nghĩ rằng đây là ‘tôi’, một thực thể vẹn toàn, và tất cả mọi thứ xảy ra chỉ vì ‘tôi’ muốn, cần, hay cảm, là sai lầm. Điều đó khiến ta không thấy mình có quyền quyết định, cũng như khả năng tạo ra nghiệp lành hay vạch ra hướng đi cho đời sống tâm linh. Đời sống tâm linh chỉ có thể thành hiện thực khi ta biết rằng ta có thể tạo ra những gì ta muốn trong đời bằng tâm và thân chỉ là người đầy tớ. Tuy nhiên có người đầy tớ tốt, có người không. Chúng ta phải bằng mọi cách biến người đầy tớ của mình thành tốt hơn bằng thực phẩm, thể dục hay thuốc men. Nhưng dầu thế nào nó cũng chỉ là người đầy tớ, tâm mới chính là chủ nhân. Nếu một người chỉ có thân mà không có tâm, thì dầu ta có làm gì, nó cũng không biết phản kháng, vì không có gì ở đó để phản kháng. Nhưng với người có tâm thì sẽ khác hẳn.

Hình ảnh kế tiếp thường là cảnh một người khách qua đò và người lái đò. Người khách là thân, tâm là người lái đò. Chúng ta không thể hành động gì, nếu không có tâm sai bảo ta. Nếu tâm không bảo ta phải tọa thiền, thì thân

sẽ không ngồi xuống chiếu thiền. Tâm cũng bị những đau nhức của thân ảnh hưởng, nhưng đó chỉ là đối với những tâm chưa được rèn luyện. Tâm của Đức Phật hay của các vị A-la-hán (arahant) không còn bị những cảm giác khó chịu nơi thân ảnh hưởng. Thực ra, ta không thể tránh khỏi các cảm giác khó chịu nơi thân. Ai không có những lúc bị thân bệnh, đau nhức. Ngoại trừ ta chết trẻ, không thì ta sẽ trở nên già nua, và thân ta lúc đó cũng sẽ không hoạt động tốt giống như lúc trẻ. Đức Phật đã dạy: ‘Người không tu tập, chưa đạt được giải thoát sẽ bị hai mũi tên bắn phải. Người có tu tập, đã đạt được giải thoát chỉ bị một mũi tên bắn’’. Hai mũi tên làm hại ta đó là thân và tâm. Cả hai đều mang đến đau khổ cho ta. Nhưng người giác ngộ chỉ phải khổ vì thân. Tâm không còn bị ảnh hưởng. Khi còn tại thế, Đức Phật cũng bị bệnh, và có căn bệnh dẫn Ngài đến cái chết, tuy nhiên trên giường bệnh, trước giờ ra đi, Đức Phật vẫn còn có thể nhập định vào các tầng thiền vì tâm của Ngài không còn bị ảnh hưởng bởi thân bệnh.

Đối với người bình thường như chúng ta, dĩ nhiên ta vẫn còn bị ảnh hưởng của thân, và thường phản ứng lại. Nhưng dần dần ta sẽ có thể tách biệt thân và tâm, khi ta đã có đủ trình độ thiền định và trí tuệ. Ta sẽ hiểu thân là gì và tâm là gì, sẽ biết rằng tâm cần được chăm sóc nhiều nhất, dầu ta thường hành động trái ngược. Phần lớn thời gian, năng lực của ta lại dành để lo cho thân. Ta lo bồi dưỡng, tắm rửa, làm đẹp thân, tập thể dục cho nó, cho nó nghỉ ngơi trong giường mỗi đêm, che chở cho nó dưới mái nhà. Mặc quần áo để giữ thân ấm, che chở thân. Khi nó bệnh, ta lại lo thuốc men cho nó.

Tâm cũng cần được chăm sóc như thế, nếu không muốn nói là hơn thế nữa. Dĩ nhiên tâm cũng cần được nghỉ ngơi. Và cách duy nhất là tâm phải ngưng suy nghĩ, để được thanh tịnh, yên ổn. Ban đêm khi thân nghỉ ngơi, tâm vẫn mơ, và suốt ngày, nó phải nghĩ suy. Chúng ta bắt cái dụng cụ mỏng manh nhất, giá trị nhất trong vũ trụ phải làm việc quá sức. Nhưng ta lại bất ngờ khi sự việc không xảy ra như ta mong muốn, khi thế giới ta đang sống không phải là thiên đàng ta mơ ước. Những đầu óc hình thành nên thế giới này, kể cả chúng ta, không thể hoạt động hết công suất, vì chúng đã quá mệt. Chúng chưa bao giờ được nghỉ ngơi, chùi rửa, cho thuốc. Tâm như thế chỉ có thể tuột dốc, thay vì được phục hồi. Thiền là phương cách giúp chúng ta phục hồi tâm.

Mỗi giây phút thiền định là mỗi phút giây thanh tịnh, chùi rửa tâm. Sự bình an, tĩnh lặng giúp tâm nghỉ ngơi, tìm hiểu giáo lý Phật pháp là thuốc chữa các bệnh sợ hãi, lo âu, sân hận và ảo tưởng. Chăm sóc tâm không có nghĩa là nhồi nhét thêm các kiến thức vào đó, mà phải có trí tuệ hiểu biết,

giúp ta tự tại, không bao giờ phải cần đến các ảo tưởng. Dĩ nhiên đó là hướng ta lần hồi tiến đến, nhưng ít nhất ngay bây giờ ta biết phải làm gì. Khi ta nhận thức được rằng tâm là cây chèo đưa con đò đi tới, mà thân chỉ là người đi đò, thì ta sẽ biết đặt ưu tiên ở đâu.

Bức hình kế tiếp là một ngôi nhà với năm cửa sổ và một cửa lớn, ẩn dụ cho năm uẩn. Cửa lớn, tượng trưng cho khả năng tư duy, có thể để tất cả mọi thứ tạp nhạp vào nhà, nếu không biết canh giữ. Đây là điểm quan trọng cần thấu triệt và ghi nhớ. Mỗi chúng ta có sáu ngõ mở ra với thế giới bên ngoài. Nếu ta chỉ xử dụng sáu ngõ này, ta chỉ biết thế giới hạn hẹp qua sắc, thanh, hương, vị, xúc và ý. Nếu ta không hề biết có gì khác hơn thế, e rằng ta đi tìm giải thoát theo một hướng sai lầm. Các giác quan của ta, kể cả ý, không bao giờ đem lại toại nguyện. Bản chất của chúng là thay đổi không dừng.

Nếu chúng ta không biết rằng mình phải vượt lên ngũ dục, ta sẽ tìm kiếm hạnh phúc một cách vô vọng thôi, không những vì ngũ dục có vui có khổ, mà còn vì chúng nhanh chóng trôi qua. Không có cách gì giữ chúng lại được.

Thử tưởng tượng bạn phải nghe bản hợp xướng số Chín của Beethoven ba ngày liên tục, nghe suốt từ sáng đến chiều chỉ có như thế. Sau một thời gian, nó không còn đem lại cho ta thú vị nữa, và có lẽ ta sẽ chẳng bao giờ muốn nghe nó nữa. Đối với cái ăn cũng vậy. Hãy thử tưởng tượng nếu ta vừa dùng xong một bữa ăn ngon miệng, và người ta bảo rằng: ‘Nếu bạn thích, hãy ở lại ăn thêm hai, ba tiếng nữa’. Nếu phải làm thế, ta sẽ rất khổ sở. Bữa ăn dù ngon cách mấy cũng không thể ăn mãi. Đối với tất cả các giác quan khác cũng thế. Chúng không thể kéo dài mãi. Chúng ta không thể nghe, ăn, xúc chạm hay nhìn trong một thời gian dài. Nếu ngũ dục nào kéo dài quá lâu, sẽ khiến ta vô cùng khổ sở. Ngay các lạc dục cũng không thể kéo dài. Chúng luôn biến mất, vì thế ta cứ phải tìm kiếm cái khác.

Nền kinh tế của ta dựa vào nguyên lý này. Chúng ta không thể bán một sản phẩm không mang lại lạc thọ nào, vì thế tất cả mọi thứ đều được sản xuất vì mục đích duy nhất đó. Vì lạc thọ không thể kéo dài, ta phải bỏ bao thời gian, công sức, tư duy, để tái tạo chúng. Nhưng sự thỏa mãn toàn vẹn không thể đến bằng cách đó. Tất cả đều chỉ là những giây phút chóng qua, dầu ta có chấp nhận hay không, đó vẫn là sự thật. Thường đó là lý do tại sao người ta tìm đến thiền định. Tuy nhiên khi hành thiền, ta cần có quyết tâm và kiên định.

Bức hình kế tiếp diễn tả sự xúc chạm, với hình ảnh người nam và người nữ ôm nhau. Ngụ ý nói rằng khi các giác quan của ta còn hoạt động, chúng còn đòi hỏi sự xúc chạm, nhất là những xúc chạm dễ chịu, là điều ta luôn đòi hỏi. Khi mắt ta còn hoạt động, ta muốn ngắm nhìn; nếu tai còn hoạt động, ta lắng nghe; với lưỡi, ta còn muốn nếm; với thân, ta còn muốn xúc chạm; với tâm, bao ý nghĩ khởi sinh, tất cả đều xảy ra một cách tự nhiên. Không ai bảo là ta phải khác đi. Nhưng chúng ta cần soi xét nội tâm để xem thật sự ta mong muốn điều gì, để ta có thể phần nào làm chủ cuộc đời ta.

Khi các giác quan còn, ta còn muốn xúc chạm. Điều này rất rõ khi ta ngồi thiền. Vì ta ngồi mãi ở một vị trí (tiếp tục xúc chạm) nên cảm giác khó chịu khởi lên. Đó là tiến trình tự nhiên của các phản ứng của nhân loại. Nhưng có một bước trong quá trình này không phải do sự xếp đặt tự nhiên trước.

Kế tiếp là hình một người bị mũi tên bắn vào mắt, gợi lên cảm giác đau đớn, khó chịu. Nhưng ta không có cách nào tránh khỏi cảm thọ này phát khởi sau sự xúc chạm của giác quan; ngay cả các bậc giác ngộ cũng có sự xúc chạm và có các cảm thọ phát sinh. Tuy nhiên bước kế tiếp có thể là cánh cửa thoát mở ra khỏi bánh xe sinh tử luân hồi (samsàra).

Chúng ta đi từ xúc đến thủ. Bước hình kế tiếp thường vẽ một người ngồi ở một bàn tiệc thịnh soạn, đang dồn nhét thức ăn vào bụng. Thủ không chỉ có nghĩa là muốn giữ lấy mà còn có nghĩa là muốn vứt đi một cái gì đó. Trong trường hợp của chúng ta, trong thế ngồi thiền, xúc chạm lâu, ta muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu bằng cách chuyển thân. Ước muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu, và chỉ muốn có các cảm giác dễ chịu, là ước muốn khiến ta mãi trong vòng luân hồi sanh tử

Vòng tái sinh liên tục của ta có thể chấm dứt ở điểm này, nếu ta có thể hiểu rằng cảm thọ chỉ là cảm thọ, mà không coi chúng là ta. Nếu chúng là ta, thì tại sao ta lại muốn có các cảm giác khó chịu như thế? Nếu ta có quyền hạn gì với chúng, ta đã quẳng chúng đi rồi mà chỉ giữ lại các cảm giác dễ chịu. Nhưng không ai có thể làm thế. Tất cả chúng ta đều có các cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ở đây, cảm thọ bao gồm cả xúc cảm và các cảm giác vật o5

Cánh cửa dẫn chúng ta thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử triền miên, chỉ có thể mở ra cho ta nếu như nội tâm ta đã đạt đến trình độ khi mà ta không còn né tránh, phản kháng các cảm thọ. Khi ta đã hiểu và nghiệm ra rằng mọi việc đơn giản chỉ là thế, một dòng chảy liên tục và không có gì hơn thế nữa.

Chúng ta chỉ cần biết có một chuyển động không ngừng như thế, để quan sát, nhận thức, chứ không phải để ta cản trở dòng chảy đó với ý muốn giữ lại những gì tốt đẹp và tránh né những khó chịu. Nói cách khác, chúng ta cần thực tập tâm xả ly, bình đẳng.

Xả là một trong bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi). Tất cả chúng ta đều có khả năng thực hành điều đó, nhất là khi ta đã biết các cảm giác khó chịu chỉ xuất hiện như chúng phải xuất hiện. Ta tưởng rằng ta có quyền hạn đối với chúng, vì chúng phát sinh, rồi qua đi. Do đó ta thường muốn chúng qua nhanh đi, đôi khi bằng vài viên aspirin hay bằng những phương tiện mạnh hơn. Khi hành thiền, thì ta chuyển đổi thế ngồi. Tất cả những điều đó khiến ta ảo tưởng rằng mình làm chủ các cảm thọ của mình, nhưng thật ra chúng ta chỉ nguy trang cho các định luật tự nhiên. Ta che đậy chúng lại để không phải đối diện với chúng. Nhưng một ngày nào đó, khi ta thực sự quán sát các định luật tự nhiên như chúng hiện hữu, ta sẽ thấy rằng tất cả những suy nghĩ của ta đều là ảo tưởng. Lúc đó ta có thể mỉm cười tự chế ngạo mình. Vì có quá nhiều điều phải nguy tạo, tất cả năng lực của chúng ta bị tiêu tán, và sự giác ngộ xa với tầm tay. Tuy nhiên, những gì là thật, là đúng vẫn trở đi, trở lại trong cuộc sống của ta, rồi ta lại tiếp tục che giấu những gì ta không thích, cho đến khi ta bằng lòng chấp nhận chúng.

Thực tập diệt bỏ các phản ứng là cách giúp ta mở được cánh cửa giải thoát. Mỗi lần ta có thể bỏ qua một phản ứng, là mỗi lần ta bước gần hơn đến với tự do, giải thoát. Nếu không làm được như thế, ta sẽ mãi phụ thuộc vào các cảm thọ của mình, là điều không dễ chịu gì. Vì ta có thể trốn chạy chúng, ta ảo tưởng rằng mình làm chủ được chúng, nhưng các cảm thọ lại vẫn xuất hiện. Khi ta vẫn là nạn nhân của các cảm giác vui buồn, vẫn còn ưa cái này, ghét cái kia, chúng ta vẫn không thể làm chủ cuộc đời mình. Nhưng khi ta buông xả được các khổ thọ, không quan tâm đến chúng, chấp nhận chúng chỉ là một cảm thọ, ngay khi đó, ta làm chủ mọi tình huống. Ta sẽ đầy lòng tự tin đến nỗi ta có thể không bị ảnh hưởng, không phản ứng gì cả. Sức mạnh nội tâm phát sinh từ sự tự tin đó. Không phải là sức mạnh vượt trội hơn ai, mà chính là ta tự thắng ta, giúp ta có thể nhận thức rõ ràng được sự thật tuyệt đối.

Nhưng nếu chúng ta để cánh cửa vượt quá tầm tay, vì lần nữa ta lại phản ứng theo cảm tính, ta lại bước vào vòng luân chuyển tất nhiên của nhân quả. Bước kế tiếp là thủ, được diễn tả bằng hình ảnh một người đang hái trái cây, bỏ vào một cần xé đã đầy tràn. Hình ảnh đó không phải là xấu đối với nền nông sản ở các xứ sở giàu có, nơi hàng tấn bơ, cà phê dư thừa sẽ bị đổ dưới

biển. Ý nghĩa mà hình ảnh đó muốn thể hiện là lòng tham của con người quá mãnh liệt đến nỗi họ không biết mình đã có quá đủ. Khi chúng ta còn ham muốn thứ gì, là ta còn bám víu vào ái dục, do đó làm ảnh hưởng đến sự an bình của tâm. Trong tiềm thức, ta biết rằng bất cứ những gì ta ao ước – con người hay vật chất- đều vô thường, luôn thay đổi, hoại diệt, bị đánh cắp, bị mất mát. Mặc dầu thừa biết như thế nhưng ta không muốn chấp nhận. Tuy nhiên vì thực sự là chúng ta biết như thế, nên cảm giác sợ hãi luôn đi kèm theo mọi bám víu: nỗi lo sợ bị đánh mất.

Điều này rất rõ đối với vấn đề sở hữu. Các nhà giàu thường trang bị hệ thống chống trộm, cửa khóa hai ba lớp, tường cao công kín, nuôi chó dữ, và mua bảo hiểm cao. Họ sợ tài sản của họ bị mất cắp, bị cháy hay bị kẻ khác sang đoạt. Lo sợ bị mất người yêu, khiến ta sanh lòng ghen ghét, là một tình cảm không dễ chịu chút nào.

Khi chúng ta bỏ qua cơ hội giải thoát mình khỏi cái khổ, vì ta một lần nữa lại phản ứng theo tình cảm, có nghĩa là ta đã bám víu vào hoặc cái ta thích hoặc cái ta không thích. Dầu nhỏ mọn đến thế nào, điều đó cũng khiến ta bất an.

Đức Phật đã dạy: “***Con đường đến Niết bàn (nibbàna), là con đường xả ly, không bám víu***”. Xả ly là quá trình phát triển tâm linh. Không có gì để được, không có gì phải đạt. Muốn hành thiền, chúng ta phải xả ly mọi ái dục, dầu nhỏ đến đâu. Nếu ta không buông bỏ hy vọng, ý nghĩ, suy tư, lo âu và nhiều vấn đề khác trong khi hành thiền, ta sẽ không thể chú tâm. “Xả ly” là câu tâm niệm trên đường tâm linh. Biết rằng mọi thứ là vô thường, không thể duy trì; tất cả đều hoại diệt, sẽ giúp ta dễ buông bỏ hơn. Trái lại, lòng tham cầu sẽ khiến ta bất an, vì ta không biết mình có được điều mình mong muốn, hoặc giả có được, liệu mình có giữ được nó không.

Từ thủ phát khởi ra ‘hữu’. Chúng ta có thể ví cả vòng luân hồi đó trong một kiếp này. Ta không phải nghĩ về tương lai hay quá khứ, dầu rằng tiến trình đó thường được giải thích như đã xảy ra trong ba kiếp. Trong trường hợp này, kiếp quá khứ bao gồm vô minh và duyên hành, là hai bước khởi đầu của nghiệp quả đã được nói đến trong những lời giảng của Đức Phật về luân hồi sanh tử của ta. Sự phát khởi của thức tái sinh trong bụng mẹ trong kiếp này sẽ dẫn đến sinh trong tương lai, trừ khi chúng ta có thể tìm ra được lối thoát. Nhưng chúng ta có thể kinh qua cả vòng luân hồi trong chỉ kiếp sống này, như thế hữu ích hơn, vì ta chỉ quan tâm đến những gì đang xảy ra cho ta ngay bây giờ. Các kiếp sống quá khứ đã qua rồi, không thể làm gì



được nữa; chúng đã biến mất qua năm tháng. Tương lai thì chỉ ước chùng. Vì thế tốt hơn là ta chú tâm đến những vấn đề cốt lõi trong hiện tại.

Hữu, duyên từ thủ, hàm chứa ý nghĩ muốn có, muốn là một cái gì tốt hơn cái hiện tại. Chúng ta muốn trở thành một thiên sinh giới, muốn trở nên đạo đức hơn, thông thái hơn. Chúng ta có đủ thứ ý, nhưng tất cả đều là muốn trở thành, vì ta không bằng lòng với cái ta đang có. Thường ta cũng chẳng quan tâm hiện tại ta là gì, chỉ lo cái ta thiếu sót. Thay vì cố gắng tìm hiểu ta là gì, quán xét xem vấn đề thực sự nằm ở đâu, ta chỉ lo mong ước được là một cái gì khác. Rồi khi ta có được cái gì khác hay trở thành người khác, ta lại thất vọng như trước đó thôi. Thí dụ, nếu ta từng sống ở thành phố, có thể chúng ta muốn dọn về thôn quê, vui thú điền viên. Chúng ta sẽ vui vẻ được một khoảng thời gian. Rồi khi cái mới mẻ đã qua đi, ta lại trở về phố thị, tìm công việc trong các công sở, rồi lại sinh chán nản. Hữu không bao giờ có thể thỏa mãn chúng ta.

Giải pháp là quay về quán sát nội tâm, xem ta thực sự là ai. Khi đã quán sát thật thấu đáo, ta sẽ thấy rằng vấn đề ta trở thành gì không quan trọng; căn bản là ta vẫn như cũ. Ta sẽ hiểu rằng bản chất chúng ta là gì không bao giờ thay đổi, vì nó hoàn toàn khác hẳn với những gì ta nghĩ là mình.

Hữu là vấn đề đầy khó khăn vì nó với tới những cái mà ta có thể hay không có thể thực hiện được. Nó hàm chứa ý muốn thoát khỏi cái ta hiện có, hiện là, để với tới những gì ta muốn trong tương lai. Hành động này không đem lại chút an tịnh nào cho ta, trái lại nó đầy những bất an. Bức hình tượng trưng cho hữu thường vẽ một phụ nữ mang thai, với thai nhi lớn dần trong bụng, vì đó là cái trở thành tối hậu. Vì ta không nhận thức được sự phù phiếm, trống rỗng của những gì ta đã thực hiện, của cuộc đời này, ta ao ước có mặt trở lại.

Chúng ta muốn có mặt ở nơi này. Ta không muốn đầu hàng. Ta mong muốn được trở thành cái gì đó, và chính lòng mong cầu này khiến ta tái sinh. Lần nữa, ta có thể so sánh tương tự như được tái sinh mỗi sáng. Những hình ảnh liên hệ là hình em bé mới sinh, hay em bé được cõng trên lưng, được dìu dắt.

Bức hình tiếp theo thường là một người già, lưng mang túi xương khô, tượng trưng cho cái Chết. Một hàng chữ được viết dưới bức tranh, “Và tất cả mọi cái khổ đã phát sinh như thế”. Từ vô minh, qua thủ, hữu, qua sinh. Qua đây ta cũng phân nào hiểu tại sao cuộc đời ta lại như thế này, thế nọ.

Chính lòng ham muốn hay chán ghét của ta châm ngòi cho tất cả. Lòng ham muốn càng mãnh liệt, kinh nghiệm càng đớn đau.

---o0o---

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa Ni Sư, ngã tưởng đóng vai trò gì trong việc tạo ra nghiệp thiện của ta?*

**AYYA KHEMA (AK):** Khi nào còn ngã tưởng, ta còn tham ái. Không thể khác. Vì thế khi còn có ngã tưởng, thì cách duy nhất là chọn lựa, hành động một cách khôn ngoan, dầu rằng tất cả mọi chọn lựa cũng là ‘tham ái’. Chỉ có các bậc A-la-hán (arahant), các bậc hoàn toàn giác ngộ, thấu triệt tánh không, mới không còn tạo nghiệp. Riêng đối với chúng ta, cần phân biệt giữa những chọn lựa khôn ngoan và đại khờ, để có thể tạo các nghiệp lành. Dĩ nhiên điều đó liên quan đến lòng ham muốn của ta, là hướng đi của đời ta. Cách thoát được ra khỏi tất cả mọi khổ đau (dukkha) là không phản ứng. Không nhất thiết chỉ là hành động của ta, mà đúng hơn là buông bỏ những phản ứng đã hình thành qua bao nhiêu kiếp.

**TS:** *Khi quán tưởng, ta có thể tự nhủ rằng mình sẽ chết, nhưng Ni sư bảo rằng, ta phải sống theo tinh thần đó. Mong Ni sư giảng rõ hơn?*

**AK:** Đó là một trong năm điều quán tưởng hàng ngày. Đức Phật nhắc nhở rằng mỗi người chúng ta hằng ngày phải tự nhớ rằng ta không sống mãi ở cõi trần. Giống như các vai phụ diễn, có thể kết thúc bất cứ lúc nào. Ta không thể biết khi nào. Ta luôn nghĩ mình sẽ sống đến bảy mươi lăm hay tám mươi tuổi, nhưng ai biết được? Nếu chúng ta nhớ rằng cuộc sống mỗi ngày đầy bất trắc, ta sẽ quý trọng từng giây phút sống, mà không quá quan tâm đến tương lai. Hiện tại là thời gian ta cần tiến tu trên con đường tâm linh. Nếu ta nhớ được như thế, ta cũng đối xử với người chung quanh khác đi. Họ cũng có thể ra đi bất cứ lúc nào, và dĩ nhiên là ta không muốn điều đó xảy ra, khi ta đang oán ghét họ. Khi nhớ được như thế, sự thực hành của ta an trú trong từng giây phút hiện tại, sự hành thiền của ta sẽ tốt hơn vì đằng sau đó đều có sự thôi thúc khẩn cấp. Ta phải hành động ngay. Ta chỉ biết được hơi thở này, không biết cái kế tiếp.

**TS:** *Khi hành thiền, tôi cảm thấy khó sống cuộc đời thường, hoà hợp với bạn bè.*

**AK:** Sự thật thì hành thiền cũng bình thường thôi. Các vị tu thiền có câu nói rất hay: “Không có gì đặc biệt”. Khi hành giả tiếp tục hành thiền, cố gắng thanh tịnh hóa tình cảm, hành động của mình, thì hành giả sẽ thấy dễ hoà hợp với người khác hơn, và thường xem các xung đột, bất đồng là một cơ hội giúp ta thực hành lòng từ bi. Hành giả càng nhận thấy rõ những khổ đau của chính mình, biết chấp nhận chính những dẫn vật đấu tranh của mình, thì càng dễ nhìn ra được nỗi khổ của người và dễ cảm thông, thương xót họ.

**TS:** *Làm thế nào để buông bỏ cảm giác đau khi ngồi thiền, thưa Ni Sư?*

**AK:** Buông xả là trạng thái tâm có thể giúp ta buông xả mọi phản kháng nơi thân, làm giảm cơn đau. Lúc đầu đó chỉ là tạm thời. Đau đớn, khó chịu sẽ lại phát khởi, nhưng đừng để chúng chế ngự ta. Như thế không giúp ích gì cho việc hành thiền cả. Vấn đề còn lại là chuyển đổi thế ngồi. Chỉ có mình tự biết sức mình, để có thể chịu đựng hơn chút nữa. Tự thắng mình không dễ, nhưng cũng là một kinh nghiệm tốt nếu ta có thể buông xả một cảm giác khó chịu bằng cách hướng tâm đến một cái gì khác. Lúc đó cảm giác khó chịu sẽ không có mặt trong tâm thức của ta. Đó là cơ hội để đạt được nội tâm sáng suốt vì ta biết rõ ta có thể hướng tâm về đâu.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có phải xuất gia trở thành ni hay tăng, dễ hướng đến cuộc sống tâm linh hơn là sống đời thế tục?*

**AK:** Cũng khó nói lắm, vì có người đã từng tu tập trong nhiều kiếp quá khứ. Nếu muốn theo đuổi cuộc sống tâm linh, không phải chỉ dựa vào hành thiền, ngồi im lặng trên tọa cụ, tránh xa mọi thứ mà thôi. Đời sống tâm linh ở ngay trong cuộc sống thế tục. Vấn đề không phải là ta làm gì, mà là cách ta làm như thế nào. Có người sống ở tu viện, ngồi thiền sáng chiều, nhưng thực sự không hướng về tâm linh. Điều đó tùy thuộc vào cách ta hành động, ứng xử trong mỗi hoàn cảnh –tùy thuộc vào ta biết xem các vấn đề như một cơ hội, để không nổi sân, không lo âu, sợ hãi, tị hiềm, mà là biết chấp nhận mọi hoàn cảnh như một cơ hội để ta tu tập, học hỏi từng ngày, từng giây phút sống. Càng ở trong thế gian, chúng ta càng có nhiều va chạm, khiến ta phải phiền não. Nhưng ta phải tu tập chuyển hoá các phiền não thành tình thương yêu, lòng bi từ mẫn, đó là sự thanh tịnh hóa cuộc sống hằng ngày của ta. Bất cứ là ở đâu, ta cũng có thể áp dụng phương pháp này. Tu ở chỗ đông người tốt hơn là ngồi một mình trong hang vắng.

**TS:** *Thưa Ni Sư, điều gì khiến người ta quyết định xuất gia?*

**AK:** Điều đó xảy ra một cách tự nhiên thôi. Nếu không như thế, có thể là một quyết định sai. Không dễ nhận thấy đâu. Ta có thể so sánh với việc quyết định kết hôn hay không. Người ta đã quyết định như thế nào? Tôi không biết. Khi nào điều đó trở thành việc nên làm trong cuộc đời ta, thì đó là bước kế tiếp mà ta phải chọn.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có thể so sánh kinh nghiệm khi ta cảm thấy là một (oneness) với Giác ngộ không?*

**AK:** Không, tuyệt đối không phải. Cảm giác trọn vẹn, viên mãn có thể chỉ là một tầng định nào đó, nhưng tuyệt đối không phải là giác ngộ. Dầu bạn là một với cái gì đó, bạn vẫn phải còn có mặt ở đó, như thế chưa thể là tuyệt đối. Niết bàn (nibbana) cũng là một định luật tự nhiên. Tuy nhiên có lẽ không nên bàn cãi một vấn đề hầy còn quá mơ hồ ở thời điểm này, nhưng chúng ta có thể khẳng định một điều: cả hai trạng thái giác ngộ hay chưa giác ngộ đều do ở tâm ta. Không có gì cần được giác ngộ, ngoại trừ tâm ta. Cả hai trạng thái tâm đều là các định luật tự nhiên, vì cả hai đều có mặt. Trạng thái tâm vô minh, chưa giải thoát, là trạng thái tâm thức còn bị những ái dục thâm kín che đậy tâm thanh tịnh bẩm sinh của ta. Khi ta hoàn toàn có thể diệt bỏ tất cả các nhiễm ô, cấu uế, thì giác ngộ sẽ hiển hiện trong tâm. Cả hai trạng thái đều có thể được tìm thấy ở cùng một nơi, trong tâm ta, chỉ có điều là ta thiếu trí tuệ để nhận ra điều ấy.

---o0o---

## **Chương 5 - Duyên khởi Siêu Việt**

### **Bước I**

Lý duyên khởi là trọng tâm của Phật pháp, chỉ cho ta thấy các nhân quả ở nội tâm và ngoại vật. Có hai lý thuyết tách biệt, rõ ràng về duyên khởi. Một thuyết được nhiều người biết đến gọi là lý duyên khởi tục đế (lokiya paticca samuppàda). Thuyết này chú giảng về bánh xe luân hồi sinh tử (samsàra), khởi đầu bằng vô minh, qua vòng luân chuyển của ba giai đoạn trong cuộc sống: quá khứ, hiện tại và tương lai—từ vô minh đến tái sinh và tử. Trong vòng luân chuyển đó, chỉ có một cánh cửa để thoát ra, đó là khoảng giữa của thọ và ái. Tất cả các giai đoạn khác của lý duyên khởi đều là nhân quả tự nhiên. Ta phải biết chấp nhận các lạc thọ và khổ thọ, chứ không phải muốn bám víu, chạy đuổi theo thứ này mà ghét bỏ thứ kia, nếu không ta khó mong tìm được cánh cửa giải thoát kia—ta sẽ tiếp tục đi trong vòng sinh tử luân hồi (samsàra) không dừng dứt. Sự tu hành giúp ta đạt được xả thọ là đỉnh

cao nhất của mọi cảm thọ, để ta không còn phải lệ thuộc vào các cảm xúc của mình. Khi nào ta còn lệ thuộc vào các cảm thọ, ta còn chưa thực sự được tự do. Phật pháp hướng ta đến tự do giải thoát, bao gồm cả sự độc lập. Trong quá trình tư duy ta khởi tạo nghiệp, vì thế ta phải quán sát các tư tưởng, không thể để mặc chúng.

Hành Thiền là để làm chủ được tâm, để nó không còn dở trò với ta. Khi ta còn chưa có khả năng điều phục tâm hành, thì nghiệp của ta còn bao gồm cả thiện và ác. Vì tham muốn (ái) không ngừng len lỏi vào tâm, ta luôn bị đau khổ (dukkha), là điều mà Đức Phật thuyết là diệu đế thứ nhất và thứ hai, đó là, “Khổ (dukkha) hiện hữu”, và “Nguyên nhân duy nhất của Khổ là –ái”. Khổ khiến cuộc sống của ta không trọn vẹn, khiến ta phải tìm kiếm một thực tại tốt đẹp, siêu việt hơn.

Do đó Đức Phật đã chỉ cho ta thấy những mắt xích nhân quả của lý duyên khởi siêu việt (lokuttara paticca samuppàda), không luân chuyển theo một vòng tròn. Trái lại, nó đi theo một đường thẳng từ hiện tại đến giải thoát. Lý duyên khởi trình bày theo hình một vòng tròn cho ta thấy rõ hơn việc ta bị vướng vào trong chiếc lưới của nghiệp quả.

Đức Phật thuyết giảng về lý duyên khởi siêu việt như là mười hai bước kế tiếp nhau từ kiếp sống hiện tại đến Niết bàn (nibbàna). Tất cả giáo lý của Đức Phật cũng như mục đích duy nhất của việc tu thiền, là để nâng tâm thể tục của ta lên trạng thái tâm Niết bàn. Niết bàn là trạng thái tâm ai cũng có thể đạt đến (nếu không ta đâu cần phải thực hành), nhưng nó bị che phủ bởi ái dục. Theo truyền thống, những ngọn nến ta đặt trên bàn thờ, chính là biểu tượng của tâm giác ngộ.

Nếu chúng sanh không sẵn có khả năng thành đạo, thì bốn mươi lăm năm thuyết pháp của Đức Phật thật là uổng phí. Sau khi giác ngộ dưới gốc cây bồ đề, Đức Phật đã chứng nghiệm được trạng thái hoan hỷ của tâm Niết bàn. Sau một tháng, Ngài dự định loan báo tin này đến mọi người, nhưng Ngài chợt nhận ra chúng sanh không dễ dàng hiểu được chân lý thậm sâu này, và điều đó sẽ làm Đức Phật buồn lòng. Kinh sách chép rằng, sau đó một vị đại Phạm thiên ở cõi trời tên là Sahampati, đã đến cầu xin Đức Phật hãy giảng pháp vì lợi ích của chư thiên và chúng sanh. Đức Phật đã dùng thiên nhãn của mình để quán sát. Thế tôn nhận thấy rằng cũng có những người ít bị uế nhiễm, vì thế Ngài quyết định thuyết pháp.

Lúc nào và bao giờ cũng có những người có thể nương theo lời dạy của Đức Phật để đạt đến được Niết bàn. Chúng ta ngày nay cũng có những vấn đề, những khả năng, và sự tín tâm như bao chúng sanh từ bao đời. Tất cả những gì chúng ta đã hành theo giáo lý Đức Phật, đều có mục đích tối hậu là để đạt đến Niết bàn. Ta phải tâm tâm niệm niệm rằng ta cần phải tháo dỡ màn vô minh che đậy tâm giác ngộ. Duyên khởi siêu việt bắt đầu lúc duyên khởi tục để chấm dứt, nói rõ ra tức là khổ chấm dứt.

Khổ không chỉ là các tai họa, sự đau đớn, hay những điều bất như ý. Nó bao gồm tất cả và còn nhiều hơn thế nữa. Đó là lý do tại sao từ ngữ Pali này rất khó dịch cho đúng; nó hàm chứa quá nhiều ý nghĩa. Nghĩa chánh yếu của dukkha là sự thiếu khả năng để tìm được sự thỏa mãn tuyệt đối ở bất cứ nơi nào trên thế gian. Chỉ khi nào ta có thể hiểu được như thế, ta mới không còn khổ đau.

Khi nào ta còn tìm kiếm sự toại nguyện, thỏa mãn ở thế gian này – từ sự tử tế hay biết ơn của người khác, từ những hoàn cảnh thuận lợi, từ tri thức, từ các nghiệp thiện của mình- ta sẽ còn phải thất vọng, vì lẽ đơn giản là chúng đều vô thường. Anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anattà (vô ngã) là ba đặc tính của tất cả vạn pháp. Chừng nào ta còn có ý nghĩ rằng có thể tìm được điều gì đó trên thế gian này khiến ta được hoàn toàn hạnh phúc, mãi mãi trường tồn, thì ta còn khổ đau mãi. Vì không tìm được, nên ta phải khổ đau. Chúng ta tìm nơi này, kiếm nơi kia, bỏ nơi này, đến chốn khác, thay người thương, đổi món ăn, thay tôn giáo, đổi cách hành thiền, cách thực tập, và rồi điều gì sẽ xảy ra? Không có gì cả ngoài những nỗi thất vọng. Trong từ ngữ Pali, việc tìm kiếm này được gọi là papanca, có nghĩa là sự biến hóa. Chính thiên nhiên cũng chứa đựng muôn hình vạn vẻ. Thử nghĩ xem có bao nhiêu loại cây, giống chim, hoa, sinh trùng, bao nhiêu màu sắc, bao khác biệt ở con người ở khắp mọi nơi. Tất cả chúng ta không ai giống ai, dù tất cả đều là con người.

Vạn vật luôn biến hóa. Nếu ta cứ chạy theo chúng, là ta chạy đuổi theo những gì không phải là ta. Chỉ bấy nhiêu đó cũng đủ khiến ta phải khổ. Sự tìm kiếm đó chứng tỏ có cái gì đó trống vắng, thiếu hụt trong nội tâm khiến ta phải tìm cách lấp đầy. Ta cần nhận thức rõ được điều đó. Nếu không ta sẽ mãi tìm kiếm ở bên ngoài qua các căn trần hầu lấp đầy trạng thái trống rỗng, hụt hẫng trong nội tâm. Cách đó không giúp ta thực hiện được mong muốn của mình; chỉ khi ta nhận thức được rằng chính nội tâm ta mới cần phải được làm tròn đầy, lúc đó ta mới bắt đầu tìm đến con đường tâm linh.

Khi còn chưa nhận thức rõ được điều đó, khổ đau còn khiến ta phản ứng theo thói quen. Trước hết là đổ lỗi cho người khác. Đó là cách nhiều người thường áp dụng, vì cách đó có vẻ là dễ nhất. Tuy nhiên, làm thế không ích lợi gì, vì nếu một sự phiền não, khổ đau nào đó chưa được thực sự giải quyết, thì nó lại tiếp tục xảy ra. Cuộc sống tạm bợ của ta ở thế gian này giống như nơi trường lớp, nếu ta không vượt qua được kỳ thi, ta cứ phải học đi học lại lớp đó mãi. Khổ đau mà ta chưa khuất phục được lại đối mặt với ta như kỳ thi sát hạch phải trải qua.

Một phương cách khác mà ta thường dùng để đối phó với khổ đau là trốn chạy. Không nhất thiết phải là một cuộc trốn chạy thực sự, đầu hành động đó cũng không hiểm. Mà chúng ta có thể dùng sách báo, TV, phim ảnh, chuyện phiếm để nhận chìm mọi cảm giác.

Một phản ứng khá thông dụng khác nữa để đối phó với khổ đau (dukkha) là tự than, đầu rằng hành động đó hoàn toàn vô ích, phản tác dụng vì nó khiến ta càng thêm đau khổ. Vì hay tự than thân trách phận thì dễ dẫn đến tuyệt vọng, trầm cảm. Đến nỗi có người thực sự bám víu vào sự khổ đau của mình. Dầu có khuyên họ cách thoát ra khỏi khổ đau, họ cũng từ chối, tại sao vậy? Vì họ cảm thấy thực sự sống, cảm thấy như họ đang làm chủ sự phiền não, khổ đau của mình, khiến họ cảm thấy có một đời sống tình cảm phong phú, dầu là tiêu cực.

Khổ là vị thầy tốt nhất của chúng ta. Dầu có van xin, nó cũng không buông tha ta. Nếu ta nài nỉ một vị thầy chúng sanh: “Tôi không được khỏe”, “Tôi đau lưng”, “Sáng nay tôi không ngồi dậy được”, vị thầy có thể trả lời: “Thật đáng tiếc, nhưng nếu bạn muốn về nghỉ, cứ tự nhiên”. Nếu ta nói với khổ những điều như thế, nó sẽ trả lời: “Được, nhưng bạn đi đâu thì tôi theo đó”. Không có cách gì để thoát khỏi khổ đau, trừ khi và cho đến khi ta chuyển đổi các phản ứng của mình. Điều đó có nghĩa là ta phải đối mặt với khổ đau, phải nhìn rõ được bản chất của nó –bản chất tự nhiên của cuộc sống, và không có gì hơn thế. Sở dĩ ta dễ bị lầm lạc vì trong cuộc sống ta cũng có được những lúc vui sướng, các cảm giác khoái lạc, nên ta nghĩ nếu ta có thể duy trì được hạnh phúc này thì khổ đau sẽ không bao giờ đến nữa. Chúng ta cố gắng mãi để thực hiện điều này, nhưng cuối cùng rồi ta cũng nhận thấy rằng các dục lạc không thể kéo dài mãi, vì chúng phải chịu sự chi phối của định luật vô thường. Vậy mà tất cả các xã hội nhân loại đều xây dựng trên khái niệm này –rằng hạnh phúc, khoái lạc có thể được duy trì. Vì thế ta tiếp tục tìm kiếm, khám phá những điều mới lạ, vì tất cả mọi người quanh ta đều làm thế.

Chúng ta quên rằng các dục lạc phát sinh là do sự xúc chạm của các giác quan, do đó vô thường; nếu không, chúng sẽ trở thành những cảm giác khó chịu, khổ sở nhất dù đó là nếm, xúc, thấy, nghe, ngửi hay nghĩ. Có vài cảm giác có thể kéo dài hơn, nhưng tất cả đều phải chấm dứt trước khi chúng trở thành một cực hình đối với ta. Vậy mà ta lại dựa vào các xúc chạm để làm cho cuộc sống của ta được hạnh phúc, sung sướng. Sau khi đã hoài công cố gắng, có lẽ cuối cùng ta cũng nhận ra rằng, các cảm thọ do xúc chạm mang đến không chỉ thoáng chốc, mà còn không bao giờ vẹn toàn, ngay trong những giây phút dễ chịu nhất, ta vẫn còn thấy thiếu cái gì đó. Chúng không bao giờ mang đến cho ta sự thỏa mãn hoàn toàn, và đó là khổ.

Sự tu tập, hành thiền có thể đến một lúc nào đó khiến ta tin rằng mình có thể được toại nguyện trên con đường tâm linh. Nhưng niềm tin này cũng có thể bị sai lạc nếu ta không thể chấp nhận rằng ngay trong lãnh vực này khổ cũng có mặt cho đến lúc ta có thể chuyển hoá tất cả. Đức Phật thuyết rằng trên đường hành đạo có bốn loại người. Loại người có nhiều phiền não, khổ đau, cần nhiều thời gian hơn để đạt được kết quả gì. Loại thứ hai cũng mang nhiều khổ, nhưng có thể đạt được kết quả nhanh chóng hơn. Loại thứ ba có nhiều thiện nghiệp (sukkha), nhưng cũng cần nhiều thời gian để đạt được kết quả gì. Loại cuối cùng có nhiều thiện nghiệp (sukkha), và có thể đạt được kết quả nhanh chóng. Nếu chúng ta không thuộc vào loại cuối cùng vừa kể, thì ta phải biết chịu đựng, chấp nhận những hoàn cảnh bất như ý sẽ xảy đến cho chúng ta trong kiếp sống này.

Niết bàn cao siêu hơn cuộc sống, còn khổ đau thuộc về cuộc sống. Nếu ta có thể chấp nhận trọn vẹn điều này, thì ta sẽ không còn khổ đau. Đó là khía cạnh quan trọng nhất để hiểu được nghĩa của khổ đau. Một khi tri kiến đó thấm nhuần cuộc sống của ta, ta mới có thể bước lên phía trước để thừa hưởng nhiều thiện nghiệp (sukkha) trên con đường đạo. Thân khổ là điều không ai chối cãi được. Ngay chính Đức Phật cũng thọ thân khổ. Thân khổ là điều phải chấp nhận, nhưng tâm ta cũng phản ứng theo, nên khi thân đau đớn, tâm cũng đau như thế. Những bậc giác ngộ đâu không thể tránh thân bệnh, thân khổ nhưng tâm họ không khổ. Thân ta quá mỏng manh, quá dễ bị hư hoại, bệnh tật, chết chóc, nên lúc nào thân cũng có vấn đề, lúc thì vì tuổi già, khi là cảm sốt, đau lưng, đau răng. Lúc nào ta cũng phải quan tâm đến thân, nhưng tâm không cần phải bị ảnh hưởng lây.

Trong cõi giới đau khổ này, ta cũng cần phải chấp nhận rằng thân ta không bao giờ hoàn hảo. Người lớn tuổi có thể dễ chấp nhận điều này hơn là tuổi



trẻ. Đức Phật gọi đó là ‘sự si mê của tuổi trẻ’, và nhà biên kịch Bernard Shaw nói rằng: “Những người trẻ lãng phí tuổi thanh xuân”.

Thân luôn cần được chăm sóc, quan tâm vì lúc nào nó cũng có thể tan rã. Khi ta đã có thể nhận ra đó là một trong những yếu tố gây ra khổ đau trong cuộc sống, thì ta cũng có thể nghiệm ra rằng có thể tốt hơn là không tái sinh với thân xác nữa. Khi đã có khái niệm đó rồi, thì cảm giác nôn nóng (samvega) phát sinh, đúng hơn là sự nôn nóng phải tu tập. Thân cần được cho ăn uống, tiêu hóa luôn. Thân cần được chăm sóc sạch sẽ, được nghỉ ngơi, móng tay, móng chân, tóc, răng, da cần được giữ gìn; thân cần được thuốc men khi cần thiết. Lúc nào thân cũng là mối quan tâm của ta. Khó có thể nói rằng thân này mang đến cho ta sự khoái lạc.

Khi còn trẻ, người ta khó nhận ra điều đó, vì thân còn khỏe mạnh, không có đau bệnh. Nhưng thử tưởng tượng nếu ta có thể ngồi thiền mà không có thân. Có phải là dễ dàng hơn nhiều không? Có thể điều đó khiến ta nhận ra rằng có thân thật là khổ.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng cõi người là cõi giới tốt nhất để đạt được giác ngộ, vì ở đó có nhiều đau khổ –nhất là với thân- để thúc đẩy ta tu tập. Tuy nhiên ta cũng có sự sung sướng (sukkha) tạo nên thế cân bằng giúp ta có thể tu tập. Trong cõi giới thấp hơn, khổ đau (dukkha) quá lớn khiến sự tu tập không thể thực hiện được. Trong cõi giới cao hơn, thì sự sung sướng (sukkha) tràn đầy khiến nổi nôn nóng phải tu tập biến mất. Quanh ta cũng có các vị chư thiên (devas) tu hành, nhưng đó là thiểu số. Dĩ nhiên là với chúng sanh cũng thế, số người biết tu tập, hành thiền cũng quá ít.

Dường như thân luôn đòi hỏi ta điều này, điều kia, nhưng ta cần phải biết rằng chính là các phản ứng của tâm đã mang đến cho ta khổ đau. Hãy trở về với cảm giác khó chịu đây khởi khi tọa thiền, ta sẽ nhận thấy ngay, nếu ta không phản ứng theo các cảm thọ này, ta sẽ không có khổ đau. Đây là điều thực tập rất quan trọng, mà thỉnh thoảng ta cũng cảm nhận được. Chúng ta không cần phải cầu mong sẽ được giải thoát khỏi khổ đau trong tương lai, ngay hiện tại chúng ta cũng có cơ hội thực hiện điều đó. Không khó khăn gì ta cũng nhận thấy các cảm giác khó chịu chỉ làm ta khổ sở vì ta không muốn chấp nhận chúng, vì ta mong muốn chúng phải khác đi. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận chúng đúng như bản thể của chúng, một cảm giác khó chịu cũng chỉ là một cảm giác, như thế ta sẽ không còn khổ đau.

Trong thuyết lý duyên khởi siêu việt rõ ràng Dukkha (Khổ) được coi là trọng điểm, là đỉnh cao, vì trong lời dạy của Đức Phật về sự giác ngộ giải

thoát, đau khổ cũng được nhắc đến nhiều nhất. Điều đầu tiên Đức Phật dạy là: “Có một sự thật tuyệt đối về khổ”. Điều này thường bị hiểu lầm khiến người ta cho là đạo Phật yếm thế, chỉ nhấn mạnh đến khía cạnh đau đớn, khổ sở, bất hạnh của nhân loại. Sự thực trái ngược lại. Giáo lý của Đức Phật giúp cho ta nhìn nhận khổ đau một cách thực tế và chỉ cho ta phương cách để giải thoát khỏi khổ đau.

Người ta cũng thường lầm tưởng rằng giáo lý của Đức Phật dạy rằng mọi khổ đau sẽ chấm dứt nếu ta tu tập thiền định, hay thay đổi cách nhìn. Không phải thế. Khổ đau vẫn tồn tại; chỉ có kẻ khổ đau là không còn nữa. Đó là giáo lý duyên khởi siêu việt.

Đức Phật đã nói: “Có hành động, nhưng không có người thực hiện; có khổ đau, nhưng không có người đau khổ, có con đường nhưng không ai dẫn bước, có Niết bàn nhưng không ai đạt được”. Nếu có ‘cái tôi’ nào đó muốn đạt được Niết bàn, thì điều đó không bao giờ xảy ra. Nói như thế giống như một câu thoại đầu nghịch lý trong thiền, nhưng về sau, ta sẽ hiểu rõ hơn.

Tất cả chúng ta đều đã từng ném trải thực tế của cuộc sống bất như ý, vì ít khi ta hoàn toàn thỏa mãn với cuộc sống của mình. Chúng ta đều có những kinh nghiệm trong quá khứ khiến ta phải hối tiếc là chúng đã xảy ra. Lại có những điều ta mong xảy ra thì chúng không bao giờ đến. Cách tốt nhất để đón nhận khổ đau là bằng lòng biết ơn, coi rằng nó xảy ra là để dạy cho ta những bài học rất quan trọng. Cầu mong khổ đau chấm dứt chỉ vô ích. Vì chúng vô thường, chẳng nào chúng cũng sẽ qua đi, nhưng nếu ta không học được điều gì từ những bài học đó, thì khổ (dukkha) sẽ trở lại y như cũ. Nếu ta học được kinh nghiệm này, thì khổ đau lại xuất hiện trong một tình huống mới, cho đến khi ta nhận chân được khổ, không gì hơn là sự hiện hữu trong vũ trụ. Khổ không riêng dành cho ai. Không ai bị chọn lựa phải hứng chịu một đau khổ nào đó. Nó chỉ xảy ra.

Sự chấp nhận “nó chỉ xảy ra” là bước đầu tiên tiến đến giác ngộ. Khổ là như thế. Có những người dầu sống sung sướng, vẫn cảm nhận được khổ đau. Trái lại có nhiều người sống rất khổ sở, nhưng không bao giờ nhận biết điều đó, chỉ biết oán trách hoàn cảnh. Họ trách chính quyền, đổ cho bom đạn, nền kinh tế. Có bao nhiêu thứ để người ta đổ lỗi. Dầu nếu soi xét lại cuộc sống của mình, họ sẽ thấy họ cần học từ kinh nghiệm đó để trưởng thành hơn. Mỗi ngày chúng ta đều có cơ hội để học, vì đâu có mấy ai trải qua một ngày không có khổ đau.

Khổ không nhất thiết chỉ thuộc về phần thể xác, dầu rằng chính khía cạnh đó giúp ta thấy rõ sự liên hệ giữa diệu đế thứ nhất và thứ nhì, do đó ta có thể dùng những kinh nghiệm đó để tu tập. Cái mốc nổi đó là ái dục, lòng ham muốn có hay muốn không có. Đây hầu như là lý do chung của tất cả mọi khổ đau, phiền não của chúng ta. Khi đã biết rõ nguồn gốc của khổ đau, ta có thể quán xét xem điều gì khiến ta ham muốn thứ này, ghét bỏ thứ kia. Từ đó ta có thể huân tập để thay đổi các cách phản ứng của ta, để có thể giúp ta sống thuận theo con đường đạo. Khi ta vẫn còn phải xử dụng tâm trí quần quanh với lòng ham muốn thứ này hay ghét bỏ thứ khác, ta không có tự do xử ử dụng năng lực của mình để tu tập tinh tấn.

Có lần tôi tổ chức một khóa tu thiền cho các thanh thiếu niên, và tôi muốn họ có kinh nghiệm tự thân về việc diệt trừ đau khổ. Tôi mời họ tham dự một cuộc thể nghiệm. Tôi yêu cầu họ hãy quán xét xem có điều gì đang làm cho họ phiền não, không bằng lòng; rồi hãy buông bỏ lòng ước muốn hay ý ghét bỏ, dù chỉ trong giây lát, sau đó xem thử nỗi khổ đau (dukkha) của họ có biến mất không.

Hôm sau, tôi hỏi họ đã thể nghiệm chưa. Một cô gái trả lời rằng mình đã, nên tôi yêu cầu cô chia sẻ kinh nghiệm của mình. Cô bảo từ lúc đến tham dự khóa tu thiền, cô đã ao ước có được quả chuông nhỏ với cái đế đầy màu sắc của tôi; thật ra, cô đã suy nghĩ xem làm sao tạo ra các thứ đó, mua các vật liệu ở đâu hay tìm mua ở nơi nào. Sau khi nghe tôi giảng về khổ (dukkha), cô nhận ra rằng những ý tưởng đó đã làm cô khổ đau và bức bối. Vì thế, cô quyết định xả bỏ ước muốn sở hữu cái chuông, để chuông và các thứ trang sức khác, giờ thì cô thấy rất an lạc.

Tôi đề nghị các bạn hãy thử nghiệm xem. Dĩ nhiên, các nhu cầu vật chất dễ dàng được thỏa mãn ở phương Tây, nhưng chúng ta cũng có thể quay vào, quán xét nội tâm, xem điều gì đã khiến ta phiền não, hay điều gì chiếm lĩnh tâm hồn ta khiến ta lo lắng, không an. Có phải là chuyện tương lai? Khía cạnh nào của tương lai? Quán xét trong giây lát, rồi hãy buông bỏ suy tưởng đó. Khi buông bỏ rồi, ta sẽ thấy dễ chịu làm sao. Khi đã thực tập như thế được giây lát, ta có thể thực hiện nhiều lần sau này, ở nhiều lúc khác nhau. Đó là một kinh nghiệm đáng cho ta thử, nhất là khi ta có thể khám phá ra điều gì tiềm ẩn trong ta tiếp tục gây đau khổ cho ta, một tác nhân liên tục gây đau khổ. Kinh nghiệm được điều đó mới đáng kể, chứ không phải sự nghĩ suy.

Chúng ta có thể so sánh việc này với việc nếm thử mùi vị một trái xoài. Nếu điều cố gắng diễn tả cho ai đó về mùi vị này, chúng ta chỉ có thể nói: “Mùi vị rất ngon; rất thơm, rất ngọt, mềm, nhiều nước”. Nhưng liệu người nghe có thực sự biết mùi vị của quả xoài? Chỉ khi thật sự nếm thử, họ mới thực sự biết nó như thế nào. Biết nó không phải là trái mận hay trái đào, mà là trái xoài, rõ ràng khác nhau. Cũng thế đối với tất cả những lời dạy của Đức Phật; chúng ta phải tự mình thực tập. Chúng ta đã có được những lời hướng dẫn rõ ràng, dứt khoát của Đức Phật, đó là điều thiết yếu. Khi chúng ta đem những lời này ra áp dụng mà không lồng ghép thêm quan điểm của mình, ta sẽ thực sự hiểu những kinh nghiệm này, từ đó đạt được tri kiến giác ngộ. Đó là lý do tại sao lời dạy của Đức Phật rất quan trọng đối với chúng ta – chỉ khi nào ta đem chúng ra thực hành. Biết được giáo lý Phật pháp là bước đầu tiên, kế tiếp là phải nhập tâm các giáo lý đó, bước thứ ba là phải thực hành những giáo lý đó để có thể tìm ra chân lý cho chính mình. Ba giai đoạn này giúp ta đạt được trí tuệ.

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Xin Ni Sư khai triển thêm làm sao mà cái khổ do hiện hữu lại trở thành con đường đạo, chấm dứt khổ. Ni Sư đã có giảng về điều này, nhưng con muốn chắc chắn rằng mình đã thấu triệt, vì con rất dễ quên. Thí dụ, khi con cảm thấy đau đớn nơi thân, thì dễ nói: “Đây chỉ là thân giả tạm, tôi sẽ già, sẽ chết”. Nhưng khi cái đau là ở tâm, con thường tự nhủ: “Ta phải tu tập vì ta đau khổ quá”. Nhưng đôi khi sự thực tập đi sai đường. Làm cho vấn đề trầm trọng thêm. Đó là điều con muốn được khai triển thêm.*

**AYYA KHEMA (AK):** Trước hết hãy để tôi hỏi em: Khi em nói “thực tập”, có phải ý em là ngồi xuống tọa thiền?

**TS:** Dạ.

**AK:** Thực tập, tu tập, không chỉ có tọa thiền. Còn nhiều điều hơn thế nữa.

**TS:** *Ni Sư có thể giúp con triển khai thêm vài khía cạnh nào đó.*

**AK:** Khi tâm đau đớn, khổ sở, mà em có thể ngồi xuống tọa thiền được mới là điều đáng ngạc nhiên. Lúc đó tâm thật khó trụ vào đề mục thiền quán nào.

***TS: Thưa Ni Sư, con ngồi xuống với ý định tọa thiền nhưng thực ra là ngồi xuống để soi lại nỗi đau của mình.***

***AK:*** Đúng vậy. Những lúc đó ta chỉ có thể quán tưởng. Tìm một nơi không có ai quấy rầy để ngồi xuống, chú tâm vào nỗi đau để tìm nguyên nhân, tại sao nó phát khởi lên. Đừng dựa vào những lý do như: “Tại vì người này người kia nói thế này, thế kia” –đó chỉ là những nguyên nhân giả tạo. Đó có thể là tác động, ngồi nổi, nhưng không phải là lý do khiến tâm phiền não, đau đớn nếu như trong ta không có một điều gì đó khiến ta phải phản ứng lại nó. Tốt hơn là phải tìm ra những tác động bên ngoài trước, là những điều có lẽ ta đã quá quen thuộc. Có thể là cảm giác bất lực, lo lắng cho tương lai –bất cứ điều gì cũng được. Sau đó phải quán xét lại nội tâm tìm xem lý do nào khiến ta có những phản ứng mang đến khổ đau. Lý do đó chắc chắn phải là: “Tôi không muốn nó như thế”. Không có lý do gì khác hơn. Nhưng tại sao chúng ta không muốn sự việc xảy ra như thế? Câu trả lời thông thường là: “Vì cái tôi bị đụng chạm”. Tất cả mọi quán sát cuối cùng cũng dẫn đến “cái tôi”, nhưng không ích lợi gì nếu ta chỉ nói: “Tôi biết đó là vì cái ngã của tôi”, rồi tiếp tục đau khổ. Tuy nhiên, nếu ta quán xét cả quá trình từ nguyên nhân tác động, đến phản ứng của cá nhân, rồi tìm hiểu lý do tại sao ta phản ứng như thế, để hiểu rằng chính các phản ứng của ta khiến ta khổ, không phải là tác động bên ngoài.

Tôi có một phương châm: “Đừng đổ lỗi cho tác động bên ngoài”. Đừng bao giờ cho phép tâm ta dựa vào tác động bên ngoài; nhưng phải luôn luôn quán xét xem ai là người phản ứng, phản ứng ra làm sao. Nếu ta không nhận ra rằng việc phản ứng lại những tác động là ở tại chúng ta, thì ta lại tiếp tục lặp lại những phản ứng đó mãi, giống như một bản in của máy tính. Cứ nhấn cùng một nút bấm, thì cùng một bản in hiện ra, cho đến khi ta nhận ra rằng không có gì hơn là cùng một cái nút bị bấm, và rằng ta đã in ra cùng một bản in. Chúng ta có thể tự mình dừng lại. Lúc đầu, việc làm này có thể khiến ta đau đớn khó chịu vì phải nhìn lại mình một cách khác. Ta không cần phải có ý tưởng phóng đại về những cái tốt hay xấu của mình. Ta chỉ cần tập biết chấp nhận sự việc như chúng đã xảy ra. Tóm lại, ngồi xuống chiếu thiền vào những lúc như thế rất tốt, nhưng cố thiền quán thì không ích lợi gì; tốt hơn nên quán tưởng. Đề mục để ta quán tưởng sẽ là: “Nguyên nhân khiến tâm phiền não”.

***TS: Thưa, Ni Sư đã giảng khá rõ rằng tâm phiền não, khổ đau chỉ là do phản ứng của ta, và con cũng hiểu đó là do cái ngã muốn tự vệ, nhưng biết thế hình như cũng chưa đủ, vì nó lại xảy ra. Đúng ra, khi nó lại xảy***

*ra, con còn cảm thấy khổ đau gấp bội vì biết trước rằng nó sẽ xảy ra, nhưng không thể tự làm chủ mình.*

**AK:** Nghĩa là sau khi đã qua quá trình quán xét, nhận biết được rằng tất cả chỉ là phản ứng của cái ngã, mà vẫn tiếp tục phản ứng như thế? Điều đó tự nhiên thôi. Những gì ta biết và những gì ta có thể thực hiện rất khác xa. Phải trải qua nhiều lần như thế trước khi ta có thể nói: “Hãy buông xả, không có gì đáng bận tâm”. Cần phải có thời gian. Chúng ta biết có nhiều thứ ta chưa thể thực hiện được, nhưng cái biết đó là niềm hy vọng duy nhất rằng có lúc ta sẽ thực hiện được, còn không biết thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ bắt đầu. Nếu ta nhận biết rằng đó chỉ là do cái ngã cần được che chở, vuốt ve, dần dần ta có thể dứt bỏ được nhu cầu được chấp nhận từ các yếu tố bên ngoài. Lúc đó chúng ta có thể tự quay vào nội tâm để tìm xem thực sự có một cái tôi ở đó không, hay chỉ là do cái thức của ta, do suy tưởng của ta tạo nên. Một ngày nào đó ta sẽ nhận ra rằng không có gì cả. Dĩ nhiên lúc đó, ta cũng không còn có nhu cầu tìm kiếm những sự hỗ trợ từ bên ngoài nữa.

Ngay cả trong quá trình huấn tập, ta cũng nhận thấy rằng sự hỗ trợ cho nội tâm đã tăng trưởng thêm qua việc hành thiền, rằng ta không còn mãi tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài. Một trong những vấn đề con người thường phải đối mặt trong cuộc sống là luôn phải tìm kiếm một chỗ dựa tình cảm, nhưng không tìm được ai thích hợp. Sức mạnh của nội tâm, cộng với việc giảm thiểu ái dục giúp ta giải quyết vấn đề đó qua những tiến bộ trong việc hành thiền.

Khi chúng ta tiếp tục hành thiền, quán xét nội tâm và quán tưởng, dần dần chúng ta sẽ tạo ra những cái nhìn mới, khiến dòng chảy của cuộc đời cũng đổi thay. Điều đó sẽ xảy ra nhanh hay chậm, những chuyển biến nơi ta lớn nhỏ thế nào cũng khó đoán. Điều đó tùy thuộc vào lòng quyết tâm của mỗi người, tùy thuộc tâm có bị ô nhiễm bởi quá nhiều định kiến, làm cản trở sự tiến bộ của ta.

**TS:** *Ni Sur đã giảng về năm uẩn (Khandhas). Ở phần nào trong năm uẩn, ta có thể bước ra khỏi vòng luân hồi sinh tử?*

**AK:** Câu trả lời nằm ở những bước tiếp theo trong thuyết duyên khởi. “Nhìn sự vật như chúng thực sự là”, là một tri giác ta có thể đạt được qua sự hành thiền. Nói một cách thực tế, khi một cảm giác khó chịu dấy khởi, dầu đó là ở thân hay ở tâm, ta có thể nhận ra rằng đó chỉ là một cảm giác, đó

không phải là ‘tôi’ hay ‘của tôi’. Ta không yêu cầu nó đến, nó tự đến, thế thì tại sao ta nghĩ nó thuộc về ‘ta’? Từ đâu ra cái suy tưởng về ‘tôi’ và ‘của tôi’? Dần dần ta nhận ra rằng chúng ta nghĩ về ‘tôi’ và ‘của tôi’ là do thói quen, rằng chúng ta có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình, nhưng dĩ nhiên điều đó cần nhiều thực tập, cần có thời gian. Cảm thọ, thí dụ, là một mảng quan trọng, cần được thực tập.

Không ai muốn bị bệnh, nhưng thân không thể tránh khỏi bệnh. Như thế làm sao có việc làm chủ thân này, nếu nó vẫn cứ thế này, thế kia dầu ta không muốn? Nếu chúng ta thực sự làm chủ một cái gì, ta phải có quyền xử dụng nó tùy thích –bỏ đi, xử dụng, hay tặng cho người khác, bất cứ gì ta thích –vì nó thuộc về ta. Vậy thì thân này là sao? Nó làm những việc ta không muốn, vậy mà ta vẫn nghĩ nó thuộc về mình. Đây là những điều quan trọng cần quán tưởng trong quá trình hành thiền của ta. Thí dụ, khi thiền quán, ta có thể quán một trong năm uẩn (Khandhas) hay nhiều hơn, xem chúng sinh diệt như thế nào. Chúng ta có thể cảm nhận thân trong tư thế ngồi thiền, khi những cảm giác khó chịu dần khởi do ngồi lâu; lúc đó ta có thể tự hỏi, “Đó phải là tôi không? Nó có thuộc về tôi không? Tại sao tôi nói đó là tôi? Do đâu tôi có suy nghĩ đó?” Đó là một cách để đối trị năm uẩn. Năm uẩn (khandhas) là trụ chống của ảo tưởng về ngã vì tất cả những khái niệm về cái ngã đều xoay quanh năm uẩn.

Một phương cách khác là quán xét nội tâm xem chúng ta có thể tìm được gì ngoài năm uẩn. Một khi đã chắc là không còn gì khác, ta có thể hỏi: “Cái mà tôi luôn cho rằng thuộc về của tôi ở đâu?” Đây là những suy nghĩ có thể dùng làm đề tài trong thiền quán. Nói vậy đã trả lời được câu em hỏi chưa?

**TS:** Dạ có. Con rất cảm kích khi được nghe Ni Sư bảo rằng chúng ta có thể bước ra khỏi cái vòng của mười hai duyên khởi ở điểm giữa thọ và ái. Con tự hỏi nếu chúng ta có thể dứt ra ở một trong năm uẩn, có phải đơn giản hơn không vì chỉ có năm uẩn (khandhas) nhưng có tới mười hai phần trong lý duyên khởi.

**AK:** Dĩ nhiên rồi. Mười một bước còn lại là những kết quả tự nhiên của các nhân duyên. Chúng ta không thể làm gì khác hơn. Một khi vô minh có mặt, thì ngã tưởng chỉ có một con đường ra, đó là, giữa thọ và ái.

Trong khi đối với năm uẩn, thọ là cái mà ta sống bám víu vào. Vì thế điều phục thọ có thể là một quá trình tiến bộ quan trọng nhất. Khi khổ thọ dần khởi, ta cần tập nhận ra rằng nó không thuộc về ta, do đó ta không cần phải

phản ứng. Nhưng không phải bằng cách đè nén hay bắt cần. Đó là điều nguy hiểm, vì ta có thể đè nén cảm thọ của mình khá dễ dàng bằng cách hướng tâm đến một nơi khác. Nhưng làm thế là ta chối bỏ các cảm thọ. Xả chỉ có thể phát khởi khi ta biết chấp nhận cảm thọ của mình mà không phản ứng, khi ta biết rằng dầu cảm thọ có phát khởi, nó không phải là ‘của ta’.

Ở cửa ra đó, giữa thọ và ái, là cái ta cần huân tập. Ta muốn các khổ thọ biến mất, nhưng nếu chúng có dậy khởi, ta chỉ cần để chúng qua đi, thì sẽ không có phiền não, không có khổ đau (dukkha). Có rất nhiều phương cách giúp ta thoát ra khỏi ảo tưởng để có cái nhìn thực sự về ngã như là –một kẻ lừa đảo, kẻ thù số một của tất cả mọi người.

***TS: Cùng nằm trong đề tài đó: Con thắc mắc thiền minh sát (vipassana) có thể giúp gì trong quá trình tách biệt phản ứng ra khỏi các cảm thọ. Ni Sư đã có nói về quán tưởng.***

***AK:*** Con đang hỏi về các phương pháp, phải không? Cảm thọ và phản ứng luôn xảy ra trong đời sống hằng ngày của ta, vì thế thực hành chánh niệm là rất cần thiết. Chữ vipassana có nghĩa là tuệ giác, cái thấy rõ ràng. Nó không ám chỉ một phương pháp nào. Nó là mục đích, là lý do cho con đường tu tập của chúng ta, là một trong hai con đường hành thiền, nhưng danh từ đó không ám chỉ một phương pháp đặc biệt nào.

Vipassana, hay tuệ giác, có thể phát sinh do tự soi rọi nội tâm, hay thiền quán, nhưng không nhất thiết phải như thế, cũng không phải là thích hợp cho tất cả mọi người. Đức Phật đã so sánh Pháp như một con rắn. Nếu bạn nắm nó ở đằng đuôi, chắc chắn sẽ bị nó cắn; ta phải nắm ở phía sau đầu rắn mới được an toàn. Ta cũng phải biết áp dụng Pháp cho đúng cách để không bị tổn thương. Tự quán xét, nghĩa là chánh niệm, theo dõi thế giới bên trong của riêng ta, có thể giúp chúng ta hiểu về con người hơn.

Cho đến thời điểm này, tôi chỉ mới nói đến chánh niệm trên thân (kayanupassana). Bước thứ hai là vedananupassana (chánh niệm trên cảm thọ), và tôi sẽ hướng dẫn các em phương pháp này. Dĩ nhiên chỉ có phương pháp thôi không thể đem đến cho chúng ta trí tuệ, cũng như chỉ quán về tâm từ không đủ để đảm bảo ta sẽ có lòng từ. Trên con đường đạo, phương pháp rất hữu ích, nhưng chánh niệm nội tâm mới thật tối cần –chánh niệm về bản ngã, về các phản ứng, về những cảm thọ nơi thân hay nơi tâm; sự nhận thức về ngã như một kẻ diễn trò, và cuối cùng là tự hỏi xem cái ngã có cần thiết hay không. Việc làm đó khiến ta phải chánh niệm suốt ngày dài. Quán



niệm rằng năm uẩn (khandhas) là không phải ‘tôi’, hay thân này vô thường, là những bước tiến trên đường đạo, nhưng điều quan trọng nhất là phải luôn chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày.

***TS: Dường như tất cả chúng ta đều có nhận thức rồi đến phản ứng. Các phản ứng có phải là một phần của cái ngã? Chắc rằng chúng ta không có cách gì loại bỏ các nhận thức của mình. Về các cảm giác, con không biết chắc là chúng thuộc về nhận thức hay phản ứng.***

***AK:*** Không thuộc về cái nào cả. Nó như thế này đây. Trước nhất phải có sự xúc chạm bởi các giác quan, rồi từ đó sinh ra cảm giác. Sau khi cảm giác phát sinh, ta mới có nhận thức, rồi thức sinh ra hành, tức là các phản ứng. Khi ta ngồi xếp bằng, trước hết ta có sự xúc chạm do việc ngồi; sau đó một cảm giác khó chịu có thể phát sinh; rồi đến nhận thức nói rằng, “Đau”; rồi phản ứng: “Tôi không thích rồi, máu tôi có thể bị ngưng lưu thông; Tôi biết chắc rằng không cần thiết phải làm thế này; tốt hơn tôi nên ngồi trên ghế” – hoặc bất cứ thứ gì tâm có thể nghĩ ra. Chúng ta tạo ra tất cả những chuỗi phản ứng. Giữa cái nghĩ, “Đau”, và “Tôi muốn khỏi đau” là nơi ta có thể bước ra. Nói thế có giải thích được gì không? Quan trọng là cần theo dõi chỉ có thể khi tọa thiền vì ngay ở đó ta có một cơ hội tốt để thử nghiệm các phản ứng của ta.

***TS: Con nghĩ chúng ta đi đến cùng một kết luận. Chánh niệm sẽ giúp ta biết được cái đau, biết những gì đang xảy ra, rồi cũng nhờ chánh niệm, chúng ta có mặt ngay giây phút đó, chúng ta không thể nghĩ đến bước kế tiếp là chạy trốn cái đau.***

***AK:*** Đúng vậy. Chánh niệm cũng giống như cái thắng xe. Nếu ta lái xe mà không có thắng, thì cũng như đi tự tử. Trái lại nếu xe có thắng, khi đến các ngõ ngách nguy hiểm ta có thể đạp thắng; lái chậm lại để có thể quay tay lái sang hướng khác, tránh sự nguy hiểm. Đối với chánh niệm cũng thế. Khi chúng ta xử dụng chiếc thắng chánh niệm, chúng ta chậm lại, có thời gian để xem việc gì đang xảy ra. Chúng ta không cần phải thốt lên, “Tôi không chịu nổi anh/em nữa, tôi phải đi đây”. Chúng ta chỉ chậm lại, nhận biết đây là một khúc quanh nguy hiểm mà đổi hướng. Chánh niệm làm chúng ta chậm lại để có thể nhìn lại mình, để thấy rõ mình hơn. Điều đó không có nghĩa là chúng ta đã có thể giải quyết mọi vấn đề. Đức Phật thường khuyên các đệ tử của Ngài thân cận với thiện hữu tri thức, những người có thể giúp ta tiến trên con đường đạo. Đức Phật đã lập lại điều đó nhiều lần; do đó, chúng ta có thể suy ra rằng nếu chúng ta vẫn chưa thoát ra khỏi những tình huống khó xử

điều đó cũng tự nhiên thôi, nhưng ít nhất chúng ta không phản ứng một cách vô thức, theo bản năng, chỉ đem lại đau khổ cho cả hai bên.

***TS: Thưa Ni Sư, con muốn tìm hiểu thêm về ý nghĩa của sinh, và dưới cái nhìn của giải thoát giác ngộ, cái gì đã được sinh ra? Chúng ta có thể nói gì về sinh?***

***AK:*** Tôi nghĩ truyền thống Nguyên Thủy và Đại thừa có khác nhau về vấn đề này. Tôi chỉ có thể giải thích theo cái nhìn Nguyên thủy là tông phái của tôi. Trong thuyết duyên khởi siêu việt ta thấy rằng vô minh (avijja), tiếp theo bằng nghiệp hay tâm hành (sankhara), kết quả là thức tái sinh (vinnana). Thức tái sinh là do ‘muốn được tái sinh’. Trong tâm thức đó, ái đã tiềm ẩn trong các nghiệp quả. Cái mà ta coi là tái sinh hay sinh là ‘ước muốn được hiện hữu’, cộng với nghiệp thức và nghiệp quả. Ta không thể khẳng định theo quan điểm tuyệt đối rằng một con người đã được tái sinh; dầu có vẻ là như thế. Theo quan điểm tương đối là một người đã được sinh ra. Theo tuyệt đối thì không có gì được tái sinh trừ nghiệp thức (karmic residue) Tôi nghĩ là theo truyền thống Đại thừa, còn có quan điểm về tự nguyện tái sinh. Bên Nguyên thủy thì không nói đến vấn đề đó.

***TS: Nghiệp hành (karmic formations) sẽ duyên sinh; qua thực hành thiền chúng ta nhận thấy tính cách không thật của tâm và thân, do đó khi thật sự không phải tái sinh có thể hiểu rằng không có gì đã từng được sinh ra. Hay một điều gì đại loại như thế, thưa Ni Sư?***

***AK:*** Không hẳn đúng. Chúng ta được sinh ra. Điều mà chúng ta khám phá ra qua quá trình tu tập giác ngộ là không có gì đáng để chúng ta có mặt ở đây; và khi chúng ta đã có khả năng vượt qua hiện hữu, thì không còn sanh, không có diệt. Người đang có mặt ở đây hôm nay, người đã được sinh ra, khám phá ra rằng cái ‘ý muốn được có mặt’ ở đây hoàn toàn không cần thiết. Đúng ra, đó là một sai lầm của tâm, một lỗi lầm chết người, rồi cuối cùng cũng chấm dứt bằng cái chết.

## **Quán Từ Bi**

Trước khi bắt đầu, hãy chú tâm vào hơi thở trong chốc lát.

Giờ hãy xem mình như người bạn thân nhất của chính mình, hãy dành cho bản thân sự quan tâm, lo lắng, lòng ưu ái như bạn vẫn dành cho người bạn thân thiết nhất của mình. Hãy rộng vòng tay với bản thân như với người bạn thiết của mình.

Hãy hướng đến người ngồi cạnh bạn. Hãy xem họ là bạn thiết của mình, dành cho họ tình thương, sự lo lắng, cảm thông.

Hãy xem tất cả mọi người đang có mặt như bạn thiết của mình, dành cho họ sự ưu ái, cảm thông, tình bằng hữu, sự quan tâm. Đón họ trong vòng tay bằng hữu thấm thiết.

Hãy là bạn thiết của cha mẹ mình. Hãy dành cho họ sự quan tâm, lòng ưu ái, đón họ trong vòng tay thân hữu thấm thiết, cho họ biết ta lo lắng, quan tâm cho họ đến nhường nào.

Hãy hướng tới quyền thuộc của bạn. Hãy là bạn thiết của họ. Dành cho họ sự quan tâm, lòng ưu ái, thương yêu, che chở họ trong vòng tay thân thiết của mình.

Hãy hướng đến tất cả bằng hữu của bạn. Hãy cho họ biết bạn là bạn thiết của họ. Hãy dành cho họ tình thương, che chở họ trong vòng tay thân hữu.

Hãy nghĩ đến người bạn có hiềm khích hay thấy khó hòa hợp. Hãy trở thành bạn thiết của họ, để cởi bỏ mọi vướng mắc trong lòng. Hãy mở vòng tay thương yêu, thông cảm đến với họ.

Hãy mở rộng lòng đến với càng nhiều người càng tốt, dù họ ở gần hay ở xa. Hãy để lòng quan tâm, lo lắng, thương yêu, thông cảm trải rộng đến mọi nơi, hãy che chở họ trong vòng tay thân hữu.

Hãy chú tâm trở về nơi bạn. Cảm nhận niềm hạnh phúc được làm bạn thiết với chính bản thân. Sự hài hòa, tự tại mà bạn cảm nhận được là do biết chấp nhận bản thân, lo lắng cho bản thân, hoan hỉ với sự hiện hữu của mình, như là một người bạn thiết.

Cầu mong tất cả mọi chúng sanh đều là bằng hữu của nhau.

---o0o---

## **Chương 6 - Tự Tin & Tín Tâm**

### **Bước 2**

Bước kế tiếp của duyên khởi siêu việt là niềm tin và lòng tự tin. Khi thực sự nhận ra rằng dukkha (khổ) luôn có mặt trong cuộc sống thế gian, sẽ có lúc

chúng ta muốn tìm đến một cái gì xuất thế gian hầu giúp ta giải thoát khỏi khổ đau. Nếu ta có thể tìm ra được một giáo lý tâm linh nào đó, thì lòng tin hay tín tâm vào giáo lý đó sẽ phát khởi. Lòng tin đó phát khởi từ trong nội tâm, không phải do lý trí, vì ở những bước khởi đầu trên con đường tu, ta khó thể có những kinh nghiệm thực chứng của giáo lý ấy. Do đó, ta không thể xác định giáo lý đó là chân thực, dựa trên lý luận, tri thức. Nhưng từ trong thâm tâm ta có thể cảm nhận được đây là một chân lý tuyệt vời, thậm chí sâu hơn tất cả những gì ta đã được nghe, được nghiên cứu trước đây. Tự trong niềm tin đã có tình thương, vì chúng ta chỉ có thể tin vào những gì mình thương quý. Không có tiếng nói của con tim, chúng ta không thể tự động tin tưởng vào bất cứ điều gì.

Những kẻ đầy lòng hoài nghi, khó thể hoàn toàn tin tưởng vào bất cứ điều gì hay bất cứ ai. Lúc nào họ cũng níu giữ một điều gì đó lại, muốn được làm chủ phần nào. Do đó, không bao giờ họ có thể toàn tâm, toàn ý tin theo điều gì. Nếu ta còn níu giữ điều gì đó, thì sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển tâm linh của mình.

Không có liên hệ nào mật thiết hơn sự liên hệ với con đường tâm linh của chính mình. Đó là sự liên hệ thâm thiết nhất mà ta có thể có được. Nếu ta có liên hệ với ai đó, như trong hôn nhân, mà ta không hoàn toàn tin tưởng người đó, luôn hoài nghi không biết người phối ngẫu có phải là đối tượng mình kiếm tìm, không biết việc kết hôn có đúng không, thì cuộc hôn nhân đó khó tốt đẹp. Mặc dầu trước lúc kết hôn, người ta cũng không biết điều gì sẽ xảy ra. Cũng thế với con đường tâm linh. Khi chúng ta vừa bắt đầu đặt chân lên đó, ta chưa biết sẽ được kết quả gì. Chúng ta cũng chưa hiểu biết nhiều giáo lý. Không có nhiều điểm tựa, vì cho đến lúc ấy chúng ta chưa quán xét về bản thân đủ. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hoàn toàn tin tưởng vào con đường đạo, thì sự tu tập của ta khó mà thành công.

Rất ít người có khả năng tin tưởng hoàn toàn, đó là lý do tại sao rất ít người thực sự được chuyển hoá qua việc thực tập tâm linh. Sự chuyển hoá đó là buông bỏ quan điểm, buông bỏ ý kiến nọ kia, các định kiến của mình, để thay vào đó tuân theo những lời dạy của Đức Thế Tôn. Mặc dầu những điều này nói có vẻ đơn giản, nhưng trên thực tế, phần đông chúng ta thấy khó vô cùng. Những quan điểm đã thành hình, dựa trên quan điểm của xã hội, văn hoá nơi người đó sống, luôn trở ngại họ.

Chúng ta cũng cần nhớ rằng tâm trí luôn phải đi đôi với nhau. Nếu ta có thể hiểu một vấn đề nào đó bằng lý trí, nhưng không thể chấp nhận, tin yêu,

thì ta không bao giờ thấy thỏa mãn, vẹn toàn. Ngược lại, nếu chúng ta tin yêu điều gì mà không thể hiểu, không thể lý giải, thì kết quả cũng thế. Thí dụ nếu như ta có liên hệ với ai đó, ta yêu thương người đó, nhưng không hiểu họ, thì mối liên hệ cũng khó vẹn toàn; ngược lại nếu ta hiểu, thông cảm với ai đó nhưng không yêu được họ, thì kết quả cũng thế. Điều này càng rõ ràng hơn trên con đường đạo. Chúng ta phải hiểu nghĩa lý của Phật pháp, cũng như tin yêu giáo lý đó. Lúc đầu khi sự hiểu biết của chúng ta còn hạn chế thì niềm tin yêu càng phải sâu rộng hơn.

Lòng tin, tín tâm dựa vào sự cởi mở của tâm, biết buông bỏ những định kiến về giáo lý cũng như quan niệm về một vị thầy phải như thế nào. Cần phải buông bỏ những định kiến đó vì chúng chỉ dựa trên các giả định, chứ không phải dữ kiện. Chúng ta cần phải như đứa trẻ nắm tay mẹ băng qua con đường đầy xe cộ, phải tự tin rằng mẹ ta biết hơn ai hết. Nếu chúng ta có thể dốc lòng như thế, thì cảm giác an lành sẽ phát sinh.

Đức Phật đã ví lòng tin như một gã khổng lồ mù, người đã gặp một kẻ què quặt với đôi mắt sáng, có tên gọi là Trí Tuệ. Người khổng lồ mù, có tên là, Lòng Tin, đã nói với người tàn tật có đôi mắt sáng rằng, "Tôi rất mạnh, nhưng tôi không thấy, bạn rất yếu, nhưng có đôi mắt sáng. Hãy đến ngồi lên vai tôi. Hai chúng ta hợp lại sẽ có thể đi được rất xa". Thật vậy, Đức Phật không bao giờ tán thán một lòng tin mù quáng, Ngài muốn chúng ta phải xử dụng cả tâm và trí, cân bằng giữa trí tuệ và lòng tin. Với cả hai đức tánh này, chúng ta sẽ có thể đi rất xa.

Có câu nói rằng lòng tin mù quáng có thể dời cả núi non, tiếc rằng nó đã bỏ qua một chi tiết là, nếu mù, lòng tin làm sao thấy được ngọn núi nào cần được dời đi. Vì thế cũng rất cần có trí tuệ, nghĩa là sự thấu hiểu rõ ráo giáo lý cũng rất cần thiết. Ngay cả ở giai đoạn đầu khi kinh pháp còn xa lạ, khó hiểu đối với chúng ta, ta cũng phải quyết dốc lòng tìm hiểu. Khi làm việc gì, dầu trồng tía ngoài vườn hay xây cất căn nhà, ta cũng phải làm với tất cả tâm lòng. Nhờ sự tinh tấn đó ta sẽ thành công. Nếu không thì cũng giống như là mày mò với một trò chơi mới.

Chỉ khi ta nhận ra rằng không có cách gì khác hơn để thoát ra khỏi khổ, thì ta mới có thể hết lòng, hết sức mà theo. Nếu ta còn tìm kiếm một kẻ hờ nào đó, còn chạy theo hạnh phúc thế gian, thì ta vẫn chưa dốc lòng đi trên con đường đạo. Sự tu tập mài dũa những góc cạnh lồi lõm trong tâm hồn ta, đào sâu nội tâm, đến độ có thể cuối cùng ta không còn nhận ra bản thân nữa. Có thể coi như ta hoàn toàn bộc lộ mình ra; phơi bày hết những gì ta muốn tự

giấu mình, giấu người. Có vậy thì mới mong sửa đổi, chữa lành mọi thứ được. Vì hành động này thường rất khó khăn, đau đớn, nên ta phải dốc lòng, dốc sức để hiểu được rõ ràng ý nghĩa của khổ đau.

Nếu chúng ta nghĩ rằng còn có thể tìm được hạnh phúc ở thế gian này, nhưng ta chưa tìm ra được, thì ta khó lòng nhận lãnh trách nhiệm khó khăn đó. Trái lại ta vẫn tiếp tục tìm kiếm câu trả lời trong thế gian này. Thế giới đầy rẫy bao cám dỗ, bao niềm vui, sắc đẹp, cũng như cơ hội, cả một cuộc đời cũng chưa đủ để khám phá tất cả.

Chúng ta cần một sự thuyết phục hoàn toàn, không chỉ đối với khổ đau, mà cả đối với chân lý với tất cả tấm lòng rộng mở. Đức Phật đã nói rằng: "Người có ít bụi trong mắt" khi nghe được chân lý, sẽ biết đó là chân lý và dốc lòng tin theo. Điều đó không có nghĩa là ta không có thể hoàn thành những bổn phận hằng ngày của mình. Trái lại ta có thể thực hiện chúng tốt hơn, vì giờ những bổn phận đó chỉ là chuyện thứ yếu, không còn là những vấn đề quan trọng nữa. Ưu tiên được dành cho sự phát triển tâm linh của ta.

Các công việc hằng ngày, dầu vẫn còn chiếm thời gian, sức lực, trách nhiệm của ta, nhưng không còn gây nhiều áp lực cho ta như khi chúng còn là tất cả những gì ta phải quan tâm đến. Trước đây ta đòi hỏi chúng phải hoàn hảo, nếu không ta cảm thấy như mình thiếu khả năng. Giờ ta có thể nhận ra tính cách vô thường và tái diễn của chúng, nhưng cần thiết phải duy trì, giống như những vòng quay của trò chơi cờ ngựa. Chúng không còn là một phần quan trọng trong cuộc đời ta. Do đó ta có thể sống ung dung hơn. Chúng ta không còn lo lắng phải luôn đúng, luôn hoàn hảo, vì ta biết rằng còn những vấn đề quan trọng hơn, sâu xa hơn đối với ta.

Từ đó chúng ta theo dõi sự phát triển tâm linh như ta phải làm đối với một loại cây mỏng manh nào đó trong vườn. Chúng ta che chở, chăm bón, bảo vệ nó khỏi mọi giông bão. Kiếp sống của chúng ta cũng mỏng manh dường ấy, khi ta chưa thành người giác ngộ. Chỉ khi đã đạt được giác ngộ, ta mới thấy an ổn. Còn chưa đến lúc đó, vẫn còn nổi đe dọa ta sẽ tạo ra các ác nghiệp, tham sân si, khiến trở ngại sự phát triển tâm linh của ta.

Chúng ta có thể trở nên tự mãn khi tọa thiền, khi tinh tấn thực hành trên con đường tâm linh. Sự tự mãn đó không giống với tự tại. An nhiên tự tại là điều cần thiết, tự mãn là điều cần tránh. Tự tại là biết rằng mình đang ở đúng chỗ, đúng thời để giúp cho sự phát triển của mình. Nhưng tự mãn hàm ý rằng ta thấy không cần thiết phải tấn tới nữa. Tất cả những điều này rất

quan trọng trong sự chọn lựa của ta, giúp ta trở nên một người toàn vẹn, với một mục tiêu rõ ràng.

Tín tâm là một đặc tính không thể thiếu trên con đường tâm linh. Với Tam Bảo -Phật, Pháp và Tăng- Pháp là quan trọng nhất đối với chúng ta.

Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một vị tỳ kheo quá ngưỡng mộ Đức Phật, ông luôn theo sát chân Ngài như một chú chó con. Đức Phật đến nơi nào, vị tỳ kheo đến nơi đó. Một ngày kia vị tỳ kheo bị bệnh, ông phải nằm trong giường. Lúc đó, ông bắt đầu khóc than. Khi các bạn đồng tu đến thăm, họ hỏi ông: "Tại sao ông khóc? Bệnh ông đâu đến nỗi nào. Có việc gì thế?"

Ông đáp, "Tôi khóc vì do phải nằm bệnh, tôi không thể gặp được Đức Phật".

Các vị tỳ kheo khác trả lời, "Ông chớ lo âu, chúng tôi sẽ báo lại với Đức Phật. Ngài sẽ đến thăm Ông".

Khi hay tin, Đức Phật lập tức đến thăm vị tỳ kheo bị bệnh, làm vị này vui hẳn lên, xem hạnh phúc lắm. Lúc đó Đức Phật thuyết rằng, "Ai thấy Như Lai là thấy Pháp; ai thấy Pháp là thấy Như Lai".

Ai được thấy Đức Phật thì không thấy gì hơn là sự giác ngộ giải thoát, là điều căn bản của Pháp. Ai có thể thấy được Pháp trong nội tâm mình, là thấy Đức Phật, đồng nghĩa với giác ngộ. Báu vật quý giá nhất là nhận ra được Pháp nơi chính bản thân mình, không phải bám víu vào ai, dù người đó là Đức Phật, vị Thầy dẫn lối cho ta đi. Khi ta có lòng tin chân thật nơi Pháp, ta sẽ có thêm động lực để thực hành. Báu vật đó quý giá hơn tất cả mọi thứ quý giá trên đời, vì nó có thể giúp ta vượt qua, chuyển hóa tất cả mọi vấn đề, mọi trở ngại trên thế gian này. Chướng ngại, khó khăn không biến mất đi, nhưng chúng ta không còn coi chúng là chướng duyên vì chúng ta đã tìm được chân lý tuyệt đối.

Lòng tự tin và tín tâm là những phần không thể thiếu trong việc thực hành tâm linh, ngoài lòng ngưỡng vọng và biết ơn. Đây là những đức tính ta có thể ương trồng trong ta vì chúng ít được thể hiện ra ngoài. Chúng ta cần có lý tưởng để ngưỡng vọng, và ta có thể tràn đầy lòng biết ơn khi hiện tại ta đã tìm ra được một lý tưởng để tôn thờ; một lý tưởng được coi như vật quý báu nhất trên đời, đó là Pháp, là những định luật tự nhiên, giúp cho ta thấy được chân lý tuyệt đối. Lòng ngưỡng vọng đó được thể hiện qua thái độ của ta

đối với cuộc sống quanh mình, vì không có gì hiện hữu trên cõi đời này không chứa đựng Pháp, không mang tính vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta). Dầu ta nhìn ở nơi đâu, bên trong hay bên ngoài ta, tất cả đều là Pháp. Lòng ngưỡng vọng đối với Pháp giúp ta có lòng thương cảm đối với cuộc đời, đối với tất cả mọi chúng sanh vì không có gì khác hơn ba đặc tính trên, do đó tất cả đều chất chứa khổ đau. Lòng tin yêu, kính trọng ta dành cho Pháp được thể hiện qua thái độ của ta đối với tha nhân, đối với việc tu tập của ta. Trong truyền thống Thiền Nhật bản có một thói quen rất đẹp là thiền sinh vái chào các thiền sinh khác, cũng như tọa cụ của mình trước khi ngồi xuống tọa thiền. để tỏ lòng kính trọng đối với tọa cụ họ sắp dùng, và huynh đệ đồng tu với mình.

Chúng ta càng tập cho mình có được thái độ đó, ta càng cảm thấy nhẹ nhàng, cởi mở. Lòng ngưỡng mộ chứng tỏ rằng có điều gì đó còn to tát hơn bản thân ta, hơn tất cả các định kiến, các khả năng. Một điều gì đó mà chúng ta có thể coi như là mục đích cuối cùng của mình. Lòng ngưỡng mộ khiến ta gắn bó với tín tâm.

Lòng biết ơn là biểu hiện của tình thương, của sự tương quan và có thể nói rộng ra đến với giáo lý, với sự tu tập, thực hành, nơi chốn, với các bạn đồng tu, với tất cả mọi chúng sanh, mọi hữu tình trong vũ trụ. Chúng ta có thể tri ân duyên lành đã đưa chúng ta đến với Con Đường Thánh Đạo. Tất cả các đặc tính này -tín tâm, sự tự tin và lòng biết ơn- giúp ta dứt bỏ được các ngã mạn, các định kiến cá nhân vì chúng ta đã tìm được một thực tại vi diệu hơn, vượt lên tất cả mọi sự lo lắng ích kỷ cho riêng bản thân.

Niềm tin, phát khởi do ta đã nghe được chân lý, cần một nền tảng vững vàng dựa trên sự tìm tòi khám phá và tình thương yêu, nhưng không bao giờ một cách mù quáng. Đức Phật đã dạy, "Này hỡi các Tỷ kheo, tất cả vũ trụ này đều nằm trong sỏi thân và tâm này." (Sỏi là một đơn vị đo lường của thời xưa, khoảng một thước tám). Nếu tất cả vũ trụ đều ở trong thân tâm này, thì đó là nơi ta cần quay về khám phá. Mọi lời giải đều ở trong ta, chỉ vì ta chưa khám phá ra chúng thôi. Khả năng tìm được chân lý trong nội tâm ta, đòi hỏi ta phải có sự tự tin nơi bản thân. Nếu không, ta dễ thôi chí, không thể theo đuổi cho đến cùng. Niềm tin hoàn toàn rất ráo giúp ta chắc chắn về con đường đã chọn, dù rằng ta chưa tìm ra chân lý. Đó là một sự thỏa hiệp, chấp nhận từ nội tâm, một sự thay đổi, chuyển hóa hoàn toàn để có thể thoát khỏi khổ đau, tiến đến tự do, giải thoát.



Nếu cả vũ trụ này đều ở trong ta, ta cần phải biết thương yêu bản thân. Không có lòng thương, không thể có tín tâm. Chúng ta cần có một tình thương bao gồm sự dẫn thân, một cảm giác trọn vẹn trong tâm hồn cũng như trong việc thực hành, chứ không phải phân hai, lúc thì nhớ thực hành, lúc lại quên. Khi đã có niềm tin và sự tự tin, thì một con người vẹn toàn và một hướng đi chắc chắn sẽ là kết quả tất yếu.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, nếu không có ngã, thì chúng ta thương yêu ai? Nói thế có phải là nghịch lý không?***

***AYYA KHEMA (AK):*** Nghe có vẻ như nghịch lý vì có hai cách hiểu. Nếu dựa trên chân lý tuyệt đối thì không có gì cả. Không sanh, không diệt, vô ngã. Nhưng dựa trên chân lý tương đối, ta còn phải đối mặt với các cảm thọ, các vấn đề của mình. Chúng ta đối thoại ở đây dựa trên chân lý tương đối, vì trên chân lý tuyệt đối, chúng ta sẽ không có gì để nói với nhau. Vì không có ai để bàn cãi vấn đề gì. Đối với chúng ta, ái dục là một cảm thọ quan trọng. Nói có vẻ nghịch lý, nhưng chúng ta chỉ có thể tu tập ở giai đoạn tương đối. Một khi đã đạt đến giai đoạn tuyệt đối, chúng ta không còn gì để nói.

***TS: Con có nhiều thắc mắc. Giờ có hai câu hỏi. Thiền quán có giúp tất cả chúng ta đạt được trí tuệ? Và, vừa rồi, Ni Sư có bảo là chúng ta không thể hành thiền khi đang khổ đau. Ni Sư có thể giải thích thêm?***

***AK:*** Thiền quán có thể giúp ta đạt được trí tuệ, nhưng nói thế thì cũng giống như nói rằng, thiền quán sẽ đưa ta đến Niết bàn. Không phải ai cũng có đủ kiên định, tinh tấn để đạt được tuệ giác. Nếu chúng ta quán tưởng về một chân lý trong vũ trụ như vô thường, khi hiểu thấu đáo vấn đề hơn, cũng có thể khiến tâm ta dao động, không muốn tiến xa hơn nữa. Tâm ta có thể nói, "Tất cả đều vô thường", rồi đầu hàng, buông tay. Tuệ giác chỉ có thể phát khởi khi vô thường có thể được xem như một khía cạnh đã thấm nhuần trong ta đến nỗi ta không thể thấy gì bền vững cả. Vì thế người ta có thể thiền quán nhưng sẽ không đạt được tuệ giác.

***TS: Lý do là vì sao, chúng ta giải quyết vấn đề đó như thế nào, thưa Ni Sư?***

**AK:** Đó là do lòng sợ hãi, là một bản tính của con người . . . nỗi sợ bị đoạn diệt của con người giả hợp này, hoặc bằng cái chết hoặc do các cảm thọ về ngã không được chấp nhận. Sự sợ hãi có thể phát sinh nhất là khi ta tiến gần hơn đến cảm nhận mạnh mẽ về sự vô thường nơi thân. Lúc đó một nỗi sợ hãi ghê gớm hay hoảng loạn có thể phát sinh, vì ta đã khám phá ra một sự thật mà ta không muốn chấp nhận, đó là con người với các cá tính này không thật có. Lòng sợ hãi là chướng ngại đầu tiên và sâu xa nhất khiến ta không thể tiến sâu hơn. Khi việc hành thiền của ta đã tiến bộ hơn, thì tất cả những nỗi sợ hãi này sẽ tan biến đi, vì thiền định đã thay chỗ cho các định kiến của ta. Lúc khởi đầu, lòng sợ hãi là trở ngại lớn nhất. Nhưng kiên trì tu tập sẽ giúp ta vượt qua tất cả.

**TS:** *Tại sao Ni Sư cho rằng chúng ta không thể hành thiền khi không có an lạc, khi khổ đau?*

**AK:** Dĩ nhiên nếu cố gắng ta cũng thực hành được, nhưng kết quả sẽ không tốt đẹp. Tâm phiền não, lo âu vì vấn đề gì đó, sẽ luẩn quẩn nghĩ về vấn đề đó mãi -giống như khi ta bị ngứa, ta cứ gãi ở chỗ ngứa mãi. Tâm phải tự tại, bình an, trước khi có thể trở nên hoàn toàn thanh tịnh. Cho đến giờ phút này, chúng ta đang thực hành một phương pháp thiền tương đương với giai đoạn tập sự. Sau này ta mới bàn đến những phương pháp hành thiền thực sự. Tâm phải yên tĩnh, tự tại trước khi có thể vào định.

**TS:** *Nếu vì có vấn đề này nọ khiến tâm bất rút, thì chúng ta không thể hành thiền, đúng không, thưa Ni Sư? Trong trường hợp đó, ta có nên tiếp tục không?*

**AK:** Dĩ nhiên là nên.

**TS:** *Ni Sư có nói trên con đường tâm linh, khi thực hành, đôi khi ta phải lộn ngược từ trong ra ngoài. Có nhiều vấn đề ta không muốn phơi bày ra, cũng phải phơi bày. Vậy mà vẫn phải tự tại, bình an. Nghịch lý này giải quyết làm sao thưa Ni Sư? Ai đã có kinh nghiệm hành thiền đều biết có rất nhiều điều khiến ta khó thể an định.*

**AK:** Khá chính xác. Chúng ta hồ thẹn, tự trách, vì những uế nhiễm, phiền não của ta, không muốn chúng xảy ra. Hành động đó khiến tâm ta bấn loạn, gây trở ngại cho việc hành thiền. Tuy nhiên nếu ta chấp nhận tất cả những gì dấy khởi trong tâm ta, rồi buông bỏ chúng, thay thế chúng bằng những tư tưởng thiện, thì sẽ không có sân hận theo sau. Nếu ta chấp nhận mọi việc như chúng xảy ra, không cố gắng sửa đổi chúng, và nếu ta luôn ghi tâm về

sự vô thường, khổ, vô ngã, ta sẽ đạt được những kinh nghiệm tu tập cần thiết mà không phải có những cảm xúc rối loạn. Dầu ta chưa chứng thực được vô ngã tướng, nhưng nếu có lòng tin vào giáo lý của Đức Phật, ta biết rằng đó là chân lý rốt ráo. Như thế, không có gì phải lo ngại khi cần phơi bày, lộn ngược con người thật của ta ra ngoài. Khi ta luôn giữ trong tâm những giáo lý tuyệt vời, những giáo lý giúp ta được giải thoát, thì dần dần ta tập chấp nhận, mang ơn cả các ức nhiệm đó. Hơn nữa nếu ta có thể đối mặt với chúng một cách khôn ngoan, ta có thể buông bỏ, tránh lập lại các lỗi lầm này. Dĩ nhiên, sẽ có những lúc ta không thể bỏ được những thói quen đã huân tập từ bao đời, và các ức nhiệm vẫn xảy ra. Nếu chúng không xảy ra thì thật tốt đẹp, nhưng chúng đã xảy ra, ta phải hiểu thế, để chấp nhận chúng, thì không có vấn đề gì. Trái lại, đó sẽ là một bài học mới của ta trên con đường đạo.

***TS: Con thấy khó hoà hợp cuộc sống đời thường ở thành phố Nữ Ước, nơi con đang sinh sống, với việc thực tập tâm linh. Thưa Ni Sư có lời khuyên nào không?***

***AK:*** Đúng là có những khó khăn. Nhưng dần dà, ta phải biết chọn lựa điều gì là ưu tiên của mình. Nếu ta thấy đời sống tâm linh quan trọng hơn cuộc sống đời thường, thì ta có thể thay vì ở Manhattan, ta đến Pleasant Bay vậy. Có những người có thể làm như thế vì họ có cái nhìn khác về cuộc đời. Nhưng nếu chúng ta vẫn còn bị vướng mắc trong những cảm dỗ, lôi kéo của cuộc sống đời thường, ta sẽ không có cái nhìn sáng suốt để biết mình muốn gì. Có thể về sau này. . .

***TS: Có lẽ đây là một câu hỏi khá mơ hồ. Con thật sự cảm thấy rất hoang mang. Hình như Ni Sư cho rằng bất cứ điều gì phát khởi, đều không tốt. Thưa, có phải Ni Sư nói thế không?***

***AK:*** Không. Hãy hỏi tiếp đi.

***TS:*** Con nghiên cứu nhiều sách của Thiền sư Chogyam Trungpa Rinpoche, và một số điều Ni Sư giảng ở đây, có vẻ trái ngược lại với những lời dạy của Ông ấy. Con luôn nghĩ là bất cứ những gì phát khởi đều quý, nhưng ngược lại; con cũng nghĩ ta có thể đón nhận tất cả những gì đã phát khởi và xử dụng chúng làm đề mục để thực tập. Theo con, Ni Sư lại cho rằng, dầu ta phải đối mặt với chúng ở một mức độ nào đó, sau đó ta cần buông bỏ và đi tìm cái lý tưởng.

**AK:** *Khi em nói "những gì phát khởi", ý nói về tư tưởng phát sinh? Hay là gì?*

**TS:** *Các cảm thọ mãnh liệt. Các tình cảm tràn đầy.*

**AK:** Cảm thọ và tư tưởng phát sinh trong lúc toạ thiền, có phải đó là điều em muốn hỏi? Một phương cách quan trọng để đối phó với chúng là đặt tên chúng, buông bỏ, rồi trở lại với hơi thở. Nắm bắt đào sâu chúng vào lúc đó, chỉ làm trì trệ quá trình hành thiền. Không thể gọi đó là quán tưởng, vì đây là những cảm xúc cá nhân không phải những vấn đề chung của nhân loại. Khi ta có thể thay đổi những vấn đề cá nhân thành những vấn đề của vũ trụ, của nhân sinh, thì ta có thể dùng chúng để quán tưởng.

Thật ra em đang hướng đến những giai đoạn phát triển khác nhau trong thiền. Đối với đa số, phải rất lâu mới đạt đến thiền định. Ở giai đoạn ban đầu, chúng ta cố gắng luôn ghi nhớ trong tâm về đề mục thiền quán -ở đây là hơi thở- và đặt tên cho bất cứ vọng tưởng gì dấy khởi trong tâm để tự biết mình. Chúng ta đặt tên cho vọng tưởng, nhận mặt nó rõ ràng, để ta biết đó là gì; rồi buông bỏ nó, trở lại với hơi thở của mình. Vọng tưởng, hay cảm thọ tự nó sẽ biến mất đi sau khi được ta đặt tên, vì ta đã trở thành một người quan sát khách quan. Chúng ta không còn chủ quan nữa. Là quan sát viên, chúng ta chỉ quán sát sự việc, không can thiệp, nên các cảm xúc có cơ hội ngưng đọng, rồi tan biến đi. Đây là những bài học rất quan trọng cho tất cả chúng ta.

Công phu tu tập thiền quán dần dần giúp ta được nhiếp tâm, để có thể đạt được định. Thiền định là phương tiện, không phải cứu cánh của việc hành thiền; tuy nhiên, chúng là những phương tiện không thể thiếu để đạt được tuệ giác. Vì tâm còn phiền não thì còn lo lắng tìm cách giải trừ phiền não hay than thở, trách móc, chứ không chú tâm hướng đến tri kiến giải thoát để đạt được chân lý tuyệt đối, là cứu cánh của việc tu thiền. Chúng ta phải chuẩn bị cho tâm trở nên thanh tịnh, an định, mạnh mẽ để nó không còn phải sợ hãi khi đối mặt với những sự thật phũ phàng nhất. Các vị đã hành thiền một thời gian, không còn bị nhiều chương ngại, khó khăn như lúc mới bắt đầu.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có lẽ thiền định làm con hoang mang. Con không thực sự hình dung rõ về điều đó lắm.*

**AK:** Về danh từ?

**TS: Dạ không, về trạng thái.**

**AK:** Chưa trải qua kinh nghiệm này thì có thể so sánh giống như chưa nếm thử trái xoài. Khó nói về mùi vị của trái xoài khi ta không biết nó là gì. Nhưng ít nhất chúng ta cũng biết các trạng thái thiền định này có thể tu chứng, và biết đó là một phần của duyên khởi siêu việt. Nói vậy có rõ hơn không? "Thiền định" (meditative absorption) trong Anh ngữ là được dịch từ Jhana trong tiếng Pali, ngắn gọn và sát nghĩa hơn.

---o0o---

## **Chương 7 - Quán Cảm Thọ: Một Phương pháp Thiền**

Tôi sẽ giải thích về mục đích, sự ích lợi, cách thức của phương pháp thiền này sau khi chúng ta đã thực hành với nhau. Chưa thực hành qua, chúng ta khó thể hiểu thấu đáo. Ngay lúc này, ta cần làm quen với một số điểm trên thân thể. Một là điểm hơi lỗm trên đầu ta. Ở trẻ sơ sinh, đó là mỏ ác, là chỗ sau này xương sẽ tăng trưởng. Cách chân tóc khoảng ba ngón tay chụm lại. Một điểm khác nữa ở trên đỉnh đầu, kích cỡ khoảng đồng xu, ở chỗ xoáy tóc. Có người điểm này ở bên trái, người kia lại bên phải, kẻ thì ở chính giữa. Không quan trọng nó nằm ở đâu, chỉ cần có một điểm nào đó.

Bắt đầu bằng cách chú tâm vào cảm giác tạo ra bởi hơi thở ở mũi. Hãy chú tâm vào cảm giác đó trong giây lát.

Chuyển sự chú tâm lên mỏ ác. Buông bỏ tất cả, không theo dõi hơi thở nữa. Đặt tất cả chú tâm vào điểm ấy, để ý xem cảm giác gì xảy ra nơi đó: ngứa ngáy, nặng nề, cảm thấy có vật gì đè lên, co thắt, nóng lạnh, dễ chịu, khó chịu, động đậy, im lìm - bất cứ điều gì. Không cần phải biết chính xác đó là gì. Tôi chỉ đặt tên cho tiện vậy thôi.

Từ từ di chuyển sự chú ý từ mỏ ác lên chỗ xoáy tóc, đi dọc lên đầu, từng điểm từng điểm, chú tâm vào từng điểm. Nhận biết cảm giác ở từng điểm; rồi buông, di chuyển đến điểm kế. Tiếp tục như thế đến hết cả đỉnh đầu. Chú ý đến các cảm thọ dấy khởi, buông bỏ, rồi chú ý đến điểm kế tiếp: cảm giác cứng mềm, nhẹ nặng, ngứa ngáy, co giãn, nóng lạnh, khó chịu, dễ chịu. . . cảm giác trên da hay dưới da. Trên bề mặt hay bên trong. Điều quan trọng là sự nhận biết.

Giờ chú tâm vào chỗ vùng xoáy tóc. Chú tâm xem có cảm giác gì ở đó. Hãy trở về quán sát bản thân thật chăm chú, đến độ có thể cảm nhận rõ ràng mọi cảm giác.

Từ từ di chuyển sự chú tâm từ xoáy tóc xuống phía sau đầu đến gáy. Hoàn toàn chú tâm vào từng điểm, cảm nhận, rồi buông bỏ, di chuyển qua điểm khác.

Giờ hoàn toàn chú tâm vào phía bên trái đầu, từ từ di chuyển từ trên đỉnh đầu xuống đến hàm, từ chân tóc phía trước ra sau vành tai trái. Chú tâm vào từng điểm, chậm rãi di chuyển từ trên xuống, nhận biết các cảm thọ hay cảm giác. . . biết cứng, biết sự xúc chạm, sự thư giãn, sự căng thẳng, bất cứ dây khởi nào. Hãy nhận biết, rồi buông bỏ, và di chuyển đến điểm kế tiếp.

Giờ chú tâm vào phía bên phải đầu, từ từ di chuyển từ trên đỉnh đầu xuống đến hàm, từ chân tóc phía trước ra sau vành tai phải. Chú tâm vào từng điểm khi di chuyển dần dần từ trên xuống, nhận biết các cảm giác, nhận biết các cảm thọ, bên ngoài da, dưới da, tận trong sâu thẳm hay ở bề mặt. Quan trọng là sự nhận biết.

Hãy chú tâm vào phía trên trán, chỗ chân tóc, chuyển dần xuống hết trán, đến chân mày, từng điểm từng điểm. Nhận biết sự có mặt bất cứ gì: cảm giác nặng nhẹ, động tịnh, khó chịu, dễ chịu.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía mắt trái. Tất cả những điểm quanh mắt - hốc mắt, con mắt, mí mắt- và nhận biết các cảm xúc, các cảm thọ: nặng nhẹ, tối sáng, động tĩnh.

Tiếp theo chuyển sự chú tâm vào phía mắt phải. Tất cả những điểm quanh mắt - hốc mắt, con mắt, mí mắt. Ghi nhận tất cả mọi cảm xúc, cảm thọ đầy khởi.

Chú tâm vào khoảng giữa hai chân mày. Di chuyển dần xuống đầu mũi, nhận biết từng điểm từng điểm: cứng mềm, ngứa nhột –hay bất cứ cảm xúc, cảm thọ nào mà ta nhận biết được.

Giờ chú tâm vào mũi. Dần di chuyển vào trong mũi, nhận biết các cảm giác: không khí, sự chuyển động, không gian, sự ngứa ngáy, khô ướt, sự xúc chạm.

Chú tâm vào môi trên, môi dưới. Nhận biết sự xúc chạm, sự đè ép, giãn nở, khô ướt, dễ chịu, khó chịu, bất cứ những gì dấy khởi.

Giờ chú tâm vào phía trong miệng. Ghi nhận mọi cảm giác, cảm thọ. Di chuyển từng điểm, hết cả vùng miệng.

Chú tâm vào cằm. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi.

Chuyển sự chú tâm vào vùng má phía bên trái, di chuyển dần dần từ mắt xuống đến quai hàm. Với sự chú tâm vào từng điểm, ghi nhận mọi cảm thọ, cảm giác; rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm tiếp vào vùng má bên phải, di chuyển dần dần từ mắt xuống đến quai hàm, từng điểm từng điểm một. Ghi nhận mọi cảm thọ, cảm giác; rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp. Các cảm thọ có thể mơ hồ hay rõ ràng, điều đó không quan trọng.

Giờ chú tâm vào vùng cổ phía trước mặt. Di chuyển dần từ hàm xuống chỗ tiếp giáp của cổ và thân, từng điểm từng điểm, bên trong lẫn bên ngoài, cảm nhận sự xúc chạm, sức ấm, lực cản, nặng nhẹ, nhịp độ.

Chuyển sự chú tâm ra vùng cổ phía sau, bắt đầu ở chân tóc, di chuyển dần xuống gáy, nơi cổ và thân gặp nhau. Ghi nhận ở từng điểm: sự căng thẳng, co giãn, cảm giác khó chịu, dễ chịu, nhói đau, nhột nhạt –bất cứ gì.

Chú tâm vào vai trái. Di chuyển dần từ cổ xuống dọc theo bả vai đến khủy vai trái. Ghi nhận ở từng điểm, nhận biết các cảm thọ, cảm giác: thư giãn, căng thẳng, nặng nhẹ, hay bất cứ dấy khởi nào, hãy ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm khác.

Giờ chuyển sự chú tâm vào bắp tay trái. Di chuyển dần từ vai xuống đến khủy tay (cùi chỏ), ghi nhận từng điểm khi di chuyển. Ghi nhận các cảm thọ, rồi buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp. Ghi nhận sự xúc chạm, sự chuyển động, độ ấm, nặng nhẹ, co giãn.

Chú tâm vào khủy tay trái. Chỉ ở vùng nhỏ đó, buông bỏ hết mọi thứ khác. Buông bỏ hết mọi chú tâm ở những nơi khác trên thân, chỉ ở nơi khủy tay trái, và ghi nhận các cảm thọ.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phần dưới cánh tay trái. Di chuyển dần dần từ khủy tay xuống đến cổ tay, quanh vùng đó, từng điểm từng điểm; ghi nhận,

rời buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp, trên mặt da hay dưới da, bên ngoài hay sâu tận bên trong. Hãy tiếp cận với các cảm xúc của mình.

Chuyển sự chú tâm vào cổ tay trái, cả quanh vùng đó. Ghi nhận các nhịp đập, co giãn.

Kế chú tâm vào lòng bàn tay trái, từ cổ tay đến chỗ các ngón tay. Chú tâm vào năm ngón bàn tay trái. Di chuyển dần dần từ cuối đến đầu năm ngón tay. Chú tâm hoàn toàn vào năm đầu ngón tay, rồi vươn tâm dài từ đó ra khỏi thân.

Chú tâm vào vai phải. Di chuyển dần từ cổ xuống dọc theo bả vai đến khuỷu tay phải. Ghi nhận ở từng điểm, nhận biết các cảm thọ: thư giãn, căng thẳng, nặng nhẹ, đau đớn, sân hận, hay bất cứ dây khởi nào. Hãy ghi nhận, rời buông bỏ, di chuyển đến điểm khác.

Chuyển sự chú tâm vào bắp tay phải. Di chuyển dần từ vai xuống đến khuỷu tay (cùi chỏ), quanh vùng đó. Từng điểm từng điểm, bên trong, bên ngoài: sự cứng mềm, ấm lạnh, tĩnh động.

Chú tâm vào khuỷu tay phải. Buông bỏ hết mọi thứ khác; chỉ chú tâm vào vùng nhỏ đó, ghi nhận các cảm thọ: nhột nhạt, co giãn.

Chuyển sự chú tâm vào phần dưới cánh tay phải. Di chuyển dần dần từ khuỷu tay xuống đến cổ tay, quanh vùng đó: mềm cứng, dễ chịu, nhột nhạt.

Chuyển tất cả sự chú tâm vào cổ tay phải, cả quanh vùng đó. Ghi nhận mọi thứ bên trong lẫn bên ngoài.

Kế chú tâm vào lòng bàn tay phải, từ cổ tay đến chỗ các ngón tay. Chú tâm vào năm ngón bàn tay phải. Di chuyển dần dần từ cuối đến đầu các ngón tay. Chú tâm hoàn toàn vào năm đầu ngón tay, rồi vươn tâm dài từ đó ra khỏi thân.

Đặt tất cả sự chú tâm vào bên trái thân trước. Di chuyển dần từ vai bên trái xuống đến thắt lưng, Di chuyển sự chú tâm theo từng điểm. Ghi nhận mọi cảm thọ dây khởi: co giãn, đau nhức, nặng nhẹ, cứng mềm, âu lo, sợ hãi; bất cứ điều gì, ghi nhận rời buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp.

Chuyển sự chú tâm vào bên phải thân trước. Di chuyển dần từ vai bên phải xuống đến thắt lưng, Di chuyển sự chú tâm theo từng điểm.



Đặt tất cả sự chú tâm vào thắt lưng thân trước. Ghi nhận các cảm giác: co thắt, lỏng lẻo. Di chuyển dần từ thắt lưng xuống phía dưới thân, từng điểm từng điểm một, cảm nhận mọi dấy khởi, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp, để ý ở mỗi điểm cảm giác gì dấy khởi.

Giờ chú tâm vào lưng bên trái. Di chuyển dần từ vai xuống thắt lưng, chú ý vào từng điểm từng điểm một, cảm nhận mọi dấy khởi, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp, ghi nhận những cảm thọ dấy khởi: căng thẳng, co thắt, lo âu, nặng nề, chuyển động, độ ẩm, cứng mềm, nhột nhạt.

Đặt tất cả sự chú tâm vào lưng bên phải, di chuyển dần từ vai xuống thắt lưng từng điểm từng điểm một.

Đặt tất cả sự chú tâm vào thắt lưng phía sau lưng trái: co thắt, thư giãn, đau đớn. Bắt đầu từ thắt lưng di chuyển xuống qua hông, xuống đến háng. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi ở từng điểm từng điểm một, trên da, dưới da, bên trong, bên ngoài, cảm nhận mọi thứ. Ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp: cảm giác nặng nề, xúc chạm, đè ép.

Giờ chuyển đến thắt lưng phía sau lưng phải. Di chuyển dần xuống qua hông phải, đến chỗ tiếp nối với chân phải. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi ở từng điểm.

Giờ chú tâm vào đùi phải. Chuyển dần từ háng xuống đến đầu gối, từng điểm quanh vùng đó, ghi nhận mọi cảm giác nặng nhẹ, đè ép, khó chịu, đau đớn. Ghi nhận, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm vào đầu gối phải, quang vùng đó, trong thân, ngoài thân.

Chú tâm vào bắp chân phải. Di chuyển dần dần từ đầu gối xuống mắt cá, quanh vùng đó, nhận biết các cảm thọ ở từng điểm.

Chú tâm vào mắt cá phải. Ghi nhận các cảm giác nặng nhẹ, đè ép, cứng mềm.

Đặt tất cả chú tâm vào gót chân phải, chỉ vùng đó. Buông bỏ hết mọi thứ, chỉ có mặt ngay tại đó.

Đặt tất cả chú tâm vào lòng bàn chân phải, từ gót chân tới chỗ nối với các ngón chân. Ghi nhận cảm giác ở mỗi điểm. Nhận biết các cảm xúc: mịn màng, thô ráp, ẩm áp, nhói đau, trì kéo.

Giờ chú tâm đến mặt trên chân phải, từ mắt cá đến chỗ bắt đầu các ngón chân, từng điểm từng điểm, ghi nhận mọi cảm giác trong thân, ngoài thân. Đặt tất cả chú tâm vào các kẽ ngón chân phải. Chuyển dần chú tâm từ đó đến đầu các ngón chân. Chú tâm vào nạm đầu ngón chân rồi từ đó chuyển tâm ra khỏi thân.

Kế tiếp chuyển sự chú tâm vào đùi trái. Di chuyển dần từ háng xuống đầu gối, quanh vùng đó, từng điểm từng điểm. Ghi nhận, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp”

Giờ chuyển sự chú tâm vào gối trái, quanh vùng đó, trong thân, ngoài thân, hoàn toàn chánh niệm về các cảm thọ của mình.

Chú tâm vào bắp chân trái. Di chuyển dần từ đầu gối đến mắt cá, tất cả quanh vùng đó. Ghi nhận các áp lực, sự nặng nề, chắc nịch, đau nhói, căng, nhột nhạt. Bất cứ là cảm thọ gì, hãy ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm vào mắt cá trái, quanh vùng đó. Ghi nhận các cảm giác nặng nhẹ, đê ép, cứng mềm.

Đặt tất cả chú tâm vào gót chân trái, chỉ vùng đó. Buông bỏ hết mọi thứ, chỉ có mặt ngay tại đó.

Đặt tất cả chú tâm vào lòng bàn chân trái. Di chuyển từ gót chân tới chỗ nối với các ngón chân. Ghi nhận cảm giác ở mỗi điểm. Nhận biết các cảm thọ: mịn màng, thô ráp, ấm áp, nhói đau, trì kéo.

Giờ chú tâm đến mặt trên chân trái, từ mắt cá đến chỗ bắt đầu các ngón chân, từng điểm từng điểm, ghi nhận mọi cảm giác trong thân, ngoài thân. Đặt tất cả chú tâm vào các kẽ ngón chân trái. Chuyển dần chú tâm từ đó đến đầu các ngón chân, rồi từ đó chuyển tâm ra khỏi thân.

Phương pháp thiền này được gọi là vipassana, nhưng cách gọi đó không chính xác, vì vipassana có nghĩa là 'tuệ giác". Một phương pháp không thể được coi là tuệ giác; tuệ giác chỉ có thể phát triển từ tâm thanh tịnh. Do đó, chúng tôi thường gọi phương pháp này là 'quét sạch", dầu ở đây không liên quan gì đến cây chổi. "Cách quét sạch" chúng ta vừa thực hành được gọi là "từng phần từng phần".

Dưới một khía cạnh nào đó, đây là một phương pháp tẩy trần, thanh tịnh hóa. Vì tất cả con đường đạo của Đức Phật là để tẩy sạch uesthiễm, bất cứ cách gì có thể giúp ta tiến bước trên con đường ấy đều được coi là một công cụ hữu ích. Phương pháp tẩy trần này rất chi tiết, và trở nên rõ ràng hơn khi ta nhớ rằng những phản ứng của thân đối với các cảm thọ luôn xảy ra tức thì, ta không thể nào dừng chúng lại. Nếu chúng ta cảm thọ hạnh phúc, ta thường rạng rỡ, cười vui. Trái lại, nếu đau khổ, ta thường khóc, hay có một vẻ mặt đau khổ, nhăn nhó. Nếu giận dữ, mặt ta đỏ lên, đanh lại. Nếu cảm thấy bồn chồn, như lúc kẹt xe, vai ta co thắt lại; rất ít người không bị đau nhức ở vai. Không quan trọng là cảm xúc nào liên quan đến bộ phận nào của thân.

Các phản ứng tình cảm của ta không có cách nào khác để biểu lộ ra ngoài hơn là qua thân. Từ lúc sơ sinh, ta đã phản ứng với các cảm thọ của mình như thế, hay đúng hơn là đã 'phản ứng lệch lạc' như thế. Thân luôn phản ứng với các cảm thọ, dần dần các phản ứng này dồn ép lại khiến ta cảm thấy căng thẳng, bế tắc. Phương pháp thiền này có khả năng giải tỏa sự căng thẳng, bế tắc hay ít ra cũng hóa giải chúng phần nào, tùy vào sức mạnh thiền định, cũng như nghiệp của chúng ta.

Hãy tưởng tượng một số người đã sống hơn ba mươi năm trong căn phòng này, và chưa bao giờ dọn dẹp nó cả. Họ đã để rác rưởi, quần áo dơ bẩn, đồ ô uesthiễm, chén đĩa không rửa, và chưa bao giờ quét dọn sàn nhà. Giờ thì sự dơ bẩn, luộm thuộm đã chất chồng từ dưới sàn lên đến trần nhà. Rồi có một người bạn chợt đến, nói với người chủ phòng rằng: "Sao bạn không dọn dẹp ít nhất một góc phòng để có được một chỗ ngồi đàng hoàng!". Nghe vậy, họ dọn dẹp và cảm thấy rất thoải mái với góc phòng sạch sẽ này, dầu họ không thể hình dung ra điều đó trước khi dọn dẹp. Do đó họ càng có động lực để dọn dẹp cả căn phòng. Giờ họ có thể nhìn qua cửa sổ, cuộc sống trong phòng cũng dễ chịu hơn. Dĩ nhiên là nếu tình trạng căn phòng quá tệ, họ có thể chọn giải pháp là dọn đến một nơi khác để ở, nhưng chúng ta thì bị dính chặt với thân này. Không thể rời bỏ nó. Chúng ta có thể thay đổi chỗ ở nhiều lần trong cuộc sống -từ thành phố ra thôn quê, từ phòng trọ tới nhà riêng, từ sống chung với bạn bè đến ở một mình, từ xứ này qua xứ khác - nhưng thân lúc nào cũng theo ta. Nó là chỗ cư trú vĩnh viễn của ta cho đến lúc nó sụp đổ, hoại diệt, trở về với cát bụi. Vì thế khi còn có thân thì ta phải xử dụng nó sao cho tốt nhất, nếu không nó trở thành chướng ngại, cản trở việc hành thiền của ta. Nó sẽ làm những điều ta không muốn nó làm.

Khi tắm rửa, ta cũng chỉ có thể làm sạch da. Tất cả chúng ta đều biết con người mình không chỉ có lớp da này, nhưng ta chỉ làm sạch phần đó. Ngày qua ngày, chúng ta có tóc tai, da dẻ đẹp đẽ, sạch sẽ. Nhưng tất cả chỉ có thể. Ứng dụng đầu tiên của phương pháp thiền vipassana có thể coi như là một cách để tẩy rửa phần bên trong. Những gì tâm đã tạo ra qua các phản ứng, tâm sẽ tháo gỡ bằng cách buông xả.

Buông xả là một bí mật đã được phơi bày của thanh tịnh hóa. Khi chúng ta di chuyển từ một điểm trên thân đến một điểm khác, chúng ta đã buông bỏ được bất cứ điều gì đã phát khởi ở một điểm trước đó. Cuối cùng, chúng ta buông xả từ các đầu ngón tay, ngón chân ra bên ngoài, vì từ đó không còn phần thân nào để di chuyển tiếp đến. Như thế chúng ta đã tắm rửa, làm sạch tâm, phần bên trong, từ đó tháo gỡ phần nào những bế tắc của mình. Như thế không chỉ thân ta được ích lợi mà tâm cũng thấy dễ chịu hơn. Thân không còn nhiều bệnh, thì ta có thể sử dụng cái năng lực tâm linh không bị ảnh hưởng bởi tật bệnh.

Phương pháp này cũng có đặc tính chữa trị. Ai đã đạt được phần nào thiền định có thể dễ dàng trị được chứng nhức đầu, nhức lưng. Một số bệnh có gốc rễ sâu xa hơn thì khó trị hết, hoặc không thể chữa trị được. Nhưng những bệnh nhẹ, không phải bệnh mãn tính, thì trị được dễ dàng. Phương pháp này còn có nhiều khả năng khác nữa.

Một trong những khía cạnh quan trọng của phương pháp này là giúp cho ta buông bỏ các cảm thọ, vì thế ta sẽ không có phản ứng. Cảm thọ bao gồm cảm giác vật lý và tình cảm. Cánh cửa duy nhất trong lý duyên khởi thế gian giúp ta bước ra khỏi luân hồi (samsara) là không phản ứng theo các cảm xúc, do đó có thể buông bỏ ái dục. Ái dục có nghĩa là "muốn có" hay "muốn không có". Ở đây ta không cần phải hiểu ái dục theo nghĩa đấm luyến của thế gian; chỉ cần muốn có, muốn trở lại hay muốn diệt bỏ, muốn xua đuổi. Ở đây chúng ta có một phương pháp giúp ta thật sự nhận biết các cảm thọ của mình, mà không cần có phản ứng nào. Ngay nếu như sân khởi, đây là một trường hợp mà ta hiểu rõ ràng rằng không có ai gây ra cả. Nó đã dậy khởi, và có lẽ đây là lần đầu tiên trong đời chúng ta nhận biết sân khởi không do một yếu tố bên ngoài nào tác động ra cả. Đối với lo âu, sợ hãi, tiếc nuối hay bất cứ cảm thọ nào cũng thế.

Phương pháp này cũng cho chúng ta cơ hội để nhận diện những cảm thọ đôi khi không được dễ chịu lắm. Nếu chúng ta có thể buông chúng, để chuyển sự chú tâm của ta đến một điểm khác trên thân, thì chúng ta cũng có

thể thực hiện một hành động y hệt như thế -nghĩa là không phản ứng lại với những cảm giác khó chịu bằng cách buông bỏ sự chống đối. Chúng ta đã buông bỏ bằng cách chuyển sự chú tâm đến một chỗ khác.

Phương pháp này giúp chúng ta coi mọi cảm thọ đều như nhau. Chúng ta có thể tự nhủ mình bao nhiêu lần rằng đây là cách duy nhất để đối trị các cảm thọ, nhưng nếu không có huân tập, chúng ta sẽ không thể thực hiện được gì cả. Hiểu -một cảm nhận tri thức- là bước đầu tiên, nhưng nếu không thực hành, chúng ta không thể học được kỹ năng này hay bất cứ điều gì.

Tôi muốn so sánh các cảm thọ của ta với một món đồ chơi trẻ em, đó là jack-in-the-box, bao gồm một hình nộm được gắn lên một lò xo bỏ trong một cái hộp. Đứa bé chỉ cần chạm nhẹ lên mặt hộp, thì hình nộm lập tức phóng ra. Rồi nếu có ai đó lấy đi cái hình nộm thì khi đứa bé chạm vào nắp hộp, sẽ không có gì xảy ra cả. Đứa trẻ có thể dùng đến cả búa nện lên mặt hộp, cũng vẫn không có hình nộm nào nhảy ra. Đó cũng là những gì xảy ra bên trong chúng ta. Tất cả các cảm xúc đã được uơm mầm sẵn trong ta. Chỉ cần một tác động nhỏ, một đùng chạm nhẹ, thì sân hận, sợ hãi hay luyến ái dấy khởi lên ngay. Khi tất cả những cảm thọ này đã biến mất, thì dù có dùng đến búa nện cũng không có gì xảy ra.

Chúng ta cần có một hướng đi để đạt được thanh tịnh. Dĩ nhiên là chúng ta có thể thực tập ngay trong đời sống hằng ngày nơi ta luôn phải đối mặt với các phản ứng tình cảm, nhưng có được một phương pháp hành thiền là một nguồn hỗ trợ lớn lao. Trước hết ta nhận thấy qua phương pháp trên là không có 'tác động' bên ngoài nào cả, nên rõ ràng tất cả các cảm thọ phát khởi đều là từ bên trong ta. Hơn nữa, trong những giây phút yên tĩnh, lắng đọng khi hành thiền, ta cũng dễ buông bỏ các phản ứng hơn là khi phải đối đầu trước mặt -như trong lúc đang tranh cãi quyết liệt, thí dụ như thế.

Ở đây, chúng ta cũng có một phương pháp để đạt được tuệ giác về nhiều mặt. Trong phần hướng dẫn thực hành ở trên, tôi có nói đến sự rắn chắc, nhiệt, sự chuyển động. Tất cả thân đều bao gồm bốn yếu tố chính, và ta có thể nhận biết chúng dễ dàng khi thực hành phương pháp thiền này. Những yếu tố đó là: đất, nước, gió và lửa. Đất là những yếu tố rắn chắc, cái rắn chắc ta có thể cảm thấy được khi chạm vào thân, hay khi thân xúc chạm với ghế, với gối, với sàn nhà. Yếu tố nước không chỉ ở trong nước miếng, nước tiểu, mồ hôi và máu, mà cũng ở trong những yếu tố có tính kết hợp. Khi ta lấy nước chế vào bột, chúng ta có được bột nhân. Đó là lý do tại sao khoảng bảy mươi tám phần trăm thân thể của ta là nước. Nếu không, tất cả các bộ phận của ta đều rời rạc. Có thể hình dạng chúng ta trông quái dị, nhưng

ngược lại ta cũng không có cảm giác về một cái ngã mạnh mẽ như thế này nếu chúng ta có thể quan sát từng tế bào riêng lẻ trong thân. Chính nước kết hợp các yếu tố trong thân lại với nhau. Yếu tố lửa là thân nhiệt; thân cảm thấy ấm, lạnh, hay bình thường. Tiếp đến là hơi, là gió trong thân -hơi thở, và tất cả những chuyển động vật lý.

Khi chúng ta có thể cảm nhận được một hay tất cả các yếu tố này ở trong ta, ta sẽ có cơ hội để áp dụng những hiểu biết, kinh nghiệm đó đối với tất cả vạn pháp. Tất cả mọi hữu hình đều bao gồm bốn yếu tố đó, và mỗi yếu tố lại bao gồm ba yếu tố kia với những mức độ khác nhau. Thí dụ, nước cũng có tính chất rắn, nếu không, ta không thể lội hay chèo thuyền trên mặt nước. Với yếu tố gió (không khí) cũng thế, nếu không chim muông, phi cơ không thể bay trên đó. Nhận thức sâu xa được rằng tất cả chúng ta đều là do bốn yếu tố trên cấu tạo thành, giúp ta hiểu mình không khác gì vạn vật chung quanh. Nhìn ở đâu, quán sát chỗ nào, ta cũng thấy các yếu tố đất, nước, gió, lửa. Khi ta luôn tâm niệm về chân lý này, sự phân biệt, chia rẽ sẽ biến mất, giúp ta có cảm giác mình là một phần của mọi vận hành trong vũ trụ. Biết mình thuộc tổng thể này, ta không còn cảm thấy bị đe dọa bởi tha nhân, bởi thiên tai hay nhân tai. Chúng ta thuộc về tất cả, tất cả thuộc về ta; không có sự phân biệt, sai khác.

Chúng ta càng thể nhập thực tại này vào cuộc sống, thì càng dễ thanh tịnh hóa các cảm xúc bằng lòng từ bi. Khi ta không còn cảm thấy tách biệt với người, không còn thấy mình là một cá thể riêng biệt giữa bao cá thể khác, mà là một phần của vũ trụ, thì ta dễ dàng có được tâm từ bi đối với người, vì chung quy cũng là ta hướng tâm từ bi đó đến cho chính bản thân.

Khi chúng ta có thể quán sát mình bằng cái nhìn của tứ đại, ta có thể phân nào phá bỏ được ý thức về một cái ngã đã ăn sâu gốc rễ trong ta, mà nó cũng chính là nguyên nhân của tất cả mọi phiền não của ta. Thật khó mà tìm ra yếu tố của 'ngã' trong cái hỗn hợp của đất, nước, gió, lửa này. Do đó, quán tưởng về những khía cạnh này trong ta có thể đưa đến những kết quả không ngờ.

Tất cả chúng ta đều có ý thức về sự vô thường, và có lẽ đã nghe quá nhiều về danh từ này. Rất ít người có thể tranh luận gì về sự vô thường, dầu cho họ có theo một tôn giáo nào hay không. Chúng ta có thể hỏi người phát thư, bác bán hàng ở góc phố về tánh cách vô thường của vạn vật, có lẽ họ sẽ dễ dàng đồng ý như thế. Tất cả chúng ta đều đồng ý, nhưng cần phải thể nghiệm sự vô thường trước khi nó xảy ra cho ta, ngay như thế, đôi khi cũng

còn chưa đủ. Nhưng ta càng kinh nghiệm sự vô thường, tâm ta càng dễ chuyển hoá từ những cách nghĩ thường tình đến cách nhìn theo Pháp, là một sự chuyển đổi 180 độ. Đó là lý do tại sao ta thường thấy rất khó nghĩ, khó hành theo Pháp. Nhưng dần dà, nếu ta có đủ kiên trì, đủ quyết tâm, lại có thêm chút ít hỗ trợ trên con đường đạo, thì ta có thể làm được. Khi ta đã không còn cái nhìn theo thế tục, thì vô thường trở thành một trong những tính cách nổi bật luôn có mặt trong mọi hành động của ta. Trong phương pháp thiền này, chúng ta chú tâm vào tánh cách vô thường của mọi cảm thọ, chú tâm vào sự phát sinh và hoại diệt của chúng.

Chúng ta không chỉ chứng nghiệm được tánh cách vô thường của các cảm thọ, ta còn nhận thức được rằng ta chỉ có thể biết những gì ta chú tâm vào. Nếu mang nhận thức này áp dụng vào đời sống hằng ngày, cuộc sống của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn. Ta biết rằng không nên để tâm vào những việc chỉ đem lại phiền não cho ta, khiến cuộc sống của ta thêm khó khăn. Khi gặp chuyện khổ đau, ta không cần phải giữ nó mãi trong lòng. Ta có quyền hướng sự chú tâm của mình vào những sự thật tuyệt đối, như là vô thường, khổ và vô ngã. Hoặc ta có thể hướng tâm mình đến những tình cảm thanh cao như tâm từ, tâm bi, tâm hỷ xả đối với mọi người. Muốn an trú tâm ở đâu hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Kết quả từ các công phu tu thiền giúp ta nhận thức được rằng ta có thể chọn những gì mình muốn suy nghĩ, là một phương thức mới, và hữu ích để kiểm soát các trạng thái tâm. Đây cũng là cách giúp ta dần chuyển tâm thức của mình sang tâm Pháp ở mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta sẽ huân tập để buông bỏ những suy nghĩ không dựa trên chân lý tuyệt đối.

Tính vô thường của các cảm thọ dấy khởi trong lúc tọa thiền sẽ giúp ta có được tri kiến về tính vô thường của thân tâm. Biết rằng cái thân xem có hình, có thể chắc chắn, nhưng chỉ là ảnh hiện của yếu tố đất, và thật đúng thế, nó không hơn gì là một ảo giác. Khi chúng ta kiểm nghiệm được rằng các cảm thọ hoàn toàn vô thường, rằng trong cuộc sống ta thường phản ứng theo chúng, thì ta có thể bắt đầu nhìn thấy mình bớt vững chắc hơn xưa, và có thể khiến ta bắt đầu tự hỏi làm sao 'có thể tìm ra được 'cái tôi' trong khi vạn vật đều luôn chuyển đổi. Điều này giúp ta coi nhẹ sự quan trọng của các cảm xúc của mình, cũng giống như ta đã huân tập coi nhẹ các suy tưởng của mình khi ta đặt tên cho chúng trong lúc thiền quán, và nhận thấy chúng thật không có ích lợi gì -rằng chúng chính là khổ đau (dukkha), vì chúng luôn thay đổi, biến chuyển, trở ngại.

Đa số chúng ta phản ứng một cách vô thức theo cảm xúc của mình, rồi biện hộ rằng đơn giản đó chỉ là những cảm xúc của cá nhân mình. Tất cả chúng ta đều làm thế. Có nhiều chiếc xe ở Mỹ được dán các câu như: "Bất cứ điều gì đem lại cho ta sự thoải mái, thì điều đó hẳn là đúng". Nói như thế không những là dại mà còn nguy hiểm nữa.

Tóm lại, chúng ta có thể thấy các cảm xúc đã được coi quan trọng như thế nào. Chừng nào tâm ta chưa trở thành tâm Pháp, tất cả chúng ta đều rơi vào cái bẫy đó. Giờ chúng ta có cơ hội thực hành một phương pháp mới. Các cảm xúc đều vô thường và tùy thuộc vào chỗ tâm trụ vào. Như thế thì chúng ta có tầm quan trọng gì ngoài việc dấy khởi và hoại diệt? Dĩ nhiên là không phải lúc nào ta cũng nhớ áp dụng phương pháp mới này, nhưng ít nhất chúng ta đã có được một phương cách mới để đối phó với các cảm xúc, để rồi dần dần nó sẽ trở thành một phần đời sống của ta. Khi không có gì xảy ra quanh ta, khi ta có thể ngồi im lặng, ta dễ đón nhận các phương pháp mới để quán sát bản thân. Thật ra không có gì khó, khi buông bỏ một cảm xúc này để chú tâm đến một cảm xúc khác. Nhưng chúng ta cần mang khả năng này áp dụng ở công sở, ở nhà riêng, những nơi mà ta có thể bị trách mắng hay đòi hỏi ta phải tuân theo ý họ. Khi chúng ta đã có thể huân tập đi, huân tập lại khả năng này trong lúc hành thiền, thì nó cũng trở nên dễ dàng hơn ở các nơi chốn khác. Chúng ta sẽ không còn bị các cảm xúc và các phản ứng theo chúng chế ngự.

Thái độ này sẽ dẫn ta đến cánh cửa thoát ra khỏi luân hồi sinh tử trong quy trình duyên khởi: đó là sự thực tập buông xả các cảm xúc, thay vì 'cái thích' hay 'không thích' như thường lệ, hoặc đúng hơn là "tham" và "sân". Qua quán sát, chúng ta sẽ huân tập để có những sự chọn lựa thích hợp. Nếu chúng ta chọn Pháp, ta sẽ tìm thấy được sự an bình, thanh thản trong nội tâm.

---o0o---

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa có phải Ni Sư muốn nói rằng, nếu như con đang bị ngứa ở mắt, thí dụ vậy, mà con chuyển sự chú tâm đến mấy ngón tay, thì con sẽ không còn thấy ngứa ở mắt nữa?*

**Ayya Khema (AK):** Nếu em có đủ chú tâm để buông cái ngứa mà hướng đến mấy ngón tay, thì vâng, đúng thế. Chúng ta vẫn thường làm thế trong khi hành thiền. Nếu có chỗ bị ngứa, và ta thấy là nó đang chiếm lĩnh đầu óc,



thì ta có thể buông, không để ý đến nó nữa, mà trở lại chú tâm vào hơi thở. Nếu chúng ta có thể trụ nơi hơi thở, cái ngứa sẽ tự tan biến đi. Rõ ràng là tất cả chúng ta đều có khả năng làm như thế.

**TS:** *Thưa Ni Sư, phương pháp thiền này phải thực hành theo thứ tự từ trên xuống, qua từng điểm từng điểm?*

**AK:** Đúng vậy. Bắt đầu từ trên đầu đi xuống đến dưới chân theo tiến trình tự nhiên. Nhưng ta không cần phải nhớ là bắt đầu từ tay trái hay tay phải trước; điều đó không quan trọng.

**TS:** *Thưa, Ni Sư đã dạy rằng khi tâm bất an, ta không thể hành thiền, vì thế tốt hơn là quán sát xem các cảm xúc đó từ đâu đến. Thí dụ như khi ta đang thực hành theo phương pháp này thì các cảm xúc dấy khởi; có phải ý Ni Sư nói rằng nếu ta cứ đi tới, thì sân (hay bất cứ tình cảm gì) sẽ bị bỏ lại sau lưng? Vì chú tâm đã không còn ở nơi đó nữa, thì cảm xúc đó cũng qua đi?*

**AK:** Đúng, nó sẽ qua đi. Tuy nhiên, chúng ta thường phản ứng theo cảm xúc. Khi sân nổi lên, thì ta chỉ biết nghĩ về cảm xúc đó, nên khó thể buông xả. Chúng ta cần biết buông tất cả những tình cảm vướng mắc này, để chuyển sự chú tâm đến điểm khác. Buông bỏ, để nó qua đi, và có thể tình cảm đó sẽ không phát khởi trở lại lần nữa. Nhưng nếu cảm xúc đó đã ăn sâu vào tiềm thức của ta, thì nó có thể phát sinh trở lại. Trong trường hợp đó ta lập lại tâm hành buông xả. Lúc đó ta không cần bận tâm xét hỏi nó từ đâu đến.

**TS:** *Thưa Ni Sư, vậy phương pháp này là buông xả, rồi chuyển chú tâm đến điểm kế tiếp. Giữ tâm hành theo phương pháp này, như thế ta không chú tâm vào sân hay bất cứ cảm thọ nào khác?*

**AK:** Chúng ta phải nhận thức rõ ràng về sự có mặt của sân, rồi buông xả, bước tới. Đôi khi ta cũng phải mất một thời gian mới có thể thực hành buông xả.

**TS:** *Câu hỏi này có thể hơi lạc đề, thưa Ni Sư, nhưng nó liên quan đến các cảm xúc mãnh liệt. Thí dụ khi bàn về sân, con nhận thấy rằng, đầu ta có thể buông bỏ ý nghĩ đó để không còn phải chú tâm đến 'tác động' ấy nữa, tuy nhiên có thể nó vẫn còn lại những tàn dư khiến cảm xúc đó phát khởi trở lại. Giống như năng lực hay một cảm giác vật lý.*

**AK:** Đó là những xáo trộn ở nội tâm; cảm xúc đã phát khởi mà ta chưa giải tỏa được. Ở đây ta cũng có thể áp dụng cùng phương pháp: đừng chú tâm đến cảm giác buồn giận đó nữa, thay vào đó hãy chuyển thành tâm từ đối với bản thân hay cho ai đó mà ta cảm thấy muốn ban phát từ tâm. Nói cách khác, hãy chuyển sự chú tâm. Nếu ta cứ trú tâm vào sự phiền não, thì ta lại sinh ra thêm giận hờn. Chúng ta cần nhận biết đó là tâm uế nhiễm để chuyển hóa.

**TS:** *Giống như khi một đứa trẻ đang khóc, ta chỉ cần dỗ để đứa trẻ hướng đến cái gì khác, thì đứa trẻ quên ngay, không khóc nữa. Có phải Ni Sư ý bảo chúng ta cũng giống như thế?*

**AK:** Đúng vậy.

**TS:** *Dựa vào những gì đã giảng, Ni Sư nghĩ khía cạnh nào là hữu ích nhất cho cuộc sống hằng ngày, trong môi trường lao động của con. Tinh thần con rất căng thẳng, do phải làm nhiều việc lao động chân tay. Ni Sư có nghĩ là áp dụng phương pháp này sẽ giúp con giảm bớt căng thẳng.*

**AK:** Có phải vì căng thẳng nơi tâm, sinh ra căng thẳng nơi thân?

**TS:** *Thưa không, nhưng khi con cảm thấy căng thẳng ở tâm thì con thấy khó thư giãn hơn sau những lúc làm việc cực nhọc.*

**AK:** Cách xử dụng phương pháp này tốt hơn hết là phải thực hành mỗi ngày; Sư khuyên mọi người nên thực hành phương pháp này ít nhất một lần trong ngày. Chúng ta cần thường xuyên thanh tịnh hóa nội tâm, giống như mỗi sáng ta đều tắm. Nếu ai cảm thấy với phương pháp này dễ trụ tâm hơn là theo dõi hơi thở, thì hãy áp dụng vào tất cả các thời tọa thiền. Phương pháp là phương pháp, và phương pháp này cũng đưa đến tâm định giống như phương pháp theo dõi hơi thở.

Cảm thọ mà em gọi là căng thẳng, em có thể nhận diện nó khi nó phát khởi lên, rồi chuyển tâm đến các cảm xúc khác như lòng bi mẫn, hỷ xả đối với tha nhân, có nghĩa là em đã buông bỏ cảm giác căng thẳng. Nếu không áp dụng được cho bản thân, thì hãy hướng đến người nào mà em thật sự yêu quý, hoặc hoan hỷ với người may mắn, với người luôn cảm thông với nỗi đau khổ của mọi người.

Khi căng thẳng phát khởi, em cũng có thể truy tìm nguyên nhân của nó. Nguyên nhân thông thường nhất có lẽ là do sợ hãi. Khi đã biết nguyên nhân,

ta có thể cố gắng diệt bỏ các lý do tiềm ẩn đó. Bằng công phu quán tưởng, không nhất thiết liên hệ với phương pháp này, nhưng cũng rất hữu ích.

**TS:** *Xin Ni Sư cho biết nguồn gốc của phương pháp thiền này?*

**AK:** Phương pháp này có tên là vedananupassana, pháp quán cảm thọ, thuộc tứ niệm xứ. Đã được truyền đến chúng ta qua các vị thầy và các trung tâm thiền ở Miền Điện. Những phương pháp này tổng hợp các lời dạy của Đức Phật.

**TS:** *Khi quán chiếu sâu xa các cảm xúc của mình, con không chấp nhận hay phản ứng theo chúng. Theo truyền thống Tây Tạng, người ta cho rằng tư tưởng và cảm xúc là một cách tự giải toả. Người ta không coi chúng là chướng ngại.*

**AK:** Khi nhận biết các cảm thọ mà không phản ứng là đã tự giải rồi.

**TS:** *Dạ đúng vậy. Có thể phải qua một thời gian trước khi đạt được đến đó, vì chúng ta có thể xao lãng, lạc hướng. Nói đến vipassana, là một phương pháp hành thiền hữu hiệu, giúp ta quán sát các cảm thọ, và nguyên do của chúng, đào xới đến tận các cội rễ sâu xa. Nhưng thực sự ra là ta đang thực hành chánh niệm. Con đang cố gắng làm rõ những chi tiết này trong truyền thống của Ni Sư với truyền thống (TâyTạng) của chúng con, để hiểu rõ hơn.*

**AK:** Sư khuyên em hãy chấp nhận những gì em nghe ở đây và cố gắng thực hành. Sau khi đã thực hành, em sẽ không còn có những thắc mắc như hiện nay. Có lẽ sau vài ngày nữa, những điều giải thích của Sư sẽ rõ ràng hơn, vì em đã có kinh nghiệm thực hành. Sau này em có thể dễ dàng hoà hợp hai truyền thống lại với nhau.

Trong lần tọa thiền tới, tất cả có thể tự ứng dụng phương pháp này, rồi quý vị sẽ hiểu rõ hơn thế nào là nhận biết các cảm thọ của mình, và buông bỏ chúng. Thực hành quán thọ trên thân nhanh hay chậm tùy theo sức mình. Có ai hoàn toàn không có cảm xúc, cảm thọ gì không?

**TS:** *Con bị đau. . . ở lưng, tức ngực; đau rất nhiều. Lúc nào cũng đau, nên đau gì con cũng ý thức về chúng.*

**AK:** Vậy em có cảm giác ở môi miệng không?

**TS:** Dạ. Con ý thức về tất cả mọi phần trên thân, nhưng không có cảm xúc nào khác cả. Vì bị đau nhiều, con không thể cảm nhận được gì khác hơn là sự đau đớn.

**AK:** Em không thể buông bỏ sự đau đớn, dù chỉ trong giây lát?

**TS:** Con đã cố gắng suốt hai ngày nay.

**AK:** Đau không lúc nào dứt? Lúc đứng lên, cũng vẫn còn đau?

**TS:** Dạ, vẫn còn đó, nhưng càng ngồi lâu, càng đau nhiều hơn. Lúc nào con đau cũng hành hạ con.

**AK:** Khi em vừa ngồi xuống, có bị đau ngay không?

**TS:** Dạ, không phải ngay lập tức. Nhưng càng ngồi lâu, càng đau hơn.

**AK:** Vậy em nên thực tập phương pháp này vào buổi sáng sớm. Ngồi tới chừng nào không chịu nổi thì thôi. Nếu quá đau đớn, cũng không thể tập trung vào hơi thở đâu. Sư sẽ hướng dẫn cho em chi tiết hơn để được giảm đau hoặc là hết đau.

**TS:** Thừa Ni Sư, còn con, khi tập phương pháp này, bị nhức đầu.

**AK:** Có hai loại nhức đầu. Một loại do cố gắng quá sức, sinh ra căng thẳng. Loại nữa là do suy tưởng nhiều quá, chứ không phải do thiền.

**TS:** Con bị như thế đó. Con bị những cơn nhức đầu nhẹ vì muốn đốt giai đoạn, con tưởng nghĩ đến lưng hay lòng bàn tay. Và con chú tâm vào những điều con tưởng tượng ra, chứ không phải là bàn tay con thực sự.

**AK:** Đó là một quá trình không đơn giản.

**TS:** Dạ. Tự động con làm như vậy, đâu con biết là mình không nên làm như thế. Làm sao con dừng lại? Có lẽ tâm con hay phác họa, lúc nào chúng cũng sẵn sàng phát khởi.

**AK:** Vậy sao em không đặt tâm vọng tưởng đó vào ngay tay mình?

**TS:** Tỉnh thoảng con cũng làm thế, nhưng vọng tưởng lại hiện lên. Cứ đảo qua đảo lại từ các cảm thọ rồi . . .

**AK:** Su hiểu những khó khăn em phải trải qua, nhưng kinh nghiệm đó cũng khá đặc biệt, vì đa số với tâm hay vọng tưởng thì thường họ phải tưởng trước rồi cảm xúc mới phát sinh. Nhưng vì em không có cảm xúc gì, nên vọng tưởng lại trở về với tâm.

**TS:** *Giống như điện -nó xảy ra chớp nhoáng. Ngay khi con vừa di chuyển tâm từ điểm này đến kia, thì lập tức những hình ảnh bật lên thay vì một điểm kế tiếp, vì thế lúc nào con cũng dựng lên các ảo ảnh.*

**AK:** Em có thể tưởng tượng như thể mình đang vẽ từng phần của thân lên một khung vải không? Hãy thử làm như thế xem, và giữ tâm ở từng phần của thân để quán sát xem cảm thọ gì đã dấy khởi.

**TS:** *Con nghĩ là con hiểu ý Sư. Con cũng đang thử nghiệm như thế, bằng cách đặt chính những phần của thân vào hình ảnh mà con tạo ra cho chúng. Nhưng đôi khi rồi cuối cùng con cũng lại chú tâm vào bàn tay của mình hay gì đó.*

**AK:** Cách đó quá phức tạp. Hãy áp dụng một phương thức đơn giản hơn. Em đã biết các bộ phận của thân ở đâu, ra thế nào. Tâm em hay phác họa, vì thế hãy để tâm phác họa ra cánh tay như thật, rồi theo từng điểm trên cánh tay đó, ghi nhận các cảm giác. Em đang làm rồi thêm việc hành thiền của mình một cách vô ích.

**TS:** *Con có thể áp dụng phương pháp này khi nằm không?*

**AK:** Như thể dễ ngủ lắm. Có lẽ khi thức giấc, em sẽ biết tại sao không nên làm thế!

**TS:** *Trở ngại của con lại là khi con áp dụng phương pháp này, con thường bị vọng tâm. Các suy nghĩ cứ dẫn con đi. Con cố dừng chúng lại, rồi bắt đầu lại từ điểm khởi đầu, do đó khó khi nào con có thể hoàn tất cả thân.*

**AK:** Khi em bị vọng tâm, muốn quay trở lại, thì trở lại ở khoảng gần nơi mình đã bị gián đoạn. Không phải bắt đầu trở lại từ điểm đầu tiên mỗi lần như thế.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có phải có một phương pháp trong Nguyên thủy, là thay vì chuyển sự chú tâm đến đối tượng khác, thì trụ tâm vào cảm thọ, dầu đó cái đau ở thân hay sự sân hận?*

**AK:** Đức Phật dạy rằng trước hết chúng ta phải tập chuyển hóa tâm, đến khi không cần chuyển đổi nữa thì ta có thể buông sân hận, khổ đau ngay. Giai đoạn thứ ba là khi sân hận giảm dần đến độ ta không còn tâm sân hận nữa. Đầu tiên là chuyển hoá, kế tiếp là buông bỏ, sau là thanh tịnh hóa dần. Đức Phật cũng dạy rằng ta càng để cho mình dễ sinh nóng giận, thì gốc của sân càng sâu dày hơn trong tâm; như thế càng khó diệt bỏ vì gốc rễ của nó đã quá sâu dày. Ngay giây phút tâm sân hận vừa khởi lên, ta cần phải tìm cách tốt nhất để đối phó với nó.

**TS:** *Con thì lại không thể di chuyển từ điểm này qua điểm khác. Con không thể chú tâm. Con chỉ có thể chú tâm đến hết phần đầu là nhiều nhất. Do đó con khởi sân vì sự yếu kém của mình, rồi sân hận trở thành điểm chú tâm của con.*

**AK:** Vậy em có buông xả được tâm sân không?

TS: Thưa không.

AK: Em đã sân hận suốt cả buổi tọa thiền sao?

**TS:** *Vâng, . . . có lẽ vậy.*

**AK:** Em có đổ lỗi cho ai, cho điều gì không?

TS: Con chỉ tự trách mình.

AK: Điều đó không tốt, cũng giống như đổ lỗi cho người khác. Vấn đề chính là em phải chấp nhận cảm xúc của mình, rồi thay thế nó bằng một tình cảm tốt đẹp hơn.

**TS:** **Con đã không nghĩ ra điều đó.**

**AK:** Một phương pháp chỉ hữu hiệu khi ta nhớ thực hành.

**TS:** *Thưa Ni Sư, ngay giữa lúc đang thiền quán, có thể chuyển sang tâm từ sao?*

**AK:** Đúng vậy. Khi ta không thể chuyển tâm trở về với đề mục thiền quán, thì phải thay thế tâm sân bằng tâm từ càng nhanh càng tốt. Muốn đạt được kết quả từ những lời dạy của Đức Phật, chúng ta phải trải qua ba giai đoạn.

Trước hết phải học pháp, rồi ghi nhớ, cuối cùng là áp dụng. Làm được như thế rồi, ta sẽ đạt được tuệ giác từ sự thực hành.

Có ai cảm thấy buồn nôn trong buổi hướng dẫn tọa thiền này không? Đó là phản ứng mạnh nhất có thể xảy ra cho ta, và là kết quả của sự chú tâm rất ráo.

**TS: Con thực sự đã có cảm giác đó.**

**AK:** Điều đó chưa bao giờ xảy ra cho ai, nhưng có cảm giác muốn nôn mửa là dấu hiệu của một sự tẩy uế rất ráo, cũng như khi phải khiêng dọn bao rác rưởi ra ngoài cùng một lúc. Cảm giác này thường không xuất hiện trở lại. Nó được coi là một dấu hiệu rõ ràng của sự thanh tịnh hóa. Có ai ngoài các cảm giác, còn có những cảm xúc tình cảm nữa?

**TS: Con không cảm thấy sâu, nhưng có cảm giác buồn bã, trống trải.**

**AK:** Rất tốt, vì những cảm thọ bị dồn nén càng được khơi tỏa, chúng càng tan biến vào hư không. Khi chúng còn tồn tại trong ta, chúng kết hợp lại thành phiền não. Chúng ta càng dọn sạch, càng thấy nhẹ nhàng, trống trải hơn.

**TS: Con lại cảm thấy hai bên hông rất khác nhau -không hẳn là hai phần tách biệt, chỉ là khác. Một bên có cảm giác mênh mênh, một bên thì trơn ra.**

**AK:** Khi thực hành trở lại, em hãy lưu ý xem có cảm thấy gì có thể là rào cản không? Nếu có, Sư sẽ hướng dẫn em cách đối trị.

**TS: Con cảm nhận khối lượng ở khắp nơi.**

**AK:** Chúng ta cần phân biệt giữa ý nghĩ và cảm xúc. Làm sao em cảm thấy khối lượng? Chúng ta có thể cảm thấy cô đọng, dồn nén. Có thể cảm thấy sự rắn chắc, hay kích cỡ. Chúng ta có thể thực sự cảm nhận không gian. Có người không cảm thấy gì cả trên da; họ phải bắt đầu bằng sự xúc chạm, như là sự xúc chạm với áo quần. Rồi tới sự xúc chạm trên da; sau đó họ mới cảm thấy gì đó bên trong, như là sự mềm mại hay cứng rắn, hay gì đó. Khi chúng ta cảm nhận về kích thước, có một sự giới hạn.

**TS: Con cứ qua lại giữa cảm giác và hình ảnh của con về cảm giác đó. Đó là chướng ngại của con. Con vừa cảm nhận cánh tay, vừa cảm nhận hình ảnh trong đầu con. Cứ đảo qua, đảo lại như thế.**

**AK:** Tăng thêm sự chú tâm sẽ giải quyết vấn đề.

**TS: Con thì không có kiên nhẫn. Con trông cho mau chấm dứt.**

**AK:** Có lẽ em có ý niệm về một sự thành tựu, là điều cũng bình thường. Chúng ta cố gắng hết sức, có càng nhiều chánh niệm càng tốt, chỉ có thế. Không có gì để đạt được, không có gì để hoàn tất. Không có đúng sai; chỉ có sự biết.

---o0o---

## **Chương 8 - Hỷ**

### **Bước Thứ 3**

Bước thứ ba trong tiến trình của duyên khởi siêu việt là hỷ. Duyên khởi có nghĩa là nhận ra được nhân và quả. Bước đầu tiên trong việc nhận biết khổ đau không có nghĩa là ta phải đối đầu với khổ đau, mà là ta thực sự hiểu ý nghĩa của khổ đau: nó là một phần của cuộc sống, có mặt trong vạn pháp, và thế giới không thể thay đổi để thoát khỏi khổ đau. Từ nhận thức đó, ta phát sinh lòng tự tin, tín tâm vào cuộc sống tâm linh, và kết quả là hỷ lạc phát sinh. Ba yếu tố này là những điều kiện tiên quyết cho việc hành thiền của ta.

Tâm hỷ mà chúng ta bàn đến ở đây phát sinh do lòng tin vào con đường đạo, do chúng ta đã tìm được con đường giúp ta thoát ra khỏi những vấn đề của thế gian, con đường hứa hẹn sự giải thoát rốt ráo. Niềm hỷ lạc đó phải đủ mạnh để không dao động, dời dỗi dầu cho những yếu tố bên ngoài có thuận lợi hay không, vì ta đã biết rằng các yếu tố bên ngoài chỉ ảnh hưởng đến sự xúc chạm của các giác quan. Nếu chúng ta không thấu đáo rõ ràng điểm này, thì ta cứ mãi dao động –không biết ta có nên tiếp tục con đường tâm linh này, hay lập gia đình, đi học, đi du lịch Trung quốc, hay lập vườn trồng rau? Nếu không có niềm vui nội tại, thì ta sẽ không thể chắc chắn rằng tu hành là con đường duy nhất giúp ta thoát khỏi khổ (dukkha). Chúng ta cần phải nhận thức rõ ràng, không mảy may nghi hoặc, rằng tất cả mọi lạc thọ khác đều do sự xúc chạm của các giác quan mang đến, do đó chỉ có thể mang đến những niềm vui ngắn ngủi, tạm bợ, không có giá trị lâu dài. Chúng đến, rồi đi. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là tất cả các cảm xúc



do giác quan mang đến đều xấu hay là ta có thể tránh được chúng. Đức Phật đã bảo chúng thuộc trạng thái thô lậu.

Một khi đã nhận thức được rằng các cảm thọ do giác quan mang đến không thể thỏa mãn được ta, ta cần quán sát xem có thể tìm được điều gì khác nữa trên cõi đời này không. Khi đã thấu hiểu được tính chất bất toàn của các giác quan, thì còn thắc mắc, nghi ngờ gì về tâm hỷ lạc khi ta đã tìm được con đường đạo. Niềm vui nội tâm này là một điều kiện tiên quyết cho sự thành công của công phu tu thiền của ta. Chúng ta có thể dễ dàng chứng nghiệm được điều này bằng những kinh nghiệm bản thân. Việc tu thiền chỉ có kết quả khi trong lòng ta không còn phiền muộn, lo lắng, mong cầu, thắc mắc gì nữa.

Những lời dạy của Đức Phật về thiền thường có từ ‘xả ly’, nhưng từ đó thường bị hiểu sai lệch nghĩa, tưởng rằng ta phải tách biệt khỏi thế giới này, từ bỏ mọi liên hệ với đồng loại. Hoàn toàn không phải nghĩa đó. Nó chỉ có nghĩa là ‘tách biệt khỏi các căn trần’. Sau khi đã có thể tách rời khỏi sự xúc chạm của các căn, ta mới có thể bắt đầu hành thiền. Nhưng muốn thỏa mãn được điều kiện đó, thì nội tâm ta phải được an vui, thoải mái, tự tại; và ta phải hiểu rằng đó là một việc tốt nhất mà ta có thể làm, nếu không, vọng tưởng sẽ mãi làm gián đoạn việc tu hành của ta. Nếu có được niềm vui nội tại, không chỉ là ta sẽ tiếp tục đi trên con đường đạo, và việc hành thiền của ta sẽ có kết quả, mà ta còn có thể duy trì niềm vui đó mãi trong tâm hồn. Chứ không phải chỉ lúc ta tọa thiền, hay lúc ta nhớ tưởng đến những công phu tu tập của mình. Mà nó là một phần của sự hiện hữu của ta, như là một minh chứng rằng ta đã tìm được con đường thoát ra khỏi những vấn đề của nhân loại. Dầu ta chưa đi hết con đường đạo cũng không quan trọng.

Hạnh phúc là cứu cánh của tất cả mọi chúng sanh. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ được chỉ cho một con đường, như một bản đồ đưa ta đến đích. Một điểm hẹn mà tất cả chúng ta đều hướng đến, dầu rằng ta không biết rõ nó ra sao, như thế nào, không biết mong mỏi gì ở đó. Được có một tấm bản đồ đầy đủ chi tiết, với lời hứa hẹn sẽ giúp ta đạt được đến những ước muốn sâu xa nhất, không phải là lý do chính đáng để ta vui, ta hàm ân, ta dốc cả tâm lòng vào đó sao? Chắc chắn nó sẽ khiến ta cảm thấy được gia hộ. Nếu ta không cảm thấy được như thế, thì việc hành thiền của ta sẽ còn khi trời khi sụt. Nhưng không cần phải như thế. Một khi sự hành thiền đã vào nền nếp, nó có thể phát triển đều đặn. Khi việc hành thiền của ta đã trở nên thuần thục, nó trở thành viên ngọc quý mà ta có thể luôn mang theo mình.

Chỉ cần một yếu tố duy nhất, hỷ lạc cũng có thể phát sinh – đó là sự nhận biết rằng có một con đường đã được vạch ra cho ta. Con đường mà ta có thể theo, có thể tin tưởng, vì nó đã là một ân sủng đối với những ai đã đạt được cứu cánh bằng cách đi theo nó. Tuy nhiên còn có nhiều phương tiện khác để tâm được hỷ lạc. Hỷ lạc không phải là dục lạc. Dục lạc phát sinh từ các căn trần và chóng qua. Cũng không có nghĩa là ta chẳng bao giờ được hưởng dục lạc; chúng sẽ phát sinh khi có sự xúc chạm của các giác quan, trừ khi tâm buông xả đã được thiết lập vững chắc trong ta. Nhưng dục lạc và hỷ lạc là hai cảm thọ hoàn toàn khác nhau. Chúng ta có thể tự giúp mình trên con đường đạo bằng cách tạo nên hỷ lạc bằng những việc thiện – như là, sẵn sàng phục vụ người khác. Khi ta có ý muốn giúp đỡ, hỗ trợ người khác, ta dồn tất cả chú tâm vào việc đó, thì các vấn đề của riêng ta không thể phát khởi vào lúc đó, vì tâm ta đang ở nơi khác. Có thể làm gì cho ai đó, dầu có được đền ơn hay không, khiến tâm ta sinh hoan hỷ. Sự an nhiên, tự tại đến từ việc nhận biết rằng mình đã cố gắng hết sức mình.

Đức Phật đã nhắc đến mười điều thiện ta cần vun trồng. Trên tất cả là tâm bố thí. Bố thí bao gồm bố thí thời gian, sự quan tâm, tình thương, lòng bi mẫn, mong đem lại hạnh phúc cho người khác. Khi ta có thể thực sự thấy những điều này xảy ra, thì tâm phát sinh hỷ lạc là chuyện đương nhiên rồi. Ngay nếu như hạnh phúc đã không thực sự đến với người đó, ta cũng biết mình đã cố hết sức lực, do đó không thể nào trong lòng ta lại không có niềm vui. Tâm hỷ lạc cũng phát sinh khi ta tự biết mình đã giữ được kỷ luật, những kỷ luật mình đã tự đặt ra cho mình. Kỷ luật do áp đặt khiến ta cảm thấy khó chịu, như đeo gông, do đó tự động ta sẽ phản kháng, chống cự, cảm thấy bị quấy nhiễu. Bất cứ kỷ luật gì chúng ta đang giữ, đều là do ta tự đặt ra cho mình, và ta có thể cảm thấy vui trong lòng vì ta đang tự chiến thắng chính mình.

Đức Phật đã nói: “Kẻ thắng một vạn quân hằng vạn lần, cũng không bằng người tự chiến thắng mình”. Thật vậy, bản năng của chúng ta là đi ngược lại với sự tự thắng mình, lúc nào ta cũng tìm mọi cách để được hưởng những lạc thú do các căn mang đến.

Làm bất cứ điều gì, trước tiên ta cũng nghĩ đến việc thỏa mãn các căn của mình. Có thể chiến thắng một số các phản ứng bản năng này cũng đủ khiến ta vui mừng được làm một chiến sĩ trên con đường đi đến giải thoát. Nói thế không có nghĩa là chúng ta phải thật sự tham dự một cuộc chiến, là điều đau khổ, đáng sợ, nhưng chỉ để chứng tỏ rằng ta cần can đảm, tự dựa vào bản thân, trung thực với chính mình. Sự can đảm và lòng trung thực giúp ta sức

mạnh để có thể tự đặt ra những kỷ luật cho chính mình. Tất cả những việc làm này mang đến cho tâm ta hỷ lạc. Niềm vui biết được rằng ta đang thực sự thoát ra khỏi những vấn đề tầm thường của cuộc sống thế nhân, là những thứ ta đã từng ném trái, nhưng chưa bao giờ tìm được sự thỏa mãn. Biết được rằng mình đã tìm ra được một hướng đi khác tràn niềm vui, giúp chúng ta tiến bước không ngại ngùng.

Có câu chuyện kể về Đức Phật trước khi Ngài thành đạo, khi Ngài vẫn còn là Bồ tát. Ngài đã không ăn, và đã nhận ra rằng sự khổ hạnh thái quá không giúp cho tâm được thanh tịnh. Vì lẽ đó con đường đạo của Đức Phật thường được gọi là ‘trung đạo’. Câu chuyện kể rằng Ngài đã ngồi dưới gốc cây bồ đề ở một nơi giờ được gọi là Bodhgaya, phía bắc Ấn độ.

Trong vùng, thuở đó, người ta tin có một vị thần sống trong cây bồ đề, có khả năng giúp những người muốn cầu tự. Một phụ nữ tên là Sujata đã cầu nguyện vị thần cây giúp nàng có con, và lời nguyện cầu đó đã thành sự thật. Bà liền sai cô hầu sữa soạn các lễ vật để dâng cúng thần cây như bà đã khẩn nguyện. Khi cô hầu tới bên cây, thì thấy vị Bồ tát ngồi dưới cây, nhưng cô lại tưởng là vị thần cây. Cô chạy về nhà để báo với nữ chủ của mình rằng vị thần cây đang ngồi dưới gốc cây. Sujata quyết định mang lễ vật ra tạ thần để được gặp vị thần bằng xương thịt.

Câu chuyện kể rằng trước hết bà vắt sữa một trăm con bò và mang sữa đó cho năm mươi con uống. Sau đó bà lại vắt sữa năm mươi con bò này rồi cho hai mươi con uống. Kế tiếp bà vắt sữa hai mươi con và cho mười con uống, rồi bà lại vắt sữa từ mười con này để cho một con uống. Khi bà vắt sữa từ con bò cuối cùng này, sữa thanh khiết, đậm đặc như kem. Bà dùng sữa này nấu cơm, xong đựng cơm trong một chén bằng vàng. Bà mang cơm đựng trong chén vàng ra cho người mà bà nghĩ là vị thần cây. Bà dâng cúng cho người cơm và chén vàng. Vị Bồ tát đã dùng cơm (trong tiếng Sinhalese gọi là kiribat, có nghĩa là ‘cơm sữa’, trong các ngày lễ ở Sri Lanka vẫn còn được người ta nấu).

Khi vị Bồ tát đã dùng xong bữa, Ngài mang chiếc chén vàng đến vứt ở dòng sông phía sau lưng. Ngài nói nếu chén nổi và chảy ngược dòng nước thì Ngài sẽ giác ngộ, trở thành Phật. Nhưng nếu chén chảy theo dòng nước, thì Ngài sẽ không chứng được giác ngộ. Hẳn là chén đã chảy ngược dòng, dầu rằng đó là điều người ta khó thể tưởng tượng.

Dầu gì, đó cũng chỉ là câu chuyện ẩn dụ, nhưng là một câu chuyện khá quan trọng đối với chúng ta. Nó ám chỉ rằng tu theo Phật pháp cũng giống như lội ngược dòng nước. Lội xuôi theo dòng nước thì dễ dàng hơn nhiều; mọi người đều đã đi theo hướng đó. Khi lội ngược dòng nước, ít nhiều gì ta cũng đơn độc, cũng vất vả hơn, nhưng ta sẽ đến được thượng nguồn sạch sẽ, không ứ nhiễm. Sông luôn bắt đầu ở thượng nguồn. Thật là duyên lành cho chúng ta được biết phương hướng, biết con đường đạo để đi. Nhưng chúng ta cần nhớ rằng đi ngược với dòng chảy lúc nào cũng vất vả hơn nhiều, so với thuận theo, làm theo như mọi chúng sanh khác, vì điều đó cũng có nghĩa là chúng ta phải đi ngược lại với những bản năng của chính mình.

Bất cứ khi nào các ham muốn, vọng tưởng khởi lên, và niềm vui đi trên con đường đạo tạm thời biến mất, chúng ta cần nhớ rằng đó chỉ là những phản ứng bản năng, tự nhiên của con người, mà chúng ta đang cố gắng thoát ra. Mỗi khi ta thành công, dù là rất nhỏ, ta lại tìm được niềm vui mới trong việc tu tập của mình. Chúng ta biết được con đường Đạo, biết những kết quả tốt đẹp của con đường đạo đó, cũng như biết rằng nhiều người đi trước ta đã đến được đích bằng cách lội ngược dòng. Chúng ta càng cảm thấy như có thêm sức mạnh, vì chúng ta đã không chịu thua cuộc. Mỗi người chúng ta đều có những khả năng đặc biệt có thể sử dụng trong việc tu tập. Có người dễ trở nên trầm lặng, kẻ thì giỏi về phân tích, người khác có trí nhớ tốt, người khác nữa có tài viết. Chúng ta cần phải sử dụng tất cả những khả năng mình có, và phát triển chúng tới tột cùng.

Đức Phật đã dạy ta cần giữ yù, lời nói, hành động đơn giản vì tâm ta đã đầy uẩn khúc, các quá trình suy tư phức tạp chỉ làm cho việc tu tập của ta khó hơn. Những lời dạy đơn giản của Đức Phật càng khiến cho cuộc sống hằng ngày của ta thêm vui, vui vì được ở đúng nơi, đúng lúc, và hành động đúng cách với tất cả tâm hồn.

Có năm khả năng tâm linh, mà nếu được phát triển toàn diện, sẽ giúp ta thêm sức mạnh; do đó, chúng cũng là những yếu tố đưa đến giác ngộ. Năm khả năng này –chánh niệm, tinh tấn, trí tuệ, tín tâm và thiền định- được so sánh với một đàn ngựa, gồm một con đầu đàn và hai cặp. Con đầu đàn có thể tùy ý đi mau hay chậm, nhưng hai cặp còn lại phải giữ thẳng bằng nếu không xe sẽ bị ngã.

Con ngựa đầu đàn là chánh niệm, một khả năng ai cũng có (nếu không, chúng ta đã bị xe ủi khi đặt bước chân đầu tiên xuống đường!) Tuy nhiên, chúng ta cần phát triển chánh niệm hơn nữa để nó trở thành một sức mạnh.

Đó là nhớ thực hành chánh niệm khi đi, đứng, nằm ngồi, khi mở cửa đóng cửa, hay bất cứ hành động nào của thân tâm. Dĩ nhiên là có lúc ta cũng quên, nhưng khi tâm nói, ‘Tôi quên hành chánh niệm’, thì ngay lúc đó ta lại nhớ. Không có chánh niệm, ta sẽ không nhận biết được niềm vui nội tâm, vì ta quen tìm lạc thú qua sự xúc chạm của các giác quan. Ta biết một cách chánh niệm rằng ta đã có nhiều lạc thú do các giác quan mang đến trong cuộc đời, nhưng không có gì mang đến cho ta sự thỏa mãn, vì thế không cần phải tìm kiếm chúng nữa. Thay vào đó, ta có thể quan sát những hành động, cử chỉ, cảm giác, tư tưởng của mình. Chánh niệm là khả năng tối ưu của ta, là sự quán sát nội tâm một cách khách quan, không có giọng phê phán. Nếu không được như thế, ta sẽ dễ dàng bị các tình cảm lôi kéo, hay hoang mang bởi những phản ứng thiếu khôn ngoan.

Cặp ngựa đầu tiên là lòng tin và trí tuệ. Lòng tin khiến ta dốc lòng, dốc sức theo đuổi, và trí tuệ giúp ta biết rằng cái ta dốc lòng theo đuổi có phải là chân lý không. Nếu không có sự đảm bảo đó, niềm tin của ta có thể đặt không đúng chỗ.

Cặp ngựa thứ hai là tinh tấn và thiền định. Khi có quá nhiều năng lượng, sẽ dễ khiến thân tâm lãng xãng, là điều tất cả chúng ta đều từng trải qua. Nếu có quá nhiều năng lượng vật lý, ta cần hướng chúng đến những hành động ở thân. Nếu quá nhiều năng lượng tâm linh, khiến tâm bất an, bức bối, ta có thể xử dụng nó hữu hiệu hơn bằng cách hướng dẫn các suy nghĩ của ta. Ngược lại, nếu thiền định quá nhiều, sẽ không còn năng lượng, dẫn đến thiếu chánh niệm. Thiền định thái quá cũng khiến ta hôn trầm, vì thế ta luôn phải cân bằng chúng. Đó là một nét đặc trưng của con đường đạo của Đức Phật. Đó là giữ cân bằng giữa việc lo cho mình mà cũng không quên giúp người, của việc xử dụng năng lượng sao cho thiền định có thể phát triển, là sự thăng bằng giữa lòng tin và trí tuệ để tâm và thân hòa hợp, đem những gì ta biết và những gì ta cảm đến gần nhau. Nếu ta không xử dụng đúng Pháp, thì nó giống như con rắn. Khi nắm đằng đuôi, nó có thể cắn ta; nắm ở phía sau đầu, nó không còn nguy hiểm nữa. “Chủ nghĩa vật chất tâm linh” là một điển hình rõ nhất của mối nguy hiểm này.

Khi tâm và trí cân bằng, trí biết được ta đang làm gì, và tâm có thể cảm xúc. Con đường tâm linh chỉ có thể được thực hành qua các cảm xúc. Nếu chúng ta có thể hiểu được giáo lý, nhưng không cảm thấy chúng mang lại lợi ích gì, thì đó chỉ là sự thực tập của trí tuệ, chỉ thích hợp ở các đại học. Những gì chúng ta hướng đến, ngược lại, là sự dấy khởi của một tri giác sâu xa, có thể biến chúng ta từ một chúng sanh tầm thường thành một đấng giác

ngộ – người đã đạt được Niết bàn (nibbana). Hỷ là một cảm xúc nội tâm thiết yếu nếu như ta muốn đi theo con đường này. Nếu ta không thấy vui trong khi tu tập, thì tại sao ta phải theo đuổi chúng? Rất ít người theo đuổi một điều gì, nếu họ không thấy hứng thú, không coi điều đó là giá trị, đẹp đẽ. Niềm vui nội tâm không thể bị xâm phạm bởi những yếu tố bên ngoài. Khi nào ta còn tùy thuộc vào ngoại cảnh, ta còn là những nạn nhân không có sự tự do lựa chọn. Con đường này sẽ dẫn ta đến tự do hoàn toàn. Chúng ta cần phát triển sức mạnh nội tâm để không còn phải tùy thuộc vào bất cứ điều gì trừ những gì chúng ta tự phát triển.

---o0o---

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa Ni Sư, có phải việc ta bám vào các căn trần mới là vấn đề, chứ không phải là các căn?*

**Ayya Khema (AK):** Dĩ nhiên là các căn của chúng ta không phải là vấn đề, vì chúng ta không thể sống nếu không có chúng. Nhưng chính là những diễn giải nơi tâm mới tạo nên vấn đề. Câu chuyện sau đây sẽ là một thí dụ.

Có đôi vợ chồng kia, một ngày nọ, sinh chuyện cãi vã lớn. Người vợ nghĩ rằng mình sẽ ra đi vì đã quá chán ngán. Bà mặc vào những chiếc sari đẹp đẽ nhất, cái nọ chồng lên cái kia, đeo những đồ trang sức bằng vàng quý giá nhất, rồi bỏ nhà ra đi. Người chồng sau đó cảm thấy hối hận, nên quyết định chạy tìm người vợ để mang bà trở về. Ông chạy đuổi theo, nhưng không tìm thấy bà đâu cả. Lúc đang vội vã trên đường làng, ông nhìn thấy một vị sư đi ngang qua. Ông chặn vị sư lại hỏi, ‘Thưa Ngài, Ngài có thấy một phụ nữ đẹp, tóc dài, mặc sari đỏ, mang nhiều nữ trang đi ngang qua trên đường này không?’

Vị sư trả lời, ‘Tôi thấy một hàm răng đi qua’.

Dẫu vị sư đã nhìn thấy người phụ nữ, ông không muốn bắt đầu tự nhủ rằng đây là một phụ nữ đẹp với mái tóc đen dài, áo sari đỏ, nữ trang vàng chói. Ông đã biết làm sao để thanh tịnh các căn đến nỗi ông chỉ thấy một hàm răng đi ngang qua. Không phải các căn của ta là vấn đề, chúng ta rất cần chúng, không thể sống thoải mái mà không có các căn. Thật vậy, cuộc sống của ta sẽ rất khó khăn nếu ta bị mù hay điếc. Vấn đề là ở các suy nghĩ của ta.

**TS:** *Con nghĩ là nếu chúng ta dựa theo quan điểm đó quá sát sẽ khiến ta thiếu sự tri ân, ngưỡng mộ. Thí dụ, niềm vui của con là con cảm thấy*

*mình tri ân mọi thứ hơn lên. Chim chóc, biển cả, ánh sáng hình như đẹp hơn. Đó không phải là chấp, mà là một cảm giác an lạc, hưng phấn trước cái đẹp của muôn vật, muôn loại. . . Con không biết phải diễn tả thế nào.*

**AK:** Sự hiểu điều em muốn nói. Tuy nhiên, ở đây, điều chúng ta muốn nhấn mạnh, đó là ta có thể có được niềm vui ở nội tâm mà không cần có sự xúc chạm của các căn. Sự xúc chạm của các căn là điều không thể tránh khỏi, qua đó có thể khiến ta tăng thêm lòng ngưỡng mộ cái đẹp, nhưng hãy cố gắng đừng để phải tùy thuộc vào các vẻ đẹp bên ngoài để tạo niềm vui cho nội tâm; đừng đợi một ‘động lực’ nào đó mới phát sinh hỷ lạc. Vẻ đẹp có hiện hữu, nhưng ta cần phải biết các cảm giác xúc chạm sẽ chóng qua, cũng như nhận thức được rằng cuộc sống của chú chim kia cũng đầy đau khổ.

Hỷ lạc phát sinh từ sự hiểu biết trong nội tâm rằng, vì vạn pháp đều vô thường, không có gì để ta phải chấp, không có gì để ta lo lắng, không cần phải đi đâu, không cần phải đạt được điều gì.

Đức Phật đã ví sự xúc chạm của các căn như là một con bò bị lột da sống, với đàn ruồi luôn bu trên da thịt. Con bò phải khốn khổ luôn vì chúng. Cũng thế, sự xúc chạm của các căn cũng quấy rầy ta luôn, vì tâm ta lúc nào cũng phải cố gắng giải mã chúng. Tiếng chim hót không có gì hơn là âm thanh, nhưng tâm lại vẽ vờ ra những câu chuyện khi nghe các âm thanh đó. Nhận thức được sự giới hạn của các căn, chúng ta sẽ quay trở vào tìm niềm vui ở bên trong, chứ không phải ở bên ngoài.

**TS:** *Thưa Ni Sư, thế có gì được coi là ‘sự cảm nhận thuần khiết’ không?*

**AK:** Có một người tên là Bahia ở vào thời Đức Phật còn tại thế. Bahia là một nhà truyền giáo đã hơn ba mươi năm và ông tin rằng mình đã giác ngộ. Một đêm kia, một vị phạm thiên đã hiện đến với ông và nói, ‘Bahia, ông không phải là người giác ngộ. Ông còn không biết phải làm thế nào để được giác ngộ’. (Vị phạm thiên đây có thể là tiêm thức). Bahia cảm thấy rất bối rối, ông nói, ‘Tôi không giác ngộ, tôi không biết phương pháp? Làm sao tôi học được điều đó?’ Vị phạm thiên trả lời, ‘Ông phải đi tìm Đức Phật. Ngài sẽ chỉ cho ông làm sao để được giác ngộ’.

Bahia lập tức bỏ nhà ra đi tìm Đức Phật. Buổi sáng hôm sau ông đến được ngôi làng nơi Đức Phật đang có mặt, và tìm đến nơi Đức Phật đang trú ngụ. Đức Phật đã đi khất thực. Người quanh đó bảo Bahia, ‘Đừng thưa hỏi với

Đức Phật bây giờ, Ngài đang đi khát thực và sẽ không trả lời người đâu'. Nhưng Bahia quá nóng lòng muốn biết làm sao để được giác ngộ nên ông không nghe theo những lời khuyên này.

Ông chạy tìm Đức Phật và gặp Ngài trong làng. Ông đánh lễ Đức Phật rất trang nghiêm, rồi nói, 'Thưa Ngài, con có điều muốn được tham vấn'. Đức Phật trả lời, 'Ông đã đến không đúng lúc, ta đang đi khát thực'. Nhưng Bahia không thối chí, lại hỏi Đức Phật và lại bị từ chối. Bahia hỏi đến lần thứ ba (theo truyền thống Ấn độ, một vị thầy không thể từ chối lời thưa hỏi về tâm linh ba lần), Đức Phật trả lời, 'Thôi được. Ông muốn biết điều gì?'

Bahia thưa, 'Con muốn biết làm sao để được giác ngộ'. Đức Phật trả lời, 'Đối với người, Bahia, chỉ thấy cái thấy, chỉ nghe cái nghe, chỉ biết cái biết'. Bahia lễ tạ Đức Phật, rồi lui đi.

Buổi chiều khi Đức Phật đi cùng với các vị đệ tử, thì thấy thi thể của Bahia ở ven đường. Ông đã bị một con bò húc phải, thấy thế Đức Phật nói, 'Bahia đã giác ngộ trước khi chết'.

Chỉ một câu nói của Đức Phật cũng đủ cho Bahia, người đã tu tập trong ba mươi năm, nhận thức được giác ngộ là gì. Nhận thức được rằng, 'chỉ thấy cái thấy, chỉ nghe cái nghe, chỉ biết cái biết', có nghĩa là không coi sự xúc chạm của các căn là quan trọng, không coi chúng thuộc về ta, không cần phải phản ứng theo chúng, mà chỉ nên coi chúng như một vở tuồng đang diễn ra.

---o0o---

## **Chương 9 - Thiên Định**

### **Bước Thứ 4**

Kế tiếp trong tiến trình của duyên khởi siêu việt là các tầng thiên định. Chúng ta cần hiểu rằng thiên nói chung chỉ là phương tiện đưa chúng ta đến đích cuối cùng, không phải là cứu cánh. Điều này càng đúng hơn đối với các tầng thiên định (jhana). Lúc Đức Phật còn tại thế, thiên đã rất phổ biến ở Ấn độ. Tuy nhiên điều Đức Phật đóng góp vào đây, chính là việc Đức Phật nhận chân ra rằng samadhi (thiên định) không chưa đủ. Lúc đó, cũng như bây giờ, đa số vẫn tin rằng khi đã đạt được tám tầng thiên, coi như việc tu tập đã rốt ráo, viên mãn, và được coi như một vị đã giác ngộ. Chính bản thân Đức Phật cũng đã tu và viên mãn các tầng thiên định này, khi Ngài



còn tu học với hai vị thầy của mình trong sáu năm. Sau đó Ngài đã dẫn thân, vì tự nhận thức rằng Ngài chưa đạt được cứu cánh, chưa đến cuối con đường đạo, nhưng không thể tìm ra được vị thầy nào có thể giúp Ngài đạt được giác ngộ. Người ta cho rằng tất cả chư Phật đều đã tự mình khai ngộ, bằng những phương tiện giống nhau.

Điều quan trọng là đừng lầm tưởng rằng việc giữ cho tâm thanh tịnh là không cần thiết vì giác ngộ mới là cứu cánh. Đó cũng là một tà kiến phổ biến, không dựa trên những lời dạy của Đức Phật. Từ kinh tạng này qua kinh tạng khác, Đức Phật luôn nói đến việc tu tập đi từ trạng thái ô nhiễm tiến đến Niết bàn. Các tầng thiền định chỉ là một phần của con đường đó. Chúng là những phương tiện cần thiết để đạt được cứu cánh, vì nhờ chúng tâm có thể đạt được trạng thái nhất tâm, để có đủ sức mạnh an trú ở một chỗ.

Không có sức mạnh tinh thần này, tâm không thể thấu đạt những lời dạy sâu sắc, cao siêu của Đức Phật, là nơi chân lý tối thượng, tuyệt đối có thể được tìm thấy. Thiếu sức mạnh đó, tâm không thể vượt qua bao chướng ngại của vọng tưởng, chỉ biết chạy đuổi theo vọng tưởng này đến vọng tưởng khác. Tâm chưa an trụ chỉ có thể phần nào đạt được tri giác trên bề mặt, để rồi dần dần có thể trở nên chủ tâm hơn.

Có một khía cạnh khác về sự hữu hiệu của các tầng thiền định, mà ta có thể nhận thấy ở ngay lúc bắt đầu tu chúng. Tầng thiền thứ nhất có năm yếu tố hay đặc tính, để đối trị với năm chướng ngại trong một quá trình diễn biến tự nhiên. Một khi đã đến được tầng thiền định này, chúng ta đã được trang bị với một hệ thống thanh tịnh hóa, và dĩ nhiên nó cũng hỗ trợ ta ngay trong đời sống hằng ngày. Chỉ với yếu tố này cũng đủ thúc đẩy việc hành thiền của ta.

Năm chướng ngại mà Đức Phật đã nói đến là những chướng ngại của tất cả chúng sanh. Không có ai trong chúng ta được miễn trừ, chỉ có thể diệt chúng từng bước, từng bước.

Thiền chi thứ nhất có thể xảy ra trong bất cứ cuộc hành thiền nào, dù có được định hay không; trong tiếng Pali, đó là vitakka, có nghĩa là 'tâm' (initial application) hay trụ tâm vào đề mục thiền quán. Dầu có thành công hay không, vitakka cũng phát khởi mỗi khi ta cố gắng tham thiền. Tâm hành này đối trị chướng ngại thứ ba là hôn trầm, uể oải. Khi bị hôn trầm, tâm uể oải, không đủ tỉnh thức để trụ vào đề mục thiền quán. Ta càng có thể chú tâm vào đề mục thiền quán, ta càng dễ đối trị hôn trầm. Tâm không sáng

suốt, cũng khiến thân uể oải, tuy nhiên, ở đây, chúng ta nói về tâm trong quá trình hành thiền. Tâm nói, ‘Lát nữa tôi sẽ thực hành’, ‘Tôi sẽ thiền ngày mai’, ‘Đâu có gì quan trọng đến thế’, ‘Hôm nay tôi mệt’, ‘Tôi không muốn bị quấy rầy’, ‘Tôi không biết có ích lợi gì không’, để tìm đủ mọi lý do tránh hành thiền. Tâm ta dễ theo thói quen, mà thói quen rất khó bỏ. Huân tập các thói quen mới là để thúc đẩy chúng ta, vì thế không nên quá mạnh tay hay nhẹ tay. Phải có sự cân bằng, và chỉ có bản thân chúng ta mới biết sự cân bằng nằm ở đâu.

Nếu tâm không dẫn đến tứ (sustained application), thì sẽ đưa đến tâm trạo hối, lãng xãng. Đó là điều thường xảy ra trong tiến trình thiền quán khi tâm không thực sự an trụ, không có nơi để trụ vào. Sự khởi dậy của tâm ban đầu phải được tiếp nối bằng thiền chi kế được gọi trong tiếng Pali là vicara. Hai thiền chi đầu tiên này luôn được nhắc chung với nhau vì thiền định chỉ có thể đạt được nếu có mặt của cả hai. Tứ (vicara) có nghĩa là ‘an định’, dùng để chỉ cái tâm không còn lạc ra ngoài đề mục thiền quán, mà trụ vào đó, duy trì định lực. Ai cũng biết rằng sự hành thiền chỉ có kết quả khi hành giả có thể trụ tâm vào đề mục thiền quán, nhưng không phải ai cũng biết đến những chướng ngại phát sinh.

Thiền chi thứ hai, an định, hay tứ, có tác dụng đối trị nghi hoặc. Khi chúng ta có thể trụ vào đề mục thiền quán, không bị xao lãng, thì ta trở nên tự tin hơn, vì thứ nhất, ta biết rằng tất cả đều có thể thực hiện được; thứ hai là, chính ta cũng có khả năng thực hiện và ba là những kết quả mà ta đạt được giống với những gì Đức Phật đã dạy. Chưa được như thế thì lòng hoài nghi vẫn còn xuất hiện, trở đi trở lại một cách không lường nhất. Nghi hoặc là kẻ thù của sự tự tin và tín tâm, do đó cũng là kẻ thù của việc tu tập của ta; tâm có thể viện đủ mọi lý do, mọi suy tưởng, nghi ngờ – ‘Có thể có phương cách khác dễ dàng hơn’, hay ‘Tôi phải thử cách khác’, ‘Tôi phải tìm thầy giỏi hơn, tu viện tốt hơn’. Tâm là một nhà ảo thuật: nó có thể lôi chú thỏ ra khỏi bất cứ chiếc nón nào.

Lòng nghi hoặc sẽ xuất hiện khi ta không thể hoàn toàn chấp nhận hoàn cảnh hiện tại. Nghi hoặc làm trì trệ ta vì ta sợ phải mất tự chủ hay mất mặt. Khi chúng ta có thể tự chứng được phần nào những kết quả của lời Phật dạy, lòng nghi hoặc có thể được đối trị, nhưng chưa hoàn toàn bị tiêu diệt. Ít nhất là chúng ta không còn cảm thấy hoang mang về việc tu thiền của mình. Chúng ta đã chứng nghiệm được kết quả, và đã nhận thức được rằng không quan trọng là ta thực hành ở đâu, miễn là ta giữ được sự kiên trì. Điều này cũng rất quan trọng, vì ta có thể suốt đời đi tìm một vị thầy hoàn hảo, một

nơi chốn, thời gian lý tưởng, nhưng cũng sẽ không bao giờ tìm ra vì lòng nghi hoặc luôn cản trở ta.

Tâm và tứ là hai thiên chi đầu tiên của sơ thiền, được coi như đã mở được cánh cửa vào định (samadhi). Tất cả các phương pháp thiền chỉ là những chiếc chìa khoá. Không có chìa khoá nào tốt hay xấu. Nếu ta có thể cầm cái chìa khoá nào đó trong tay đủ lâu, đủ vững vàng, dần dần ta sẽ có thể cắm nó vào ổ khoá. Mở được khoá là mở được cửa, đưa ta vào một nơi có thể coi là căn nhà với tám phòng. Khi đã bước được vào ngưỡng cửa nhà, nhờ lực của hai thiên chi đầu tiên, chúng ta có thể bước vào căn phòng đầu tiên. Nếu tiếp tục thực hành, dần dần ta sẽ không cần đến chìa khoá nữa, vì từ đó cánh cửa sẽ luôn mở.

Khi đã đạt được các tầng thiền định, tâm ta rộng mở, trở nên thanh thoát, dễ uốn nắn, nhu nhuyễn, dễ phát triển. Nhưng nếu ta dừng lại, không tiếp tục thực hành, dĩ nhiên tâm sẽ co rút trở về trạng thái cũ với những giới hạn tầm thường, nhỏ hẹp của nó. Chúng ta có thể so sánh điều này với việc tập luyện yoga. Khi ta kiên trì kéo giãn các cơ trên thân, ta sẽ thấy có thể cúi đung các ngón chân dễ dàng vì các cơ, các dây chằng đã được luyện để trở thành dễ uốn nắn. Khi ngưng luyện tập trong thời gian khoảng sáu tháng hay hơn, ta phải bắt đầu trở lại; vì các cơ đã co cứng trở lại như trạng thái ban đầu.

Mở rộng tâm –khiến nó dễ uốn nắn, nhu nhuyễn, cởi mở- là rất cần thiết để có thể thâm nhập tất cả các pháp. Khi tâm còn giới hạn, hẹp hòi, dẫu ta vẫn có thể sống và vượt qua những khó khăn, ta chỉ có thể hiểu Pháp trong cái nhìn hạn hẹp của mình. Đó cũng là điều tự nhiên. Con đường đạo của Đức Phật luôn bao gồm sự học hỏi và thực tập. Ta phải biết phương hướng, nhưng ta cũng phải thực hành để có thể đạt được tâm rộng mở. Chỉ có sự thực hành mới có thể giúp ta nhìn với cái nhìn nội tâm một thực tại khác hẳn với cái thực tại mà ta vẫn hằng quen biết.

Thiền chi thứ ba sẽ phát khởi sau tứ được gọi là piti trong tiếng Pali, hay khinh an (rapture) trong Anh ngữ. Đó là một cảm giác vật lý rất tuyệt vời. Cảm giác này thường xảy đến với các hành giả khi đang ngồi thiền, khiến họ không biết phải phản ứng thế nào. Sự hành thiền phát triển theo hướng đó là hoàn toàn tự nhiên. Tâm ta luôn mong được giải thoát khỏi những suy nghĩ lằng xằng, muốn được bình an, tự tại, đó có lẽ là lý do để ta bắt đầu hành thiền. Thông thường còn có lý do nào khác nữa không? Hầu như không có gì ngoài việc mong muốn được khỏi phải lo nghĩ về những vấn đề

đã xảy ra trong quá khứ, nhưng lại có thể tiếp tục xảy ra trong tương lai hay ngay hiện tại này, để thay vào đó bằng tâm thư thái, an bình. Tâm không những chỉ mong ước có thể, mà còn nhận ra rõ ràng đây là con đường nó phải đi theo.

Tất cả mọi tâm đều có khả năng đạt được sự yên tĩnh, bình an hoàn toàn; vấn đề chỉ là ở chỗ ứng dụng và quyết tâm. Nếu ta có thể thực hành và quyết tâm kiên trì, thì không có lý do gì lại không thể đi theo con đường đạo này. Đó là một sự phát triển tự nhiên đối với tâm của mọi chúng sanh. Cảm giác khinh an là một cảm giác vật lý, nhưng lúc đó sự chú tâm không ở thân như ta nghĩ, mà lại ở cảm thọ. Điều gì đã thực sự xảy ra trong lúc ta hành thiền là như thế này: khi hành giả đã chú tâm vào hơi thở, đã giữ được định, thì tính chất của hơi thở cũng thay đổi. Nó trở nên càng lúc càng vi tế hơn, vì tâm đã trụ được vào một điểm, đã được kiểm soát từ bên trong. Nó không còn chạy theo ngoại cảnh, chỉ trụ vào hơi thở. Cuối cùng hơi thở dường như biến mất, nó trở nên nhẹ đến nỗi tâm khó thể tìm thấy nó, hay hơn nữa không tìm ra được nó.

Vào lúc đó, tâm và tứ (vitakka và vicattra) đã kết thúc, để tâm khinh an (piti) có thể tiếp nối. Có mười bảy loại lạc thọ được liệt kê. Mỗi loại đều khác nhau và có thể thay đổi theo từng buổi tọa thiền. Có loại khiến ta có cảm giác nhẹ nhõm ở thân, như thể là thân không còn trọng lực. Cảm giác này có thể mạnh đến nỗi, nếu hành giả nào lần đầu tiên kinh qua điều này, sẽ tưởng như mình bay lên khỏi tọa cụ. Đôi khi lại là một cảm giác rung động nhẹ khắp cả thân, thật dễ chịu, hoặc cảm thấy thân mình trở nên to lớn hơn hoặc biến mất hoàn toàn. Bất cứ cảm giác gì, cũng luôn rất dễ chịu, do đó có thể đối trị một cách hữu hiệu các cấu uế.

Khi ta cảm nhận được một cảm giác dễ chịu như thế, và có thể duy trì cảm giác đó (không phải chỉ xảy ra thoáng chốc) cũng như có thể phục hồi lại nếu muốn, thì dĩ nhiên nó sẽ khiến tâm hồn ta tràn đầy những thiện ý. Làm sao ta có thể có ác ý với ai hay với điều gì khi tâm ta đang tràn đầy hỷ lạc?

Đây là một trong những yếu tố rất quan trọng về khả năng nhập vào các tầng thiền định: đó là, dầu có gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày đi nữa, hoàn toàn không phụ thuộc vào bất cứ động cơ hay điều kiện bên ngoài nào, tâm biết rằng nó vẫn có thể đạt được sự khinh an, mà đức Phật đã nói đến như sau, “Đây là lạc mà ta có thể có”. Ngài so sánh nó với các dục lạc khác, mà Ngài cho rằng thô lậu, phụ thuộc vào nhiều điều kiện bên ngoài. Khi lạc thọ của ta phải phụ thuộc vào sự tiếp xúc của các căn, chúng ta trở thành nạn

nhân của những điều kiện bên ngoài. Trong khi ở đây, có thể là lần tiên ta làm chủ hoàn cảnh của riêng mình. Chúng ta không còn phải phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài; tất cả những gì ta cần là điều kiện của nội định. Dầu rằng vẫn còn ở trong giới hạn của duyên sanh, nhưng giờ ta có thể trở nên độc lập với những gì xảy ra quanh ta, ít nhất là ở một mức độ nào đó.

Mặc dầu vẫn còn có những phản ứng cấu uế trong ta, nhưng ta biết rằng ta có thể trở về một nơi mà tâm coi là nhà. Có thể so sánh điều này với cái nhà che thân. Nếu thân không có mái nhà trên đầu, chiếc giường để ngủ, một nơi để trú khỏi mưa, gió, bão, tuyết hay nắng, mà phải sống, ăn ngủ ngoài đường, ta sẽ cảm thấy rất khổ sở. Tâm không có được một ngôi nhà như thế. Trong khi thân có thể ngồi yên ổn trong chiếc ghế êm ái nhất, thì tâm có thể bị chi phối bởi những vấn đề dữ dội nhất. Khi thân có một mái nhà, che chở khỏi mọi xáo trộn của thời tiết, còn tâm thì không có gì để che chở qua những cơn bão táp tình cảm của chính mình. Nó không có một mái nhà để nương tựa. Ước muốn duy nhất của nó là được ngủ yên, vì ít nhất nó có thể chìm trong mơ, mà không phải nghĩ đến những vấn đề của nó.

Khi ta có thể đi vào các tầng thiền định, lúc đó tâm có một mái nhà nơi nó có thể trú ẩn, an toàn, trong thời gian thiền định, khỏi những cơn bão tố của tình cảm. Dĩ nhiên với thời gian, các tình cảm này sẽ được thanh tịnh hóa, vì sự có mặt của khinh an (abiding) làm giảm đi những cấu uế, như sân, lòng ganh tỵ, giận dữ, chống đối –gọi là gì cũng được, miễn là ta biết rằng tất cả mọi chúng sanh đều đau khổ vì những tình cảm này.

Đức Phật đã ví sự giận dữ với việc cầm trong tay những miếng than hồng để ném chọi kẻ thù. Ai là người bị đau đón trước? Dĩ nhiên là người đã cầm than nóng trong tay –người đang giận dữ. Mà chưa chắc gì chúng ta đã chọi trúng đối phương, vì người kia có thể né tránh, còn ta thì chắc chắn sẽ bị phỏng tay. Đức Phật cũng dạy rằng người có thể kiềm giữ được cơn giận của mình là người thật sự có tu tập, giống như người phu xe có thể kiềm giữ những con ngựa hoang, kéo chúng trở về với bồng phận, là một người phu xe thực thụ.

Những tình cảm tiêu cực của chúng ta sẽ tự động được hóa giải bởi sự an định do tâm và tứ mang lại. Các phản ứng tiêu cực phát sinh bởi những tác động bên ngoài không còn choáng ngợp, nhấn chìm ta như trước đây. Dầu chúng ta vẫn còn phải đối mặt với chúng khi chúng phát khởi trong cuộc sống thường ngày, nhưng giờ thì chúng không còn là một vấn đề quan trọng nữa.

Một lợi ích khác nữa tích tụ từ định là lòng bi. Một cách tự nhiên ta cũng muốn giúp người khác đạt được những trạng thái khinh an, khiến cho cuộc sống nội tâm của họ trở nên bình lặng, hoà hợp. Tất cả chúng ta đều biết dọn dẹp, làm sạch nhà cửa của mình vì ta không muốn sống một cách bừa bãi, nhưng ta cũng cần phải dọn dẹp, làm sạch ‘căn nhà nội tâm’. Một nội tâm chứa đựng nhiều mâu thuẫn, nhiều phản ứng tiêu cực, thật khó sống với, cũng giống như ta khó sống trong một ngôi nhà mà mọi thứ đều đảo lộn. Khi ta có thể hoá giải các vấn đề, thì cuộc sống rõ ràng trở nên dễ chịu hơn. Điều đó không có nghĩa là ta không còn khổ đau (dukkha) nữa. Khi nào còn có ‘cái tôi’, thì còn có đau khổ, nhưng một nội tâm an bình dễ thiền định hơn nhiều.

Một cảm giác dễ chịu thường dẫn đến lạc (sukkha) để đối trị chương ngại thứ tư là trạo cử, âu lo. Nếu ngay giây phút này, ta đang cảm thấy thật hạnh phúc, thì cùng lúc ta không thể cảm thấy âu lo; cũng như không thể nghĩ đến tương lai với những vấn đề của nó. Một kết quả rất quan trọng của thiền quả này là ta không còn đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, mà nhận thức được rằng hạnh phúc chỉ tùy thuộc vào những cố gắng của riêng ta. Những lo lắng về tương lai của ta đều là vô ích, vì con người đang lo lắng này sẽ thay đổi, không phải là con người sẽ đối mặt với tương lai sau này. Chỉ cần quán chút ít về vô thường, ta cũng sẽ thấy rõ điều ấy. Sự liên tục có thể che dấu tính chất vô thường của vạn pháp, nhưng chắc chắn không thể thay đổi sự thật này; dầu chúng ta luôn tưởng lầm mình là một thực thể cố định. Trạo cử bị đoạn diệt, vì khi đã tìm được thứ mình cần, gọi là hạnh phúc, thì còn gì khiến ta có thể lảng xãng, vất vả.

Ta có thể tìm được ở đâu điều tốt hơn thế? Một khi hạnh phúc vẫn còn xa tầm với, thì ta còn không yên dầu ở bất cứ nơi nào, vì ta chưa thực sự được thỏa mãn. Nhưng khi ta đã có được hạnh phúc nội tâm, thì việc ta có mặt ở nơi nào không còn quan trọng nữa. Sự an bình do cảm giác vật lý dễ chịu ban đầu mang đến, đã phá bỏ được sự lo lắng, lảng xãng trong lúc tọa thiền. Nhưng không có nghĩa là các chương ngại đã được diệt trừ tận gốc, chúng chỉ tạm vắng mặt khi ta đang thiền định.

Chúng ta có thể nhìn vấn đề đó như thế này: nếu ta có một khu vườn đầy cỏ dại, và ta để chúng mọc luông tuông, thì chúng sẽ ăn hết những chất dinh dưỡng trong đất, lấn át, tước đoạt cả ánh sáng mặt trời, nước tưới của các thứ bông hoa, rau cải khác. Nếu rễ các loại cỏ dại đó đã ăn sâu xuống lòng đất, như nhiều loại cỏ ta đã biết, thì khó mà bứng sạch gốc rễ chúng, chỉ còn cách là cắt chúng. Sau khi bị cắt xuống, chúng trở nên yếu đi, không còn

hủy hoại chất dinh dưỡng trong đất, lấn lướt các loại cây hữu ích khác. Đó cũng là điều sẽ xảy ra trong thiên định. Chúng ta không thể bứng tận gốc rễ của các chướng ngại, nhưng ta có thể cắt chúng ngắn xuống. Khi ta tiếp tục cắt chúng lần này tới lần khác, chúng sẽ trở nên yếu đi, nhỏ lại cho đến khi việc bứng gốc rễ chúng không còn là một việc khó nữa. Dĩ nhiên, muốn được như thế, ta phải thực tập hằng ngày, vì –như tất cả mọi người làm vườn đều biết –cỏ dại thường dễ mọc hơn bông hoa, rau cải; sự cảnh giác thường xuyên là điều không thể thiếu ở mọi khu vườn, dầu đó là khu vườn thực sự hay khu vườn tâm của ta.

Thiền chi thứ năm phát khởi trong sơ thiền là nhất tâm. Khi đã có nhất tâm thì ta có thể duy trì được định. Nhất tâm đối trị lòng ham muốn dục lạc của ta. Rất may là tâm ta không thể làm được hai việc cùng một lúc. Khi ta trở nên nhiếp tâm, hoàn toàn tự tại trong khinh an, thì ta không còn ham muốn gì khác. Ở những lúc ấy, ngay những đau đớn ở thân cũng không quan trọng. Vì đó không phải là đối tượng chú tâm, hành giả không có ước muốn thân được dễ chịu hơn. Ta không tìm kiếm những cảm giác dễ chịu khác do các căn mang đến, vì ta đang trải qua một sự an lạc chưa từng biết đến trước đây.

Bốn tầng thiền đầu tiên, trong đó có sơ thiền mà tôi vừa diễn tả, được gọi là thiền sắc giới (rupajhanas). Rupa có nghĩa là thân, sắc pháp. Trong Anh ngữ, ta gọi là ‘fine-material absorptions’ (định vi tế), vì tất cả mọi hiện tượng phát sinh đều quen thuộc đối với chúng ta, nhưng vi tế hơn nhiều. Dầu số lượng hay chất lượng không quan trọng, nhưng đó cũng là một phần kinh nghiệm của ta.

Tất cả chúng ta đều biết đến những cảm giác dễ chịu nơi thân. Những cảm giác phát sinh trong thiền định đầu ở bậc cao hơn, nhưng chúng cũng vừa quen thuộc vừa xa lạ. Khi những cảm xúc này xuất hiện lần đầu tiên, nhiều người phải bật khóc vì vui mừng. Tuy nhiên, tâm cũng có thể nói: “Ồ, cái gì đây?”, do đó làm gián đoạn định, khiến họ lại phải bắt đầu trở lại.

Khi hơi thở ta trở nên vi tế đến độ dường như không thể tìm ra, thì cảm giác dễ chịu nơi thân tiếp diễn, và tâm liền trụ vào nơi đó. Khi cảm giác này biến hoại, vì không duy trì được định hay khi ta xả thiền, có hai việc ta cần phải nhớ, trước khi mở mắt ra. Chúng ta vừa chứng nghiệm sự vô thường dầu là của những cảm xúc dễ chịu nhất. Chắc chắn là ta không hề phản đối khi chứng nghiệm sự vô thường của những cảm giác khó chịu, nhưng ngược lại thì ta tiếc nuối sự qua đi của các cảm giác dễ chịu. Dầu rằng cả hai đều là

vô thường. Khi tiến bộ hơn, ta sẽ thấy rằng việc nhận thức và quán sát được sự biến hoại của các cảm giác dễ chịu này, là một yếu tố rất quan trọng.

Quán sát được sự biến hoại của một kinh nghiệm thiền định là một bước tiến gần hơn đến trí tuệ. Đầu tiên là ta nhận thức được sự phát sinh và sự vắng mặt; giờ trong lúc hành thiền, ta còn có thể quán sát sự biến hoại. Ngay lúc đó, sự biến hoại không khiến ta khó chịu, hay đau khổ, vì tâm ta vẫn còn đầy sự dễ chịu do thiền định mang đến cho nội tâm. Tuy nhiên, lúc đầu, phản ứng tự nhiên sẽ là: “Thật tiếc! Ước gì tôi tìm lại được cảm giác ấy”. Khi tâm phản ứng như thế, ta phải biết rằng đó là dấu hiệu của tham luyến. Ta cần phải quán sát sự biến hoại của cảm giác dễ chịu này với nhận thức rằng một định luật tự nhiên đang diễn ra trước cái nhìn nội tâm của ta.

Điều quan trọng thứ hai cần để ý đến là sự ghi nhận, tóm tắt. Ta cần tóm tắt lại các giai đoạn ta đã trải qua trong suốt thời thiền đó, để dần dần ta có thể lúc nào cũng thực hành theo phương pháp thiền định đặc biệt ấy. Mỗi người sẽ tìm ra những tác động đặc biệt cho riêng họ, dầu rằng các tiến trình thiền định thì không khác đối với tâm của tất cả chúng sanh. Hành giả cần xét xem có hành động hay ý nghĩ nào khác trong buổi thiền tọa này, ngay cả khi trước khi bước vào thiền đường. Xem có phải tư thế tọa thiền có khác, hay phương pháp hành thiền khác. Dần dà, hành giả sẽ tìm được những tác động cần thiết để lúc nào cũng có thể bước vào ‘căn phòng thứ nhất’ của ngôi nhà thiền một cách dễ dàng, chỉ bằng cách ngồi xuống trong tư thế tọa thiền. Tâm thường huân tập thói quen; nếu nó đã thường làm điều gì đó đủ lâu, thì nó sẽ tiếp tục làm như thế, trừ khi ta cố tình chuyển đổi tâm tính.

Lúc ban đầu, ta cần một phương pháp thiền căn bản, những phương pháp mà sẽ là chìa khoá mở cửa, rồi từ đó lựa chọn cái nào đặc biệt hiệu nghiệm đối với ta. Đó có thể là một điều kiện vật lý hay tâm linh, liên hệ đến tư thế ngồi thiền hay các nghĩ suy. Ta cần có lòng tin vào bản thân, vào giáo lý cũng như vị thầy của mình. Thiền sinh nào chú ý lắng nghe và thực hành theo các lời hướng dẫn thường gặt được kết quả mỹ mãn. Sự so sánh và tâm nghĩ ngợi lãng xăng không lợi ích gì. Cái ta cần là tâm tin cậy, giống như những đứa trẻ con rất háo hức học hỏi.

Để có thể tọa thiền tốt, tâm thân ta phải thỏa mái, dễ chịu. Một trong những điều kiện tiên quyết để tâm được thỏa mái là hỷ lạc. Khi ta ngồi xuống chiếu thiền, ta phải thực sự muốn được trở nên yên tĩnh, lắng đọng, không căng thẳng thân tâm. Sự gồng cứng thân thể cũng ảnh hưởng đến sự cởi mở của tâm.



Dầu định không thể kéo dài được lâu, ta phải tận dụng tất cả những gì đã phát khởi để đạt được tri kiến, vì tri kiến càng thâm sâu thì ta càng được nhiều an tịnh. Khả năng đạt được nhất tâm vượt xa mọi khả năng tâm linh khác. Ta có thể chế tạo được hỏa tiễn để lên cung trăng như ý muốn, nhưng vẫn rất đau khổ. Khả năng trụ tâm, đến độ nhất tâm, đem lại sự tự tại ở nội tâm mà không bị chi phối bởi những yếu tố bên ngoài. Trong thiền định, tự tại phát sinh do hạnh phúc ở nội tâm; một người thiếu hạnh phúc, không thể kham chịu bên trong, mà phải đi tìm những kích thích bên ngoài.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, có gì khác biệt trong phương pháp giữa thiền chi thứ nhất và thứ hai?***

***Ayya Khema (AK):*** Trước hết là tâm, rồi đến tứ. Sự kiên định và tự tại là hai điều kiện tiên quyết. Cần biết rằng thiền định là kết quả tốt đẹp của những nỗ lực của nhân loại, khiến tất cả mọi thứ khác đều mờ nhạt khi so sánh. Phương pháp theo dõi hơi thở không thay đổi.

***TS: Thưa Ni Sư, hình như có yếu tố thứ lớp giữa hai chi này?***

***AK:*** Đúng vậy. Cả năm thiền chi tiếp nối nhau một cách có hệ thống và hoà nhập vào nhau.

***TS: Thưa, chứ không phải vì thay đổi phương pháp?***

***AK:*** Đúng vậy.

***TS: Lúc ở Thái Lan, con đã đạt được sơ thiền. Con có cảm giác như cơ thể này không còn thuộc của con nữa, con phải chăm sóc nó như một sinh vật khác vậy. Con không cảm thấy sở hữu, mà chỉ thấy có trách nhiệm.***

***AK:*** Nhưng đó là cảm giác sau khi xả thiền, chứ không phải đang trong định, đúng không?

***TS: Dạ đúng. Thưa Ni Sư, điều đó có bình thường không?***

***AK:*** Đó là một tri kiến quan trọng.

**TS:** *Con cảm thấy sợ hãi lắm. Con có cảm giác như có cái gì đó vừa mang đến cho con niềm hạnh phúc to lớn, lại vừa bày ra cho con điều ngược lại, con có cảm giác như cái chết đang đến gần. Giờ thì con nhận thức được đó thực sự là cái chết của Ngã.*

**AK:** Lúc đó em có cơ hội để trình bày với một vị thầy nào đó không? Không? Thật đáng tiếc. Việc đó xảy ra lâu rồi phải không?

**TS:** *Dạ thưa Ni Sư, mười chín năm về trước.*

**AK:** Mười chín năm! Em có thể nhớ lại mình đã làm gì để được định không, em có tái hiện lại không?

**TS:** *Dạ, con nhớ. Hình như con đã tự nhốt mình trong nhà cả tuần và thử đủ mọi phương pháp.*

**AK:** Có lẽ không cần phải trầm trọng như thế đâu.

**TS:** *Con không nhớ rõ bằng cách nào con đã đạt đến điểm ấy. Chính kinh nghiệm đó là một ký ức rõ ràng nhất đời con –dường như nó chỉ mới vừa xảy ra hôm qua. Sau đó chưa bao giờ con lập lại được chứng nghiệm đó.*

**AK:** Em đã không có được sự hướng dẫn cần thiết ở thời điểm đó. Sau khi chứng nghiệm được định đó, sẽ có những thời điểm trời sục, nhưng lý đáng ra em đã có thể lập lại kinh nghiệm đó. Em có thể nhớ được chút gì để giúp em không?

**TS:** *Sau khi con cảm thấy dường như mình đã bỏ thân tâm này, thấy trống không. Con nhìn vào gương, để nhìn vào ‘cái tôi’ tận mắt, nhưng ngay lập tức, con biết rằng không có ai ở đó.*

**AK:** Sau khi soi gương, em có thể ngồi thiền lại không?

**TS:** *Dạ không, con ngồi bên ngoài, sung sướng được hoà nhập với thiên nhiên, và đó là lần đầu tiên trong đời con cảm nhận được sự hoà hợp đó. Không còn nữa cái cảm giác thất vọng, chán chường thường có.*

**AK:** Còn về cái kinh nghiệm khi em nhìn vào gương, nhưng không thấy gì hơn là đôi mắt nhìn đó như thế nào? Thử lập lại kinh nghiệm đó, rồi ngồi xuống tọa thiền với ý nghĩ: “Không có gì để lo lắng, tôi cứ phải tiếp tục

thời”, thử như thế xem có ích lợi không? Em có thể mang gương theo vào đây. Không có gì phải sợ hãi. Nhàm chán hình tướng cũng là một trong những giai đoạn của tri kiến. Nhàm chán tất cả mọi hiện hữu là tri kiến ở giai đoạn sâu hơn.

Các tầng thiền định không quá khó, hay quá bất thường đến nỗi ở ngoài tầm với của ta. Tâm tự nhiên muốn được có sự thanh tịnh mà các tầng thiền định có thể mang tới.

**TS:** *Thưa Ni Sư, ta có thể thực hành thiền minh sát (vipassana) khi đang theo dõi hơi thở không?*

**AK:** Hầu như không có phương pháp thiền nào mà không có khả năng của định và tuệ (samatha & vipassana). Chỉ là cái tên để gọi phương pháp này, phương pháp kia, nhưng chúng luôn hỗ trợ lẫn nhau.

**TS:** *Thưa Ni Sư, làm sao để có thể phân biệt được khi nào con hành thiền minh sát dựa trên hơi thở, và định?*

**AK:** Khi em đặt tên các suy nghĩ lăng xăng của mình, là em đã biết được quá trình suy nghĩ, thói quen suy nghĩ của chính mình. Từ đó, em cũng biết được sự vô thường, sự phát sinh, và hoại diệt của những suy tưởng này, do đó em biết rằng em không có gì để bám víu vào. Hoàn toàn không có sự tự tại trong đó. Nếu em chú tâm vào tính cách vô thường của hơi thở, biết rằng sự liên tục chỉ để che dấu tính cách vô thường, đó chính là tuệ giác.

Ngược lại, nếu em có thể trụ vào hơi thở, dán chặt tâm vào đó, thì là em đang tiến đến định. Ở đây ta dùng cả hai phương pháp vì đa số không thể đạt được định hay tuệ giác thực sự, trong những giai đoạn đầu hành thiền. Một chút định sẽ dẫn đến một chút tuệ giác, và ngược lại. Do đó chúng ta luôn ứng dụng cả hai cách, dần rồi cả hai đều đưa đến kết quả. Định là phương tiện, tuệ giác là mục đích.

---o0o---

## **Chương 10 - Một Phương Pháp Thiền**

Giờ chúng ta sẽ chuyển sang một phương pháp hành thiền hơi khác với phương pháp ‘quét dọn’. Kết quả cũng có thể khác, chúng ta sẽ bàn sau. Trước hết, chú tâm vào hơi thở, nhận biết cảm giác nơi mũi. Trụ ở nơi đó trong chốc lát.

Giờ chuyển sự chú tâm lên đầu, chỗ mở ác, trong phạm vi khoảng một đồng xu lớn. Hãy nhận biết mọi cảm giác, cảm xúc ở nơi đó: cảm giác ấm áp, nặng nề, chuyển động, lặng yên, cứng, mềm, co thắt -bất cứ cảm giác nào vừa kể trên hay gì đó khác hơn thế nữa. Sau đó xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ xoè cánh, dần dần phủ hết lên đến đỉnh đầu. Nhận biết từng điểm đặc biệt, cho đến khi tất cả vùng đầu đó hoàn toàn trong tầm kiểm soát của bạn, biết rõ từng cảm xúc, biết từng cảm giác. Phơn phớt ngoài da hay sâu thẳm vào trong. Bất cứ điều nhận thức nào, hãy nhận biết toàn vẹn, từng điểm từng điểm một, cho đến khi tất cả vùng sọ não đều trong tầm nhận thức của bạn.

Trụ tâm vào đỉnh đầu, trong phạm vi khoảng một đồng xu lớn. Cố gắng thâm thấu các cảm giác, cảm xúc, trở thành một với chúng. Rồi xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ mở cánh. Bắt đầu từ trên đỉnh đầu, di chuyển dần xuống phía sau đầu cho đến điểm tận cùng của sọ, nhận biết từng vị trí, cho đến khi tất cả vùng đó hoàn toàn trong tầm kiểm soát của bạn.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía bên trái đầu. Nhẹ nhàng mở rộng nhận thức từ phía trên đầu, xuống phía trái đầu, đến tận hàm; từ chân tóc phía trước mặt ra sau tai trái, xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ mở cánh, nhận biết từng vị trí, đặt tất cả vùng đầu ấy trong tầm kiểm soát của bạn. Nhận biết được các cảm thọ. Hoàn toàn nhất tâm, trở thành một với chúng.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía bên phải đầu. Bắt đầu từ phía trên đầu, dần dần lan ra như một cây quạt đang từ từ mở cánh, xuống phía bên phải đầu, đến tận hàm; từ chân tóc phía trước mặt ra sau tai phải. Nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đầu ấy.

Giờ hãy cố gắng nhận biết phía trước đầu, phía sau đầu, bên trái, bên phải cùng lúc, hoặc là càng nhiều điểm càng tốt.

Bắt đầu từ chân tóc phía trên trán, từ từ mở rộng sự quán sát xuống cả khuôn mặt, đến tận cằm, tận hàm, nhận biết từng vùng, cho đến khi tất cả vùng mặt đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Nhận biết các cảm giác, nhận biết các cảm xúc.

Cố gắng quán sát cả đầu, bao gồm cả mặt, được càng nhiều càng tốt.

Giờ chú tâm cùng lúc vào vùng cổ và phía sau gáy, hoặc từng phần một, chánh niệm về cả hai nơi. Từ từ triển khai từ hàm và từ gáy, xuống cổ,

xuống phía sau ót, đến chỗ giáp thân, nhận biết từng vùng, sau đó toàn vùng. Quán sát cùng lúc các vùng, hay từng phần một, chánh niệm ở cả hai nơi.

Giờ chú tâm vào vai trái. Bắt đầu từ cổ, từ từ triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh dọc theo vai đến bả vai, nơi tiếp giáp với tay. Ghi nhận từng điểm, rồi toàn vùng, nhận biết các cảm thọ, cảm giác. Nhột nhạt, tê, nặng nhẹ, lo âu, sợ hãi, rõ ràng, tĩnh động-hay bất cứ dấy khởi nào. Bắt đầu từ bả vai trái, triển khai dần sự quán sát xuống đến khủy tay trái. Ghi nhận từng vị trí, rồi toàn vùng. Trở nên nhất tâm, cố gắng hoà mình vào từng vị trí, vào các cảm thọ.

Bắt đầu từ khủy tay trái, từ từ triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh, dần xuống cánh tay trái đến chỗ quanh vùng cổ tay, nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đó.

Giờ quán sát cùng lúc vai trái và cả cánh tay trái đến tận cổ tay, hoặc khoảng từ cổ xuống đến cổ tay, được càng nhiều phần càng tốt.

Giờ quán sát mu và lòng bàn tay trái, hoặc cùng lúc, hoặc từng phần một, chánh niệm ở cả hai nơi.

Chú tâm vào các ngón tay trái, di chuyển dần từ kẽ các ngón tay đến đầu các ngón tay. Trụ tâm vào các đầu ngón tay, dẫn tâm thoát từ đó vào không gian.

Chú tâm vào vai bên phải. Bắt đầu từ cổ, dần dần triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh bao phủ cả vai phải đến bả vai. Nhận biết từng vị trí, rồi cả vùng đó, trở thành một với chúng, trở thành một với các cảm xúc, cảm giác ở nơi đó.

Bắt đầu từ bắp tay bên phải. Dần dần triển khai sự quán sát đến tận khủy tay phải; nhận biết các cảm xúc, cảm giác. Đầu tiên cảm nhận từng vùng, rồi toàn vùng.

Bắt đầu từ khủy tay phải. Từ từ triển khai sự quán sát xuống cánh tay phải đến chỗ quanh vùng cổ tay, nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đó, nhận thức và cảm thọ quyện làm một.

Giờ quán sát vai phải, cả cánh tay phải cho đến cổ tay phải, hoặc được càng nhiều càng tốt, từ cổ đến tận cổ tay. Chú tâm vào mu và lòng bàn tay phải, hoặc cẳng lúc, hoặc từng phần một, chánh niệm về cả hai nơi.

Chú tâm vào các ngón tay phải. Di chuyển dần dọc từ kẽ các ngón tay đến đầu các ngón tay. Trụ tâm vào các đầu ngón tay, dần tâm thoát từ đó vào trong không gian.

Chuyên sự chú tâm vào thân trước. Bắt đầu từ vai, dần dần triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh, dần xuống thắt lưng, chánh niệm trên từng vị trí, rồi tắt cả vùng. Nhận biết các cảm thọ. Nhột nhạt, nhẹ nhõm, đau đớn, ấm áp, cứng, lỏng – hay bất cứ gì.

Bắt đầu từ chỗ thắt lưng thân trước, dần triển khai nhận thức xuống phía dưới thân đến háng. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng, hòa nhập làm một với các cảm thọ, trở thành nhất tâm.

Giờ chú tâm vào tất cả vùng phía trước, từ vai đến háng, tắt cả cùng một lúc, hoặc càng nhiều càng tốt. Nhận biết từng cảm thọ, từng cảm giác.

Chuyên sự chú tâm vào thân sau. Bắt đầu từ vai, dần dần triển khai sự quán sát xuống tận thắt lưng. Chánh niệm trên từng vị trí, rồi tắt cả vùng.

Bắt đầu từ chỗ thắt lưng thân sau, dần triển khai nhận thức xuống phía dưới thân đến bàn tọa. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng.

Giờ chú tâm vào tất cả vùng phía sau lưng, bắt đầu từ vai đến chỗ tiếp giáp với chân, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Quán sát tất cả vùng thân, từ vai đến háng, từ vai đến bàn tọa, phía trước và phía sau, tắt cả toàn phần, hay bao nhiêu tùy sức. Nhận biết từng cảm thọ, nhận biết từng cảm giác.

Giờ bao gồm luôn cả hai tay với thân trước, thân sau.

Đặt chú tâm vào đùi trái. Bắt đầu từ háng, dần dần triển khai sự quán sát đến tận đầu gối trái. Chánh niệm ở từng vị trí cho đến khi cả vùng đùi trái đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Bắt đầu từ đầu gối trái, triển khai dần sự quán sát xuống bắp chân trái cho đến tận mắt cá trái, từng điểm từng điểm một, cho đến khi cả vùng đều được quán sát. Hoà quyện vào từng cảm thọ, từng cảm giác như một.

Giờ chú tâm vào toàn chân trái, từ háng xuống đến mắt cá, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Chuyển sự chú tâm vào gót chân và phần trên chân trái, cùng lúc, hay từng phần, giữ chánh niệm ở cả hai nơi.

Trụ tâm vào các ngón chân trái, di chuyển dần từ kẽ chân đến các đầu ngón chân. Đặt tất cả tâm trụ vào năm đầu ngón chân, rồi chuyển tâm từ đó hoà vào không gian trong phòng.

Đặt chú tâm vào đùi phải. Bắt đầu từ háng, dần dần triển khai sự quán sát xuống đùi, quanh đùi phải đến tận đầu gối phải. Chánh niệm ở từng vị trí, rồi toàn vùng, trở nên nhất tâm, hoà quyện làm một với các cảm thọ.

Bắt đầu từ đầu gối phải, triển khai dần sự quán sát xuống bắp chân phải cho đến tận mắt cá phải. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng.

Giờ chú tâm vào toàn chân phải, từ háng xuống đến mắt cá, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Chuyển sự chú tâm vào gót chân và phần trên chân phải, cùng lúc, hay từng phần, giữ chánh niệm ở cả hai nơi, nhận biết từng cảm thọ.

Trụ tâm vào các ngón chân phải di chuyển dần từ kẽ chân đến các đầu ngón chân. Đặt tất cả tâm trụ vào năm đầu ngón chân, rồi chuyển tâm từ đó hoà vào không gian trong phòng.

Giờ quán sát cả hai chân, từ háng xuống đến mắt cá, cùng lúc, hay từng phần một, giữ chánh niệm ở mọi nơi.

Chú tâm vào cả hai gót và phần trên chân, cùng lúc, hay từng phần một, giữ chánh niệm ở mọi nơi, hoà quyện làm một với các cảm thọ.

Chuyển tâm trở lại mười ngón chân. Di chuyển dần từ kẽ chân đến đầu các ngón chân. Trụ tâm vào mười đầu ngón chân, từ đó chuyển tâm ra ngoài hoà vào không gian.

Giờ trở lại với toàn thân. Cố gắng quán sát từ trên đỉnh đầu đến tận các đầu ngón chân, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu, được càng nhiều phần càng tốt. Hoà quyện thành một với các cảm thọ, nhận thức và cảm thọ trở thành một.

Trụ tâm vào kẽ chân của mười ngón chân. Di chuyển dần ra các đầu ngón chân. Trụ tâm vào mười đầu ngón chân, từ đó chuyển tâm ra ngoài hoà vào không gian.

Phương pháp hành thiền giới thiệu phía trước được gọi là ‘quét từng phần từng phần’. Phương pháp thứ hai này được gọi là ‘quét trọn’. Mỗi phương pháp được xử dụng cho một mục đích khác nhau. Phương pháp thứ nhất cốt để đạt tri kiến, để chánh niệm đối với các phản ứng của mình, để nhận chân được tính cách vô thường, vô ngã. Phương pháp thứ hai được dùng để đạt thanh tịnh. Không phải ai cũng thích ứng được với phương pháp này, nhưng nó được xử dụng cho mục đích đó. Người ta thường xử dụng nó như lối dẫn vào các tầng thiền định.

Bất cứ ai có thể có được những lạc thọ nơi thân đều có thể xử dụng các cảm thọ đó như một đề mục thiền quán. Ta không cần phải quán sát tất cả các phần của cơ thể, như ta đã vừa làm, tuy nhiên ở bất cứ giây phút nào mà lạc thọ khởi lên nơi thân, thì cảm thọ đó trở thành đề mục thiền quán. Đó là bước khởi đầu đưa ta đến với sơ thiền, là một khía cạnh của tầng thiền định đó. Dĩ nhiên là người ta dễ đi vào định bằng những cảm thọ dễ chịu hơn là những cảm thọ trung tính, do đó điều này giúp thiền sinh mang những gì đạt được vào đề mục thiền quán. Lúc ấy, tất cả năm chi phần của tầng thiền định thứ nhất đều có thể thực hiện được.

Không quan trọng là cả thân hay chỉ những phần nào đó trên cơ thể được có những cảm thọ dễ chịu, vì chính sự cảm thọ làm đề mục thiền quán, mới đáng kể. Khi ta cảm thấy rõ ràng rằng chính loại cảm thọ này là cái mà ta muốn trụ tâm vào, thì cảm thọ ấy sẽ dẫn ta vào tầng thiền định thứ nhất. Đó là một trong những phương pháp sẵn có, là một trong những chiếc chìa khóa để mở cửa. Phương pháp này không mở cửa cho tất cả mọi người, nhưng chắc chắn rằng nó sẽ, bằng một phương cách khá đơn giản, mở cửa cho khá nhiều người.

Nếu các cảm thọ dễ chịu dấy khởi ngay cả trước khi bạn quán sát được phân nửa thân, cũng không sao. Lúc đó không cần thiết phải tiếp tục ‘quét trọn’ nữa, thay vào đó xử dụng cảm thọ bạn có để làm đề mục thiền quán.



---o0o---

## THAM VẤN

**Thiền Sinh (TS):** Quán tưởng đóng vai trò gì trong phương pháp này, thưa Ni Sư?

**Ayya Khema (AK):** Nó chỉ có mặt, nếu như bạn đã xử dụng nó để giúp các cảm thọ dấy khởi. Quán tưởng không phải là một phần của phương pháp này. Đây là nền tảng thứ hai của chánh niệm (vedananupassana), hoàn toàn về thọ. Nếu các cảm xúc chỉ dấy khởi khi bạn quán tưởng phần thân thể mà bạn đang chú tâm vào, thì hãy nhớ rằng chỉ quán tưởng không chưa đủ; đối tượng chính là các cảm thọ.

**TS:** Con cảm thấy mình có thể cảm giác được nhiều bộ phận khác nhau, nhưng rồi con lại có khuynh hướng quán tưởng nữa. Đôi khi con quán sát đến một bộ phận khiến con đau đớn, bứt rứt. Lúc ấy giống như con đang nhìn vào giữa bóng đen. Không phải con cố ý làm thế, nó xảy ra tự nhiên.

**AK:** Một khi các cảm xúc đã dấy khởi, không cần đến sự quán tưởng nữa.

**TS:** Ý Ni Sư muốn nói là quán tưởng sẽ giúp các cảm thọ dấy khởi?

**AK:** Có những người cần đến quán tưởng. Nó không phải là một phần của phương pháp này, nhưng đôi khi nó cũng cần thiết như một đôi nạng. Nếu là như thế, ta không nên chỉ dừng lại ở giai đoạn quán tưởng, mà hãy quán sát các cảm thọ, cảm xúc.

**TS:** Con có cảm giác như là thân đang quán sát thân.

**AK:** Thân không thể quán sát thân.

**TS:** Tâm là một phần của thân, nó đang quán sát thân, và có một cái tâm khác quán sát cả hai.

**AK:** Tâm đang quán sát thân, và tâm đang quán sát tâm. . . điều đó có thể xảy ra, nhưng đó không phải là mục đích của thiền quán, nó không giúp ta tìm được thanh tịnh hay tri kiến.

***TS: Khi con thực hành phương pháp này, con lo lắng làm sao phải quán sát hết cả thân. Ni Sư có thấy rằng điều đó không quan trọng lắm?***

***AK:*** Chỉ có bậc A La Hán mới hoàn toàn. Đừng căng thẳng quá, cứ cố gắng hết sức mình. Bất cứ phần nào em đã thiếu sót trong lần thực hành này, thì lần thực hành kế tiếp sẽ làm được thôi.

***TS: Nếu con áp dụng phương pháp này mỗi ngày, thì con nên thực hành một hay hai lần?***

***AK:*** Em có thể áp dụng phương pháp ‘tùng phần’ mỗi ngày một lần, và phương pháp ‘quét trọn’ cũng một lần một ngày. Có thể tùy nghi, áp dụng nó như thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất. Nhiều người kết hợp cả hai phương pháp này.

---o0o---

## **Chương 11 - Những Bước Kế Tiếp**

### **Bước Thứ 5 – 7**

Theo mạch bài giảng về duyên khởi siêu việt, tiếp nối là các tầng thiền định sâu xa hơn. Đã bước vào được căn phòng thứ nhất trong lâu đài có tám phòng mà chúng ta đã nhắc đến trước đó, thì không khó khăn gì để tìm đường vào những căn phòng còn lại. Đó chỉ là một diễn tiến tự nhiên thôi.

Trong nhị thiền có hai yếu tố không còn hiện hữu nữa: tầm và tứ. Chúng không còn cần thiết nữa, vì nếu ta đã có thể trụ tâm vào một chỗ, ta không cần phải qua những bước khởi động nữa. Vì thế đó là một diễn biến tự nhiên tập trung vào một trong các thiền chi đã phát khởi ở sơ thiền, đó chính là hạnh phúc, niềm vui nội tâm. Chính nhờ vào các lạc thọ vật lý ở sơ thiền mà hỷ lạc phát sinh. Trong nhị thiền, hành giả cần tách biệt cảm thọ vật lý ra khỏi niềm vui tâm linh. Ở giai đoạn này, hành giả đã có thể tự biết là các cảm thọ vật lý còn rất thô, nên tự nhiên sẽ muốn tiến đến cái gì tốt đẹp hơn. Hỷ lạc tâm linh, so sánh ra thì vi tế hơn lạc thọ vật lý. Vì lạc thọ đã có mặt trong sơ thiền, nên trụ tâm vào đó không khó gì. Vấn đề là ở chỗ tách biệt, có nghĩa là buông bỏ các cảm thọ vật lý, để trụ tâm vào những khía cạnh tâm linh của trạng thái an lạc.

Đó là tiến trình của sự buông xả, và bước đầu tiên là biết buông xả các lạc thọ vật lý. Cả hai cảm xúc vật lý và tâm linh, đều mang đến cho ta niềm hồ

hỏi. Lúc khởi đầu, chúng mang đến sự ngạc nhiên, thích thú. Dầu đạt được chúng, ta cũng đã phần nào phải vào sâu trong định, nhưng nhận thức tự nhiên báo cho ta biết rằng đây chắc hẳn chưa phải là tất cả.

Trong nhị thiền, lòng tự tin phát khởi. Đây không phải là một cảm giác tự tôn, thường dựa trên mặc cảm tự ti mà ra, nhưng đó là sự chắc chắn vào khả năng có thể tìm được niềm an lạc ở nội tâm, tùy theo ý của mình. Khi thiền giả còn trong cuộc kiếm tìm ‘có không’, thì chưa thể có sự tự tin, tuy nhiên, khi quá trình đã được thành hình, vào khuôn nếp thì thiền giả sẽ đạt được điều đó. Lòng tự tin này không chỉ được tạo ra do có được niềm an lạc trong nội tâm, mà còn do khả năng có thể tiến bộ trên con đường tâm linh – một sự tiến bộ rõ nét khiến hành giả có thể biết chắc chắn rằng nó hoàn toàn khác với tâm lăng xăng trước đây, do đó một nội tâm vững chãi được thành hình. Lòng tự tin vào khả năng có thể tiến trên con đường tâm linh và có thể tìm được hạnh phúc trong các quả vị ngay trong cuộc sống hằng ngày. Một thành tựu, khá quan trọng nữa, là nhu cầu được người khác tán thưởng, hỗ trợ yếu dần đi, vì với sự hỗ trợ từ nội tâm, hành giả đang tiến dần đến sự độc lập, tự tin, tự thấy đủ.

Vì tất cả chúng ta đều đi tìm hạnh phúc, nên có được cảm giác đầy đủ trong hạnh phúc, dĩ nhiên, là một bước rất quan trọng. Trước đây chúng ta vẫn thường tìm kiếm hạnh phúc đâu đó ở bên ngoài ta. Để thực sự có thể tự thấy đủ trong khía cạnh tình cảm quan trọng nhất này của chúng ta, mang dấu ấn của một sự vững chãi trong nội tâm, không tùy thuộc vào sự khen ngợi của người khác. Nó cũng không tùy thuộc vào sự thông cảm hay tình cảm của người khác. Không có chúng, hạnh phúc cũng không hề bị ảnh hưởng.

Hạnh phúc nội tâm tùy thuộc vào mức độ thiền định chứ không phải vào sự tán thưởng của ai đó. Nhận biết được điều đó giúp ta hiểu rõ rằng chính ta là người tạo ra hạnh phúc hay bất hạnh cho mình mà thôi. Sẽ không còn những sự đại khờ mà phần lớn chúng ta vẫn mắc phải, đó là những cách suy nghĩ làm ảnh hưởng đến hạnh phúc của bản thân. Sự thực hành thiền chỉ (samatha - tịch tĩnh), nếu đúng phương pháp, sẽ đưa đến tuệ giác (vipassana - tri kiến), và là một phương tiện thiện xảo giúp ta đạt được mục đích này.

Tuệ giác phát sinh trong một tâm thông minh là một thực tại nội tâm. Không có gì cần phải bám víu hay ao ước để đạt được trí tuệ này. Với sự hiểu biết về những kinh nghiệm đã trải qua khiến ta có thể thấy được sự tương quan giữa nhân quả, và thẩm thấu sâu xa. Tất cả mọi việc xảy ra trong

đời sống cũng không nằm ngoài những định luật này. Thí dụ không nhìn cẩn thận trước khi qua đường, và việc suýt bị đụng phải, giúp ta liên hệ giữa việc băng qua đường với việc phải cẩn thận hơn, mà không cần phải tìm kiếm suy nghĩ sâu xa. Đó là một diễn biến tự nhiên. Khi đã ném trải được hạnh phúc nội tâm do kết quả của thiền định mang đến, chúng ta tự nhiên sẽ hiểu được rằng tha nhân hay hoàn cảnh bên ngoài tự chúng không thể mang hạnh phúc hay bất hạnh đến cho ta. Tất cả hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân ta. Lòng tự tin phát sinh, giúp ta thấy rằng ta thực sự có khả năng mang lại hạnh phúc cho bản thân, không phải bằng việc chạy theo hay hưởng thụ các dục lạc do các căn mang tới, nhưng hoàn toàn qua con đường tu tập tâm linh. Tự giác là yếu tố quan trọng nhất, có ý nghĩa nhất trong việc duy trì sự thực tập, dần dần ta càng xem đó là ưu tiên bậc nhất.

Mặc dù nhị thiền mang đến lòng tự tin, thiền giả hiểu rằng đặc tính cố hữu của niềm an lạc nội tâm này vẫn còn những khía cạnh thô lậu, vì nó còn chứa đựng một niềm háo hức vi tế. Do đó theo sự phát triển tự nhiên, thiền giả sẽ nghiêng về một điều gì đó lắng đọng hơn, an tĩnh hơn.

Tầng thiền định sâu xa kế tiếp có thể được diễn tả như một sự bằng lòng, tự tại. Trước đây, người ta không gọi như thế, nhưng qua kinh nghiệm, ta thấy rõ ràng có những đặc tính như thế. Tâm dần lắng dịu, trong khi ở những giai đoạn trước với sự phấn khích vật lý và niềm vui nội tâm, nó có vẻ thăng hoa. Cảm giác thực sự lúc ấy như là tâm đang chuyển đến một tầng sâu hơn. Những ước muốn thông thường vẫn còn có mặt, dầu chỉ ở trong tiềm thức, dần lắng xuống sau khi ta đã đạt được niềm vui nội tại. Khi không còn ái dục, không còn mong muốn, thì cũng không còn khổ đau, điều đó mang đến cho hành giả sự khinh an, tự tại.

Một ẩn dụ thú vị được dùng để nói về bốn tầng thiền đầu tiên, sẽ diễn tả rõ ràng hơn những gì đang xảy ra.

Một kẻ lữ hành đang lang thang qua sa mạc khô cằn và đang khổ sở vì cơn khát cùng cực. Đó là chúng ta khi còn bị tâm lăng xăng điều khiển. Chúng ta khát khao sự bình yên, tâm tĩnh lặng, hoà hợp khi đang lang thang trong sa mạc của tâm vọng tưởng. Chưa có giải pháp nào hiện ra trước mắt.

Kẻ lữ hành trên sa mạc bỗng thấy một hồ nước ở đằng xa. Anh ta trở nên khá phấn khởi, và chắc chắn là rất muốn tới được nơi đó. Đây có thể coi như tầng thiền thứ nhất, gồm có những sáng khoái vật lý, mà trong đó có yếu tố phấn khởi. Có thể dịch chữ piti (sáng khoái vật lý) như là ‘hưng thú’, vì

thường sự hứng thú trong thiền định bắt đầu ở điểm này – một cảm giác đầy hy vọng, đầy sáng khoái phát sinh khi thấy cơn khát sắp được giải rồi.

Kẻ lữ hành đến gần với hồ nước hơn, đứng cạnh ngay bờ hồ, biết rằng giờ anh ta có thể tìm được sự giải thoát. Viễn ảnh đó mang đến hạnh phúc cùng sự hưng phấn. Đó là ẩn dụ cho tầng thiền định thứ hai. Anh ta cúi xuống uống nước, cảm thấy hài lòng vì đã đạt được những gì anh ta cần, anh ta mong mỏi. Cuối cùng thì anh ta nằm xuống một bóng cây cạnh bên bờ hồ, cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

Tầng thiền định thứ ba được diễn tả như một sự an nhiên, tự tại, cảm giác sáng khoái vật lý đã không còn. Chỉ còn nhất tâm và lạc là hai thiền chi còn lại của năm thiền chi đầu tiên chứng nghiệm được từ tầng thiền định thứ nhất. Trong tầng thiền thứ tư, chỉ còn lại nhất tâm; từ đó đưa đến tâm xả, hoàn toàn thanh tịnh, có thể so sánh với trạng thái thỏa mãn của kẻ lữ hành nằm nghỉ dưới bóng cây. Sự thanh tịnh có thể sâu lắng đến độ tai không còn nghe các âm thanh nữa, khiến tâm được hoàn toàn nghỉ ngơi. Đây là trạng thái thiền định trong đó tâm có thể được hồi sức bằng những nguồn năng lượng mới.

Chúng ta quen coi thường tâm. Bắt nó suy nghĩ từ sáng đến tối, rồi lại mơ màng từ tối đến sáng, lúc nào cũng bận rộn. Ta cứ nghĩ tâm sẽ cứ phải như thế mãi, hay một ngày nào đó phải hoạt động tốt hơn thế nữa. Tuy nhiên, trừ trường hợp ta tạo cơ hội để tâm được phát triển như thế, nếu không điều đó khó thể xảy ra. Trái lại, có thể càng ngày tâm càng hoạt động yếu kém đi, vì tâm, một dụng cụ tinh vi nhất trong vũ trụ, cũng cần phải được chăm sóc như tất cả những dụng cụ mỏng manh, vi tế khác. Nếu ta lạm dụng tâm, không cho nó được một phút nghỉ ngơi, dần dần nó sẽ ngưng hoạt động, hoặc ít ra cũng không còn hoạt động tốt nữa. Vì thế, thay vì mơ ước suông rằng tâm ta một ngày nào đó sẽ hoạt động tốt hơn, ta cần phải nhận thức được rằng ta sẽ bào mòn khả năng của tâm nếu cứ tiếp tục dồn ép nó với công việc phải luôn suy nghĩ lằng xằng. Tâm ta có khả năng tự hồi phục, vì thế ta nhất thiết không được bỏ qua khả năng này. Khi tâm hoàn toàn được nghỉ ngơi, nó không phải lo lắng đến các căn trần, nó hoàn toàn tịch tĩnh và có thể chuyển trở về trạng thái thanh tịnh ban sơ để hồi phục năng lực.

Bốn tầng thiền định là những phương tiện để ta trở về với tâm thanh tịnh ban sơ, luôn sẵn có khi ta không lằng xằng suy nghĩ. Chính quá trình tư duy đã mang những ô uế, bất tịnh đến với tâm. Chúng ta đã đánh mất khả năng dừng suy nghĩ lằng xằng, do đó ta không còn biết đến tâm thanh tịnh ban

sơ. Trong thiền định hành giả có cơ hội để truy tìm tâm ban sơ, có khả năng mang đến cho ta sự sáng khoái, niềm vui, khinh an và hạnh phúc. Chứng nghiệm được các trạng thái này giúp ta có thể tiến bước trên con đường đến tuệ giác.

Khi chúng ta đã chứng nghiệm được niềm hạnh phúc, tự tại sâu lắng, không còn những ước mơ, lo lắng, thế giới này không còn quyến rũ ta như trước đây, tức là ta đã bước được một bước đến giải thoát. Khi ta đã có khả năng biến những ước mơ thầm kín thành hiện thực trong nội tâm, ta không còn phải tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài. Chứng nghiệm được một trạng thái tâm hoàn toàn thanh tịnh, không qua sự tiếp xúc của các căn, cho ta thấy rằng các căn chính là những chướng ngại của ta. Chúng luôn cám dỗ ta phải phản ứng. Chỉ khi nào ta đã chứng nghiệm được rằng khi không có sự tiếp xúc với các căn –hạnh phúc tuyệt vời hơn tất cả những gì ta đã biết đến trước đây- lúc ấy ta mới có ý muốn, có khả năng buông bỏ việc tìm kiếm những cảm giác dễ chịu. Điều đó không có nghĩa là từ giờ ta sẽ không còn có những cảm giác như thế; chỉ là niềm kỳ vọng rằng ta sẽ tìm được thỏa mãn qua các căn được buông bỏ, do đó ta không còn phải thất vọng nữa. Khi ta không còn tìm kiếm những cảm giác thường hằng qua các căn, ta có thể hoàn toàn tự tại với bản thân.

Từ kết quả của tâm thanh tịnh do các tầng thiền định mang đến, tâm có thể chấp nhận giả thuyết rằng không có một cá tính riêng biệt nào. Tâm chưa đạt được sự thanh tịnh, an lạc bên trong sẽ thấy khó chấp nhận rằng tất cả những cố gắng để được hạnh phúc là vô vọng. Nhưng tâm thanh tịnh, an vui, tự tại không phủ nhận điều đó. Trái lại, tâm hoan hỷ nhận ra rằng tất cả những gì thuộc thế tục đều kém thua. Qua các tầng thiền định, con đường đưa đến tri kiến chấp nhận có một chân lý tuyệt đối không bị bủa vây bởi nhiều chướng ngại.

Dầu hành giả có thể đạt được tri kiến mà không cần phải nhập định, vì khi tọa thiền khá lâu, thì tâm cũng lắng đọng xuống, nhưng đó là một con đường gian nan. Vì tâm thường phản kháng những gì nó chưa biết, chưa từng trải, do đó có thể ngăn trở các tri kiến, là điều mà tâm hoàn toàn hạnh phúc, an nhiên, tĩnh lặng sẽ không bao giờ làm. Trái lại tâm tự tại phóng khoáng, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, rộng mở. Đức Phật đã chọn con đường của thiền định.

Có hành giả nghiêng về con đường yên tĩnh, bình lặng, nhẹ nhàng, người khác lại bị thu hút bởi phương thức mạnh mẽ, nhanh chóng, quyết liệt hơn. Phương thức thứ hai dễ dẫn đến xung đột. Tốt hơn ta nên sử dụng khả năng

định tĩnh của tâm để thay đổi các nhận thức của mình đến độ ta không còn cảm thấy khó khăn trong việc chấp nhận chân lý tuyệt đối của ‘vô ngã’. Điều đó đòi hỏi sự can đảm, ý chí để từ bỏ các khái niệm cũ. Để có thể tọa thiền với tâm không lãng xăng vọng tưởng đòi hỏi sự buông bỏ các cảm nhận về bản ngã, là cái chỉ hiện hữu qua sự hỗ trợ của tư tưởng. Dĩ nhiên là sau khi xả thiền, cái ngã lại xuất hiện. Nhưng nếu chúng ta đã có thể trải qua kinh nghiệm quý báu của ‘vô ngã’, dầu chỉ trong giây phút ngắn ngủi, chúng ta sẽ nhận ra các ngã tưởng dễ dàng hơn.

Ba tầng thiền định đầu tiên dễ đạt được. Đó chỉ là vấn đề buông xả, thư giãn, không mong muốn phải là gì, phải là ai đó, hay phải được trí tuệ gì. Chúng ta để cho tâm được lắng đọng, tự giải ra khỏi những suy nghĩ đã thành nếp, khỏi những lo âu, suy tưởng, để thay vào đó sự chú tâm vào các đề mục thiền quán. Người ta thường thấy khó thiết lập ý nghĩ của niềm vui nội tâm, nói chi đến việc chứng nghiệm. Ta cần phải chấp nhận sự thật rằng niềm vui nội tâm hiện hữu trong ta, rằng ta có thể khám phá được nó.

Các tầng thiền định tùy thuộc vào nội tâm thanh tịnh, dầu rằng sự thanh tịnh đó chỉ tạm bợ, thoáng qua. Bởi thế bất cứ sự thanh tịnh nào chúng ta có thể phát khởi trong cuộc sống hằng ngày sẽ giúp ta trong thiền định. Để đạt được thanh tịnh trong cuộc sống đời thường có nghĩa là ta cần phải chánh niệm trong tư tưởng, hành động, để có thể buông bỏ những tư tưởng, hành động bất thiện. Như thế sẽ giúp cho con đường tu thiền của ta được dễ dàng hơn. Khi hành thiền mà có được định khiến ta muốn tọa thiền lâu hơn, do đó giúp ta dễ dàng thích nghi trong cuộc sống đời thường. Cuộc sống không còn trĩu nặng những âu lo, những chướng ngại, mà chỉ là những cái khô thông thường có thể chấp nhận được trên thế gian này, chứ không đè nặng trên lương tâm ta khiến ta cảm thấy xuống tinh thần hay đau khổ vì nó. Dầu không thể mang những kinh nghiệm thiền định vào trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chắc chắn rằng ta có thể mang những dư quả để duy trì cuộc sống, và tâm biết rằng nó có một mái nhà để nương náu.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS):*** Có thể thực hành chỉ và quán cùng lúc không thưa Ni Sư?

***AYYA KHEMA (AK):*** Khi tâm có thể vào định, thì tuệ giác đồng thời có thể phát sinh. Cả hai đều có thể thực hành.

**TS:** *Tâm lắng xăng có thể hoàn toàn biến mất hay chỉ giảm mật độ thôi thưa Ni Sư?*

**AK:** Lúc ban đầu, nó giảm mật độ; điều đó được gọi là ‘chủ tâm lân cận’ (neighborhood concentration) –khi ta không còn cần phải đặt tên cho các suy nghĩ của ta. Những nghĩ suy lúc đó giống như những đám mây ở phía sau. Bước kế tiếp là buông bỏ ngay cả các suy nghĩ loáng thoáng đó, mà chỉ chú tâm vào hơi thở. Tâm do đó dần lắng đọng, hoà nhập với hơi thở, để tâm và hơi thở trở thành một.

**TS:** *Có lần Ni Sư đã bảo thật kinh hoàng khi phát hiện ra ta không giống như ta đã nghĩ tưởng. Đó có phải là kinh nghiệm thực sự đầu tiên của ‘vô ngã’?*

**AK:** Đó là kết quả của sự chứng nghiệm vô thường quá mạnh mẽ đến nỗi ta không còn có thể bám víu vào thứ gì. Sau đó đến ‘vô ngã’, nhưng vì sự kiện đó khiến ta sợ hãi, nên nó không thể phát triển thành một khoảng khắc đặc đạo của cái nhìn nội tâm toàn vẹn.

**TS:** *Thưa Ni Sư, tâm bình an, hạnh phúc có tự động phát khởi khi ta tiến qua các giai đoạn thiền định, hay ta phải có một nỗ lực đặc biệt nào đó, như là hành thêm quán từ bi.*

**AK:** Đối với một số người, quán từ bi có thể là cửa vào thiền định. Khi chúng ta có thể mở ngỏ trái tim, thì tâm ta cũng có thể làm như thế.

**TS:** *Thưa Ni Sư, các tầng thiền định này có thể xảy ra trong một buổi tọa thiền hay sẽ xảy ra trong nhiều năm? Khi đạt được một tầng thiền định, ta có ngưng lại một khoảng thời gian trước khi tiếp tục tầng thiền khác?*

**AK:** Nếu được hướng dẫn, các tầng thiền này xảy ra liên tiếp khá nhanh. Tầng thiền thứ nhất và thứ hai thực ra thường phát khởi cùng lúc –chúng ta chỉ phải phân biệt chúng- còn tầng thiền thứ ba là một tiến trình tự nhiên. Tầng thứ tư thì hơi khó; cần phải trải qua nhiều thời gian ngồi thiền, thí dụ như thường diễn ra ở các khóa thiền chuyên sâu.

**TS:** *Có thể thực hiện điều này mà không cần có thầy hướng dẫn không thưa Ni Sư?*

**AK:** Cũng có thể, nhưng nó sẽ kéo dài hơn, sẽ chậm hơn, và có thể không hoàn toàn tốt đẹp, vì thiền sinh sẽ không bao giờ chắc chắn rằng mình đang



thực hành đúng. Cuối cùng, họ cũng phải tìm đến ai đó để chứng minh cho sự kinh nghiệm của mình.

---o0o---

## Chương 12 - Các Tầng Thiền Định Vô Sắc

Thông thường khi ta chứng nghiệm, bên trong ta cũng có một quan sát viên – người biết được việc đó. Quan sát viên đó vẫn còn là một phần của tư duy về ngã. Để tiến đến các trạng thái thiền định cao hơn, ta cần phải chứng nghiệm được tầng thiền vi tế thứ tư. Tâm có thể phát triển từ đó đến một tầng thức gọi là ‘cơ sở của không gian vô định’ (the base of infinite space- Không Vô Biên Xứ). Lúc bắt đầu ta có cảm giác thân phát triển đến độ nó tự biến vào không gian vô tận. Sự khai triển đó có thể dần dần hay đột ngột, nhưng kết quả thì như nhau. Đó là sự nhận thức về một cảm giác của không gian vô tận trong đó không có thân của một cá nhân nào hay thân của ai khác được cảm nhận rõ ràng.

Sự tương quan giữa tầng thiền vô sắc thứ nhất với sơ thiền là về những chứng nghiệm phát khởi từ thân. Một điển hình là các dục lạc. Chỉ có hai thứ hiện hữu trên thế giới này khiến ta phải quan tâm: đó là thân và tâm, vì thế trong thiền định cũng lại là vấn đề của yếu tố này hay yếu tố kia. Dầu rằng các chứng nghiệm này phát khởi từ thân (sắc), chúng xảy ra trong một cách thức hoàn toàn khác với những gì ta thường biết đến. Chúng ta quen giữ gìn thân, lo cho nó khi đau, lo chiều theo những đòi hỏi, nhu cầu của nó. Khi vào sâu trong thiền định, ta đối mặt với sự đánh mất cảm nhận về thân của một cá nhân riêng biệt.

Tri kiến phát khởi từ cảm giác rằng sự vô cùng, vô tận là một đại dương ban sơ, từ đó nổi lên vô số những bong bóng nhỏ. Để rồi sau đó những bong bóng này lại biến mất trong đại dương. Khi đang nổi trên mặt biển, các bong bóng cảm nhận về mình như những cá thể. Chúng hoàn toàn quên rằng chúng trôi lên từ đại dương vô tận, và rồi sẽ chìm trở về trong lòng đại dương; trong sự xuất hiện ngắn ngủi này, chúng tin bản thân mình đẹp đẽ, thông minh, ngu dốt, tốt hơn hay dở hơn những bong bóng khác. Một bong bóng nói với một bong bóng khác, “Hãy nhìn, tôi to lớn làm sao”. Và bong bóng kia có thể trả lời, “Hãy nhìn, tôi đẹp làm sao”. Sự thực là cả hai chỉ là những bong bóng vừa nổi lên từ đại dương bao la để rồi nhanh chóng trở lại đó, như mọi bong bóng khác.

Trong không gian vô tận này, không có gì ngoài không gian. Từ đó ta nhận ra rằng lòng tin vào cái thân cá biệt này, vào thân các cá nhân khác (loài người hay bất cứ gì), vào cây cỏ, hoa lá, hay đất đá, không hơn gì là ảo tưởng. Lòng tin vào mỗi bong bóng là một cá thể riêng biệt bị lung lay. Đã chứng nghiệm được có một không gian trong đó không thể tìm thấy gì, nhất là không có ‘cái tôi’, chúng ta tự động nhận thức được rằng có một tổng thể hiện hữu, không thể tách biệt. Từ tổng thể đó, các hành phát sinh rồi lại biến mất.

Tầng thiên vô sắc kế tiếp được gọi là ‘thức vô tận’ (infinity of consciousness –Thức vô biên xứ). Ở đây ta cũng thấy sự tương quan với nhị thiên trong cõi giới thanh tịnh, trong đó yếu tố vật lý của cảm thọ đã được chuyển hóa thành những niềm an lạc, hạnh phúc nội tâm. Ở đây, chúng ta đi từ khía cạnh vật lý của sự phát triển hoàn toàn đến khía cạnh tâm lý của thức vô cùng tận, vô biên, trong đó không còn sự hiện hữu của một thức riêng biệt nào. Cả hai yếu tố vật lý và tâm lý xảy ra cùng một lúc, giống như trong sơ và nhị thiên, niềm hỷ lạc cùng phát khởi với những cảm thọ dễ chịu, vì không thể không có an lạc khi ta có các cảm giác dễ chịu. Cũng thế, không thể cảm nhận được không gian vô tận mà không có thức vô biên. Cả hai phải phát khởi cùng một lúc. Để có thể bước vào tầng kế tiếp, hành giả phải quay lưng lại với cái này và hướng chú tâm vào cái khác mà thôi.

Hành động này tự nó là một yếu tố thực hành quan trọng để dẫn đến giác ngộ, giải thoát: quay lưng lại với những việc của thế gian để hướng đến sự giải thoát hoàn toàn, vô điều kiện. Cả hai đều có mặt trong tiềm thức của ta. Khi tọa thiền là lúc chúng ta tu tập thực hành điều đó –quay lưng với những phiền não, cấu uế, để hướng đến những gì thanh tịnh, thánh thiện –ta thực hành chuyển đổi sự chú tâm của mình. Chúng ta không cần phải tiếp tục quan tâm đến những gì chỉ mang lại những kết quả vật chất.

Thức vô biên khiến ta nhận thức được rằng không có một tâm thức cá biệt nào hiện hữu. Không có một ai với tâm và thân riêng biệt; chỉ có các bong bóng nổi lên do ‘lòng muốn hiện hữu’, rồi lại biến mất.

Sự phát triển của tâm thức đôi khi như bắt đầu từ chính những hạn chế của tâm, rồi dần dần vượt qua các giới hạn. Thức vô biên là một chứng nghiệm khi ta không còn bị chi phối bởi ý niệm về ngã, do đó chúng ta không phải là gì, không phải hoàn thành điều gì, không phải biết, không phải hành động, không phải trở thành gì cả. Tất cả những áp lực đối với chúng ta lúc đó sẽ không còn nữa. Sự phát triển của tâm thức không có chỗ cho bất cứ khái

niệm, ý nghĩ, ái dục riêng tư nào cả. Chỉ có duy nhất sự nhận biết, nhưng nó cũng không phải là ‘của tôi’.

Bước phát triển kế tiếp cũng là tự nhiên, giống như ở các tầng thiền sắc giới, như là tiếp theo sự chứng nghiệm được hỷ, tự nhiên hành giả sẽ thấy được lạc. Trong các tầng thiền vô sắc hành giả giờ bước vào ‘cõi của không’ (Vô sở hữu xứ). Tính không này thường bị hiểu lầm; để minh họa, câu chuyện ẩn dụ sau đây có thể giúp làm rõ hơn: khi bước vào thiền đường, ta có thể thấy nào là tọa cụ, thiền sinh, các trang trí trên điện thờ. Rồi có ai đó đến dẹp tất cả. Khi bước trở vào phòng, ta sẽ không thấy gì nữa, chỉ có khoảng không. Căn phòng hoàn toàn trống rỗng. Nhưng điều đó không có nghĩa là ta không nhận ra được gì cả, chỉ là ta nhận thấy không có gì ở đó nữa.

Để đạt được tính không này là một tiến trình tự nhiên từ sự chứng nghiệm được thức vô biên xứ. Hành giả nhận ra rằng cái không mà hành giả đang chứng nghiệm, cái tâm thức tuyệt đối này, hoàn toàn vắng lặng mọi cảnh. Không có gì ở đó để ta bám víu, để ban cho ta cảm giác an toàn; ta không thể tóm lấy một ngôi sao trên bầu trời rồi nói: ‘Cái này là của tôi’, rồi giữ chặt bên mình. Có cái không vắng lặng tuyệt đối trong tầng thiền định này. Ở nơi đó, hành giả sẽ thấy một sự hiện hữu hoàn toàn trong đó không có cái gì mà ta có thể nắm bắt để nói rằng: ‘Đó là tôi, là của tôi, tôi cần nó, tôi sẽ có nó, tôi sẽ giữ nó’. Ẩn dụ về một căn phòng trống có thể giúp ta có vài ý niệm về chứng nghiệm đặc biệt này. Cuối cùng, thì ta cũng phải tự ném quả xoài để biết mùi vị của nó. Ba tầng thiền định vô sắc này là những tiến trình tự nhiên, một khi hành giả đã định tâm đủ, thì chúng sẽ lần lượt xảy ra một cách khá dễ dàng.

Tầng kế tiếp, tầng thiền định thứ tám (kể cả thiền sắc giới và vô sắc-ND) khó xảy ra hơn; cũng giống như tầng thiền sắc giới thứ tư. Nó được gọi là ‘không phải tướng cũng không phải không tướng (phi tướng phi phi tướng)’. Tâm ngưng tiếp nhận ngay cả sự an tịnh, dầu nó vẫn tinh thức. Đó là một trạng thái mà trong đó sự an tịnh của tứ thiền cũng phải chịu thua, vì với tứ thiền lúc ấy vẫn còn cái tướng của an tịnh. Giờ thì ngay chính điều đó cũng vắng lặng. Có thể nói đích xác đó là trạng thái tâm ngưng đọng, do đó là lúc tâm tràn đầy năng lượng nhất. Cái khó trong cả hai trạng thái này – tứ thiền và thiền thứ tám- là việc hành giả phải buông bỏ ngã; cũng là cái khó mà ta phải đối mặt khi tu tập giải thoát. Các trạng thái thiền định này do đó là những công đoạn chuẩn bị rất tốt cho sự buông bỏ cuối cùng. Nói một cách bóng bẩy, ta phải, trong một chừng mực nào đó, sẵn sàng để buông tay

chìm đắm. Hành giả phải hoàn toàn buông bỏ cái ngã của mình, buông bỏ tất cả mọi chấp kiến về ngã, về ta hiện là ai, sẽ là ai, hay có thể là ai. Khả năng buông bỏ dầu chỉ trong thoáng chốc cũng vẫn là sự tập luyện cần thiết trên con đường tiến tới Niết bàn nibbana. Dầu trong tất cả các định vẫn có một người nào đó đang chứng nghiệm, nhưng yếu tố này quá nhỏ, nên hành giả vẫn có khả năng nắm bắt được cái không.

Khi Đức Phật chứng đạt được các tầng thiền định này, Ngài nhận thấy rằng khổ dukkha và ngã vẫn có mặt sau khi xuất định. Ngài biết rằng cần phải nỗ lực hơn thế nữa. Đó là đóng góp to lớn và sáng tạo nhất của Ngài đối với Thiên là con đường đạo đã có mặt khoảng hơn hai ngàn năm trăm năm. Đã chứng đắc được ‘phi tướng phi phi tướng xứ’, hành giả dễ nghĩ rằng mình đã đạt được đến một trạng thái thanh tịnh, giác ngộ bậc nhất không còn gì hơn thế nữa. Nhưng đó là một sai lầm, chính gương tu hành của Đức Phật đã chứng tỏ cho ta thấy rằng định chỉ là phương tiện đưa ta đến tri giác - trí tuệ.

Đề tu thiền, ta phải cần có lời nguyện: “Tôi sẽ không để điều gì lôi kéo khỏi việc hành thiền, tôi sẽ kiên trì tu tập! Mỗi khi xao lãng, tôi sẽ quay trở lại!” Nói một cách khác, chúng ta phải dùng ý chí để chống lại khuynh hướng bàn ra của tâm. Rồi ta phải buông cả sự quyết chí, để tâm không bị chi phối, không chú tâm được. Bước kế tiếp là phát khởi cảm giác an lạc, hạnh phúc với bản thân, rồi giữ chặt tâm, không để cho nó lại giờ các trò cũ. Một khi tâm đã học phải nghe theo ta, nó sẽ cảm thấy điều đó trở thành tự nhiên. Thật ra tâm cũng không thích thú gì với các trò suy nghĩ lăng xăng; nó cũng cảm thấy bị quấy nhiễu, cảm thấy khổ. Tâm sẽ bình an, hạnh phúc hơn, nếu nó có thể trụ vào một chỗ, vì sự nhất tâm, dù chỉ trong khoảng thời gian ngắn ngủi cũng khiến tâm được tĩnh lặng. Cảm giác tĩnh lặng này có thể được vun trồng thêm bằng cách chú tâm vào đó càng lâu càng tốt.

Con đường dễ dàng dẫn vào sơ thiền là cách mà chúng ta vừa thực hành: chú tâm vào sự cảm nhận của các cảm thọ trong khi thân đang tiếp nhận các cảm giác đó. Quán từ bi cũng là một cách khả thi khác, ở đó trung tâm của tâm linh là ở vùng ngực, cảm giác được sự ấm áp tỏa ra từ đó. Càng mở rộng lòng, chúng ta càng tăng trưởng cảm giác hạnh phúc để đi vào định.

Định tạo nên sự an vui (sukkha) trên đường tu tập. Đức Phật đã nói: “Đây là lạc ta được hưởng”. Định giúp ta tìm được trạng thái cân bằng giữa sự tự kỷ luật cần có khi hành thiền và cái cần có để thụ hưởng sự an vui. Lòng hy vọng, mong cầu, chờ đợi tất cả đều bất lợi cho sự đạt định. Vì tâm chỉ có thể

thực hiện một hành động ở từng thời điểm; hoặc là ta hy vọng, mong mỏi hoặc là ta định tâm. Nếu ta không quá nhiều tâm, để nó tự vận hành, nó sẽ hoà nhập với đề mục thiền quán, nó sẽ tự đi vào định. Khả năng đó là một yếu tố tự nhiên của tâm. Đó là sự buông xả mọi thành kiến, suy nghĩ, quan điểm, chấp kiến của ta. Càng có thể buông xả, cuộc sống của ta càng dễ chịu hơn. Điều này cũng đúng trong tu tập thiền định. Hành giả càng buông bỏ những gì mình từng nghe, từng tin, từng hy vọng, để chỉ ngồi xuống tọa thiền chú tâm, thì càng dễ hành thiền hơn. Tất cả mọi quan điểm, suy nghĩ đều bất lợi cho sự thực hành. Sau khi xả thiền, ta lại có thể trở về với những suy nghĩ, quan niệm của mình, nếu ta muốn. Nhưng thực ra chúng không lợi ích gì, chỉ là gánh nặng của ta. Nếu có thể buông xả, ta mới có thể tìm được chân lý trong ta.

Một trong những đặc tính của một vị A-la-hán, người đã giác ngộ, là họ không có quan điểm. Đã chứng nghiệm được chân lý, thì không còn quan điểm. Một vị A-la-hán đã được diễn tả như sau (theo Mangala Sutta): “Dầu sống trong thế tục, tâm ngài không bị ô nhiễm. Thành quả cao nhất ngài đạt được là không còn sầu khổ, không nhiễm ô, và tự tại”. Mỗi khi ta nhận diện được một quan điểm dựa trên thói quen, ta cần buông bỏ nó, ít nhất là trong lúc tọa thiền. Chỉ có như thế việc hành thiền của ta mới mong có kết quả. Nếu chúng ta bỏ chút thì giờ ra để suy gẫm về tất cả những gì là quan trọng đối với ta, một cách tuyệt đối, thật sự cần thiết, ta sẽ thấy rằng tất cả có thể dễ dàng được buông bỏ. Khi ta biết chăm lo cho sự phát triển tâm linh và tình cảm của bản thân, ta sẽ đem lại lợi ích cho tất cả mọi vật, mọi người ta tiếp xúc.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS):*** Khi nói về định, có phải ta sẽ nhìn thực tại một cách khác và dùng nó như một động cơ để thúc đẩy ta hành thiền không, thưa Ni Sư?

***Ayya Khema (AK):*** Sự thúc đẩy sẽ trở thành đương nhiên. Đã chứng nghiệm được một cái gì đó hạnh phúc, tuyệt vời hơn tất cả những gì ta đã biết cả, thì không ai còn phải đợi bị nhắc nhở, bó buộc phải tọa thiền.

***TS:*** Thưa Ni Sư, con thắc mắc không biết nên coi việc buông xả quan trọng đến mức nào, ngay cả buông xả những tu chứng hoàn hảo nhất?

**AK:** Nếu ta bám víu vào sự chứng đắc, thì chúng sẽ mất giá trị và trở nên là ‘một tri kiến không hoàn hảo’. Chúng ta luôn sẵn sàng chấp nhận sự vô thường của khổ, nhưng không hề chuẩn bị để đón nhận sự vô thường của lạc (sukka). Thực ra điều này có thể là một kinh nghiệm quý báu cho chúng ta vì ta có thể thực sự quán sát sự hoại diệt của các lạc thọ. Do đó nếu thiền sinh bám víu vào các trạng thái an lạc của định, thì coi như đã đi sai đường. Đức Phật đã giảng cho chúng ta về định, và hướng dẫn rõ ràng không nên bám víu vào chúng, vì thái độ không bám víu cũng đồng nghĩa với Niết bàn nibbana.

**TS:** *Thưa Ni Sư, có thể đó là lý do tại sao các vị thiền sư không nói về định vì nó có thể làm các thiền sinh chưa chứng nghiệm sinh nản lòng.*

**AK:** Với bất cứ phương pháp thiền nào, điều đó cũng có thể xảy ra. Tuy nhiên, có sự hướng dẫn của các vị thiền sư thì thiền sinh dễ đi vào định hơn. Lúc nào cũng có hai hướng để chú tâm vào: định và tuệ, cả hai đều mang đến những thành tựu viên mãn. Nhiều thiền sinh cũng tự vào định được, nhưng không có sự hướng dẫn của các vị thầy, họ không thể tiếp thu được đầy đủ các lợi ích. Dĩ nhiên là không được điều mình mong mỏi sẽ mang đến khổ đau, nhưng đó cũng có thể được coi như một quá trình học hỏi. Vì những nỗi lo sợ này, chúng ta cần có một thái độ đứng đắn đối với thiền, biết chấp nhận sự thật là các trạng thái thiền định chỉ là những yếu tố của giác ngộ.

**TS:** *Thưa Ni Sư, điều gì sẽ xảy ra nếu như hành giả chỉ có thể vào được sơ, nhị và tam thiền, đến đó thì không thể nào vào được tứ thiền?*

**AK:** Ngay chính như chỉ đạt được đến tam thiền, tâm hành giả lúc đó cũng đã được chuyển hoá rồi. Tuy nhiên, sự đậm chân tại chỗ hoàn toàn khó thể xảy ra; với thời gian, lòng kiên nhẫn và quyết tâm, hành giả sẽ chiến thắng mọi trở ngại.

**TS:** *Thưa Ni Sư, ‘tiền bước’ ở đây có nghĩa là gì?*

**AK:** Ba giai đoạn thiền định đầu tiên cũng đã dễ dàng giúp ta có tri kiến, giúp cho con đường tâm linh những động cơ cần thiết, để ta có thể tiếp tục không xao lãng. Chúng giúp tâm trở về ngôi nhà bẩm sinh, và khi chúng ta tiếp tục hành thiền, chúng sẽ tạo cho ta tri giác hiển nhiên rằng việc đạt đến các tầng thiền định cao hơn là khả thi.

## Quán Từ Bi

Hãy chú tâm vào hơi thở của bạn trong chốc lát.

Hãy tưởng tượng rằng trái tim bạn không chứa gì cả ngoài luồng ánh sáng vàng rực, và ánh sáng này bao trùm từ đầu đến chân bạn với những tia sáng vàng rực rỡ, với sự ấm áp, khiến bạn cảm thấy hân hoan, tự tại. Ành kim sắc này bao bọc bạn, để bạn có thể ngồi trong vùng sáng đó, với tâm bình an, tự tại.

Giờ hãy chuyển ánh kim sắc đó từ trái tim bạn đến thiên sinh cạnh bên, bao phủ họ với những tia sáng vàng rực rỡ, với sự ấm áp, tự tại và hoan hỷ. Bao bọc người ấy với ánh kim sắc, ban cho người ấy cảm giác an ổn, được che chở.

Hãy để ánh kim sắc đó tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả mọi người trong thiên đường, mang sự ấm áp từ trái tim bạn đến họ, tặng cho họ món quà của tự tại, hoan hỷ, bao bọc họ với ánh kim sắc của tình thương và bi mẫn.

Giờ hãy tỏa ánh kim sắc đó đến bậc sinh thành của bạn, bao phủ họ với sự ấm áp từ trái tim bạn, mang đến cho họ tự tại và hoan hỷ, bao bọc họ với tình thương của bạn, mang đến cho họ cảm giác được che chở.

Giờ hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân thiết nhất của bạn, hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn lan tỏa đến họ, bao phủ họ với ánh sáng đó, mang tình thương, sự ấm áp của bạn đến với họ.

Hãy nghĩ đến tất cả bằng hữu của bạn. Hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự thân hữu, tình thương yêu. Hãy bao bọc họ, mang đến cho họ món quà của sự tự tại, hoan hỷ và che chở.

Hãy nghĩ đến tất cả những người bạn đã gặp gỡ, dù quen hay không. Hãy để ánh kim sắc đó tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả mọi người, mang đến cho họ sự thân hữu, tình thương yêu, hãy để sự ấm áp từ trái tim bạn bao bọc họ.

Giờ hãy nghĩ đến tất cả những người sống gần bạn, dù bạn đã gặp gỡ họ hay chưa. Hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả mọi người, mang đến cho họ sự thân hữu, ấm áp, bao bọc họ với ánh sáng đó, đem đến cho họ tình thương và sự che chở.

Giờ hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn tăng trưởng, lan tỏa cho đến khi nó như một đám mây kim sắc che phủ cả bầu trời quê hương bạn. Hãy để

những cụm kim sắc đậu xuống trái tim của tất cả mọi người, mang đến cho họ sự ấm áp, tự tại và bình an.

Giờ hãy mang chú tâm trở về với bạn. Hãy cảm nhận được sự ấm áp từ trái tim bao trùm bạn, che phủ bạn, đem lại cho bạn sự tự tại và hoan hỷ.

Cầu cho tất cả chúng sanh ở mọi cõi đều được hoan hỷ và tự tại.

---o0o---

## **Chương 13 - Nhận Được Bản Tâm Chân Thật Của Mọi Vật**

### **Bước Thứ 8**

Lý duyên khởi siêu việt đặt trọng tâm ở nhân quả. Bước kế tiếp theo trong các tầng thiền định là ‘tri kiến về sự vật như chính bản thể của chúng’ (yathabhutanadassana). Kiến là một kinh nghiệm nội tại và tri là sự nhận biết về điều đó. Sự nhận biết rõ ràng về ‘sự vật như chúng thật là’ có nghĩa là tri kiến. Thực tế mà nói, hành giả trước hết phải đạt được các tầng thiền định, sau đó xử dụng sức định và thanh tịnh của tâm để đạt được tri kiến.

Trong từ ngữ Phật học, tri kiến có nghĩa là sự hiểu biết thông qua kinh nghiệm tự thân về ba đặc tính của tất cả mọi hiện hữu, đó là anicca, dukkha và anatta (vô thường, khổ và vô ngã). Vô thường được che đậy bằng thường. Vì hơi thở liên tục ra vô, ta quên rằng mỗi hơi thở là một hơi thở mới, hơi thở cũ đã bị hoại diệt, không còn ích lợi gì. Khổ (dukkha) thì được hóa trang bằng sự thay đổi, bằng các chuyển động. Đôi khi chúng ta trốn chạy khổ đau, tìm quên lãng, thay hình đổi dạng. Vô ngã (anatta) thì được che đậy bằng hình thể, bằng các khối. Để thật sự nhận chân được bản thể sự vật, ta phải dẹp bỏ những chướng ngại đã in sâu trong suy nghĩ của ta, khiến ta lầm tưởng sự tiếp nối như là thường hằng, hình thể như là ngã hay thực thể. Không phải dễ phá vỡ những suy nghĩ này vì sự thật là ta không thích vô thường, khổ và vô ngã, vì những thứ này hủy diệt cái ngã tưởng mà ta vẫn thường ôm ấp.

Bước đầu tiên trên con đường giác ngộ là phải tách biệt tâm và thân. Điều đó có nghĩa là sống với con người này, với ‘cái tôi’ không phải là một tổng thể, mà là gồm có thân và tâm. Trong lúc hành thiền, hơi thở là thân sắc, và sự chánh niệm về hơi thở là tâm. Khi chúng ta chú tâm vào hơi thở, nhưng chưa chánh niệm đủ để đạt được tâm an lạc, thì ít nhất ta cũng có thể nhận ra



hai khía cạnh này, là một việc làm hữu ích, thiết thực hơn so với tâm suy nghĩ lăng xăng thường ngày của ta. Khi chúng ta đã hoàn toàn cảm nhận được hai khía cạnh này, thì ‘cái tôi’ hình tướng này bắt đầu tan vỡ.

Thân và tâm có mặt ở khắp mọi nơi. Có thể không phải là cái tâm mà ta thường biết, nhưng ngay chính một cái cây hay một hiện tượng tự nhiên nào cũng ước muốn được hiện hữu, nếu không nó đã không thể sinh tồn. Khi ta có thể hiểu rõ về thân và tâm ngay nơi bản thân, thì ta cũng có thể nhìn thấy được điều đó ở tất cả mọi thứ quanh ta. Ta có thể quán xét điều đó ở nội tâm cũng như ngoại tại.

Đức Phật đã dạy: “Tất cả vũ trụ này, hơi các tỳ kheo, đều nằm trong thân dài một trượng và tâm này”. Chúng ta có thể bắt đầu quán sát thực tế cơ bản bằng các đề mục thiền quán, rồi phát triển sự hiểu biết đó rộng hơn đến với tất cả những gì chúng ta quan sát. Tâm và thân tùy thuộc vào nhau, nhưng không giống nhau. Nếu không hiểu được điều cơ bản này, ta khó mà có thể tiến sâu hơn vào tri kiến. Ta sẽ bị chướng ngại bởi “Đúng rồi, nhưng mà. . .” là những biểu hiện của lòng nghi hoặc. Chúng ta cần hiểu rằng chính tâm là chủ, tâm sai khiến thân. Ngay chính như hơi thở, là điều thiết yếu cho sự sống, cũng có thể bị tâm điều khiển. Ta có thể bảo hơi thở ngưng lại trong giây lát, bảo nó hít sâu vào, bảo nó chậm lại. Dầu hít thở là hành động tự nhiên của thân, nó cũng có thể bị tâm sai khiến.

Sau này, ta có thể nhận thấy rằng cả thân lẫn tâm đều không phải là những thực thể rắn chắc, trái lại chúng bao gồm những chuyển động, do nhiều thứ làm thành. Mỗi tư tưởng là một chuyển động của những thôi thúc trong tâm. Còn thân dầu có vẻ như rắn chắc; nhưng với chánh niệm ta có thể cảm thấy đó là những chuyển động tiếp nối. Khi ta theo dõi hơi thở sâu lắng, rồi vào định, chúng ta sẽ nhận thấy ngay mỗi hơi thở cũng chứa đựng sự chuyển động, và không bao giờ là một hơi thở trọn vẹn. Nó có bắt đầu, ở giữa và ở cuối, và luôn thay đổi. Khi tâm hành của ta đã tượng hình rõ ràng, ta sẽ thấy có những đặc tính lên xuống, giống như dòng điện. Chúng ta đạt được sự hiểu biết sâu xa hơn về trạng thái của ngã, cái trước đây dường như là quá bền vững, cụ thể.

Những gì dường như rắn chắc đối với chúng ta thực ra giống như bụi trong không khí mà ta có thể thấy xuyên qua ánh nắng. Đối với thân cũng thế. Đã kinh qua, hiểu được thực trạng này, giúp chúng ta một bước trên đường tiến tới tri kiến. Nhưng nếu chỉ biết, chỉ tư duy như thế vẫn chưa đủ. Đó chỉ là bước khởi đầu, phải biến điều đó thành một kinh nghiệm thực sự. Ngược

lại, chỉ có kinh nghiệm thôi, mà không có sự hiểu biết, cũng không ích lợi gì. Chánh niệm, cảnh giác cũng là một trạng thái chuyển biến, giống như khi ta nhận biết sự đổi thay, sự thiếu vắng hình tướng trong các cảm thọ.

Nếu những khía cạnh này có thể được nhận thức bằng chính kinh nghiệm bản thân, chứ không phải qua sách vở, thì ta sẽ nhìn sự vật bằng con mắt khác. Ta sẽ cảm nhận được một thực tế là chỉ có những hiện tượng vô thường hiện hữu. Do đó ta sẽ có thể buông được sự chấp chặt, bám víu vào các hiện tượng này. Hình tướng, sự tiếp nối dẫn đến bám víu. Khi chúng ta có thể chứng nghiệm được điều ngược lại trong thiền định, là chúng ta mở được đường đến trí tuệ thực sự.

Giờ chúng ta đã có được sự hiểu biết về các duyên sanh, có nghĩa là ta nhận thức được rằng tất cả mọi sắc thân, tất cả các hình tướng, đều bao gồm bốn yếu tố chính. Chúng ta có thể cảm được nhiệt độ nóng, lạnh trong cơ thể, hơi thở gió, nước ở mồ hôi hay nước miếng, và yếu tố đất trong xương, da thịt của thân. Chúng ta có thể nhận thức được rằng các yếu tố này tự chúng không hoàn chỉnh, không độc lập, mà tùy thuộc vào các yếu tố tương ưng để hiện hữu. Vì các yếu tố luôn thay đổi, thân ta lại tùy thuộc vào chúng, nên cũng thay đổi luôn; khiến thân nhiều khi không được an. Điều đó dễ chứng nghiệm, dẫn đến tri giác về cái khổ phát khởi nơi thân.

Ngay chính tâm thức ta cũng bị điều kiện hóa. Tư tưởng phát sinh do bởi có sự xúc chạm của các căn. Căn xúc chạm sinh ra cảm thọ, suy tưởng và các tư tưởng liên đới tiếp nối theo. Sự vận chuyển của tâm tùy thuộc vào sự tiếp xúc của –thấy, nghe, ngửi, nếm hay suy tưởng. Khi thiền quán, ta sẽ thấy các chuỗi phản ứng qua sự tiếp xúc của các căn, được tiếp nối bằng cảm thọ rồi suy tưởng hay đặt tên, rồi mới đến quá trình tư duy (thường là ưa thích hay ghét bỏ), ta nhận biết đó là một thực trạng, chứ không phải chỉ là sự suy diễn. Khi có cảm giác đau, tâm liền phản ứng, muốn loại bỏ cái đau; đó là do sự xúc chạm đưa đến cảm giác khó chịu. Tâm nghĩ đó là đau, rồi phản ứng lại bằng cách ghét bỏ, muốn chạy trốn nó. Nếu chúng ta theo dõi quá trình này trong thiền quán, ta có thể thấy tất cả đều là các trạng thái của tâm, là các trạng thái hình thành dựa vào các những điều kiện tiềm ẩn, không trọn vẹn, không độc lập. Từ đó đưa đến nhận thức rằng không có ai làm chủ cả. Nếu có ‘cái ngã’ thì chắc rằng ‘cái ngã’ đó sẽ có đủ khôn ngoan để chỉ nghĩ đến những tư tưởng hạnh phúc, chỉ có tạo cảm thọ an lành.

Quán sát các lạc hay khổ thọ, và các phản ứng của ta đối với chúng, giúp ta nhận ra những yếu tố trong việc ‘tạo ra cái ngã’. Hiểu được rõ ràng như

thể, ta có thể ứng dụng sự hiểu biết này vào đời sống hằng ngày. Chúng ta không còn phải tin vào những gì tâm bày ra, mà biết rằng tất cả đều được tạo ra do duyên sanh, do một tác động nào đó. Tất cả tùy thuộc vào ta để chuyển tâm theo hướng thiện.

Khi đã nhận thức được những sự thật này, khi đã quán tưởng sâu xa về chúng, xem xét tính trung thực của chúng, thì ta sẽ có thể thiền quán về chúng hữu hiệu hơn trước đó nhiều. Các tri kiến này là một diễn biến tự nhiên.

Vì tâm và thân do duyên sinh, suy ra cũng có nhân duyên đưa đến sự hiện hữu của ta, đó là, ái và vô minh. Vô minh ở đây có nghĩa là không nhận biết sự thật tuyệt đối, và ái ở đây là ‘ước muốn được hiện hữu’. Các duyên này cấu thành uế nhiễm, khiến ta có những hành động bất thiện. Ngay cả các hành động thiện của ta cũng dựa trên ý niệm ngã, do đó cũng mang đến những hậu quả. Nhận thức về các nhân duyên cần phát triển xa hơn đến các nghiệp quả của chúng ta, chúng không phải do định mệnh hay tai nạn, mà do chính các hành động có chủ ý của ta. Giáo lý của Đức Phật thường được coi là giáo lý về nhân quả. Đó là một giáo lý có tính phân tích, vì muốn thật sự tìm hiểu sâu xa về bản ngã của chúng ta như là một hiện tượng, ta cần phải phân tích. Đó không chỉ là việc đưa ra những kết luận hợp lý, mà đúng hơn là xử dụng những cái thấy ở nội tâm, dựa trên sự chứng nghiệm của bản thân.

Giờ chúng ta đi vào một khía cạnh quan trọng nhất của tri kiến, đó là, sự quán sát về sinh diệt, là đặc tính của vô thường. Tất cả những gì do duyên sinh đều hoại diệt, vì tất cả nhân duyên cũng hoại diệt. Khi chúng ta nhận thức được rằng hơi thở vô đã hoại diệt, và một hơi thở khác đã thay vào đó, rồi hơi thở tiếp theo cũng hoại, để một hơi thở khác lại nối tiếp, chúng ta đã suy ra được tính không của ‘ngã’. Thay vì để tâm nghĩ suy về những việc không quan trọng của quá khứ hay tương lai, ta cần hướng tâm đến tính cách vô thường của vạn pháp.

Sự sinh diệt của hơi thở vào ra dễ quán sát, dễ hiểu. Sự sinh diệt của tâm khi quán sát hơi thở cũng hiển nhiên khi ta nhận thức đó cũng chỉ là một tâm hành, một sự biến chuyển. Mọi biến chuyển đều sinh diệt, hàm chứa trong đó sự khó chịu, vì thế sinh ra khổ (dukkha) là điều tất nhiên. Cái khổ nơi hơi thở khó nhận thấy, vì ta cần phải thở để sống. Song trên thực tế, bất cứ sự chuyển biến không ngừng nào cũng gây ra những kích thích không ngừng, là nguyên nhân của khổ. Do đó, không có lý do gì để ngạc nhiên khi

thế giới tràn đầy đau khổ, vì không bao giờ ta có thể tìm được sự thỏa mãn hoàn toàn trong vô thường.

Dầu cho đó là một cảm xúc, một cảm giác, một tư tưởng, một hành động, hay một chuyển động vật lý, tất cả đều mang tính chất vô thường. Ngay tại đây hãy quán sát những chuyển động của thân, vì đó là những bằng chứng hiển nhiên nhất. Ta không thể đi một bước chân mà không có sự sinh diệt. Không thể giở một cánh tay lên, hay thay đồ, mặc đồ mà không có sinh diệt. Chúng ta có thể nhận thấy tuyên ngôn của chánh Pháp trong mọi hiện hữu, mọi sinh hoạt của ta. Nhận thức rõ ràng như thế giúp ta chế ngự lòng nghi hoặc, giúp ta có nhiều động lực hơn để tu tập. Lòng nghi hoặc giống như cái thắng xe, nó kiềm hãm ta lại, như khi ta lo âu về con đường đạo, về thầy dạy của ta. Khi không còn lòng nghi hoặc, sức mạnh, nghị lực được tự do lao về phía trước để mở ra con đường đưa đến tri kiến mới mẻ.

Tri kiến là bước đến kế tiếp. Chúng ta quán sát năm uẩn là kết hợp của ta: thân hay các hành động, tâm gồm các cảm giác, các khái niệm, tâm hành hay tư tưởng và các căn thức. Khi quá trình sinh diệt đã trở nên rõ ràng đối với chúng ta, nó sẽ giúp ta có một cái nhìn thấu đáo về bản ngã, về tha nhân để ta không còn phải sân hận với ai, vì ta biết rằng sân chỉ là một trong những chương ngại sinh diệt. Chúng ta cũng không cần phải luyến ái người nào, vật nào, vì đó cũng là một trong năm chương ngại phát sinh, rồi hoại diệt. Hiện tại, năm chương ngại này nắm vai trò quan trọng trong tâm thức ta.

Trước hết, cần phải quán sát năm chương ngại nơi chính bản thân. Những gì ta không biết nơi mình, ta cũng sẽ không bao giờ biết nơi người khác. Ta đã biết về những chuyển biến của hơi thở, của thân – sự hoại diệt, già nua, biến đổi. Ta biết về những cảm xúc của mình, và quán sát chúng trong lúc tọa thiền, cũng như lúc rời chiếu thiền. Khi ta đã tìm được niềm vui trong thiền định, thì ta có thể tiếp tục sự quán sát này khi tọa thiền trong một thời gian dài, mà không bị phân tâm.

Chúng ta cố gắng để không bị kẹt vào các khía cạnh bền chặt của thân ta, của tha nhân, trái lại luôn quán sát năm uẩn. Chúng ta có thể thấy sự hiện diện của năm uẩn ở mọi thứ quanh ta, để quán sát sự biến đổi không ngừng của chúng. Cây mọc lên, già cỗi, rồi chết; cành lá đâm chồi, héo úa rồi tan rã, và tất cả mọi thứ hiện hữu khác cũng thế. Giây phút chứng ngộ này là giây phút quan trọng trong tiến trình hướng đến tuệ giác.

Nhận thức về sinh diệt dần sẽ đến một giai đoạn trong thiền định khi chỉ còn có sự hoại diệt được quán sát. Chúng ta chỉ thấy khía cạnh đó vì sự chú tâm của ta đã vi tế hơn, đến độ nó gắn chặt với sự tận cùng của từng hơi thở, và sự hoại diệt của từng biến chuyển của tâm. Ở thời điểm đó, có thể ta sẽ cảm thấy sợ hãi, vì không còn gì để bám víu, nắm bắt. Mọi thứ dường như tan rã dưới mắt ta, và điều đó ảnh hưởng đến bản ngã cũng như mọi hiện hữu quanh ta. Dầu hiện tại mọi thứ dường như bền chắc, nhưng khi đã đạt định, và tri kiến phát sinh, ta không thể chối bỏ sự hoại diệt, cũng như những cái thấy thông thường của ta chỉ là ảo giác.

Nếu thân tâm không luôn biến đổi, hoại diệt, thì chúng sẽ bền chặt mãi mãi, là điều không thể xảy ra. Tất cả các duyên đều luôn biến đổi. Khi đã có được sự nhận thức đó trong thiền định, cũng như trong sự hiểu biết của mình, thì khó tránh được cảm giác sợ hãi chế ngự. “Tôi sẽ làm gì đây?” Không còn gì để bám víu nữa.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS): Chúng ta là do ái dục, vô minh mà ra. Vậy còn những sinh vật khác – chúng do nhân duyên gì mà ra, thưa Ni Sư?***

***Ayya Khema (AK):*** Cũng do các nhân duyên đó.

***TS: Cảm ơn Ni Sư. Nhưng con phải suy nghĩ thêm về điều đó.***

***AK:*** Đừng suy nghĩ, mà hãy quán tưởng về đề mục này khi tọa thiền. Không cần phải quán về tất cả năm uẩn; chỉ cần quán triệt một trong năm cũng đủ để có trí tuệ. Nhưng trước khi thiền quán về đề mục đó, trước hết hãy để tâm an định, vì tâm có những khả năng không thể lường được khi đã an định.

***TS: Thưa Ni Sư, khi Ni Sư bảo rằng vì tâm không tuân theo những gì ta thích suy tưởng, nên ta không hiện hữu, con thấy thắc mắc. Làm sao mà ta không hiện hữu được?***

***AK:*** Không đúng như thế. Là không có ‘người chủ’.

**TS:** *Không có người chủ? Có thể nào tâm ta lại thuộc về ai đó? Ni Sư có hiểu ý con không? Con không biết phải ứng dụng điều đó như thế nào?*

**AK:** Không phải tâm thuộc về người khác. Ta có thể nhìn thẳng vào tâm và nói rằng: “Đây là tâm chưa được rèn luyện; nó chỉ làm theo ý của nó. Nếu ta có quyền hạn gì trong vấn đề này, nếu ta thực sự làm chủ nó, nó đã không hành động như thế.” Nói vậy có lẽ dễ hiểu hơn.

**TS:** *Điều đó làm con thấy bứt rứt vì tâm không được rèn luyện của mình.*

**AK:** Tốt, vì nó khuyến khích em phải rèn luyện tâm.

**TS:** *Ni Sư có nói rằng định nhất thời cũng có thể đưa đến tri kiến, nhưng chưa đủ để đạt thanh tịnh. Tri kiến thường phát sinh trong các thời toa thiền sao, thưa Ni Sư?*

**AK:** Có thể phát sinh, nhưng sự định tâm nhất thời cũng chỉ mang đến sự hiểu biết nhất thời. Tuy nhiên, tri kiến đó không mất đi. Khi ta đã đạt được tri kiến trong lúc tham thiền, tâm ta có thể đủ vắng lặng để đưa đến trạng thái tĩnh lặng.

**TS:** *Tri kiến chứng nghiệm được có phai mờ trong ký ức không, thưa Ni Sư?*

**AK:** Đã hiểu thấu đáo một việc gì, thì cả nội tâm ta cũng thay đổi theo.

**TS:** *Vậy tri kiến không phải vô thường, luôn biến đổi sao?*

**AK:** Chắc chắn là biến đổi. Nhưng nếu ta có thể hiểu được như thế, thì đó cũng là tri kiến.

**TS:** **Con không hiểu tại sao tri kiến có thể thường hằng, đồng thời cũng duyên sinh, vì đó không phải là niết bàn.**

**AK:** Tri kiến có thể đưa chúng ta đến điểm mà tiếp theo đó là niết bàn. Nhưng cái tri kiến mà ta đang bàn đến chỉ là những bước bắt đầu. Ta đều cần tất cả để đi đến niết bàn, vì chúng tạo ra một sự phát triển bền vững của tri kiến. Có thể đến một điểm nào đó, sự phát triển sẽ dừng lại; lúc đó, tri kiến đã đạt đến đỉnh cao. Khi đã đạt được một trong những điều này, ta khó lòng có thể đánh mất chúng.

**TS:** *Thưa Ni Sư, theo Thiền tông, con hiểu rằng khi tâm đã không còn bám víu, thì tâm đến gần với trạng thái tự nhiên chân thật. Con không biết Nguyên Thủy nghĩ sao về vấn đề này?*

**AK:** Đức Phật đã dạy rằng giáo lý của Ngài là một giáo lý thấm nhuần, và đã so sánh với một biển nước. Nếu ta từ trên bãi biển tiến dần xuống nước, thì trước hết chân ta thấm nước. Khi đi sâu ra hơn nữa, thì đầu gối, rồi hông, và cuối cùng là đến vai thấm ướt. Đến lúc đó, ta có thể trắm cả người xuống nước. Đó là con đường của tri kiến, giác ngộ. Đó là một giáo lý thấm thấu, chứ không phải là một cách thúc ép tâm vào một góc, buộc tâm phải buông bỏ mọi quan điểm.

**TS:** *Thưa Ni Sư, nếu chúng ta có thể ví mọi ảo tưởng về ngã như một thân cây, và các cành cây là các loại ảo tưởng về trạng thái của thực tại, thì con nghĩ rằng tri kiến giống như cắt bỏ các cành cây ấy. Ta cắt dần các cành cây, rồi cuối cùng đốn ngã cả thân cây.*

**AK:** *Tri kiến có nghĩa là ta nhìn cái thực tại tương đối này với cái nhìn hoàn toàn mới, là thân cây vẫn còn đó, nhưng với những hệ thống giá trị khác.*

**TS:** Con không hiểu sự khác biệt giữa thân và tâm, thưa Ni Sư. Có phải thân bao gồm thân xác này và năm uẩn?

**AK:** Một uẩn.

**TS:** *Ni Sư dạy phải quán sát những biến chuyển của tâm. Các uẩn thuộc về tâm không mang đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã sao?*

**AK:** Chắc chắn là có rồi. Sự biến chuyển là vô thường, và vì vô thường, nên có khổ và vô ngã. Biến chuyển sinh ra động, không bền chắc, do đó là nguồn gốc của khổ đau. Trước hết ta phải quán sát những thực tại nội tâm để có thể chứng nghiệm được điều đó.

**TS:** *Thưa Ni Sư, con nghĩ là không có sự khác biệt giữa thân và tâm, vì, thí dụ, không thể tách cái nghe ra khỏi âm thanh.*

**AK:** Tâm giúp ta cảm nhận được âm thanh; tai chỉ nghe. Để có thể bỏ được cảm giác về sự bền chắc, ta cần phải mổ xẻ con người bền chắc này ra từng phần. Đó là cái nhìn của tri kiến.

***TS: Đôi khi con có thể nghe được âm thanh mà không có gì khác nữa, thưa Ni Sư.***

***AK:*** Khi chỉ có âm thanh, đó là khi sự xúc chạm đến với tai. Ngay giây phút ta nói rằng: “Đó là tiếng còi”, thì tâm đã vận hành, đã suy tưởng. Tai không thể nói: “Đây là tiếng còi”. Trên bình diện của chân lý tuyệt đối, ta chỉ nghe có âm thanh.

---o0o---

## **Chương 14 - Tỉnh Ngộ**

### **Bước Thứ 9**

Trong tiến trình của lý duyên khởi siêu việt này, hỷ là một bước không thể thiếu trong thiền định. Hỷ phát khởi từ lòng biết ân và hạnh phúc khi ta nhận thức được rằng ta thật có duyên lành được nghe chánh Pháp và rằng các giai đoạn thiền chứng sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát. Chúng ta có thể thấy rằng các tầng thiền định là những bước khởi đầu cho việc đạt được trí tuệ, vì tâm đã an định, tự chủ thì tâm có khả năng ‘biết tánh của vạn vật’. Tâm lắng xặng, nôn nóng, bạo phát, lo lắng, phiền não không thể dừng lắng đủ để có thể suy nghĩ thấu đáo, nhận thức một cách tự nhiên. Tâm như thể chỉ quân quanh với những gì chứa trong tâm tưởng. Nhưng một khi ta đã làm chủ tâm, ta sẽ không cho phép tâm được có những tư tưởng bất thiện.

Trạng thái tâm giác ngộ là tiến trình tự nhiên, tự động từ định nếu ta đi theo sự chỉ dẫn của Đức Phật. Tuy nhiên khi tâm chưa có đủ khả năng thiền định, hay không có ý muốn được định, thì tâm đó vẫn có thể đạt được một mức độ nào đó của tri kiến, giác ngộ như đã trình bày trước đây. Sự sợ hãi như thế cũng là một bước trên con đường giác ngộ. Tâm phóng khoáng, hoàn toàn an nhiên tự tại sẽ không trải qua trạng thái hoảng loạn này, nhưng tâm chỉ mong cầu giác ngộ sẽ phải trải qua nỗi sợ hãi cùng cực. Thường những người đã trải qua kinh nghiệm đó, sẽ ngưng tu tập, hay có thể nghĩ có điều gì không ổn đối với họ. Họ đã từng nghe qua bao điều tốt đẹp về các giai đoạn thiền định khi tâm được hoàn toàn thanh thoi, vậy mà, không ngờ sự hoảng loạn, sợ hãi lại phát sinh.

Quà tặng lớn nhất của Phật giáo nằm trong việc xử dụng trí phán đoán, phân tích, giải thích từng bước từng bước. Nếu chúng ta không biết mình đang làm gì, ta sẽ không thể tiến xa, vì hoặc là ta quay đầu trở lại, hay trở nên bối rối, thiếu tự tin. Sự hoảng loạn, nỗi sợ hãi cần được coi như một



bước cần thiết, vì ở thời điểm đó tâm đã nhìn thấy được một thực tại mới, đó là sự hoại diệt của mọi phát sinh, dầu đó là thân hay tâm. Không có tư tưởng nào có thể được duy trì; nó sẽ biến đi. Hơi thở của ta cũng thế, hoặc khi quán sát thấu đáo hơn ta thấy chính ngay thân cũng thế. Thế thì tôi ở đâu? Rồi lòng nghi hoặc phát sinh: “Tôi thực hành để làm gì đây? Tôi cứ ngỡ sẽ đạt được hạnh phúc, bình an; vậy mà bây giờ tôi chỉ thấy sợ hãi”. Rồi ý tưởng thối lui len vào tâm trí, muốn trở lại sự an ổn cũ. Nhưng một khi đã đạt được tri kiến, ta không thể thối lui trở lại; đó không phải là cách để thoát khỏi sự sợ hãi.

Khi đã trải qua nỗi sợ hãi, hoảng loạn, ta phải phân tích điều gì khiến ta sợ hãi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự sợ hãi bắt nguồn từ sự kiện là ta không thể tìm được ai là người đã cố gắng hết sức trên con đường đạo, để đạt trí tuệ, giải thoát. Ta không thể tìm được người đó vì tất cả những gì gắn chặt với ‘cái tôi’ đã bị hoại diệt, đã tan biến. Giờ ta đã có một ý niệm rõ ràng về khía cạnh nguy hiểm của tất cả ‘các duyên hợp’, nghĩa là tất cả những gì đã phát sinh. Mọi thứ được hình thành, do đó hiện hữu, đều chứa đựng mầm đe dọa của hoại diệt. Không những vạn pháp đều hoại diệt, tan biến, mà ta lại bám víu vào tướng của mọi thứ, của bản thân, của tha nhân, do đó ta luôn phải đối mặt với mất mát, khổ đau.

Một ngôi nhà, thí dụ, chỉ là một duyên hợp, nên có tính chất trở ngại, cũng như tất cả mọi hiện hữu khác. Nó trở ngại suy nghĩ, hành động, thời gian, năng lực và khả năng của ta. Tất cả mọi hiện hữu đều cần được chăm sóc, lo lắng, tuy nhiên nó vẫn hư hao, hoại diệt.

Yếu tố chướng ngại hàm chứa trong mọi hình tướng duyên hợp còn có một đặc tính rõ ràng khác nữa. Không chỉ thân ta cần được chăm sóc lo lắng không ngừng, mà tâm ta cũng phải duyên theo các căn trần, luôn chịu một áp lực phải làm sao để không bị chướng ngại. Chúng ta thường than: “Tôi cảm thấy bị đe dọa, căng thẳng, chịu áp lực”. Dĩ nhiên các áp lực có mặt vì tất cả những gì phát sinh do sự tiếp xúc của các căn, chúng ta luôn phải phản ứng theo. Tất cả chúng ta đều đã nếm trải những điều này năm này qua tháng nọ, nhưng ta vẫn luôn nghĩ rằng mình có thể thoát ra bằng cách đi đâu đó, làm cái gì đó. Khổ được che dấu bằng chuyển biến.

Khi chúng ta đã nhìn thấy được, bằng tri kiến, khía cạnh hoại diệt trong vạn pháp khiến ta lo lắng, và thấy rõ hơn nhu cầu phán đoán, đối đãi, thì sự sợ hãi sẽ giảm bớt đi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự sợ hãi, thật ra cũng cần thiết, một kinh nghiệm thiết thực trên con đường tiến đến giải thoát. Ở giai đoạn

đó, ta cần một người thầy để hướng dẫn, giúp đỡ, nếu không, tâm có thể thoái lui khi khám phá ra sự thật quá phủ phàng này. Đó là lý do tại sao Đức Phật luôn khuyên nhủ đệ tử của Ngài phải trải qua những giai đoạn thiền định để giúp tâm được an định. Tâm an định dễ chấp nhận một thực tại khác lạ.

Đã nhìn thấy mối đe dọa ngầm chứa trong mọi sắc tướng, ta nhận thức được rằng sự hiện hữu của ta không lợi lộc gì. Do đó, ý muốn được giải thoát phát sinh, là điểm quan trọng nhất trong trí tuệ thiền. Điều đó xảy ra vì ta cảm nhận sâu xa rằng hiện hữu không mang lại gì –dầu rằng cảm giác này không có nghĩa là ta ghét bỏ sự hiện hữu, là điều khiến ta thêm kiệt quệ. Cho đến thời điểm này chúng ta đã nghĩ một cách vô thức hay có ý thức rằng hiện hữu ở một cõi cao hơn hay ở cõi chư thiên thì tốt hơn, giống như thiên đàng. Nhưng giờ ta nhận thức được rằng tất cả mọi hiện hữu đều hoằng nặng một thứ áp lực trên thân tâm.

Ước muốn được giải thoát kết hợp với tính cấp bách, khẩn trương (samvega). Tính cấp bách là một khía cạnh quan trọng trong sự quyết tâm của ta; nó khiến ta không còn trì hoãn nữa. Đức Phật thường nhắc nhở ta rằng cuộc đời rất bấp bênh, và cái chết thì không tránh khỏi. Chúng ta không biết mình còn có thể tu hành được trong bao lâu. Đó không phải vấn đề của tuổi tác; không có gì bảo đảm điều ấy. Điều đó giúp ta có mặt trong từng phút giây, buông bỏ những kỷ niệm trong quá khứ, những hy vọng ở tương lai. Tính cấp bách phát khởi từ ý muốn được giải thoát, khi chúng ta nghĩ đến mối đe dọa của sự hiện hữu, và nhận thức được rằng không có gì có thể đem lại sự thỏa mãn hoàn toàn và bền vững. Chúng ta có thể có những niềm vui thoáng chốc, nhưng cho đến giờ, ta đã nhận ra từ lâu rồi những niềm vui thoáng chốc đó không thể thỏa mãn những gì ta tìm kiếm. Ngay lúc đó ta đã tỉnh ngộ.

Tỉnh ngộ (nibbida) là một tổng hợp giữa cái biết về mối đe dọa trong hiện hữu và ý muốn được giải thoát. Chúng ta đã nhận thức được rằng những lạc thọ cũng tạm thời như khổ thọ, ngay cả trong thiền định. Với sự tỉnh ngộ này, ta đã đạt đến một điểm quan trọng trên đường tu của mình. Đây là bước cuối cùng trên con đường tiến đến tri kiến; bước kế tiếp là tầm ván đưa ta đến bờ bên kia. Lúc ấy ta sẽ tự động phân tích ba đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã để xem chúng thực sự có đúng cho vạn pháp không. Không còn cần thiết phải dẫn tâm đi theo hướng đó, vì tâm giờ có thể tự quán sát không dừng. Ta chỉ muốn chắc chắn rằng những gì ta đã nhận thức được cho đến lúc này là đúng.

Tâm phản chiếu trên mọi cảnh nó tiếp xúc. Nó có thể quán sát về bốn yếu tố căn bản, và không còn bị lầm lẫn tin rằng thế giới này chứa đựng những giá trị tuyệt đối, tối quan trọng hay trường cửu. Tâm tràn đầy niềm nôn nóng được giải thoát, vì nó đã thật sự trải qua và thấu triệt khổ đau. Có thầy thì cũng hữu ích, có thể hỗ trợ ta thêm, nhưng công việc thực sự phải do chính ta đảm trách. Đây là một khía cạnh đặc biệt của Phật giáo, hay đúng hơn, đó là công việc ‘phải tự mình làm’. Những gì được trao lại là bản đồ với các dấu mốc, với những lời hướng dẫn cách thực hành, nhưng chúng ta phải tự đi tới bằng sức lực của mình.

Sau khi quán sát ba đặc tính này đầy đủ, chúng ta tự nhiên sẽ hiểu ra đó là sự diễn tả chân thật của một thực tại tuyệt đối. Tất cả vạn pháp đều mang tính vô thường, do đó không đem lại thoả mãn tuyệt đối, hoặc bền chắc. Nhận biết được các đặc tính này nơi bản thân là điều quan trọng, nhưng quán sát tất cả mọi vật quanh ta như thế cũng mang đến nhiều lợi ích.

Sự quán sát của ta tùy thuộc vào một trong ba đặc tính mà ta thấy thích hợp nhất. Tất cả ba đặc tính này dĩ nhiên là tương quan nhau và cùng dẫn đến một mục đích. Người có nhiều lòng tin, tín tâm thường quán sát về vô thường (anicca). Điều đó có thể thấy rõ ràng trong các kinh, tâm tự tin thường nghiêng về hướng đó. Trái lại người chú tâm sâu lắng thường quán sát về khổ (dukkha), và người hay phân tích chọn vô ngã (anatta).

Khi quán sát về đặc tính cuối cùng, chính năm uẩn của ta (khandhas) trở thành đề mục, nơi ta cần công phu trong các thời thiền, cũng như trong đời sống hằng ngày. Chúng ta quán sát sự sinh diệt của các uẩn để xem ta có thể tìm ra được cái thể, cái tướng bền chắc nơi thân (sắc), hoặc nơi một trong bốn khía cạnh của tâm (thọ, tưởng, hành và thức). Khi đã tỉnh ngộ, quá trình quán sát trở nên là niềm hứng thú tràn đầy. Tâm đã biết rằng mọi thứ đều hoại diệt, nhưng nhận thức đó mang đến bao khổ đau. Giờ trong trạng thái an tịnh của sự thức tỉnh, tâm muốn làm mới lại sự hiểu biết này. Chỉ khi ta lập lại sự nhận thức nội tâm nhiều lần, nó mới trở thành một phần bản thể của ta. Khi ta hết lần này đến lần khác đều đi đến một kết luận –đó là không có gì, không có ai làm chủ bất cứ uẩn nào, không có bản thể, tất cả đều rỗng không- ta sẽ tạo dựng thực tại đó nơi nội tâm mình. Rồi từ đó ta có thể liên hệ đến ý niệm này bất cứ khi nào ta muốn.

Tâm biết nó được hướng tới nơi nào. Khi tâm hướng đến nấu ăn, nó sẽ biết về nấu ăn, khi làm vườn, nó chỉ biết làm vườn. Khi tâm quay vào quán

sát bản thể chân thật của nó, và đã có chút trí tuệ, nó liền biết rằng không có bản thể nào để tìm kiếm.

Trong sinh hoạt hằng ngày, đặc tính chủ yếu của tâm là chánh niệm, hay chỉ là chú ý. Trên con đường giải thoát giác ngộ, tâm phải có cái biết bằng trực giác về mọi cảnh trần. Tâm ta cần rất nhiều sự thuyết phục. Để đạt được giải thoát, giác ngộ là một quá trình dài lâu, khó nhọc, đôi khi nhàm chán, và nhiều khi hình như không tiến tới đâu. Lúc khác thì trí tuệ thậm sâu lại tiếp nối nhau trong khoảnh khắc, khiến ta lại muốn lùi lại, và nói: “Từ từ, tôi chưa sẵn sàng đón nhận tất cả!”. Nhưng ta không thể cưỡng lại, vì sự tu tập tiến theo nhịp độ riêng của nó.

Quán sát, suy tư có thể thực hiện bất cứ lúc nào –trong lúc tọa thiền, khi ngắm biển, hay cả khi đang bách bộ. Bất cứ khi nào tâm muốn quay trở về bản thể như như, tâm sẽ phản chiếu trên đó. Tôi mong rằng tâm bạn có thể mở rộng đón nhận những lời thuyết giảng này.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, theo Phật giáo, điều gì quan trọng trong việc trở thành người tu sĩ?***

***Ayya Khema (AK):*** Một cá tính hữu dụng trong thương trường, thì không ích lợi gì ở tu viện. Cá tính nơi thương trường cần phải chính xác, khôn ngoan, nhanh nhạy, thành đạt. Loại cá tính đó sẽ gây trở ngại trong tương quan giữa người với người. Trong tu viện, khiêm cung là tối quan trọng. Đó là một trong những đặc tính chính yếu ta cần có để sống hòa hợp với nhau. Những người tụ họp lại đây trong tu viện đều khác nhau, không có điểm chung nào ngoài ước muốn tìm được con đường thoát khỏi khổ. Phần đông còn không chắc cái khổ của mình là gì. Khổ chỉ ở trong tâm ta, là chân lý mà ta chỉ khám phá ra được sau này. Chúng ta luôn có thể học hỏi lẫn nhau, không cần phải cố gắng tỏ ra khôn ngoan hơn người khác.

Tất cả chúng sanh đều có khổ, nên dễ trải tình thương, lòng bi mẫn đến người khác là một khía cạnh quan trọng trong cuộc sống hoà hợp này.

Trong tu viện sẽ có ít cảm dỗ hơn trong đời sống tại gia, do đó ta có thể quán sát những đau khổ của mình rõ hơn. Khi đã có tình thương, bi mẫn

trong tim, thì dầu cho đông giá, hay sự tu hành có tẻ nhạt ta cũng có thể chịu đựng được.

Việc chung sống có thể thực hiện được nếu ta biết giúp đỡ người khác. Tất cả chúng ta đều cần sự hỗ trợ của nhau. Đại đức Ananda đã vừa là bạn, vừa là thị giả của Đức Phật. Đó là sự hỗ trợ cho Đức Phật. Không cần phải là sự hỗ trợ tâm lý nhưng chắc chắn là một sự hỗ trợ vật lý. Những người chung sống với nhau cần hỗ trợ lẫn nhau. Trong đó bao gồm cả việc thành thật nói về những khó khăn của mình, có thể mọi người mới có thể chung sống như một gia đình êm ấm. Sự hỗ trợ tình cảm lẫn nhau trong một gia đình cũng cần hiện diện ở trong tu viện.

Sự kính trọng, lễ phép là những bước đầu tiên đến tình thương, lòng bi mẫn. Những hành động này quan trọng vì qua đó ta mới có cách cư xử, thái độ hoà nhã, dễ chấp nhận, khi phải giao tiếp với tha nhân. Đừng cố tỏ ra là ai đó, nhưng phải tập không là ai cả, đó là kết quả tối hậu của sự tinh tấn tu hành.

---o0o---

## **Chương 15 - Buông Xả Và Giải thoát**

### **Bước Thứ 10-12**

Khi ta đã thực sự tỉnh ngộ với tất cả mọi thứ trên thế gian này, có nghĩa là đã có sự buông xả. Không còn gì khiến ta ghét bỏ, cũng như không có gì quyến rũ được ta. Tất cả đều như như. Đó là một bước quan trọng đưa ta đi từ sự tỉnh ngộ đến buông xả (viraga). Đam mê là raga, mà từ đó Anh ngữ có chữ ‘rage’: không hẳn có nghĩa là sân hận như trong chữ anger, nhưng rage có nghĩa như là ‘ở nơi hành động’. Nhàm chán có nghĩa là sự chấm dứt của những xao động nội tâm khiến tâm không thể buông xả. Tiếp xúc với các cảnh trần, ta không ghét bỏ cũng không khởi lòng ham muốn. Tâm không bị đẩy lui hay kéo tới khỏi vị trí trung đạo, trở nên rộng lớn hơn. Chúng ta có đủ năng lực tâm linh để tiến tới không thôi chuyên trên con đường tâm linh, vì những gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày không còn khiến ta phản ứng mạnh mẽ.

Chúng ta hiểu rất rõ rằng tất cả mọi hiện hữu đều hàm chứa khổ đau: thân sẽ hoại, tâm thì cố biết, cố hiểu, cố chế ngự – tất cả là những đặc tính của sự xung đột, phản ứng. Xung đột nội tâm gây trở ngại cho tiến trình tâm linh của ta, còn phản ứng dẫn đến các hành động, vì chúng ta cảm nhận, rồi phán

xét. Đã nhận biết đây là nguồn gốc của khổ, nhưng không sợ hãi, tâm giờ cố gắng tìm kiếm một cái gì đó tốt đẹp hơn.

Thế giới, chứa đựng toàn những bất trắc, được xem như là một hiện tượng luôn biến chuyển. Vì tất cả vạn pháp đều do duyên sanh nên ta không thể phụ thuộc vào (vì các duyên thì mong manh, luôn biến đổi), nên rõ ràng là giờ chúng ta cần phải tìm kiếm những gì không do duyên hợp. Thân ta duyên hợp theo ái dục, theo ước muốn được hiện hữu; nên được sinh ra, được nuôi dưỡng bằng đồ ăn, thức uống, cho đến ngày chết. Tâm duyên theo cảnh trần, nếu không sẽ không có tâm hành nào được khởi sinh. Tất cả đều không được coi là tốt đẹp, bền vững, hay đáng ước ao. Dĩ nhiên, tâm chưa biết được gì là những trạng thái độc lập, không do duyên sanh, nhưng tâm đủ sáng suốt để biết rằng nó đã có thể quay lưng với những bận tâm, lo lắng bình thường. Thường thì tâm luôn bận rộn với bất cứ những gì dấy khởi bên trong, tất cả mọi dấy khởi đều là cơ hội để tâm hành vận chuyển.

Tất cả mọi duyên sanh đều có ba đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Do thân và tâm tùy thuộc vào duyên, không có bản thể thực thụ, cho ta thấy rằng ý nghĩ về một cái ngã thực thụ chỉ là ảo giác. Từ đó tâm nhận thức được rằng phải có một điểm dừng, điểm của sự không tái sinh, để tìm kiếm một trạng thái hoàn toàn, tuyệt đối bình yên nơi không còn sinh, không còn diệt.

Bằng trực giác, tâm tự biết cần phải bước tới. Đặc tính của cái bước này đã được diễn tả rõ ràng trong Visuddhimagga (Con đường Thanh Tịnh hoá) bằng một ẩn dụ. Nếu ta muốn đi từ một bờ sông, là cuộc sống thế tục này, đến bờ bên kia, là Niết bàn, ta có thể thực hiện được nhờ những thành tựu của việc thực tập. Ta cột sợi dây vật chất vào cành cây của ngã, rồi nắm lấy sợi dây, và theo sức đẩy của thực hành, ta vượt phóng qua sông, đến nơi ta có thể nhìn thấy từ bờ bên này. Chúng ta cúi người, hướng về phía bên kia bờ, buông thả sợi dây vật chất và cành cây của ngã xuống bên này bên sông. Lúc đó ta có thể buông bỏ mọi bám víu đối với vạn pháp, chính yếu là thân và tâm. Cảm giác có một ai đó trong cái thân mà ta coi là ‘cái tôi’ đã biến mất. Khi đã hoàn toàn buông xả, ta có thể ngã nằm xuống bên bờ sông. Dĩ nhiên lúc đầu, ta hơi lảo đảo, chưa đứng vững được. Ta phải đứng vững chân trước. Đây là một ẩn dụ cho phút giây đạt đạo (magga) khi việc ‘chuyển đổi cấp bậc’ xảy ra. ‘Chuyển cấp bậc’ (change of lineage) có nghĩa là người đó đã thay đổi từ thế tục (puthujjana) lên cấp bậc của ariyas, các bậc thánh, những người đã đạt được giác ngộ giải thoát dựa trên giáo lý của Đức Phật.

Giây phút đầu tiên khi điều đó xảy ra được gọi là ‘tái lai’ (sotappatti).  
Giây phút đạt đạo là giây phút thiền chứng duy nhất, mà không có gì xảy ra, không có gì dấy khởi, do đó không có gì hoại diệt. Giây phút chứng quả, với tâm nhất điểm, không chứa đựng trí tuệ thực sự. Hai tâm chứng kế tiếp đem lại giải thoát (vimutti) là ‘quả chứng’ (phala) và là dấu hiệu của sự tu chứng của ta. Chúng ta có thể hái quả của công phu tu tập của mình qua chứng nghiệm này. Bất tái lai có nghĩa là đã chứng nghiệm được cái tuyệt đối, đã bật các duyên, không còn tâm phân biệt. Đó là sự trở về với bản thể, với nền tảng của sự hiện hữu, đó là nguồn gốc nguyên thủy tuyệt đối (unconditioned primordial source); mà từ đó sinh ra ‘hữu’ vì tâm tham ái. Hành giả đó bước tới trước, ái đã giảm, nên sự tuyệt đối vẫn là một trong những yếu tố của tâm thức người đó.

Chứng quả là giây phút khi mà khái niệm về ‘ngã’ đã rã tan; một cảm giác nhẹ nhõm tràn dâng, như thể ta vừa bỏ được một gánh nặng xuống. Cảm giác nhẹ nhàng cộng với sự hiểu biết về những gì đã xảy ra; đó là tâm thức đã buông bỏ được tất cả những gì ta đã biết, dấu cho chúng tốt đẹp, thiện lành, đáng tán thán hay ngược lại, và tất cả những cảm giác về sự hiện hữu của ngã đều biến mất.

Dấu ấn của việc chứng nghiệm ‘đạo và quả’ thật bao la, tâm bây giờ dường như có thể tan biến vào đó, giống như sự dừng nghỉ sau một cuộc hành trình dài dằng dặc, khó nhọc qua bao nhiêu kiếp sống với nhiều khổ đau. Khả năng buông bỏ tạm thời những liên hệ của ta với các pháp hữu vi đã đưa ta đến chỗ dừng chân cuối cùng. Đó chỉ là bước khởi đầu, còn ba giai đoạn nữa, nhưng giai đoạn đầu tiên này đặc biệt quan trọng. Nó ảnh hưởng sâu xa đến tâm lý của ta. Giờ tâm có thể quay vào quán tưởng về sự thanh tịnh, về tuệ giác của nó, cũng như tất cả những bất thiện, ứ nhiễm vẫn còn hiện hữu, để có thể nhìn thấy con đường đạo trước mắt rõ ràng hơn.

Đức Phật đã nói về mười kiết sử, trói buộc ta vào trong pháp hữu vi. Ba kiết sử đầu tiên đã được đoạn diệt ở thời điểm này. Điều quan trọng nhất là diệt được kiến chấp vào ngã như là một thực thể, có cá tính, có khác biệt. Người chứng ‘tu-đà-hoàn’ đã đến được bước đầu tiên này để gia nhập với hàng vô thượng, tuy chưa giữ được nội tâm luôn ‘vô ngã’, nhưng không bao giờ còn tin rằng mình là một thực thể vững bền, có hình tướng. Dầu tà kiến về ngã đã được đoạn trừ, nhưng đó chỉ là quan niệm, chưa phải là một chứng nghiệm rõ ràng, có thể coi như ‘lớp mẫu giáo’ của giác ngộ.

Kiếp sử thứ hai được đoạn trừ là lòng tin vào các lễ nghi. Không có nghĩa là ta không thể hành các nghi lễ, nhưng sự quan trọng và hiệu quả của chúng bị tan vỡ. Một cái gì đó hoàn toàn khác đã mang đến sự giải thoát, tháo gỡ, đó là sự buông bỏ của tham luyến, của sân hận, có nghĩa là hoàn toàn không duyên theo các cảm thọ. Đã thấy được sự vô ích của việc tìm kiếm thỏa mãn trong bất cứ duyên hợp nào, lòng tham đắm trước đây của ta phải nhường bước cho tâm xả. Kết quả là ta có khả năng để buông bỏ hoàn toàn ảo giác về ngã, cùng với mọi ước muốn cho riêng mình. Không có nghi lễ nào có thể làm được như thế.

Kiếp sử thứ ba được đoạn trừ là lòng nghi hoặc (vicikiccha). Lòng nghi hoặc và lòng tin vào các nghi lễ, tế tụng hoàn toàn bị xóa bỏ. Tà kiến về ngã cũng bị xóa bỏ, nhưng cảm giác hoàn toàn không có ngã thì vẫn chưa đạt được. Lòng nghi hoặc không còn trở ngại việc tu tập của ta, vì ta đã nhận thức được rằng lời dạy của Đức Phật thật chân chính. Không còn gì để hoài nghi nữa. Từ chứng nghiệm của bản thân, hành giả biết rằng tâm có thể ở trong luân hồi sinh tử (samsara) hay đạt niết bàn (nibbana), rằng chúng sanh có thể đạt được giải thoát giác ngộ. Theo truyền thống, người ta cho rằng vị đã chứng được tu-đà-hoàn phải trải qua nhiều nhất là bảy kiếp người trước khi hoàn toàn chứng đắc giác ngộ; tuy nhiên người ta cũng có thể chứng đắc chỉ trong một kiếp người. Vị đó sẽ mãi mãi là đệ tử Phật; và không bao giờ có thể phạm một trong năm giới.

Dầu bước quan trọng trong việc giải thoát tâm linh đã đạt được, tham và sân vẫn chưa được giải quyết. Tà kiến về ngã, là nguồn gốc của tham sân đã được chuyển đổi, nên các chướng ngại này không còn nặng nề như trước nữa, nhưng hành giả còn cần phải trải qua hai chứng đắc nữa trước khi có thể loại trừ chúng hoàn toàn. Chỉ dựa trên những điều được diễn tả ở trên, ta cũng thấy rằng tất cả những ứ nhiễm ở thế gian đều do các trạng thái tình cảm xung đột, phiền não gây ra. Tuy nhiên dầu chúng có gây phiền não cũng không đáng để ta tự trách mình hay đổ lỗi cho người. Chúng chỉ là những nghiệp ngã tự nhiên của kiếp con người. Chỉ khi nào ta có thể chuyển đổi từ tâm chúng sanh, đến những tầng cao hơn của tâm thức, khi ấy ta mới có thể dứt trừ được những vấn đề này một lần, cho tất cả.

Một lần, khi Đức Phật đang ngồi dưới một gốc cây, một kẻ lữ hành đi ngang qua, chiêm ngưỡng hình tướng sáng ngời của Đức Phật, rồi hỏi Ngài: “Ông có phải là một vị Trời không?” Đức Phật đáp: “Không”. Người kia lại hỏi: “Ông phải là người không?” Đức Phật trả lời: “Không”. Người kia ngạc nhiên nói: “Không phải Trời, cũng không phải Người, vậy Ông là



ai?” Đức Phật trả lời: “Ta là Phật, Đấng giác ngộ, chứ không phải là Trời hay người”.

Đức Phật bắt đầu cuộc sống như một chúng sanh, như tất cả chúng ta. Nhưng khi Ngài đã chứng đắc đến bậc của những vị đã giác ngộ, đặc tính siêu việt tượng hình, cho đến nỗi những tương quan với con người cũng dần thay đổi. Vị chứng tu-đà-hoàn đã bước chân vào thế giới của những bậc giác ngộ.

Không còn đắm nhiễm –không ưa thích hay ghét bỏ- có nghĩa là ta có thể sống an nhiên trong thế gian. Những khó khăn mà ta thường gặp phải là khi ta tách biệt đời sống tâm linh ra khỏi những sinh hoạt thế tục đã không còn nữa. Khi không còn sự phân biệt trong tâm, thì các năng lượng tiềm ẩn được bộc phát, và lúc đó ta có thể xử dụng chúng để đẩy lùi mọi ái dục. Một số ái dục có thể lại phát sinh nơi vị chứng tu-đà-hoàn, nhưng các ái dục căn bản như là tự kiêu, tự mãn, tự đắc đã bị loại trừ. Buông xả ái dục ở đây ngầm chỉ sự buông xả ý niệm về tự ngã, có nghĩa là không có hình thể, vô tướng, và không (anatta).

Điều đó không có nghĩa là bất mọi nghĩ suy, ngưng mọi sinh hoạt trong cuộc sống. Vị chứng tu-đà-hoàn cũng nhìn, cũng hành động, cũng nói năng như trước đó. Chỉ có quan niệm, cách nhìn của vị ấy thì hoàn toàn thay đổi. Không chỉ là việc lúc nhớ, lúc không về tính vô thường, mà điều đó đã thành một sự chuyển đổi ở nội tâm. Cõi người cần được chuyển đổi vì tất cả chúng sanh nơi đó sống với ảo tưởng, khiến họ phải khổ đau. Sự chuyển hóa nội tâm này phát khởi lòng bi mẫn sâu xa cho những chúng sanh bị lạc lỏng trong vòng sanh tử (samsara) không có lối ra.

Cảm giác về giây phút chứng quả có thể được tái tạo bất cứ lúc nào, vì thế sẽ trở thành một phần của nội tâm hành giả, đem đến cho vị ấy sự bình an tuyệt đối. Sự chứng đạo chỉ xảy ra một lần ở mỗi giai đoạn giác ngộ khác nhau. Sự kiên trì tu tập rất cần thiết để đưa hành giả đến bước kế tiếp, trở thành một vị ‘nhất lai’ (sakadagami).

Vị ‘nhất lai’ không loại trừ được thêm chướng ngại nào nữa; tham và sân chỉ giảm, chứ chưa hoàn toàn bị loại trừ. Vị ‘nhất lai’ cần phải có thêm một quả chứng nữa, là điều cũng dễ thực hiện sau khi đã có được bước nhảy vọt đầu tiên sang bờ bên kia. Vì vị tu-đà-hoàn vẫn còn khổ, nên khi biết rằng có một nơi không có khổ thì vị ấy có thêm sức mạnh để tiến xa hơn. Do đó vị

chứng tu-đà-hoàn biết rằng cần phải hướng tâm ra khỏi những việc thế gian, vì chúng gây phiền não. Hướng đi đó là một yếu tố quyết định cho tâm.

Chỉ có bậc A-la-hán, người đã hoàn thành mọi việc, không còn bị ảnh hưởng của thế gian. Tâm của vị ấy không còn bị xao động nữa. Bất cứ ai đang còn đi trên con đường đến giải thoát giác ngộ cần có những lúc tìm đến nơi yên tĩnh, vắng lặng để chuyên tu. Hành giả cần làm sống lại trong tâm những giây phút chứng quả bằng thiền quán, hướng tâm ra khỏi những tâm hành, với nhận thức rằng làm được vậy sẽ mang lại bình an, tự tại. Tâm thức ta luôn mong mỏi được dừng lại, vì thế ta càng thường xuyên thực hiện được điều đó, thì nó càng dễ tái hiện. Khi tâm dứt bật mọi lăng xăng, ta cần buông xả lần nữa để tự giải mình khỏi sự hiện hữu. Lúc đó ta sẽ nhận thức được rằng ta đã đến đúng ngay chỗ ta vẫn hằng có mặt, chỉ khác là trước đây ta coi hình tướng là quan trọng, giá trị, đáng được duy trì.

Đối với đa số, điều này dĩ nhiên là không được bình thường. Hành giả cần thực hành miên mật, lập đi lập lại luôn để có thể khiến tâm chuyển đổi hoàn toàn, để đến được nơi đó. Nếu ta cảm thấy chán ghét sự hiện hữu, thì đó cũng chỉ là một mặt khác của đồng tiền tham ái. Điều ta cần ghi tâm khắc cốt là chỉ có trạng thái giải thoát là không có khổ, như thế mới có thể giúp ta vượt ra khỏi hiện hữu.

Chỉ có ta mới tự biết mình đã đến được điểm nào trên con đường tu tập. Nếu nương theo bản đồ, thì ta chỉ có thể thành công, nếu ta biết được mình đang đứng ở góc đường nào. Cũng thế đối với sự phát triển tâm linh khi ta muốn đi theo sự hướng dẫn của Đức Phật.

Hành giả phải hoàn toàn buông xả mới có thể chứng đạo. Dầu chỉ có bậc A-la-hán mới hoàn toàn dứt bỏ được ý niệm về ‘ngã’, nhưng với mỗi lần chứng đạo, ý niệm này dần dần bớt đi. Tuy nhiên các quan niệm của hành giả thì đã hoàn toàn thay đổi. Người bình thường sẽ nghĩ: ‘Đây là tôi. Tôi muốn được chứng đắc’. Những quan niệm như thế không còn nữa. Người đã đạt được quả chứng thứ nhất và thứ nhì tuy chưa có được cảm giác hoàn toàn ‘vô ngã’, nhưng vị ấy đã nhận thức được rằng không có gì ở đâu có ý nghĩa thực sự nữa.

Sự ‘giải thoát khỏi các hình tướng’ là mục tiêu mà người lấy vô thường (anicca) làm đề mục thiền quán, muốn đạt đến. Người ấy không thấy gì có tính cách thường hằng ở bất cứ đâu. Sự ‘giải thoát khỏi các ham muốn’ là đối tượng của người dùng khổ (dukkha) làm đề mục thiền quán, vì hiểu rằng

khổ (dukkha) không thể phát sinh khi không có lòng ham muốn. Sự “giải thoát về cái không” là cánh cửa mở ra cho người lấy vô ngã (anatta) làm đề mục chính, và nhận thấy không có ‘ngã’ trong mọi vật thể.

Ở thời điểm này, vẫn còn bảy kiết sử cần phải loại trừ. Bạc quả chứng kế tiếp dành cho vị chứng ‘bất lai’ (anagami), vị ấy sẽ không còn tái sinh trở lại cõi người để đạt đến niết bàn. Vị bất lai không còn tham sân, dầu đó là một bước nhảy vọt trên đường đi đến giải thoát, nhưng vẫn còn lại năm chướng ngại nữa. Vị bất lai nhìn thực tại như chúng hiện hữu, không còn bị dối gạt bởi vẻ bề ngoài để phân biệt nam, nữ, đẹp xấu, vân vân. Tất cả những hình tướng bề ngoài này đã lừa gạt ta bao lâu nay, và luôn gây tạo khổ cho ta. Dukkha (Khổ) không chỉ là đau đớn, khổ sầu, oán than, mà còn bao gồm sự bất như ý, không thỏa mãn, những tình cảm mà tất cả chúng ta đều quá quen thuộc. Chúng ta có thể so sánh sự chứng nghiệm của vị bất lai với bọt sóng biển ta đã nhắc đến trước đây. Nó nổi lên chỉ vì nó hiện hữu, nhưng giờ nó không còn nghĩ đến mình như một bong bóng cá biệt; nó lại chìm sâu dưới đáy nhân sinh mà không hề phản kháng. Nó không còn muốn mình như một bọt biển vĩ đại, khôn ngoan, cá biệt.

Sự tái lập của quả chứng thứ ba khiến hành giả có thể hoàn toàn trụ ở trạng thái tự do, không do duyên hợp. Đó là một bức chắn kiên cố để chống đỡ khổ (dukkha) một cách hữu hiệu, dầu rằng năm kiết sử còn lại vẫn hiện hữu. Chướng ngại quan trọng nhất mà ta phải đoạn diệt là vô minh, là chướng ngại đã được diễn tả như sau: “Nhu hương bám vào hoa, ý niệm về ngã vẫn còn bám theo vị Bất lai”.

Khi quán sát những gì đã xảy ra, vị Bất lai sẽ nhận biết được sự vô minh này. Khi có những kinh nghiệm đáng nhớ trong cuộc sống, ta cũng thường ngẫm lại sau đó để hiểu chúng rõ hơn. Tác động của việc chứng quả cũng khiến ta phải làm điều đó. Ta nghiền ngẫm lại chứng nghiệm của mình, xét xem các chướng ngại nào đã được đoạn trừ, các ứ nhiễm nào vẫn còn tồn tại; ta cũng hồi tưởng lại kinh nghiệm giải thoát. Sự quán sát này cần được thực hiện sau các chứng nghiệm đạo quả, nếu không ta khó thể chắc chắn ô nhiễm nào còn chưa được đoạn trừ. Ở vị chứng quả nhất lai, sân vẫn còn có mặt dưới hình thức của sự bực bội, và tham dưới hình thức của sự ưa chuộng, nhưng vị chứng bất lai thì không còn những cảm thọ này nữa. Những quyền rũ của thế gian không còn xao động được vị ấy nữa, và những hoàn cảnh khó khăn, trở ngại, mà chính Đức Phật cũng từng đối mặt, cũng không ảnh hưởng vị ấy.

Một trong năm kiết sử còn lại là trạo cử. Vì ý niệm về ‘ngã’ chưa hoàn toàn đoạn diệt, vẫn còn nổi thôi thúc phải đi đâu đó, làm gì đó để được kết quả hơn, là những điều mà tất cả chúng sanh đều quá quen thuộc. Trạo cử có mặt một cách vi tế. Còn hai chương ngại nữa phải giải quyết là: ý muốn được tái sinh, hoặc ở cõi chư thiên hoặc cõi thánh, là cõi sắc giới hay ở cõi vô sắc. Vì vẫn còn yếu tố bám víu vào ‘ngã’, vọng tưởng khởi sinh rằng ‘tôi’ có thể hiện hữu một cách sung sướng hơn ở một trong những cõi thanh tịnh, đẹp đẽ đó nơi không có khổ đau.

Kiết sử thứ năm là mạn (mana), không có nghĩa là người đó tự kiêu, nhưng người đó vẫn còn nghĩ tưởng đến ngã sở. Sự quán sát sẽ giúp hành giả thấy là các chương ngại này vẫn còn có mặt. Dầu việc chứng ngộ niết bàn đoạn trừ mọi ý niệm về ngã ngay lúc đó, nhưng nó vẫn còn xuất hiện, cho ta thấy rõ ý niệm về ngã đã ăn sâu thế nào trong chúng sanh, ngay sau ba lần chứng đạt đạo quả, nó vẫn chưa hoàn toàn tiêu diệt.

Năm chương ngại cuối cùng chỉ bị đoạn trừ khi hành giả chứng được quả vị A-la-hán. Để trở thành một vị A-la-hán, hành giả phải có cơ hội để chứng đạo quả thứ tư. Việc quán sát không còn cần thiết nữa, vì mọi uế nhiễm đã biến mất, không còn sự chông đối, chối bỏ hay chạy đuổi theo điều gì. Điều đó có thể xảy ra vì vị ấy đã hoàn toàn diệt bỏ được cảm giác phải là ‘một ai đó’.

Vị Bất lai phải tìm cách đoạn trừ năm chương ngại còn lại, rồi khi đã tiêu diệt chúng đến chỗ tận cùng, thì vị ấy có thể đi vào giai đoạn chứng đạo cuối cùng. Mỗi giai đoạn chứng đạo, dầu tương tự nhau, sẽ trở nên sâu xa hơn, rộng lớn hơn, ví như khi ta phải dự những cuộc thi ngày càng khó hơn ở trường đại học, để cuối cùng có thể hiểu được sâu xa hơn môn học của mình. Án tượng sâu sắc ấy đã in vào tâm thức, đến nỗi tâm giác ngộ không bao giờ có thể trở lại tâm phàm phu. Dầu rằng một vị A-la-hán có thể tiếp tục sống cuộc sống bình thường, vị ấy lúc nào cũng nhớ rằng tất cả đều do năm uẩn vận hành, chứ không có gì là ‘tôi’ hay ‘cái của tôi’ liên quan đến thân tâm này cả. Điệp khúc vẫn được lập đi lập lại, khi có ai nói đến sự giải thoát với Đức Phật, đó là: “Sinh đã diệt, đã sống cuộc sống thánh thiện, đã làm mọi điều có thể làm, không còn gì để trở lại nữa”, là phương thức truyền thông để xác định trạng thái giải thoát giác ngộ.

---o0o---

**THAM VẤN**

**Thiền Sinh (TS):** *Thưa Ni Sư, con thật khó đặt niềm tin theo trạng thái tâm (mà nó) tự vận hành đến định và giải thoát, Con cảm thấy hoàn toàn sợ hãi khi chứng nghiệm cảm giác hủy diệt, tan rã.*

**AYYA KHEMA (AK):** Khi chưa thành bậc A-la-hán, chúng ta vẫn còn có ngã. Ngã khiến ta có ý nghĩ rằng đây là tâm ‘của tôi’. Tâm cũng như người nghĩ rằng họ là chủ tâm, đều muốn sự an bình. Đó là một ước muốn hoàn toàn chính đáng. Tâm biết rất rõ nó cần phải ngừng suy nghĩ lăng xăng để có thể đạt được mục đích đó. Nếu đó là việc làm trái với tự nhiên, thì tâm sẽ không tìm được sự bình an, thanh tịnh, trái lại nó sẽ dẫn đến lo âu, sân giận.

Khi em cảm nhận được sự hoại diệt của mọi vật, nhưng tâm không cảm thấy an ổn, dễ chịu thì dĩ nhiên là em cảm thấy sợ hãi. Cái ngã của ta sẽ nói: “Tôi không muốn bị hoại diệt, tôi muốn được hạnh phúc; đó là lý do tại sao tôi tu tập”. Nhưng một ý nghĩ khác lập tức theo sau: “Tôi muốn được hạnh phúc, nhưng chân tôi đau như thế này, tôi sẽ bị tan rã ra từng mảnh. Tôi không thích như thế chút nào!” Có hai cách để đối phó với vấn đề này. Một là tâm có thể đi vào các trạng thái thiền định, sợ hãi sẽ không phát sinh, và tâm có thể ngộ đạo một cách nhẹ nhàng hơn. Cách khác là đối mặt với sự sợ hãi, để thấy rằng nỗi sợ hãi đó là chính đáng. Đó là điêê để dứt bỏ những bám víu vào ngã còn lại, để thấy rằng mọi hành đều nguy hiểm, rằng chúng sanh không thể tìm thấy hạnh phúc trong bất cứ hiện hữu nào.

**TS:** *Thưa Ni Sư, như thế ta có nên chọn phản ứng của ngã đối với sự sợ hãi làm đề tài thiền quán không?*

**AK:** Ta không còn có lựa chọn nào khác hơn là chú tâm vào cảm thọ đó, vì sức mạnh của nó.

**TS:** *Thưa Ni Sư, gần như lúc nào cũng có những bọt biển nổi lên khỏi đáy của hiện hữu. Tại sao phải như thế?*

**AK:** Câu hỏi của em trở về với những nguyên nhân đầu tiên, một trong bốn điều mà Đức Phật không trả lời. Chúng được gọi là “bốn điều không thể nghĩ bàn”.

**TS:** *Những câu hỏi này không phải là để khai trí sao, thưa Ni Sư?*

**AK:** Đúng vậy. Có bốn điều không thể nghĩ bàn, đó là, ảnh hưởng của một vị Phật, của vị đã chứng định, nguồn gốc của vũ trụ (hay nhân loại) và những phức tạp của nghiệp. Những câu hỏi này không giúp gì cho hành giả

trong việc tu tập. Đức Phật đã nói trả lời những câu hỏi như thế chỉ làm chúng sanh thêm rối trí. Không có nguyên nhân khởi thủy; tất cả đều chuyển động trong một vòng tròn.

**TS:** *Theo con, có vẻ như chúng ta ai cũng nôn nóng muốn thoát khổ (dukkha), nhưng khi dukkha hoại diệt thì không có ai hiện hữu để chào mừng sự vắng mặt của nó.*

**AK:** Đúng thế; nhưng ta đã được thanh tịnh.

**TS:** *Ngã là gì, thưa Ni Sư?*

**AK:** Kẻ thù số một của chúng sanh. Không có kẻ thù nào khác; tất cả chúng ta đều chứa kẻ thù này bên trong. Đồng thời chúng ta cũng chứa sự thanh tịnh, điều tốt đẹp. Chúng ta không thể tách rời ngã ra khỏi bất cứ điều gì chúng ta làm, hay suy nghĩ, vì tất cả mọi ước muốn của ta đều thấm đẫm tự ngã, giống như một miếng mốp đầy nước, khiến ta không thể phân biệt đâu là nước, đâu chính là miếng mốp.

**TS:** *Ni sư đã nói về lòng bi mẫn cùng với giác ngộ, giải thoát. Thuyết pháp có phải là một hình thức của bi không?*

**AK:** Dĩ nhiên. Không có lòng bi mẫn, bài thuyết pháp không đến được với ai. Đức Phật thuyết pháp mỗi ngày, ngay cả khi Ngài bị bệnh, trong bốn mươi lăm năm, do lòng từ bi bao la của Ngài đối với chúng sanh đau khổ. Ngài muốn chỉ cho mọi người biết cách để chấm dứt khổ đau (dukkha), để dạy họ con đường đi đến giải thoát. Tứ diệu đế là phần căn bản của giáo lý Đức Phật. Chúng phát khởi tự nhiên trong tâm ở giây phút ngộ đạo. Một vị Phật có thể hiểu ngay bốn thánh đế mà không cần có vị thầy nào, nhưng đối với những người đi theo con đường của Đức Phật, tứ diệu đế được nhận thức vì chúng đã trở thành một phần của tâm thể liên tục thông qua các bài pháp. Sự kiện này có thể so sánh với khi mặt trời mọc lên, ánh sáng tỏa chan hoà, bóng tối bị đẩy lùi, nắng ấm tràn đầy, sự lạnh lẽo bị xua tan. Chúng ta có thể nhìn thấy mọi vật rõ ràng vì bóng tối đã tan, cảm thấy an lòng, ấm áp, yên ổn vì sự lạnh lẽo đã không còn nữa. Đối với tứ thánh đế cũng thế; chúng phát sinh trong tâm ngay lập tức vì diệu đế thứ ba của nibbana là mặt trời tỏa ánh sáng xuống tâm trí ta, đem lại ấm áp trong trái tim ta. Người đã đạt được giải thoát là người đã thể nhập vào Bát chánh đạo.

## Chương 16 - Ngày Qua Ngày

Có lời tiên đoán rằng sau khi Đức Phật nhập diệt (parinibbana), Pháp của Ngài sẽ tồn tại trong năm ngàn năm, sau đó những danh từ như anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anatta (vô ngã) sẽ không được nhắc tới cho đến khi vị Phật tương lai ra đời, có thể là hằng ức kiếp sau. Đức Phật tương lai có tên là Maitreya Buddha (Đức Phật Di Lặc), từ chữ Sanskrit maitri, có nghĩa là từ bi. Tuy nhiên, khoảng giữa của năm ngàn năm đó sẽ có thời gian khoảng một trăm năm khi Phật pháp được cực thịnh. Chúng ta đang ở khoảng ba mươi ba năm của một trăm năm này, Phật pháp đã vươn đến phương Tây như chưa từng có bao giờ. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, các vị thầy Tây Tạng rời khỏi Tibet, mang Phật giáo theo họ đến các nước –như Ấn độ, là nơi xuất phát của Phật giáo, nhưng Phật giáo gần như đã bị huỷ diệt ở đây. Do đó đây là thời gian mà ta có cơ hội tốt nhất để đạt được giác ngộ, không nên lãng phí cuộc đời vào những việc không cần thiết. Hiện tại thì Phật pháp còn đây, nhưng có thể không còn nữa trong tương lai.

Do đó, hãy thử xét lại xem ta có thể ứng dụng được những gì ta đã nghe hay chứng nghiệm được từ giáo lý của Đức Phật. Chúng ta không thể tách rời ra khỏi cuộc sống. Nếu ta không thể kết hợp cả hai lại với nhau, thì ta khó tiến trên con đường tâm linh; ta sẽ cảm thấy bị giằng xé giữa những sự chọn lựa, không biết ta thuộc về chỗ nào. Ta phải kết hợp các sinh hoạt của mình thành một mối. Ta có thể tập ứng dụng sự tu tập của mình vào tất cả mọi hoàn cảnh trong cuộc sống.

Ta cần có một hướng đi rõ ràng, biết mình muốn gì trong cuộc sống. Nếu có thể hãy viết xuống tất cả những gì ta có thể nghĩ ra, rồi sau đó, xóa đi những gì không thích hợp. Lập thành một bảng liệt kê theo thứ tự ưu tiên, vài ngày sau kiểm lại, xem ta có cần thay đổi gì không. Bảng liệt kê này có thể thay đổi luôn, và có thể một ngày nào đó trên bảng liệt kê không còn gì ngoài chữ niết bàn. Lúc đó, ta sẽ nhận ra được tính cấp bách (samvega), khẩn trương trong cuộc sống. Tuy nhiên cho đến lúc đó, cái gì là ưu tiên nhất vẫn thay đổi luôn, nhiều thứ được liệt kê ra rồi lại bị xóa mất. Lúc đầu có thể là: “Tôi muốn được bình an, hạnh phúc” hay “Tôi muốn có nhiều bạn”, “Tôi muốn có nhiều thì giờ rảnh rỗi”. Nhưng nếu ta xem xét kỹ lại bảng liệt kê, thì tựu trung cũng chỉ là một điều duy nhất: “Tôi muốn thoát khổ”. Nếu bạn tin vào lời dạy của Đức Phật, thì chỉ có một điều đáng để hướng tới, đó là niết bàn. Nếu là thế, hãy thử xem bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) có thể giúp gì cho ta.

Bảy yếu tố giác ngộ trong tiếng Pali được gọi là bojjangha. Bo là nguyên âm của giác ngộ, và jhanga ám chỉ các chi như tay chân. Vì thế chúng là bảy chi của giác ngộ.

Chi đầu tiên, trên hết mọi thứ là chánh niệm. Điều đó không có nghĩa là các chi khác không quan trọng, nhưng không có chi này thì không có cửa vào pháp hành. Sự quan trọng của cánh cửa chánh niệm không thể bị coi thường. Nó bao gồm tất cả những đức tính tâm linh mà ta cần có trong cuộc sống hằng ngày.

Chánh niệm là gì, nó có thể giúp gì cho ta? Có bốn căn bản, trong đó trước hết phải kể đến thân (kayanupassana). Điều đó có vẻ đơn giản, rõ ràng, vậy mà Đức Phật lại nói, “Người không có chánh niệm nơi thân không thể chứng vào cõi bất tử”. Tất cả chúng ta đều biết rằng ta không thể chỉ là thân này, ta phải là gì hơn thế nữa, vậy mà ta vẫn luôn tự coi thân là mình. Ta nhìn vô gương, nói: “Tôi không được khỏe. Tôi phải làm gì đó cho bản thân.”

Chánh niệm có thể áp dụng cho những việc bình thường lẫn tâm linh. Những ứng dụng bình thường của chánh niệm giúp ta kiểm soát hành động của mình, do đó ta có thể tránh xử dụng thân vào những việc xấu hay nguy hại, như là phạm một trong các giới, hay làm hại đến thân thể của ai. Chánh niệm nơi thân giúp ta hành động nhịp nhàng, dễ dàng, hữu hiệu trong mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày. Khi biết kiểm chế các hành động của mình, ta có thể dành năng lượng cho những việc thiết yếu hơn. Nếu không, vì bản tính trạo cử, ta thường hành thân một cách không cần thiết.

Sự ứng dụng của chánh niệm (mindfulness) vào tâm linh có thể tìm thấy sẵn ngay trong thế giới này. ‘Tâm’(Mind) thì ‘chứa đầy’ (full) những gì đang xảy ra. Khi ta chú tâm nơi thân, ta có thể ý thức được bản tánh thực sự của nó là chuyển động không dừng. Ngay cả trong giấc ngủ say thân ta cũng lăn trở để làm giảm bớt sự khó chịu. Một cách vô thức, tâm biết đến cái đau ở thân, nên sáng hôm sau thức dậy, ta không còn nhớ đã trở mình bao nhiêu lần. Sự chuyển đổi do khó chịu gây ra, cũng là sự biến chuyển của vô thường. Mọi thứ trong thân đều phải chuyển động –hoi thở, tim, máu, các tế bào- nếu không ta sẽ chết. Biết đến những chuyển động không ngừng này cũng là một tri kiến quan trọng. Khía cạnh tâm linh của chánh niệm chuyển hoá những pháp hành tầm thường, thực dụng, và giúp ta nhận thức được rằng thân không phải là bền vững, mà chịu sự chi phối của những chuyển đổi không dừng. Chúng ta có thể biết được điều đó bằng lý trí,



nhưng ta cần hấp thụ nó bằng chứng nghiệm. Tâm biết và nhận thức được sự việc, nhưng thân lại là một anh đầy tớ khó bảo. Nếu có thân mà không có tâm, thì thân đó dù có bị cắt, bị đánh, cũng không hề chống đối. Vì nó chỉ là tổng hợp của xương, da, thịt, máu mủ và nhiều thứ khác nữa. Nhưng khi thân đã có tâm ngự trị, thì mọi việc đều khác hẳn. Điều đó giúp ta hiểu cuộc sống có chánh niệm và tri kiến trong thực tại quan trọng thế nào.

Căn bản thứ hai về chánh niệm là thọ, đó là các cảm xúc tinh cảm. Nếu ta có tâm hay phác họa, thì các xúc cảm có thể hiện ra như những hình ảnh. Nếu tâm hay nghĩ ngợi, chúng có thể hiện ra như một câu chuyện. Điều tối quan trọng là phải thật sự biết các cảm xúc của mình. Chúng ta không thể lẫn lộn giữa tinh cảm và lý trí. Không cần biết lối sống của bạn ra sao, điều quan trọng, đối với tất cả mọi người, là phải biết các cảm xúc của mình, vì tất cả hành động đều từ đó phát sinh. Xúc cảm của ta là điểm xuất phát của ta. Trong lý thuyết duyên khởi tục đế, cánh cửa ra khỏi luân hồi sinh tử được giải thích là nằm giữa thọ và ái, muốn và không muốn, là những phản ứng đối với các cảm thọ.

Trong quá trình hành thiền, hành giả phải quán sát các cảm thọ của mình, nếu không việc hành thiền chỉ là một sáng tạo của tri thức, không thể trở thành một chứng nghiệm. Cuộc sống phải được chứng nghiệm, chứ không chỉ nghĩ suy về nó. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ ngợi về cuộc đời, ta lại mớ xê chuyện quá khứ, tương lai. Hiện tại, ngay giây phút này đây, phải được sống, phải chứng nghiệm, và như thế lúc nào cũng có liên quan đến các cảm thọ. Chúng ta luôn phản ứng theo chúng, dầu ta có ý thức được điều đó hay không. Cảm thọ phát khởi do tâm tiếp xúc với sáu căn, không ngừng nghỉ trong suốt thời gian ta thức. Nếu ta không giữ tâm chánh niệm, thì hành động, phản ứng của ta thường bất thiện, làm tổn hại đến người, đến bản thân. Nếu không biết điều đó, ta chẳng làm gì để thay đổi. Ta có một công thức: “Nhận biết, không đổ lỗi, thay đổi”. Công thức này rất hữu ích mỗi khi đời sống tình cảm của ta dường như đen tối, nặng nề, khiến ta cảm thấy chán nản, phản kháng, đau khổ. Chúng ta không thể để cho những tình cảm như thế kéo dài, tiếp diễn, vì như thế ta khác nào là nạn nhân của chính tình cảm của mình.

Chỉ khi ta đã chế ngự được tình cảm, thì ta mới có cơ hội để sống hoà hợp, hạnh phúc. Từ vai trò nạn nhân trở thành người chủ, có những bước ta phải trải qua để tiến gần hơn đến đích. Bước đầu tiên là sự nhận thức, hiểu rằng không nên gán lỗi cho các phản ứng của ta, và rằng chuyển đổi là điều có thể thực hiện. Nếu ta không tự biết mình nhờ chánh niệm, thì hành động của ta,

dầu nhiều hay ít, cũng vẫn như đã được lập trình trước. Khi có một tác động gì xảy ra, ta vẫn luôn phản ứng theo cùng một cách, lần này tới lần khác.

Đôi khi ta cũng nhận ra được ‘cái tác động’, thí dụ như, ai đó nói điều gì hoàn toàn vô tình, vậy mà ta cũng phản ứng dữ dội. Để rồi năm phút sau đó ta có thể nhận ra rằng vì người đó giống một người ta không ưa, do đó ta nhận ra rằng một vở kịch vừa được tái diễn: ta phản ứng theo một khổ thọ phát sinh do sự tiếp xúc của mắt. Lúc khác thì ta có thể phản ứng vì cảm giác khó chịu do sự tiếp xúc của tai. Ai đó có thể nói điều gì dường như không thể chấp nhận được đối với chúng ta. Sau đó, ta có thể nhận ra giọng nói đó giống của một vị thầy cũ có nhiều ác cảm với ta. Điều người ta nói có thể hoàn toàn có lý, nhưng lập trình của ta phản ứng ngược lại.

Vì thế hãy trở về với các cảm xúc của mình, quán sát chúng kỹ hơn. Có cảm xúc dễ chịu, có cái khó chịu, cái lại trung tính, nhưng phản ứng của ta không cần phải rập khuôn, theo bản năng. Chúng ta có thể quán sát chúng với tâm chánh niệm, và kiềm hãm chúng lại. Chuyển đổi những gì đang xảy ra trong tâm dễ hơn là xả bỏ chúng. Dầu rằng xả bỏ là cách tốt nhất để đoạn diệt mọi bám víu, nhưng điều đó khó thực hiện hơn vì trong đó có yếu tố buông xả. Ở giai đoạn đầu, chuyển đổi là việc phải làm.

Điều ta phải nhận biết trước tiên là các tác động thì ở bên ngoài ta, nhưng phản ứng lại ở bên trong. Ta có thể quyết định xem mình phải giải quyết như thế nào. “Tôi phải quan tâm đến các tác động bên ngoài hay cuộc sống nội tâm của tôi?” Nếu có chút suy nghĩ, ta sẽ quan tâm đến các hành động, phản ứng của mình. Trên thế gian này có biết bao điều có thể tác động đến ta, dĩ nhiên là ta không thể nào huỷ diệt tất cả. Trái lại nếu chú tâm vào những gì xảy ra ở nội tâm mình thì ta có nhiều cơ hội để thành công hơn.

Khi xung đột, ghét bỏ, sân giận, ghen tương, kiêu mạn, tham lam hay ái dục phát khởi, ta có thể dừng lại trong giây lát để quán sát chúng với chánh niệm. Khi đã nhận ra sự tác hại sâu xa của chúng đối với bản thân, ta biết rằng không thể để chúng tiếp tục xảy ra. Ta có thể thay thế chúng bằng tâm từ bi hay bằng ý nghĩ rằng chúng chẳng quan trọng gì, hoặc bằng ý thức về vô thường, vô ngã. Nhất là đối với sân hận, là loại cảm thọ làm cho cuộc sống của ta và mọi người quanh ta thật khổ sở. Khi khởi lòng giận dữ với ai đó, trước hết ta có thể tự hỏi mình: “Mình giận cái gì đây? Giận cái tóc, cái mũi, con mắt hay cái gì? Mình giận vì những lời nói của người đó?” Nếu họ nói lời khắc nghiệt, có nghĩa là họ cũng đang khổ đau. “Tại sao ta lại giận hờn họ? Tại sao ta không có lòng thương xót họ?” Nếu ta có thể

chuyển đổi lòng sân hận thành từ bi, ta sẽ cảm thấy an lạc, người kia cũng an lạc, và ta cũng đã tiến một bước trên con đường tâm linh của mình.

Nếu chúng ta quay ra tự trách mình về các hành động, phản ứng tiêu cực, thì ta cũng dễ đổ lỗi cho người. Nhận biết cảm thọ của mình, chấp nhận thực tế là ‘sân xúc này đã không kiềm giữ được’, rồi quyết định sẽ tiếp tục cố gắng là những điều ta có thể làm được và cũng ích lợi hơn. Sẽ có rất nhiều cảm thọ ‘không kiềm giữ được’ trước khi ta có thể chế ngự được chúng –không chỉ sân, mà cả tham. Trong nhiều kiếp, chúng ta đã tiếp tục phản ứng theo các tình cảm của mình, đây có lẽ là lần đầu tiên, ta cố gắng ngăn chặn dòng nước lũ. Đó mới là điều đáng kể nhất.

Ta có thể nói rằng tình cảm là những khía cạnh quan trọng nhất trong đời sống nội tâm của mình, đời sống nội tâm của ta tùy thuộc chúng. Nếu nội tâm không sáng sủa thì cuộc sống bên ngoài cũng sẽ y theo như thế.

Khi sân giận phát sinh, mà ta có thể chuyển đổi thành lòng từ bi, ta sẽ có đủ tự tin rằng lần sau ta cũng có thể làm được như thế. Điều đó cho ta thêm động lực tu tập.

Ý căn hay quá trình tư duy làm nền thứ ba cho chánh niệm. Chúng ta cần có khả năng phân biệt giữa suy tưởng, chứng nghiệm và cảm xúc. Nếu ta ý thức về ý căn của mình, ta có thể chọn giữa những giấc mộng ban ngày và những suy nghĩ có chủ định như trong khi quán tưởng. Con đường thoát khổ thường là ý, nếu ta không biết điều đó, ta cũng có thể nghĩ đến những tác động của nó. Nhưng thật ra, tâm ý chính là khổ. Suy nghĩ lung tung, không ngừng nghỉ dẫn đến xung đột, chứ chẳng có kết quả gì. Suy tưởng chỉ có thể trở nên hữu ích khi nó đưa đến chứng nghiệm.

Căn bản thứ tư để chánh niệm là nội dung của các tưởng. Không phải là ta không cho phép vọng tưởng được dấy lên, nhưng quán sát những gì đang xảy ra trong tâm khi chúng phát khởi. Tư tưởng bất thiện thường được dẫn trước bằng những tình cảm khó chịu, e ngại, đôi khi lại là sự mơ hồ, bứt rứt. Tư tưởng bất thiện thường đổ bóng mình xuống trước, như để nói: “Coi chừng, tôi đang đi tới”. Chúng làm tiêu hao năng lực của ta, mà không có cách gì để tái tạo.

Đức Phật đã chỉ cho ta năm phương cách để chiến đấu với các tư tưởng uế nhiễm. Phương pháp thứ nhất là thay thế, chuyển đổi giống như ta vẫn làm trong các thời thiền. Ngài so sánh phương cách này giống như miếng chèn

mà người thợ mộc thường dùng để trám, đóng kín một lỗ hờ; khi thấy không vừa, thì người ấy cẩn thận rút ra, rồi thay bằng một cái vừa hơn.

Phương pháp thứ hai là qua sự hổ thẹn, nhòm góm. Đức Phật so sánh phương pháp này với một cặp vợ chồng trẻ, ăn mặc đẹp đẽ, ra ngoài đường phố, bỗng họ chợt nhận ra mỗi người đang đeo một chuỗi xác thú chết quanh cổ. Họ vội vã trở về nhà, tắm gội sạch sẽ, thay đổi áo quần trước khi trở ra ngoài đường. Đó cũng như là sự nhận biết của ta rằng các tư tưởng xấu ác khiến cho vẻ bề ngoài của ta trông xấu xí, khó nhìn, vì thế ta phải thay đổi chúng nhanh chóng.

Phương pháp thứ ba là chuyên điểm chú tâm của ta. Đức Phật so sánh nó với việc gặp gỡ một người quen biết mà ta không muốn liên hệ; ta sẽ không chào hỏi, không bắt chuyện với người đó, mà tiếp tục công việc của ta như thể ta không thấy người đó. Có nghĩa là ta không muốn liên quan đến các tư tưởng xấu ác của mình, mà giữ tâm trụ vào những gì có ích lợi hơn.

Phương pháp thứ tư là nhận ra được sự khó chịu. Đức Phật so sánh phương pháp đó với một người đang chạy, bỗng nhận ra mình đang rất khó chịu, nên người đó thay bằng đi bộ. Nhưng cũng vẫn thấy còn khó chịu, nên người đó dừng hẳn lại. Sau một lúc, anh ta cũng không khỏe hơn, nên ngồi xuống. Rồi cũng không được, anh ta nằm xuống, chỉ khi ấy anh mới cảm thấy hoàn toàn dễ chịu. Điều này tương tự với việc ta nhận ra được rằng những tư tưởng xấu ác khiến ta cảm thấy khó chịu, muốn bệnh, nên ta dần dần chuyển đổi từ tiêu cực qua trung tính, rồi tới những suy nghĩ tích cực.

Phương pháp thứ năm là đè nén. Bất cứ gì cũng tốt hơn là những tư tưởng xấu ác. Đức Phật so sánh phương pháp này như là một người to lớn, mạnh khỏe, nắm cổ áo một người nhỏ bé, ốm yếu, đè xuống. Tốt hơn là nên đè các tư tưởng bất thiện của ta xuống, bằng cách đè nén hay chuyển đổi, còn hơn là mang chúng theo ta đến một kết thúc chắc chắn rằng không tốt đẹp gì.

Sự nhận biết các tư tưởng, hành động bất thiện giống như một bản thăm dò ý kiến. “Tại sao điều đó khiến tôi giận dữ?” Mỗi câu trả lời lại tiếp một câu hỏi mới cho đến khi chúng ta đi đến chỗ tận cùng, rốt lại cũng luôn là ‘cái ngã’. Tuy nhiên không ích lợi chi nếu chỉ biết nói, “Chỉ là cái ngã của tôi”, rồi thôi. Ta phải đi đến kết luận đó qua sự quán xét nội tâm mình.

Các tác động, ngòi châm trên thế gian này hiện hữu chỉ vì một lý do duy nhất: để chỉ cho ta biết ta cần phải tu sửa những gì. Chúng ta nên mang ơn các trở ngại vì chúng là các vị thầy của ta. Nếu chúng ta có thể chấp nhận

rằng cuộc đời ta không gì hơn là một lớp học bổ túc, thì ta sẽ có thái độ ứng xử thích hợp hơn. Nếu ta đi tìm lạc thú, sự dễ dãi, thì ta sẽ chỉ đi từ thất vọng này đến thất vọng khác.

Chánh niệm cần đi đôi với trí tuệ. Chánh niệm biết, nhưng trí tuệ hiểu, dựa vào bốn yếu tố. Yếu tố thứ nhất là mục đích của thân, khẩu và ý. Sau khi đã chắc chắn rằng mục đích hữu ích, ta phải xét đến yếu tố thứ hai, đó là xem tâm ta có những phương tiện thiện xảo không. Xong ta xét xem mục đích và phương tiện có đúng Pháp không, có nghĩa là tốt, là thiện; không có kết quả nào có thể biện minh cho phương tiện bất thiện. Sau khi ý, lời nói và hành động đã hoàn tất, ta phải xét xem ta có đạt được mục đích không, nếu không thì tại sao không. Nếu mục đích không đạt được có thể vì phương tiện không được thiện xảo. Từ những lần đầu tiên thực tập, chúng ta khó thể luôn thành công, nhưng ta có thể học hỏi thêm sau mỗi kinh nghiệm.

Câu đầu tiên và câu thứ hai trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói:

*Tâm là chủ,  
Nếu ai suy nghĩ với tâm xấu ác,  
Bất hạnh liền theo sau,  
Giống như bánh xe theo sau con ngựa kéo.*

*Nếu ai nghĩ với tâm thanh tịnh,  
Hạnh phúc sẽ theo sau như bóng theo hình.*

Chi thứ hai của thất giác chi (bảy yếu tố giác ngộ) là trạch pháp. Yếu tố này có thể được xét dưới hai khía cạnh. Trạch pháp, trước hết, có nghĩa là hiểu được giáo lý – không chỉ là lời, là chữ, nhưng cả nghĩa lý. Một câu thơ trong kinh Pháp Cú (Dhammapada) diễn tả điều đó như sau:

*Chỉ hiểu một câu pháp  
Mà có thể thực sự ứng dụng  
Còn tốt hơn biết ngàn câu vô ích.*

Chỉ biết ít, nhưng có thể sống theo đó còn hữu ích hơn biết rất nhiều, nhưng không thể ứng dụng điều gì. Chúng ta có thể nghiên cứu Pháp sao để có thể hiểu và biến nó thành của riêng mình bằng cách ứng dụng, đó chính là nguồn của trí tuệ.

Còn có một nghĩa thứ hai của chữ Dhamma trong tiếng Pali, đó là ‘hiện tượng’. Ở đây ta quán sát tất cả những gì ta thấy, nghe, xúc, nếm, ngửi, suy

ngĩ và cảm giác như là vô thường (anicca), khổ ((dukkha) và vô ngã (anatta). Ta thường khám phá ra rằng ta thích chọn một trong ba điều này để làm đề mục quán tưởng. Việc quán sát, suy gẫm này không chỉ giới hạn trong các khóa tu thiền, mà cản trở thành một thói quen thiền trong đời sống hằng ngày. Mỗi một trong ba đặc tính đó, khi suy gẫm, hiểu thấu đáo cũng sẽ đưa ta đến cùng một tri kiến-trí tuệ.

Chi thứ ba là tinh tấn, về thân cũng như tâm. Tâm tinh tấn bao gồm sự tự nguyện và ý chí, thân tinh tấn tùy thuộc vào ảnh hưởng của tâm. Nếu sự tinh tấn ở tâm linh được nhiếp tâm, ta sẽ biết rõ ta cần làm gì, ta đang ở đâu, ta sẽ thấy là sự tinh tấn nơi thân được phát triển tốt hơn. Tất cả mọi người đều có những hạn chế nơi thân, nhưng tâm tinh tấn là yếu tố quyết định. Nếu ta chỉ có một hướng đi duy nhất, và biết rằng những trở ngại trên đường đi là do ta tự tạo ra, thì ta sẽ không để cho nó làm nhụt chí mình. Trở ngại chính là những thử thách để ta phát sinh thêm tinh tấn. Tinh tấn tạo ra và duy trì nỗ lực, là những thứ ta cần để giữ được thăng bằng, giống như khi ta đi trên một sợi dây căng. Nếu ta căng chặt quá, ta sẽ ngã xuống bên này. Trái lại dây dùm quá, ta sẽ ngã bên kia. Nếu ta nhận thấy rằng nội lực của mình đã bị tiêu hao đến độ không còn có thể chú tâm, ta biết rằng mình đã cố gắng quá sức. Trái lại nếu ta nhận thức được rằng ta chỉ đi tìm lạc thú, sự dễ chịu, ta biết rằng mình chưa cố gắng đủ, ta phải tìm lại trung đạo.

Bốn chi còn lại của thất giác chi là những đặc tính của bốn tầng jhanas (thiền định). Bắt đầu với khinh an (piti) và kết thúc bằng xả. Xả là một đặc tính của tứ thiền, nhưng cũng là một trạng thái của tâm giác ngộ. Nó giúp chúng ta có thể vượt qua đến bờ bên kia, như đã nói trước đây, đó là xả tất cả các hành, tất cả các pháp.

Tất cả những yếu tố của giác ngộ đều có sẵn trong ta, và chúng có thể được vun trồng, hoàn thiện. Chúng ta ít nhiều ai cũng có chánh niệm; có khả năng tìm hiểu Pháp, có năng lực, và khả năng thiền định. Tuy các khả năng này tiềm ẩn trong ta, nhưng chúng chỉ trở thành các yếu tố giác ngộ khi ta có thể hoàn thiện chúng để có thể bước một bước nhảy vọt từ chúng sanh thành bậc giác ngộ. Tất cả bảy yếu tố trên đều nằm trong khả năng tu tập hằng ngày nếu ta tiếp tục hành thiền, học hỏi, khám phá, và suy gẫm. Tất cả sẽ tạo thành một kim chỉ nam, một đường hướng cho cuộc đời ta.

Các vị thiện tri thức sẽ giúp ta vững bước trên con đường đạo. Ta có thể chia sẻ với họ những khó khăn, trở ngại của mình một cách cởi mở. Ta có thể chắc rằng mình sẽ được giúp đỡ bằng lòng từ bi, họ là nguồn hỗ trợ quan

trọng mà ta không thể thiếu. Đôi khi người ta sống và tu hành bên nhau, nhưng giữa họ vẫn còn sự tranh hơn thua. Một thiện hữu tri thức giống như ngọn núi dẫn đường. Đi theo con đường tâm linh ví như leo lên một ngọn núi: chúng ta không thực sự biết mình sẽ tìm được gì ở trên đỉnh núi. Chúng ta chỉ nghe người ta nói trên đó đẹp, mọi người sống ở đó đều hạnh phúc, cảnh vật ở đó tuyệt vời, không khí trong lành. Nhưng nếu ta có một người hướng dẫn đã lên đến đỉnh núi rồi, người đó có thể chỉ cho ta tránh ngã vào các khe núi, đạp nhằm đá vỡ, hay lạc khỏi con đường. Loại thuốc thông dụng dùng chữa mọi chứng ngại là những người bạn thánh thiện, với những cuộc đàm luận bổ ích, đó là các món ăn dinh dưỡng cho tâm.

---o0o---

## THAM VẤN

***Thiền Sinh (TS): Trong cuộc sống hằng ngày, làm sao loại trừ được trạo cử và hôn trầm, thưa Ni Sư?***

***Ayya Khema (AK):*** Trạo cử và hôn trầm phát sinh trong đời sống hằng ngày thường là do các tư tưởng bất thiện. Chúng ta cần thay thế các tư tưởng bất thiện bằng tư tưởng thiện, đó là lòng từ bi cho người và cho bản thân. Ta cũng cần phải luôn tự nhủ rằng quá khứ đã qua, không trở lại được, tương lai chỉ là một khái niệm, hy vọng, chỉ có giây phút hiện tại giúp ta đạt được nguyện vọng của mình.

***TS: Thưa Ni Sư, khi một tư tưởng hay tình cảm thiện phát sinh, ta có nên tự tán thưởng mình?***

***AK:*** Dĩ nhiên là nên. Nếu không, ai sẽ làm điều đó cho ta? Không có nghĩa là ta trở nên tự mãn, chỉ là tự tại.

***TS: Thưa Ni Sư có thể khai triển thêm thế nào là tư tưởng bất thiện?***

***AK:*** Tư tưởng bất thiện chỉ là một cách diễn tả khác của sân tham. Hay ta có thể gọi chúng là sự chống đối, sợ hãi, ghét bỏ, ghen tương, ganh tỵ –tất cả đều có thể được xem là bất thiện.

***TS: Có tình cảm nào mà Ni Sư vừa kể ra có thể coi là chấp nhận được?***

***AK:*** Mọi người đều cố gắng biện minh cho chúng, nhưng không ai thành công. Tất cả đều là những tình cảm không tốt đẹp mà người mang nó chịu

khổ nhiều nhất. Chúng ta có thể biện minh cho chúng nếu ta muốn, nhưng điều đó cũng không thể thay đổi được những hậu quả xấu mà chúng gây ra. Để có thể phát triển tâm linh, ta cần phải hiểu rằng có một tác động nào đó đã khiến ta phản ứng. Ta phải biết rằng tình cảm này là một trong những ngọn cỏ dại mọc trong tâm mà ta cần phải lo quét dọn.

**PEMA CHODRON:** Ni Sư Ayya Khema, tôi muốn nhân đây cảm ơn Ni sư. Tôi đã thưa với Ni sư rằng trong những lần trao đổi trước đây với thiền sư Trungpa Rinpoche, Ngài đã nói rằng hãy để cho mọi người biết rằng kỳ vọng của tu viện này (Gampo Abbey) là để thu nhận mọi tông phái Phật giáo cũng như các truyền thống tu thiền của mọi tôn giáo; để mời đón họ đến đây để gìn giữ truyền thống của họ một cách thuần khiết, để mọi người có thể chia sẻ với nhau các chứng ngộ của mình. Như thế ta sẽ giảm thiểu được sự phân chia tông phái, các quan điểm hẹp hòi, sự đàn áp, kỳ thị, mà không làm giảm đi sự thuần khiết, uy lực của truyền thống nào dưới bất cứ hình thức nào.

Cầu cho tất cả được an lành, hạnh phúc.

**SÁCH AN TÔNG MÙA AN CƯ PL 2549**

**Hồi Hương Cho Cứu Quyền Thất Tô**  
Cầu cho tất cả nhiều đời, nhiều kiếp đều được nương theo Tam Bảo.

Nguyện đem công đức này hồi hương về khắp tất cả đệ tử và chúng sanh  
Đều trọn thành Phật đạo

---o0o---

**HẾT**