

*Thiền sư*  
**Ajahn Brahm**

# Nghệ Thuật BIẾN MẤT

*Con đường của Phật dẫn đến  
niềm an lạc viên mãn*

*Người dịch: Lê Kim Kha*

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**



## NỘI DUNG

<i>Lời Nói Đầu.....</i>	<i>ix</i>
-------------------------	-----------

<b>1. Bức Tranh Lớn.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Mang Tâm Vào Thời Hiện-Tại.....</b>	<b>25</b>
<b>3. Tu Tập Khả Năng Chánh-Niệm.....</b>	<b>43</b>
<b>4. Những Bài Thuốc Cho Tâm.....</b>	<b>61</b>
<b>5. Năng Lực Trí Tuệ.....</b>	<b>83</b>
<b>6. Làm Lắng Dịu, Và Trí Tuệ Thấy Biết Theo Sau .....</b>	<b>105</b>
<b>7. Trân Trọng Yếu Tố Hạnh-Phúc.....</b>	<b>127</b>
<b>8. Nhận Biết Trí Tuệ Đích-Thực .....</b>	<b>143</b>
<b>9. Hạnh Phúc Có Được Từ Sự Biến-Mất .....</b>	<b>157</b>
<b>10. Tu, Tu Cho Được Một Lần Cuối Cùng .....</b>	<b>179</b>
<b>11. Leo Lên Các Tháp Chánh-Định .....</b>	<b>199</b>

<i>Các Chữ Viết Tắt.....</i>	<i>215</i>
------------------------------	------------

<i>Các Danh Từ, Thuật Ngữ Trong Sách Đây .....</i>	<i>217</i>
--	------------



## Lời Người Dịch

Kính gửi quý Tăng Ni và các độc giả:

Như quý thầy, quý vị cũng đọc lời giới thiệu của quyển sách: đây là quyển sách biên tập lại những bài-nói-chuyện của thiền sư Ajahn Brahm về thiền và tu tập. Với một giọng giảng giải giản dị, hiện đại giúp người nghe dễ hiểu thấy những ý-nghĩa thâm sâu và thực hành của đạo Phật.

Khi mới đọc quyển sách tôi thấy giống như thầy chỉ nói những điều chung chung, bình thường. Nhưng càng đọc thêm, tôi mới thấy *những lời nói bình thường đó chính là những giáo lý thâm sâu về ý-nghĩa và thực-hành đạo Phật. Dường như những chỗ thầy ấy nói đều “trúng” những trạng thái và tâm cảnh mà những người tu thiền gặp phải. Và đó là những chỗ thầy nói-lại cái ý nghĩa thâm sâu mà Phật đã từng nói trong các kinh, và ngay đó thầy chỉ luôn cách giải quyết vấn đề tu tập ở chỗ đó.*

Nói rõ hơn, trong quyển sách này chúng ta đọc thấy liên tục *nhiều* sự suy niệm, cách suy xét quán chiếu, cách lột tả ý nghĩa những câu chữ Phật đã nói, và đặc biệt *rất nhiều chỉ dẫn* về phần quan trọng nhất của thiền—đó là “thái-độ” của người thiền. Những sự chỉ dẫn và thủ thuật đơn giản nhưng rất diệu-dùng dẫn liền tới trị-liệu, và giải-tỏa, và những sự buông-bỏ liên tục...

Trong lời giới thiệu ngay trang sau, thầy Ajahn Brahm nói đây không phải là quyển sách hướng dẫn bài bản các bước tu tập như quyển sách kia của thầy [quyển “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*”], đây chỉ là những bài giảng thầy nói về thiền và tu tập như một tiến trình *biến-mất liên tục*—đó là cách thầy ấy chỉ về sự buông-bỏ theo nghĩa Phật đã giảng dạy. Tuy nhiên tôi nghĩ quý vị nên đọc (trước hay sau) quyển sách kia, bởi vì những điều căn-bản thầy ấy

nói trong quyển sách này đều dựa trên cái “sườn và các bước giáo khoa” của quyển sách kia; ví dụ như những giai-đoạn thiền như “*giai đoạn hơi-thở-đẹp*”, “*giai đoạn hơi-thở biến-mất*”, “*giai đoạn tâm-ảnh nimitta*”... Nếu quý vị đã đọc và đã thực hành theo các bước (từ bước chuẩn bị nền móng cho đến những bước tu tiến hơn) theo cách thiền sư Ajahn Brahm đã chỉ dẫn trong quyển sách kia, thì quý vị càng hiểu thâm thía hơn và bùng thấy thêm những điều thâm sâu khi đọc những lời dẫn chuyện trong quyển sách này. Tôi nghĩ là vậy.

Do nghĩ vậy nên tôi tạm gác những công việc biên dịch khác để dịch quyển sách này—với lòng nghĩ nó như một món quà tặng kèm theo quyển sách kia, và với lòng nguyện mong cho quý vị tự đọc và tự nhìn thấy thêm những cái lý tu tập từ trong những suy xét giản dị mà thâm sâu vào các ý nghĩa thực hành tuyệt hay mà Phật đã nói.

Với tâm từ,

*Nha Trang, cuối năm 2015*  
*Giao thừa Tết Bình Thân*

Lê Kim Kha







## LỜI NÓI ĐẦU

*Đừng đọc quyển sách này nếu bạn muốn trở thành một ai đó. Quyển sách này sẽ làm bạn trở thành không-ai-cả, thành một thứ vô-ngã.*

*Tôi không viết quyển sách này. Trong sách này là những bài nói chuyện được gom lại, và chúng được lọc bỏ đi những phần nói đùa không quan trọng. Nhưng không phải tôi đã nói những lời nói đùa ngoài lề vô ích đó. Chính cái ‘con người năm-uẩn’ (khandha) đã tự nhận nó là tôi. Tôi có bằng chứng ngoại phạm hoàn toàn—bản thân tôi đã không có mặt trong hiện trường đó!*

*Quyển sách này không nói cho các bạn về những điều bạn phải làm để được giác ngộ. Đây không phải là những hướng dẫn thực hành như kiểu trong quyển sách “Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát”<sup>1</sup> cũng được viết bởi cái ‘con người năm-uẩn’ đầy rắc rối đã tự nhận nó là ‘Ajahn Brahm’. Nếu làm theo những hướng dẫn thì chỉ làm cho bạn càng trở thành một ‘cá nhân’ hữu ngã mà thôi. Thay vì vậy, quyển sách này diễn tả cách bạn có thể biến-mất, mặc dù bạn vẫn đang ngồi đó. Hơn nữa, không phải chỉ có phần “bên ngoài” biến mất. Toàn bộ cái “bên trong”, toàn bộ cái mà bạn nhận nó là cái ‘ta’, cũng biến mất. Và điều đó thật là thú vị, thật là niềm hạnh phúc tuyệt vời.*

*Mục đích thực sự của việc tu theo đạo Phật là buông-bỏ mọi thứ, chứ không phải để đạt những ‘chứng đắc’ này nọ để đem khoe*

---

<sup>1</sup> Quyển sách đó có tên tiếng Anh “*Mindfulness, Bliss, and Beyond*”, ấn bản ở châu Á có tên “*Happiness of Mindfulness*”. Nó cũng đã được dịch và ấn tống từ năm 2014 ở Việt Nam.

Trong quyển sách “*Nghệ thuật Biến Mất*” này, thiền sư Ajahn Brahm đã dùng lại rất nhiều ví dụ thầy đã viết trong quyển sách nói trên. Và thầy cũng dùng lại nhiều phần ví dụ của sư phụ mình là thiền sư Ajahn Chah.

với bạn bè. Khi chúng ta buông bỏ thứ gì, thực sự buông bỏ, thì thứ đó sẽ biến mất. Chúng ta mất nó đi. Tất cả những người thiền thành công đều là những kẻ mất đi mọi thứ. Họ mất đi những ràng buộc dính chấp. Những bậc giác ngộ thì mất đi mọi thứ. Họ thực sự là những Người Mất Mát Lớn Nhất. Tối thiểu, nếu bạn đọc quyển sách này và hiểu được ít nhiều thì bạn có thể tìm ra được ý nghĩa của sự tự-do, và nhờ đó có thể sẽ mất đi hết những sợi tóc trên đầu! (Biết đâu đọc xong bạn quyết định đi tu luôn để tìm đến sự tự do giải thoát đó).

Tôi ghi nhận sự giúp đỡ của những ‘không-ai-cả’ khác, đặc biệt là ‘con người năm-uẩn’ tên Ron Storey đã chuyển các bài nói chuyện thành bản thảo, ‘thầy’ Ajahn Brahmali đã bỏ công biên tập quyển sách, và cảm ơn tất cả những ‘con người năm uẩn trống không’ ở nhà xuất bản Wisdom Publications, Boston, Hoa Kỳ đã ấn hành quyển sách này.

Cầu mong tất cả quý vị đều có thể Biến Mất.

Kính chào,

‘Con người’ hữu danh vô thực Ajahn Brahm,  
ghi ở Perth, Úc, tháng 7, 2011





## Chương 1

### BỨC TRANH LỚN

DÙ TA ĐANG Ở ĐÂU—ở trong chùa, trong phố chợ, hay ở trên con đường đầy cây xanh yên tĩnh—chúng ta vẫn liên tục trải nghiệm những sự khó khổ lúc này lúc khác. Đó chỉ là bản chất của sự sống. Vì vậy khi ta gặp khó khổ về sức khỏe, ta không nên nói “Bác sĩ ơi, có điều gì trục trặc trong thân tôi—Sao tôi bị bệnh vậy?”; thay vì vậy ta nên nói rằng “Có điều diễn ra đúng trong thân tôi—Bữa nay tôi bị bệnh rồi.” Đó là lẽ tự nhiên, thân thể con người sẽ bệnh lúc này lúc khác. Đó cũng là lẽ tự nhiên của hệ thống phân rã trong thân khi nó cần phân thải nhưng ta không muốn thấy nó xảy ra, và đó là lẽ tự nhiên như nồi đang nấu nước sôi đôi lúc nó phải trào ra. Đó là lẽ tự nhiên của sự sống, nó diễn ra như vậy. Mặc dù con người luôn xoay sở đấu tranh để làm cho sự sống của chúng ta và người khác được diễn ra êm ả, nhưng làm vậy cũng không ngăn được những điều đó xảy ra.

Mỗi khi ta bị đau đớn hay khó khổ, hãy luôn nhớ một trong những ý nghĩa sâu sắc của chữ “*khổ*”: đó là ta cứ đòi thế giới những điều nó chẳng bao giờ cho chúng ta. Chúng ta cứ trông đợi và đòi hỏi những điều không thể có trong thế gian. Chúng ta đòi có nhà cửa đẹp và công việc hoàn hảo và mọi thứ chúng ta làm lụng và thu xếp phải xảy ra đúng lúc đúng nơi theo ý muốn của chúng ta. Tất nhiên, đó là đòi hỏi những điều không bao giờ có được. Rồi chúng ta lại đòi phải có được thiên định thâm sâu, rồi chúng luôn giác ngộ ngay bây giờ tại đây. Nhưng thế gian vũ trụ đâu có vận hành theo cách đó, (đâu có dễ như vậy, đâu phải ước là được, muốn là có). Nếu ta cứ đi đòi hỏi những điều thế giới không thể cung cấp cho ta,

phải hiểu rằng điều đó chẳng khác nào ta cứ đi đòi có thêm những khổ đau mà thôi.

Do vậy, dù bạn có làm việc hay thiền tập, hãy biết chấp nhận mọi sự thường đi sai đi khác với mong muốn của ta. Việc của bạn là không nên đòi hỏi những thứ thế gian không cho mình được. Việc của bạn chỉ là quan-sát. Việc của bạn là không cố thúc ép thế gian tạo cho bạn những thứ theo ý bạn muốn có. Việc của bạn là biết hiểu, biết chấp nhận, và buông bỏ. Nếu bạn càng chiến đấu với thân mình, tâm mình, gia đình mình và thế giới, thì bạn chỉ càng gây thêm thương đau khổ sở cho chính mình.

Nhiều lúc, khi chúng ta có hiểu biết và biết đứng lùi lại trong đời sống hàng ngày, lùi lại chúng ta sẽ nhìn thấy được bức tranh lớn. Chúng ta sẽ thấy chẳng có gì khó khăn khó chịu với nơi ở của chúng ta, chẳng có gì trục trặc khó chịu đối với ta, chẳng có gì trục trặc khó chịu trong đời ta. Chúng ta đã hiểu ra rằng mọi sự chỉ là bản chất của thế giới nó luôn “đi sai”, luôn “trục trặc” theo đường lối của nó. Thế giới là vậy—đó là điều Đức Phật đã nói trong Chân Lý thứ nhất (Diệu Đế về Khổ). Chúng ta làm việc, tranh đấu và cố gắng để làm cho cuộc sống của chúng ta “đi đúng” và “ngon lành”—làm cho nhà cửa, thân thể, và cả tâm trí đều “đi đúng” và “tốt đẹp”—vậy mà tất cả cứ “đi sai” và “trục trặc” so với ý muốn của chúng ta.

## **Hiểu Biết Về Khổ Là Một Động Cơ Để Tu Tập**

Quán xét về sự khổ [*dukkha*] là một phần tu tập quan trọng của đạo Phật nguyên chất. Chúng ta không cố kiểm soát sự khổ. Thay vì vậy, chúng ta cố tìm hiểu nó bằng cách điều tra về những nguyên nhân của nó. Đây là điểm quan trọng trong việc tu tập của

chúng ta; bởi hầu hết mọi người khi gặp phải khổ đau họ cứ mắc sai lầm là cố trốn chạy khổ đau hoặc cố thay đổi nó. Họ thường chửi máy móc sao bị hư hỏng, nhưng máy móc nào chẳng đến thời hư hỏng, đó là lẽ tự nhiên tất nhiên của nó mà. Hễ có thứ gì trục trặc bất ổn thì chúng ta thấy khổ. Vậy sao chúng ta không biết thay đổi thái-độ và ngừng ‘chiến đấu’ với những sự trục trặc bất ổn đó. Khi ta ngừng chiến đấu với thế giới và bắt đầu biết hiểu về sự khổ thì ta sẽ có được một thái độ ứng phó kiểu khác. Đó là thái độ *nibbidā*: từ bỏ, buông bỏ.

*Nibbidā* là một thái độ phản ứng có được từ sự hiểu biết về bản chất tự nhiên của thân, của tâm, và của thế giới. Lúc đó bạn hiểu biết được tính chất của đạo Phật; thấy được tính chất của việc xây chùa hay xây nhà, và của việc sống cùng-nhau trong một nhà hay trong một chùa. Bạn biết những việc đó trước sau gì cũng tạo ra nhiều sự bất mãn, bất đồng và nhiều rắc rối. Nhưng, bạn đã đủ khôn khéo nên không còn phải trốn chạy những vấn đề rắc rối đó và cũng không còn cố thay đổi chúng nữa. Bạn hiểu ra những rắc rối khó khổ là hiển nhiên sẵn có trong tám thảm chằng chịt của vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Sự hiểu biết này chính là một trong những trí tuệ lớn thâm sâu của Đức Phật, đó là cái Phật muốn nói trong bài thuyết giảng đầu tiên, kinh Chuyển Pháp Luân [*Dhamma-cakkappavattana Sutta*, SN 56:11]

Khi đã biết được sự khổ đau vốn đã có sẵn trong kết cấu muôn trùng của vòng luân hồi sinh tử thì ta sẽ thay đổi thái độ phản ứng của mình. Giống như khi ta có một trái táo bị úng thối, ta luôn cố cắt bỏ phần úng thối đó để ăn phần còn lại. Khi ta có trí khôn trí tuệ ta nhìn thấy cả trái táo đã bị úng thối, lúc đó phản ứng của ta là lập tức bỏ nó đi—đó là “*nibbidā*”: từ bỏ nó, buông bỏ nó, quay lưng khỏi nó, và quăng bỏ nó ngay. Lúc đó ta thấy ta không cần trái

táo đó nữa; ta có thể buông bỏ nó. Điều quan trọng là ta cần hiểu biết rõ về sự khổ đau trong thế giới. Và điều quan trọng là ta cần nhìn thấy rõ sự khổ đau và bất toại nguyện là *tuyệt đối có mặt* trong tất cả mọi sự sống. Không bao giờ ta có thể kiểm soát hay dùng sức mạnh để giải quyết nó và chỉnh sửa nó diễn ra theo ý muốn của ta được. (Ví dụ ta không bao giờ có thể dùng sức mạnh, trí thức, của cải hay quyền năng nào để ngăn cản sự ‘già-chết’ xảy ra đối với mọi người).

Khi chúng ta biết suy xét và hiểu được lẽ-thực này, nó sẽ tạo cho ta động-cơ và niềm khích-lệ để chúng ta thực hành tu tập theo con đường đạo. (Những người xuất gia cũng nhờ sự suy xét và hiểu biết này nên họ đã đi tu theo Phật). Theo các bài kinh, khi Đức Phật còn là thái tử, Người nhìn thấy người ta bị già yếu, bệnh đau, và chết đi, bấy nhiêu đó cũng đã đủ cho Phật quyết định bỏ đi để tìm con đường giải thoát khỏi những khổ đau đó (kinh MN 26.13). Người nhận ra rằng, lẽ thực đó cũng xảy ra đối với mình, rằng mình cũng đang già đi, yếu đi, rồi đau bệnh, và rồi cũng đến lúc chết: con người không ai có thể thoát khỏi những khổ đau chờ sẵn đó. Sự nhận biết đó đã tạo ra cái động-lực phát tâm đi tìm sự chấm dứt và giải thoát khỏi những khổ đau và sinh tử đó.

Già, bệnh, và chết cũng là bản chất nằm sẵn bên trong ta đó. Đó là những điều đang diễn ra và sẽ xảy tới trong tương lai. Đó là những điều “chấn-chấn-xảy-ra”: ta sẽ già đi, sẽ bệnh đau, và chết. Ta chẳng thể làm gì để tránh được những điều đó. Đó là những lẽ thực, là lẽ tự nhiên của sự sống của ta, của thân thể con người ta, và của tất cả mọi thứ khác trong thế gian. Mọi thứ đều sẽ già cũ đi, đều tới lúc trục trặc tan rã, và chết—mọi thứ đều sẽ trục trặc, hư hỏng và tàn hoại. Ngay cả một người sắp thành Phật cũng có đủ trí khôn để biết rằng: dù có rất nhiều phẩm hạnh tâm linh và nhiều



công đức đã được tích lũy như vậy, vị ấy cũng không tránh khỏi sự già-chết đó. Lúc này cần phải có thêm một loại thái-độ phản ứng nữa, đó là: hiểu biết tường tận về sự khổ đau. (Hiểu biết về những nguyên nhân của khổ).

### **Không Dính Lúu, Không Can Dự**

Trong kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56:11), Phật đã nói rõ rằng: chân lý thánh diệu thứ nhất (chân lý về Khổ) cần phải được hiểu một cách tường tận, thấu suốt. Nói cách khác, ta không cần cố hàng phục sự khổ, ta không cố thay đổi nó, ta không cố cải thiện cải tạo cái sự thật đó hay trốn chạy khỏi nó. Những lúc khó khăn chính là những cơ hội tuyệt vời để ngồi xuống và đối diện với sự khổ, để hiểu rõ nó một cách hoàn toàn, và để không chọn cách trốn chạy khỏi nó.

Trốn chạy là cách đa số người đời luôn chọn mỗi khi họ có khổ đau hay khó khăn. Theo thói thường họ chọn những cách như: đắm mình trong những thú vui khác, coi phim, lặn chìm trên internet để đọc hay tán gẫu đủ thứ, ra ngồi ở hàng quán cà phê, hoặc bỏ đi đâu đó để tìm quên. (Hễ khi gặp điều gì khó chịu, họ tìm cách làm gì đó để cố quên hay trốn chạy khỏi nó). Nhưng chúng ta thực sự trốn chạy khỏi cái gì? Chúng ta nhào vô những thú vui để được gì? Đó chỉ là cái thói phản ứng mỗi khi chúng ta gặp những điều không tốt, khó chịu, bất mãn. Nếu bạn thực sự muốn tới nơi nào đó trong đời, muốn đi đâu hay thậm chí vô chùa để tu để được trí tuệ và tự do...thì trước tiên phải hiểu rõ sự khổ là gì—đó là lời khuyên của Đức Phật.

Khi bạn chịu suy xét điều tra, bạn sẽ nhận ra tất cả chúng ta đều ném trái khổ. Trong tập kinh Trưởng Lão Kệ (*Therīgāthā*) có

một câu chuyện nổi tiếng về Kisāgotamī (kinh Thī.213–23). Phật đã cố xoa tan nỗi buồn đau và khổ sở của người mẹ tên Kisāgotamī khi bà bị mất đứa con trai. Phật giải thích với bà rằng ai cũng phải chết một ngày nào đó trong hữu hạn, quy luật đó chi phối tất cả mọi người không riêng gì con bà. Cái chết là lẽ tự nhiên không tránh khỏi; nó là một phần của kết cấu trùng trùng của mọi thứ trong vũ trụ. Cái chết có mặt khắp nơi, không chừa một nơi nào; không ai có thể thoát khỏi nó. Vì vậy, thay vì cố gắng giải quyết kiểu gì đó để mang con trai bà sống lại, Phật chỉ muốn chỉ dạy cho bà Kisāgotamī hiểu được cái lẽ tất-nhiên của sự chết. (Mọi thứ trên thế gian đều vô thường. Khi một hay những điều kiện duy trì sự sống không còn thì cái bộ máy ‘con người’ sẽ ngưng hoạt động: chết).

Nhưng, không phải sau khi hiểu rõ rồi chúng ta chỉ biết chấp nhận mọi thứ, như vậy chưa đủ tốt. Không phải chỉ biết nghĩ rằng: “Cứ mặc kệ, mọi sự cứ xảy ra như vậy, ta biết làm gì được!”; cách nghĩ và phản ứng như vậy cũng chưa đủ đúng đắn. Khi ta thực sự hiểu rõ vấn đề về khổ, và ta sống để làm gì, cuộc sống của ta đích thực ra sao... thì ta sẽ tự nhiên có một cách phản ứng tự nhiên: đó là không trốn chạy cũng không chấp nhận mọi việc xảy ra; đó là “*nibbidā*”: buông bỏ, từ bỏ.

*Nibbidā* có nghĩa là không dính líu, không can dự. Chúng ta quay lưng lại với cái chúng ta gọi là cuộc sống. Bởi nếu ta cố thay đổi mọi thứ thì chỉ làm ta càng dính líu vào cuộc sống; và nếu chấp nhận mọi thứ xảy ra cũng làm ta dính líu vào cuộc sống. Không dính líu, không can dự là cách đáp lại đúng đắn. Không dính líu có nghĩa ta để yên cho mọi thứ diễn ra và ta không còn liên hệ hay lo lắng gì về chúng. Ta cứ ngồi đó và không can dự vào điều đang trải nghiệm, ta cứ đứng sau lưng cuộc sống. Gần như kiểu ta khước từ nó—một kiểu khước từ làm cho mọi sự biến đi.

Bạn đọc trong các bài kinh thấy Phật vì lòng bi mẫn nên Phật đã từ chối một số người (kinh MN 122.6). Đôi lúc người ta cứ tham gia nói chuyện bởi họ chẳng có chuyện gì hay hơn để làm. Tôi cũng không muốn ngồi đây ngồi đó để trả lời những câu hỏi hết nhiều thời giờ, đặc biệt trong thời gian khóa tu. Dù gì đi nữa, bạn không thể có được câu trả lời về Giáo Pháp đích thực chỉ nhờ đặt câu hỏi. Bạn chỉ có được câu trả lời đó bằng cách ngồi yên lặng và dừng suy nghĩ, không cố hỏi thêm gì nữa. Vì vậy, khi có ai hỏi gì tôi chỉ cố trả lời thật ngắn gọn có thể. Bằng cách đó tôi giúp người ta không dính líu vào quá nhiều sự hỏi đáp, nói chuyện qua lại.

Bạn cũng nên không-can-dự vào mọi sự của thế gian theo cách như vậy. Tại sao phải dính líu vào tất cả mọi thứ? Hãy nhìn chúng và nhận ra chúng chỉ gây ra khổ cho ta mà thôi; chúng làm ta mệt mỏi và khó chịu. Bằng cách buông bỏ (*nibbidā*) như vậy, tất cả những đối tượng giác quan đều phai biến, mọi thứ không còn quan trọng nữa.

### “Không Phải Việc Của Ta”

Khi bạn quán xét về cuộc sống, bạn nhận ra nó hoàn toàn ngoài tầm kiểm soát của ta. Và *bất cứ thứ gì ngoài tầm kiểm soát của ta thì đâu phải việc của ta*. Đây là câu nhắc nhở tuyệt vời tôi thường hay dùng để thiền tập, và tôi cũng khuyên người khác nên tâm niệm như vậy. Bất cứ điều gì bạn trải nghiệm, ở nhà, ngoài đường, hay trong chùa, bạn cứ tâm niệm: “*Không phải việc của ta*”. Dù nước máy có bị hư, dù người đến người đi, dù thức ăn người ta cho có ngon hay dở, dù trời có nắng hay mưa, cứ niệm trong đầu: “*Đó không phải việc của ta*”. Việc của bạn không phải đi lo lắng về

người khác đang làm gì hay nói gì với bạn; đó là việc của họ, đó là nghiệp (*kamma*) của họ, chẳng liên quan gì đến bạn.

Nếu bạn quá nhạy cảm với những gì người khác nói hoặc luôn để cho mình cảm thấy bị tổn thương hay bị hiếp đáp, thì bạn hãy nhớ tới lời khuyên của Phật đối với người con trai Rahula—*hãy giống như đất* (kinh MN 62.13). Người ta tiểu và đại tiện lên đất, họ ói mửa trên đất, và đốt đất cháy rụi; mọi thứ rác rưởi dơ dáy nhất đều vút bỏ trên đất, nhưng đất chẳng bao giờ phiền lòng, không hề than trách; đất chỉ chấp nhận mọi thứ. Người ta cũng có làm một số điều tốt đẹp đối với đất. Họ trồng cây xanh, vườn hoa, và tốt lành hơn nữa họ cũng xây chùa chiền trên trái đất. Nhưng đất vẫn không hề phản ứng gì dù điều tốt hay xấu xảy ra với nó.

Vậy hãy giống như đất. Dù người ta nói gì, ta bất cử bất động. Nếu họ khen hay chê ta, đó là việc của họ. Không cần thiết phải bị ảnh hưởng bởi lời nói của người khác, dù là nói tốt hay xấu. Khi bạn có được thái độ “*Không phải việc của ta*” thì bạn không bao giờ bị bức tức.

Cũng như những đau nhức trong thân và những bệnh tật của nó. Khi thiền tập chúng ta luôn nhắc nhở mình: chúng không phải việc của ta; đó là việc của thân thể—hãy để thân thể chăm sóc chúng. Cách nghĩ như vậy thực sự là một cách mạnh mẽ để duy trì một thân thể khỏe mạnh. Điều lạ lùng là, nhiều khi ta chúng ta càng lo lắng cho thân thể, nó càng tệ hơn. Nếu chúng ta không can dự vào cơ thể, chỉ cần ngồi yên lặng, và chỉ cần để cho thân biến mất (coi như không có thân này), thì nó lại khỏe mạnh hơn. Đường như, thường những lúc chúng ta cố kiểm soát và sắp xếp mọi thứ thì chúng chỉ càng tệ hơn; đối với thân thể cũng vậy. Nhiều khi, khi mình buông bỏ nó và chỉ cần thả lỏng, thân thể sẽ trở nên dễ chịu

và tự chữa lành bệnh đau của nó. Vậy chúng ta nên biết buông thả và quên thân này đi.

Tôi biết nhiều nhà sư có bệnh tật biến mất nhờ sức mạnh của thiền. Người đầu tiên tôi thấy là thầy Ajahn Tate. Khi tôi mới tới Thái Lan năm 1974, thầy ấy đang nằm trong nhà thương với căn bệnh ung thư nan y. Bác sĩ đã cố chữa chạy tốt nhất cho thầy nhưng chẳng được gì, nên họ đã cho thầy về lại chùa để chờ chết. Vậy mà tới hai mươi bốn năm sau thầy ấy mới chết. Đó là một ví dụ đã xảy ra đối với những thầy tu “quay về chùa để chờ chết”. Họ quay về chùa và thực sự đã sống một thời gian lâu. Vậy đó, khi ta không dính líu vào mọi thứ—*nibbidā* khởi sinh—và tâm quay lưng buông bỏ. Nó đã quá biết, đã nếm quá đủ, nên nó đâu còn muốn nhìn vào mọi sự nữa, và nhờ đó ta thấy mọi sự khó khổ dần dần phai biến.

Đây là một tiến trình chúng ta đã đọc thấy trong các kinh, sự buông-bỏ (*nibbidā*) dẫn tới sự phai-biến (*virāga*) nhiều khó khổ. Khi ta coi thứ gì không phải việc của ta, nó sẽ tự phai biến khỏi thế giới (tâm) của mình. Tâm thức không còn dính líu đến thứ đó nữa; nó không còn thấy, nghe, cảm giác, hoặc biết về thứ đó nữa. Đường lối của nó là vậy: *bất cứ thứ gì ta dính vào thì nó sẽ chiếm ngự trong tâm ta*—đó là chỗ thức tìm được chỗ đứng và tăng trưởng. Chẳng khác nào ta đang xây dựng những dinh thự trong tâm. Là một người thiền tập, tôi biết rõ chúng ta xây cả thế giới riêng cho mình. Ngược lại, nếu chúng ta không dính líu thì chúng ta chẳng có việc gì ở đó, và bởi vì ta không hề quan tâm đến nó, nên toàn bộ thứ đó biến mất khỏi tâm thức của ta. Khi bạn có được sự buông bỏ (*nibbidā*) là bạn thực sự “chẳng xây dựng” thế giới gì cho mình cả.

## Giải Quyết Vấn Đề Khó Khó

Đã bao lần ta đã cố giải quyết những vấn đề khó khổ? Có lẽ mọi chúng sinh luôn luôn tìm cách giải quyết những khó khổ, không chỉ tới chết là thôi mà có lẽ suốt mọi kiếp sau. Thay vì cứ luôn xoay sở tìm cách giải quyết muôn vàn thứ khổ, chúng ta nên hiểu biết *thế giới sống (của ta) chỉ là trò chơi của các giác quan*. Chỉ là cái thân ‘năm uẩn’ (*khandha*) đang làm những việc của chúng mà thôi; việc của chúng không liên quan gì đến ta. Con người chỉ là con người, thế giới chỉ là thế giới, vậy đó.

Nhiều lúc trong chùa ta thấy cả đàn chim vọc mèo. Chúng rất ồn ào. Nhiều người nói không thích tiếng chim vọc mèo, nhưng dù họ thích hay không thích chúng vẫn kêu ồn ào, vậy chúng ta phải can dự làm chi? Tại sao không buông bỏ chúng đi?

Là một người thiền tôi đã thường tự hỏi: “Tại sao tiếng ồn quấy nhiễu tôi?” Những âm thanh bên ngoài như tiếng chim hót, tiếng người ho hoặc tiếng đóng cửa, tại sao tôi lại nghe tiếng đó? Tại sao tôi không làm ngơ, giống như nhắm hai mắt lại không thèm nhìn. Bằng cách suy xét về tiếng ồn và hiểu biết cách chúng xảy ra, tôi biết rõ tôi nghe tiếng ồn là do chính tôi ‘bước ra bên ngoài’ để lắng nghe chúng. Đó là ta đã can dự vào thế giới âm thanh bên ngoài. Ta can dự vào nó nên nó quấy nhiễu ta. Thầy Ajahn Chah thường nói rằng: *không phải âm thanh quấy nhiễu ta mà chính ta quấy nhiễu âm thanh*. Đó là lời dạy rất thâm sâu, và điều đó đã dạy tôi rất nhiều. Nhờ đó tôi thường hiểu được bản chất của âm thanh tiếng ồn và hiểu tại sao nó quấy nhiễu mình.

Khi có ai gọi ta là con heo, là thằng ngu, hoặc là gì đi nữa, ta không cần phải lắng nghe. Chúng ta lắng nghe là do chúng ta quan tâm; ta nghe là ta can dự vào nó và dính líu vào thế giới âm thanh. Nhưng khi chúng ta nhận ra những âm thanh đó chỉ xảy ra theo

đường lối tự nhiên của chúng thì chúng ta buông bỏ chúng, chúng ta có được sự buông bỏ (*nibbidā*). Có những âm thanh dễ chịu, có âm thanh khó chịu, và có tiếng chim hót... Có loài chim hót dễ thương và có những loài chim, như quạ, thì kêu la như chửi bới. Nhưng đó đâu phải lỗi của những con quạ; đó chỉ là tiếng kêu tự nhiên của chúng. Cũng giống trong chùa: một số *anagārika* (thầy tu) giống như quạ; những người khác giống như chim sơn ca; nhiều thầy nói chuyện dễ nghe; có thầy nói giọng dễ ghét. Đó là đặc tính của họ, chỉ là vậy thôi. Chẳng liên quan gì đến ta, do vậy ta đâu cần để ý, đâu cần can dự.

Khi chúng ta không can dự vào những điều đó, bằng cách buông-bỏ (*nibbidā*), thì chúng sẽ tự phai biến dần. Không xía vô nó thì nó đâu dính ta. *Khổ phai biến khi nguyên nhân khổ phai biến*. Thế giới giác quan bắt đầu biến mất khi chúng ta không can dự, khi chúng ta không còn muốn thay đổi nó.

Chúng ta không can dự vào điều gì bằng một thái độ buông-bỏ (*nibbidā*) có nghĩa chúng ta chán ngán nó và từ bỏ nó. Sự buông-bỏ có được nhờ chúng ta nhìn thấy lẽ thực của thế giới *đúng như nó thực là*. Với sự buông bỏ đó, với *nibbidā*, chúng ta bắt đầu đi theo hướng khác, chúng ta bắt đầu quay lưng lại với mọi thứ diễn ra trong thế giới.

### Sứ Giả của Sự Thật

Một cách khác để nhìn là: coi sự quay lưng khỏi thế giới là một sự chuyển hướng vào nội tâm của mình, chuyển hướng vào cái trung tâm im-lặng của chúng ta. Hàng ngày chúng ta hướng ra nhìn nhìn thấy thế giới của nhà mình, thế giới bạn bè, hoặc thậm chí thế giới Phật giáo; tất cả thế giới đó có thể kéo chúng ta ra khỏi trung

tâm nội tâm đó của ta, đúng vậy không? Ta cảm thấy sức kéo ra. Ta đã luôn bị kéo ra như vậy suốt cả cuộc đời, và mọi lần thế giới kéo ta như vậy nó có làm gì tốt hơn cho ta không? Những tu sĩ thoát tâm bỏ chùa thường là do bị kéo ra bởi người khác giới. Nhưng việc đó có làm họ hạnh phúc sau đó hay không? Nhiều năm trước tôi thấy trên một trang chính của tạp chí *Punch* ở Anh có đăng một tựa bài *“Lời khuyên cho những người sắp cưới”*. Rồi họ để trống hai trang giữa, chỉ ghi một chữ lớn “ĐỪNG”. Vậy là họ đã nhìn thấy sự khổ lụy rắc rối của hôn nhân. Bạn đừng vội cho rằng mình thì khác, mình thì có khả năng thoát khỏi khổ sở rắc rối của hôn nhân, rằng mình là đặc biệt hoặc thông minh hơn những người khác. Đó chỉ sự rồ dại của cái ‘ta đây’ mới nghĩ mình giỏi hơn người khác, nghĩ mình sẽ tránh được những khó khăn và khổ sở mà bao người đã và đang dính phải trong đời.

Khi còn trẻ tôi cũng thường có những mơ mộng bay bổng. Nhưng sau đó tôi học cách để ngừng mơ mộng, không để chúng chi phối mình; phương pháp của tôi là cứ đuổi theo những suy lý cho tới kết cục. Chẳng hạn khi có điều gì bay bổng, tôi luôn nghĩ “Rồi thì sao? Rồi sao nữa?”. Những điều mơ mộng như tình yêu, lấy vợ, và lái xe đuổi theo cảnh hoàng hôn..., rồi câu hỏi “Rồi sao nữa?” sẽ làm ta hết mơ mộng, làm mất đi những niềm hứng thú của những ảo mộng đó. “Rồi sao nữa?” bởi vì sau ảo mộng đó sẽ chẳng là gì, chỉ còn lại một sự trống không. Nó không còn màu sắc, sự sáng sủa, niềm vui, hay hạnh phúc nào nữa, bởi vì sau cái “rồi sao nữa” chỉ là sự chơ vơ hụt hẫng mà ai cũng trải nghiệm; chẳng có gì đặc biệt. Khi cái phần vui thích tan ra và phai biến, ta trở về lại sự sống. *Rồi cuộc đời là, ta chỉ cố sống theo qua ngày, cố có được vài khoảnh khắc vui thích và hạnh phúc. Cuối cùng, ta cứ lần lữa đi về phía tuổi già và lần lữa chia tay với những người thân yêu trong*



đời. Sống vậy để làm gì? Vậy nếu ta chịu bước theo con đường buông-bỏ (*nibbidā*), ta là người khôn khéo hơn. Ta đã nếm trải quá đủ nhiều khổ đau, có nghĩa là ta đã có đủ nhiều “dữ liệu thông tin” để suy xét về những lẽ thật của sự sống. Vậy hãy quán xét sự thật “khổ” mỗi khi bạn gặp những khó khổ, và từ đó tạo nên sự quay lưng buông-bỏ (*nibbidā*).

Trong một khóa tu tập bạn sẽ có những lúc chán chường. Có khi bị đau nhức chân, hoặc có khi chỉ ngồi đó không biết làm gì—không muốn ngồi thiền, đi thiền, hay đọc sách, hay làm gì cả; chỉ có chán và chán ở trong đầu—lúc đó bạn nên điều tra suy xét về sự chán chường đó. *Nếu bạn biết tìm hiểu về sự khổ thì không có thời gian nào trong khóa tu bạn không tận dụng được, bạn sẽ khai thác hết cơ hội để tu tập phát triển của mình.* Hãy coi những sự khó khổ và thất vọng như những vị thiên sứ (*devadūta*), đó là những sứ giả của sự-thật, họ đến để dạy lẽ thật Giáo Pháp cho chúng ta. Thiền sư Ajahn Chah luôn gọi những sự khó chịu khổ sở đó là những vị sư thầy—những Kruba Ajahn<sup>2</sup>. Những vị sư-thầy đó không sống trong các chùa to viện lớn. ‘Đại sư’ ở chùa lớn là Đại Sư ảo. Còn Sư Thầy đích thực sẽ ở trong cốc tu phòng tu của bạn mỗi khi bạn thức dậy vào buổi sáng và cảm thấy mệt mỏi không muốn ra khỏi giường. Những Sư Thầy đó có mặt ở đó khi bạn ngồi dờ ra đó và chẳng muốn làm gì hay đi đâu. Vị Sư Thầy đích thực sẽ có mặt lúc bạn đang cảm thấy chán chường trong khóa tu và cứ ngồi đếm ngón

---

<sup>2</sup> Theo tiếng Thái, “Ajahn” nghĩa là: “thầy, sư, sư thầy”. Danh từ chung “Krua Ajahn” có nghĩa: “vị thầy lớn, sư thâm niên; có thể chỉ những lão sư, trưởng lão, đại sư, sư ông, sư cha, sư chú, sư huynh... trong một Tăng đoàn, đặc biệt trong phái tu Thiền trong Rừng ở miền Đông Bắc Thái Lan”.

Nhân tiện, chữ “Luang Phu”: sư ông; “Luang Phor”: sư cha, sư phụ; “Luang Phi”: sư chú, sư huynh. Chữ “Luang Phor” thường dùng để gọi một vị sư trưởng, hòa thượng, trụ trì của một chùa ở Thái Lan; ví dụ như thiền sư Ajahn Chah luôn được mọi người gọi một cách kính mến là “Luang Phor”: sư cha.

tay coi còn bao nhiêu ngày mới hết khóa tu. Khi có ai đưa bạn thức ăn bạn thấy dở, hoặc khi bạn sắp sửa nhập thiền mà mấy con quạ kêu quan quát ngoài cửa thiền, hoặc mỗi khi có điều gì làm bạn khó chịu và thất vọng—mỗi thứ đó chính là một Sư Thầy. Đó là những lúc bạn cần biết lắng nghe, học hỏi, suy xét, quán xét, thâm nhập và tìm hiểu (sự thật) về nó.

### **Đi Về Phía Trống Không**

Nếu ta hiểu thấy lẽ thực khổ đau trong thế giới, ta sẽ nhìn thế gian như một đồng rác. Bởi rác rưởi nên ta quay lưng, không can dự vào mọi sự diễn ra trong đó. Khi ta không can dự, khi ta từ-bỏ (*nibbidā*) thì trong ta không còn tham muốn gì nữa, trong ta khởi sinh sự vô-tham (*virāga*). Điều đó tự nhiên xảy ra; ta không cần phải làm cho tham dục biến mất. Thái độ vô-tham đó không phải được làm bằng ý chí, bằng lựa chọn hay suy tính của ta. Ta có muốn cũng không được; đâu phải ta muốn “muốn mọi người tránh xa; muốn mấy con quạ không kêu la; tôi muốn không có kiến lửa trên lối tôi đi thiền...” là được đâu. Bạn không cần cố loại bỏ điều gì cả. Nó đâu phải là việc của bạn—mọi thứ chỉ tự chúng phai phôi và biến mất. Chỗ này có ý nghĩa và diệu dụng sâu sắc hơn, để chúng ta có thể làm đơn-giản mọi thứ và có thể từ-bỏ những thứ mình sở hữu. (Do có sự quay lưng từ bỏ tích cực (*nibbidā*) nên dẫn tới sự vô-tham (*virāga*) một cách tự nhiên. Nếu không hiểu biết sự thật khổ và bất toại nguyện của sự sống thì chúng ta rất khó quay lưng và từ bỏ những gì mình sở hữu). Bạn không chỉ từ bỏ những sở hữu vật chất mà từ bỏ luôn những sở hữu thuộc tâm—ví dụ từ bỏ luôn những thói tâm, sân giận, ác cảm, những cách nhìn trước giờ đối với những thứ mình ràng buộc và trân quý. Bạn từ bỏ tất cả

mọi thứ đã làm bạn khổ lụy mòn mỏi, đã giam cầm và bó buộc bạn suốt bao năm tháng làm người.

(Những công việc, nhà cửa, tiền của, con cái...đều số chúng ta không rời khỏi những thứ đó một ngày nào; những thứ đó giam cầm và làm bận tâm ta từng giờ, từng ngày, đến tận những ngày cuối đời cũng ít ai buông bỏ được. Vậy mà những thứ đó lại được gọi là những ‘niềm hạnh phúc’. Ít ai từ bỏ được thứ nào, có chăng chỉ mọi người chỉ từ bỏ được cha mẹ vì họ quá bị dính chặt lo lắng với con cái và những thứ nói trên; họ không còn thời gian để chăm sóc cha mẹ hoặc nghĩ về ý nghĩa của sự sống).

Hầu hết mọi người đều là tù nhân của quá khứ. Họ ghép mình với quá khứ, họ dựa vào những suy nghĩ và trải nghiệm đã có để tạo ra một cái ‘ta’ hay bản ngã (*attā*) của mình. Vì họ nhận mình là quá khứ, nên quá khứ trở thành việc của họ, trở thành thứ họ quan tâm và sống với nó. Họ ràng buộc với quá khứ, do vậy họ khổ. Nhưng thực ra họ đâu cần phải làm vậy; họ có thể buông bỏ những thứ quá khứ. Cánh cửa nhà tù đó vẫn luôn luôn mở, và các bạn có thể bước đi ra khỏi đó bất cứ lúc nào. Đừng nghĩ bạn phải nỗ lực xử lý hết những “việc” của quá khứ rồi mới bước đi ra được—những thứ quá khứ chỉ là những lỗi lầm. Bạn *có thể* buông bỏ hoàn toàn những “việc” đó, *có thể* dẹp bỏ chúng và làm chúng biến mất nếu bạn quyết tâm làm điều đó.

Dùng những nhận-thức-khổ (*dukkha-saññā*, khổ tưởng), tự hỏi chính mình vì sao ta cứ đeo bám quá khứ. Ta đâu cần phải ăn mày nơi dĩ vãng. Hãy nhìn quá khứ đích thực là gì; hiểu rõ nó chỉ là khổ, rồi không can dự vào nó nữa, và để nó phai biến. Thậm chí không cần phải nghĩ suy về quá khứ nữa. Khi bạn đã hiểu ra những thứ đó chỉ là khổ thì tự động sinh ra sự từ-bỏ trong tâm, và khi sự

hiểu biết càng sâu sắc thì sự phai biến càng xảy ra nhanh hơn. Cuối cùng chúng không còn vai trò gì trong màn diễn của bạn nữa. Bạn nhìn ra thế giới và thế giới tự phai biến; bạn chỉ ngồi trong cốc tu và cả thế giới biến mất. Lúc này bạn đã hiểu thiền thực sự nghĩa là gì. *Thiền là một nghệ thuật để cho mọi thứ phai biến và biến mất, làm cho chúng biến diệt. Đó là sự tiến về phía trống-không.*

Một trong những thứ quan trọng cần phải biến mất là sự suy nghĩ; sự suy nghĩ phải biến mất thì sự thiền tập của chúng ta mới tiến triển được. Đầu tiên ta cần phải hiểu rõ sự suy nghĩ là gì. Ta phải nhắm vào nó và nhìn thấy nó đúng như nó thực là. Suy nghĩ làm bận tâm ta chỗ nào? Ta sẽ nhìn ra sự suy nghĩ thực sự không phải là việc của ta. Khi ta hiểu được sự suy nghĩ đích thực là gì, ta sẽ không còn cố kiểm soát nó bằng hành động ý chí của ta; ta buông bỏ (*nibbidā*) đối với nó. Lấy một ví dụ đơn giản trong các kinh (như kinh MN 20.4): hãy coi sự suy nghĩ giống như xác chết một con vật đang quần quanh cái cổ sạch sẽ của ta. Chỉ cần coi những ý nghĩ giống như thứ làm dơ bẩn cái tâm của mình, thì bạn sẽ hỏi tại sao ta cứ nghĩ suy hoài làm gì. Phản xạ tự nhiên là dẹp bỏ nó ngay, giống như bạn giục ngay cái xác chết khỏi cổ—nó đang thối rửa, quá dơ dáy, quá hôi thúi. Điều này cũng xảy ra như khi bạn hiểu thấy mọi sự. Bạn biết rõ chúng không phải việc của mình. Bạn dẹp bỏ nó ngay, nói cách khác sự dẹp-bỏ sẽ tự động xảy ra. Bạn quay mình theo hướng khác—quay vào trong tâm, không còn muốn quay ra ngoài nhìn vào thế giới đang diễn ra.

## **Phản Ứng Tự Động**

*Nibbidā* (sự từ bỏ) sẽ làm ngừng dòng tâm thức chảy ra (*āsava*), tức làm ngưng sự dính nhiễm của tâm. Bạn biết nó giống

như vậy: bạn đang ngồi thiền không làm gì cả, tự dung ý nghĩ bắt đầu chảy ra—nghĩ về những việc mình sẽ làm sau khi hết khóa tu, nghĩ những việc cần phải lo, hoặc suy tính chuyện làm ăn mới. Tâm chảy ra từ trung tâm của nó, và cái dòng tâm thức chảy ra đó được gọi chung là những ô-nhiễm (*āsava*). Tại sao nó chảy ra? Nó chảy ra bởi nó còn quan tâm với thế giới bên ngoài. Bởi nó chưa nhìn thấy sự thật khổ và bất toại nguyện của thế giới, nó chưa hiểu thấy lẽ thật phù phàng đó. Khi ta chưa hiểu được thế giới bên ngoài, ta cứ nghĩ đó là ‘việc của ta’—ta cho nó là vui thú, ta nghĩ ta có thể đạt được nhiều thứ nếu ta đi học hoặc làm lụng sắp xếp mọi thứ trong thế giới. (Ta nghĩ vậy nhưng sự thật không phải vậy. Ta có làm gì thì thế giới vẫn là thế giới, nó diễn ra với muôn trùng quy luật tự nhiên của nó, ta đâu thay đổi được thế giới theo ý muốn của ta). Nhưng khi ta ngừng tham dự vào nó, nó sẽ tự phai biến, và những dòng chảy ra—*āsava*—sẽ ngừng lại. Cái cảm nhận ‘thế giới là quan trọng’ sẽ biến mất, bởi lúc đó ta đã hiểu rõ thế giới không phải là việc của ta. Khi trong tâm ta không còn dính theo thế giới bên ngoài, thế giới bên ngoài tự biến mất khỏi tâm ta, thì quá khứ và tương lai và sự suy nghĩ cũng biến mất; và lúc đó sự thiền của chúng ta cất cánh tiến bộ.

Khi ta ngừng can dự vào thế giới bên ngoài, sự thiền mới diễn ra đúng hướng. *Điều quan trọng là ta không cố làm cho điều đó xảy ra. Ta không thể dùng ý chí của mình để làm cho sự thiền tập diễn ra tốt đẹp!* Tôi không thích nghe những người dạy thiền dạy người khác phải dùng sức mạnh ý chí để theo dõi hơi-thở. Tốt hơn người thiền nên dùng năng lực trí-tuệ. Bởi thông qua trí tuệ hiểu biết bạn nhìn thấy được bản chất thế giới là khổ, và nhờ đó bạn quay lưng không can dự, rồi bạn có được sự từ-bỏ, *nibbidā*. Tiến trình tự nhiên là như vậy, ngoài ra bạn không thể làm gì khác. Đó là phản

ứng tự nhiên, nó xảy ra tự nhiên nhờ sự hiểu biết sự thật. *Do vậy, “sự hiểu-biết về khổ” và “sự không-can-dự vào thế giới” là cơ-sở để bạn bắt đầu tu tập.* Khi tu tập bạn bị xao lãng dính theo thế giới, lúc đó bạn phải quay lại cơ-sở này để bắt đầu lại. Và càng không hướng ra can dự vào thế giới, bạn càng dễ thiền tập hơn. Khi tôi nói “dễ hơn” là ý nói sự thiền sẽ tự nó diễn tiến dễ dàng hơn; đó là sự thiền sẽ diễn tiến tự nhiên như vậy khi chúng ta làm đúng hai phần cơ-sở đó.

Khi không hướng ra can dự vào thế giới là bạn đi vào bên trong, và bạn đang ở trong giây khắc-hiện tại. Như khi bạn đang quan sát hơi-thở, nếu bạn đã hiểu được điều trên bạn thậm chí cũng không tham dự vào nó nữa. Bạn buông bỏ hơi-thở luôn. Bạn không cố kiểm soát hơi thở, hoặc làm gì với nó. Hơi thở tự nó đi vào và đi ra theo cách tự nhiên của nó; rồi bạn lại nhận ra hơi thở cũng không phải việc của mình. Sau khi hiểu được điều đó, bạn có được thái độ buông-bỏ (*nibbidā*) đối với nó, và do đó nó sẽ phai biến khỏi tâm thức của bạn. Theo như Phật dạy, việc quan sát hơi thở là một phần của việc thiền quán sát thân (như kinh MN 118.24). Vậy nên khi bạn thấy được hơi thở không phải là việc của ta và bạn không còn can dự vào nó, lúc đó phần sắc thân và năm giác quan thân cũng phai biến khỏi tâm thức của bạn. Đó là lúc bạn bắt đầu đi sâu vào sự thiền, sự thiền của bạn bắt đầu thâm sâu. Bởi cuối cùng thân và năm giác quan biến mất, nên sự thiền của bạn được thâm sâu, và lúc đó bạn trải nghiệm niềm hạnh phúc tuyệt vời của thiền.

Khi ta quay lưng không can dự ra thế giới, không cố kiểm soát thế giới, không cố ở trong thế giới, ta chỉ để yên cho mọi sự diễn ra, thì ta đã thực sự có được điều ta đã muốn có từ việc thiền tập: đó là sự bình an và hạnh phúc. Tại sao mọi người cứ xoay sở và đấu tranh với thế giới để tìm thấy hạnh phúc? Hay các bạn có

nghĩ ta nên sống chấp nhận mọi sự diễn ra sẽ giúp ta hạnh phúc hơn? Cách đó cũng chỉ làm chúng chán chường và ngu mụ, nhiều lúc bị tuyệt vọng. *Chỉ có con đường buông-bỏ (nibbidā) mới dẫn tới niềm hạnh phúc thực thụ của tâm. Nguyên lý dễ hiểu là: ta được tĩnh tại và bình an là nhờ có nhiều thứ đã biến mất.*

Chỉ tới lúc này bạn mới hoàn toàn cảm ơn cái sự-thật rằng tất cả mọi sự đều là khổ, cảm ơn Chân lý về Khổ của Đức Phật, đó là sự thật ngay từ đầu. Năm giác quan của thân này đều là khổ, thế giới này là khổ. Lời nói và ý nghĩ đều là khổ. Chùa chiền là khổ, ba tháng an cư mùa Mưa là khổ, học là khổ, và tất cả mọi thứ ta làm đều là khổ. Đồ ăn thức uống là khổ. Mọi thứ đều là khổ. Khi bạn hiểu thấu sự thật cố hữu đó thì bạn không can dự vào nó nữa, và bạn quay lưng lại để đi vào bên trong cái nơi mà Ma Vương (*Māra*, những ô nhiễm) không thể với tới được; đó là cách thoát ly tốt đẹp khỏi mọi sự khổ. Đó là cách đi vào bên trong sự thiền thâm sâu; trạng thái thâm sâu đẹp để đó được gọi là *jhāna* (tầng thiền định): bạn đã quay lưng không can dự vào thế giới; rồi bạn cũng can thiệp vào tầng thiền định (*jhāna*). Khi bạn không còn nghĩ suy, không can dự vào thân này và thế giới thì *jhāna* sẽ tự xảy ra. Đó cũng là một phản ứng tự động tự nhiên, nó xảy ra khi người thiền đã hiểu thấy “*tất cả mọi sự là không phải việc của ta*”.

## Sự Tĩnh Tại

Tôi cũng cố giữ cho thân này được khỏe mạnh dài lâu: tôi tắm rửa nó, chăm sóc nó, cho nó nghỉ ngơi đúng lúc. Nhưng khi ngồi thiền tôi lại nói: “*Nó không phải việc của ta*”. Tôi chỉ ngồi đó và hoàn toàn không không can dự gì nó. Ngay cả tôi là người trụ trì thiền viện, tôi cũng không can dự vào thiền viện và mọi thứ xung

quanh nó. Khi tôi đã vào trong hang động (cốc tu) của tôi, tôi không còn dính líu vào thứ gì nữa. Lúc đó tôi không phải là thân này, không phải là quá khứ hay tương lai của tôi. Tôi chỉ ngồi đó và để cho mọi thứ phai biến, rời khỏi tâm thức, và biến mất.

Cách không can dự như vậy, cách trải nghiệm tâm buông-bỏ (*nibbidā*) như vậy, sẽ dẫn tới sự phai biến (*virāga*). Rồi chính sự phai biến (*virāga*) dẫn tới *upasama*—sự tĩnh lặng, tĩnh tại, bình an. Còn gì đẹp đẽ bằng khi ta ném-biết được sự bình an đích thực của tâm trong khi toàn bộ thế giới bên ngoài biến mất, và ta tuyệt đối tĩnh tại. Lúc đó tâm là bất động và không còn nối kết với thân hay với quá khứ hoặc tương lai. Nó bất động trong thời gian và bất động trong không gian, và sự tĩnh tại đó giúp cho mọi thứ phai biến và biến mất. Mọi thứ chỉ tồn tại khi có sự chuyển động, kích động, bởi vì những giác quan của chúng ta chỉ biết được thứ gì khi nó chuyển động và kích động. Để các giác quan biết được thứ gì, chúng cần có sự so sánh, chúng cần có sự tương phản. Nhưng khi mọi thứ tĩnh tại, sự hợp nhất sẽ làm mọi thứ phai biến: cả thế giới bên ngoài phai biến, chùa chiền phai biến, âm thanh phai biến, ký ức phai biến, quá khứ và tương lai phai biến, và ý nghĩ phai biến, và thân này cũng biến mất.

Khi thân này biến mất, ta trải nghiệm sự tĩnh tại sâu thẳm bên trong, đó là một trạng thái tầng thiền định (*jhāna*). Trong trạng thái *jhāna* đó, ta không còn dính líu gì với thế giới bên ngoài nữa—năm giác quan đã biến mất. Nhiều lúc trạng thái này được gọi là “*vuốt trên*” khỏi thế giới của năm giác quan. (Trong đời thường, từ lúc sinh ra cho tới chết, chúng ta đều sống trong thế giới của năm giác quan. Thế giới mà ta sống chỉ là dựa trên nhận biết của năm giác quan). Nhưng đúng thực nó còn hơn cả nghĩa “*vuốt trên*”; đó là một sự tách ly hoàn toàn khỏi thế giới của năm giác quan, đó là sự



chấm dứt hoàn toàn cái thế giới đó. Giờ bạn đã hiểu ý nghĩa của chữ “biến-mất”, nghĩa là mọi thứ không còn có mặt nữa. Giờ bạn biết sự “từ-bỏ” thực thụ nghĩa là gì. Bạn từ bỏ thế giới, điều đó thật vui sướng, thật bình an. Tôi nói chữ “từ bỏ”, nhưng thực ra bạn đã không làm gì cả. Sự quay lưng không can dự vào thế giới xảy ra là do đã tự mình hiểu rõ thế giới đó (là khổ), đó là hệ quả tự nhiên của sự hiểu-biết; tức sau sự hiểu-biết là sự từ-bỏ (*nibbidā*). (Tâm tự động từ bỏ sau khi nó hiểu thấy lẽ thật phũ phàng của thế giới). Khi mọi thứ phai biến bạn đạt tới sự bình an đẹp đẽ, sự tĩnh tại ngừng nghỉ của cái tâm.

Sau khi bạn nếm trải trạng thái tĩnh-tại đó của tâm, nó bắt đầu đầu gây ghiền rất mạnh. Đúng nghĩa là rất mạnh. Điều đó là tốt, bởi sự ghiền đó là ghiền có được sự tĩnh-tại của cái tâm; sự tĩnh tại của tâm là cái dẫn dắt người tu tới trạng thái tuyệt bình an, niết-bàn (*nibbāna*). Đức Phật đã nói *sự mê thích các tầng thiền định sâu là không nguy hại, nó chỉ có thể dẫn tới những tầng giác ngộ* (như kinh DN 29). Bạn không cần lo lắng hay sợ sệt vì sự mê ghiền đó, bởi đó là ghiền mê sự từ-bỏ. Đó là niềm vui sướng hỷ lạc, và chính là con đường của những người xuất gia tu hành. Đó là sự giải thoát của họ (khỏi thế giới của ngũ dục giác quan). Đó là sự mê ghiền càng lúc càng dẫn tới nhiều sự phai-biến và buông-bỏ. Sự buông-bỏ (*nibbidā*) càng gia tăng, nó càng đẩy mạnh bạn nhanh ra khỏi thế giới ngũ dục.

Đây là mục tiêu chúng ta cần tu tập được để có thể được gọi là tu sĩ đích thực, một Tỳ kheo, hay một Tỳ kheo Ni, một người chân-tu. Giờ bạn đã biết tại sao chúng tôi đi theo con đường đạo Phật. Bạn biết được cách những con người tuyệt vời đó đang bước đi trên con đường này; đó là những người đã quay lưng từ bỏ thế giới và để cho nó phai biến. Họ tự mình trải qua những giờ phút

hạnh phúc để làm cho cái ‘ta’ của họ thực sự biến mất. Họ đi sâu và sâu hơn vào bên-trong, không phải vì họ muốn mang cái ‘ta’ vào bên trong mà bởi vì họ đã nhìn thấy mọi sự khổ diễn ra xung quanh họ là “không phải việc của mình”. Họ không còn tham dự vào thế giới đó nữa, và mọi thứ phai biến, phai biến và biến mất.

### **Chìa Khóa Chính Là Sự Hiểu Biết**

Để thiền tập bạn không cần phải cố định tâm vào hơi thở, không cần cố ý buông bỏ quá khứ và tương lai, hoặc cố ý làm im lặng cái tâm suy nghĩ. Chỉ cần suy xét sự khổ và hiểu biết nó ngay bây giờ, ngay trong khi bạn đang *đang* trải nghiệm điều gì. Rồi thông qua sự hiểu biết đó bạn sẽ thấy thế giới tự biến mất. Cái thế giới mà bạn đã tham gia và chơi trò từ lúc mới được sinh ra sẽ tự nó phai biến, nó không còn quan trọng nữa; bạn sẽ không còn muốn quay lại cái thế giới và sân chơi đó nữa. Đó chỉ là sân chơi của năm giác quan, của quá khứ và tương lai, của ái tình, cảm xúc và mộng tượng; nó sẽ tự phai biến đi. Điều đó xảy ra không phải do bạn làm nó xảy ra, nó xảy ra là do phản ứng tự nhiên của tâm sau khi nó *đã* nhìn thấy lẽ thật khổ và bất toại. Rồi khi mọi thứ đó phai biến, sự thiền của ta sẽ bắt nhịp tiến triển. Bạn không phải cố trở thành một thiền giả thiền sư gì hết; sự thiền tự nó diễn ra như vậy. Đó là con đường, một lộ trình, và những điều xảy ra đó là những biến-báo trên đường đi, chúng đánh dấu những chặng của con đường đạo dẫn tới sự trống-không và sự ngừng-diệt. Điều đó sẽ tự nhiên xảy ra khi ta biết cách quay lưng và buông bỏ thế giới.

Đức Phật đã tuyên thuyết rõ ràng trong bài kinh đầu tiên: *sự khổ cần phải được hiểu rõ một cách tường tận*. Mỗi khi bạn gặp những khó khăn, rắc rối, thất vọng, hay những khổ tâm hoặc khổ

thân, bạn đừng kháng cự nó; mà chỉ nên tìm hiểu nó. Đừng bỏ lơ nó: phải suy xét về nó và hiểu biết nó thật rõ rệt, làm vậy nó sẽ tự phai biến, và bạn nhận ra nó *thực sự* “không phải việc của ta”. Khi nó phai biến, sự tham dự của bạn vào thế giới bên ngoài sẽ bị ngưng lại, bạn không còn can dự dính líu thế giới nữa, và bạn bắt đầu hướng vào thế giới bên-trong. Tu là làm ngược lại, quay ngược lại với khuynh hướng bẩm sinh truyền kiếp đó: tức không còn hướng ngoại ra thế giới mà hướng nội vào trong tâm. Tu tới được chặng buông-bỏ sau cùng thì bạn cũng buông bỏ luôn cả cái tâm, để trải nghiệm một sự ngừng diệt hoàn toàn và niết-bàn. Và lúc đó bạn trở thành một A-la-hán. Tuyệt vời biết bao.



## Chương 2

### MANG TÂM VÀO THỜI HIỆN-TẠI

KHI BẠN ĐANG trong một khóa tu dài, bạn cần phải rất nhẹ nhàng. Bạn cần thư giãn và thả lỏng bản thân để hòa vào việc thiền tập. Từng bước, từng bước, khi bạn càng tu tập thêm trong khóa thiền bạn càng hòa vào những nề nếp đẹp đẽ ở đó. Bạn trải nghiệm được sự kỳ diệu khi bạn dành hầu hết thời gian sống trong ngày cho chính mình.

Tuy nhiên, khi bạn ở trong hoàn cảnh lý tưởng như vậy, khi những thứ ở bên-ngoài không còn là chướng ngại và trở ngại đối với mình như vậy, thì tự nhiên bạn sẽ thấy những chướng ngại lớn khác có mặt trong-tâm. Bạn có thể thấy buồn chán, thấy bất an, buồn ngủ, hoặc bực bội khi bạn đang có quá nhiều thời gian cho chính mình. Nhưng dù bị như vậy bạn hãy cố dành hết thời gian đó vào việc thiền-tập. Nếu không có sự tách ly khỏi những thứ bên ngoài, và nếu không có nhiều thời gian để mình đối diện với tâm mình, thì bạn đâu thể nhận ra những chướng ngại đó đã có mặt từ lâu trong tâm mình.

#### **Chánh Niệm Về Thân Và Sự Chú Tâm Chăm Sóc**

Một trong những kỹ thuật thiền tốt nhất có thể dùng—đặc biệt đối với người bận rộn—là chánh niệm về thân. Mỗi khi ta bị quấy nhiễu thì ta rất khó lắng dịu. Để xử lý chỗ này, nhiều người tu thường đi thẳng vào giai đoạn “*tỉnh giác vào giây khắc hiện tại*”, hoặc họ thiền chú tâm vào “*sự im lặng*”, thiền quán “*hơi-thở*” hoặc “*tâm từ*”, hoặc dùng bất cứ cách thiền nào họ có thể dùng. Theo tôi,

ngay lúc này bạn chỉ cần ngồi xuống và chỉ cần ý thức nhận biết những cảm-nhận và cảm-giác của thân. *Chú tâm vào những cảm giác của thân chính là cách làm dịu những cảm giác đó*. Cách này đặc biệt hữu dụng khi bạn thấy mệt mỏi hay đau bệnh. Và cách này không khó làm.

Để thực hiện cách thực hành này một cách hiệu quả, chúng ta nên dùng “*sự chú tâm chăm sóc*”. Sự chú tâm chăm sóc không chỉ là chú tâm mà còn nhìn kỹ vào những cảm giác đó bằng sự hiền từ, nhẹ nhàng, cảm thông, và bi mẫn. Chúng ta không chỉ chú tâm tỉnh giác vào những cảm nhận đó, mà chúng ta còn hiền từ<sup>3</sup> và nhẹ nhàng với chúng. Sự hiền từ và nhẹ nhàng, đi kèm với sự chánh niệm, giúp cho ta dễ dàng cùng lúc làm được cả việc (i) tham gia vào đối tượng và (ii) xoa dịu và làm tĩnh lặng đối tượng cảm giác đó. Ví dụ, nếu bị đau ở đầu gối hoặc bị căng cơ ở thân, bạn nên dùng sự chú tâm chánh niệm vào chỗ cảm giác đau đó, cộng với một ít lòng cảm thông bi mẫn đối với chính mình, thì bạn càng thấy dễ dàng duy trì sự chú tâm vào thân. (Điều này bạn phải tự đọc hiểu và tự làm thì mới tự trải nghiệm được như vậy).

Tôi thấy *loại kỹ thuật thực hành này rất hữu ích đối với loại thiền như đi-thiền*. Khi tôi đang đi thiền, sau một lúc thân tôi nóng lên, và có lúc tôi ngồi xuống thấy hơi mệt và đau nhức. Những cảm giác thân tôi trải nghiệm là rất rõ rệt: chúng thô rõ, rõ rệt, dễ thấy,

---

<sup>3</sup> Chữ “hiền từ” (tiếng Anh: *kind*) ở đây là cách dịch giản dị cho hợp với tiếng Việt, nó bao hàm các nghĩa: hiền từ, từ tế, chăm sóc, vị tha, vui lòng, và nhẹ nhàng *đối với* một cảm giác của mình, *đối với* một trạng thái tâm, *đối với* đối tượng tâm, *đối với* đối tượng thiền, *đối với* mọi sự trải nghiệm của mình. Thiền sư Ajahn Brahm rất “nhấn mạnh” về thái độ này trong các kỹ thuật và phương pháp thiền mà thầy đang nói trong quyển sách này, như quý vị sẽ đọc thấy.

- Nhân tiện mới đây, cuối năm 2015, thiền sư Ajahn Brahm cũng mới ấn hành một quyển sách hướng dẫn về thiền có tên “*Sự Hiền Từ*” với ý nghĩa “*sự chánh niệm không thôi thì chưa đủ...*”.

và dễ chú tâm. Điều này tạo cho ta một đối-tượng thiền *dễ dàng* để ta bắt đầu thiền tập, giúp ta ngăn không cho tâm bị lãng xăng trôi giạt ra chỗ khác, (vì ta đã hướng sự chú tâm vào chỗ cảm giác mệt và đau nhức đó của thân).

*Loại kỹ thuật này cũng giúp làm lắng dịu thân trong lúc người thiền đang chuyển từ tư thế đi-thiền năng động sang tư thế ngồi-thiền thụ động.* Đây là cách rất hay để tập trung và không bị mất (không gián đoạn) sự chánh-niệm của người thiền.

Nếu hướng tâm vào một chỗ đau nhức hay cơn đau với một “sự chú tâm chăm sóc” sẽ giúp làm dịu bớt cái đau đó. Kinh nghiệm riêng của tôi đã cho thấy rằng, nếu tập trung vào chỗ đau hoặc cảm giác đau bệnh trong thân với “sự chú tâm chăm sóc” như đã nói, thì sẽ làm giảm bớt cái đau. Những cơn đau dường như không chỉ đáp ứng lại sự chú tâm tỉnh giác của người thiền đang hướng vào chúng, mà chúng còn đáp ứng lại “sự hiền từ chăm sóc” của người thiền đang nhìn vào nó. Lấy bài kinh những nhà sư thường tụng cho những người bệnh. Nếu bạn chú tâm vào những người đau bệnh, và trải tâm từ (*mettā*) về phía họ, dường như đó luôn tạo ra một hiệu ứng tốt lành như trị liệu. Còn đối với ta là người đang thiền chú tâm vào những cảm giác của thân, ta gần gũi với bản thân ta hơn bất cứ ai, ta đưa “sự chú tâm chăm sóc” vào những bộ phận của thân thì có thể tạo ra hiệu ứng xoa dịu và trị liệu tốt hơn nhiều. Và đặc biệt trong những lúc bạn đang ở trong trạng thái thiền-sâu và tâm lúc đó rất mạnh mẽ, thì bạn càng dễ nhìn thấy những hiệu ứng trị liệu đó. Lúc đó, bạn có thể “hạ gục” một cơn đau bằng sự hiền từ chăm sóc và cơn đau sẽ tự biến đi ngay, bởi tâm bạn lúc đó rất mạnh mẽ. Chỉ cần đặt sự chú tâm vào đó với một sự hiền từ tử tế, và hiệu ứng sẽ xảy ra lập tức. Sự chánh-niệm đi cùng với tâm-từ và lòng bi-mẫn cảm thông có một năng lực đáng

ngạc nhiên. Trong một khóa tu nào đó, nếu bạn bị bệnh, nhức mỏi, hoặc đau—và dĩ nhiên càng già thì càng dễ đau nặng hơn—bạn hãy dùng “sự chú tâm chăm sóc” như đã nói. *Sau này khi bạn ngồi thiền quán sát hơi-thở đó, kỹ thuật (xen kẽ và trị liệu) này cũng giúp ích rất nhiều cho bạn.*

Bằng cách chú tâm quán sát những cảm giác trong thân—bất cứ cảm giác nào *đang có*—và quan tâm chăm sóc về chúng, thì bạn đang *thực thụ* thực hành giai đoạn thiền mà tôi hay gọi là “*sự tỉnh giác im lặng vào giây khắc-hiện tại*”. Khi bạn *đang* quan sát những cảm nhận trong thân, thì “sự tỉnh giác im lặng vào giây khắc-hiện tại” *hoàn toàn tự nó* diễn ra. Ở đây không đề cập gì nhiều đến về tính chất của những cảm nhận là dễ chịu hay khó chịu. Đó là bởi vì chúng ta không tạo ra những đối thoại, khái niệm, hay ngôn ngữ cho rằng chúng là một đối tượng thiền thực sự tốt để làm lắng dịu cái tâm luôn suy nghĩ. (Tức là, chúng ta chỉ chú tâm trực tiếp vào cảm giác đó chứ không suy nghĩ tư duy về việc đó). Chỉ bằng cách tiếp xúc trực tiếp với những cảm giác đó chứ không suy nghĩ, ta sẽ tạo ra một nhịp-cầu hữu ích bắc nối giữa “thế giới bên-ngoài” và “*sự tỉnh-giác im lặng vào giây khắc-hiện tại*”; và từ đây sẽ dẫn tới “*sự tỉnh-giác vào hơi thở*”.<sup>4</sup>

## Quét Toàn Thân Để Làm Dịu Sự Bất An

---

<sup>4</sup> (Mấy thuật ngữ này: nếu quý vị đã đọc quyển sách “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*” thì quý vị sẽ hiểu ngay đó là những “giai-đoạn thiền” nào. Thiền sư có nhắc tới quyển sách hướng dẫn thiền tập đó trong lời giới thiệu của quyển sách này. Trong quyển sách đó, thiền sư Ajahn Brahm đã viết ra từng giai-đoạn chuẩn bị và giai-đoạn thiền chính của phương pháp “*thiền chánh niệm hơi-thở*” mà Đức Phật luôn đề cao và khích lệ mọi người nên tu tập.

**Quyển sách nhỏ này là những bài-nói-chuyện về thiền, và tất nhiên nhiều thuật ngữ được nói ra là từ cơ sở quyển sách lớn đó của thầy.)**



Tôi tìm thấy sự quét toàn thân mình là một kỹ thuật hữu ích đối với những người đang bị bất-an. Đó là một trong những cách thiền tôi đã giới thiệu trong các khóa tu vừa qua, và những người thiền tập đều thích nó. Họ là những người kinh doanh, là những người rất bận bịu. Họ quá nhiều bất an nên tôi chỉ cho họ một cách thực hành để họ thấy hữu ích ngay. Như vậy: từ từ chú ý những cảm giác của thân từ ngón chân lên đỉnh đầu, bạn sẽ thấy nó thực sự xoa dịu các bộ phận đó. Đây là kỹ thuật thiền chủ-động, nhưng nó cũng nhắm vào giây khắc-hiện tại.<sup>5</sup> Không còn nhiều suy nghĩ diễn ra, và do vậy sau khi quét những cảm giác từ chân lên đầu, chúng thực sự lắng dịu—một cách đáng ngạc nhiên như vậy. Dĩ nhiên ai đã biết cách làm thì cứ tiếp tục thực hành như vậy, và tôi rất vui lòng vì thấy có nhiều người đã có được những giây phút thiền tốt đẹp và hữu ích ngay từ bữa đầu tiên.

Đó luôn là niềm vui lớn của người thầy khi những học trò hiểu biết được sự thiền ra sao ngay từ bữa đầu. Thật tuyệt vời khi có ai nói: “Cũng dễ làm và con được rất tập trung. Con không còn nghe thứ gì. Con thực sự ở bên trong mình. Thiệt tốt lành”. Đối với những người thiền đã thiền đạt tới mức thâm sâu thì tôi ít trông đợi họ chịu làm và trải nghiệm được như vậy. Thật là tuyệt vời; và đôi nhiều khi tất cả mọi sự thiền tốt đẹp đều bắt đầu từ việc thiền quán thân như vậy.

Sau khi nhìn thấy kết quả, tôi muốn khuyến khích loại kỹ thuật thiền. Khi đang ngồi thiền, đừng có ngồi không (không làm gì) hay ngủ gục. Đừng ngồi đó nói “*sự tỉnh-giác vào giây khắc-hiện tại*”, nhưng lại bắt đầu suy nghĩ đủ thứ. Hãy cố gắng tu tập kỹ thuật

---

<sup>5</sup> (Chẳng hạn, thiền chủ động hay năng động như đi-thiền. Đi-thiền là bước đi và sự chú tâm tập trung vào cảm-nhận của bàn chân tiếp xúc với mặt đất. Còn thiền thụ động là như ngồi-thiền: không làm gì cả, chỉ ngồi quan sát và sự chú tâm tập trung vào khoảng khắc-hiện tại).

thiền quán sát thân. Thiền quán sát thân lúc-này không phải để quán xét tìm hiểu bản chất của thân. Kiểu thiền quán thân như vậy tôi nghĩ sẽ không hữu dụng; nó chỉ hữu dụng khi nào bạn đã thiền tập tới mức sâu thì bạn mới có thể quán sát thân theo kiểu đó. Còn ngay lúc-này bạn chỉ cần ý thức biết những cảm-giác trong thân. Làm như vậy giống như bạn đang bổ sung cho mình thêm một kỹ thuật thiền [ngoài những kỹ thuật thiền khác] để bạn sử dụng vào những lúc cần thiết trong suốt khóa tu thiền dài ngày.

Khi bạn có được *nhiều* cách thiền tập thì bạn thường không bị chán, đặc biệt những lúc mới bắt đầu học thiền thì rất dễ bị chán. Nếu bạn sớm tu tập được “*sự tỉnh-giác im lặng vào giây khắc-hiện tại*” bằng cách dùng những kỹ thuật như thiền quán thân (như tôi vừa nói trên), thì chỉ sau một thời gian ngắn sự thiền của bạn sẽ “bắc” tốt ngay; nó sẽ tự nhiên ngã hướng về giây phút-hiện tại, hướng về sự im-lặng. Lý tu ở đây là: khi bạn đã khuynh hướng về thứ gì và càng tu tập theo hướng đó thì lẽ tự nhiên nó càng hướng sâu về chỗ đó. Đây là nghĩa của chữ “*tu tập tâm*” mà chúng ta thường hay nói; đó là cách nó diễn ra, đó là nguyên lý nó sẽ đi tới. Cũng giống như người ta tập luyện một môn thể thao, ví dụ như môn quần vợt. Người huấn luyện cứ đưa banh về một góc sân (ví dụ góc trái) và người tập luôn hướng về góc đó và chạy tới đánh liên tục và liên tục những trái banh ở góc đó. Cứ chuyên chú hướng về góc đó và thường xuyên tập luyện đánh cú banh ở góc đó, đánh thường xuyên sẽ thành thói quen phản ứng. Sau một thời gian, người tập có thể đánh được những cú trái tay một cách điêu luyện và dễ dàng. Tương tự, nếu thường xuyên luyện tập “*sự tỉnh-giác im lặng vào giây khắc-hiện tại*”, nó sẽ trở thành thói quen, và tự nhiên sẽ thành thực, và người tu sẽ có được kỹ năng (năng lực) tỉnh-giác đó.

## Tâm Quan Trọng Của Niềm Vui (Hoan Hỷ)

Một khi bạn đã thiền tập đạt tới “*sự tỉnh-giác im lặng vào giây khắc-hiện tại*” thì sự thiền của bạn trở nên rất vui thích. Niềm vui hoan hỷ—sự vui sướng, sự hân hoan, sự thú vị—là một trong những trải nghiệm quan trọng nhất của thiền. Chính niềm vui đó giữ bạn ngồi trên gối thiền và giúp bạn không thấy chán nản hay bất an. Nếu không có niềm vui hoan hỷ đó chắc ai cũng chán nản và luôn coi giờ coi ngày, đếm coi còn bao lâu nữa mới hết khóa thiền này. Nếu không có niềm vui trong thiền nào, chắc ai cũng luôn nghĩ “Còn lâu quá mới hết khóa thiền, chắc tôi sống không nổi ở đây nữa; thật chán quá”. Điều đó thường tình xảy ra đối với người thiền, bởi vì họ chưa tìm thấy niềm vui sướng từ/trong sự thiền của họ. Nếu đã tìm thấy niềm vui sướng hạnh phúc của thiền thì tâm trạng họ sẽ khác, lúc đó chắc họ sẽ nói “Còn được hai tháng rưỡi nữa mới hết khóa thiền, đã thiệt, thiệt là vui sướng!”

Niềm vui trong thiền không sinh ra từ sức mạnh ý chí hay sự thúc ép miễn cưỡng, hay từ những tâm nguyện ý cầu. Niềm vui đó (yếu tố hỷ) có từ sự tĩnh-tại. Bằng cách thực hành “*sự chú tâm chăm sóc*” vào thân mình (theo cách tôi đã nói trên), người tu tạo ra một năng lực ý thức biết rõ mỗi hành động mình *đang* làm. Và bởi vì khi đang có thái độ chăm sóc hiện tại thì bạn đâu quá thúc ép. Đó là lúc niềm hoan hỷ khởi sinh.

Bằng cách tu tập sự chăm sóc hiện tại như vậy, bạn cũng tránh được sự tiêu cực, sự khó chịu và sự bất ổn này nọ trong tâm vốn gây ra những trở ngại cho việc thiền tập. Nhiều lúc người tu bị tiêu cực và bắt đầu nghĩ: “Tôi không làm được, không tu được. Quá vô vọng hão huyền: giáo lý hão huyền; tôn giáo hão huyền; sự đời vô

vọng”. *Tất cả những sự tiêu cực đó có thể được xóa bỏ bằng cách thực hành sự chú tâm chăm sóc vào thân.* Nhờ việc chú tâm chăm sóc vào thân, vào cảm giác của thân, người tu có được một cái tâm đẹp đẽ, mở rộng và nhẹ nhàng; (lý này cũng dễ hiểu). Khi nào bạn thấy mình đang nhìn vào những cảm giác của thân với một sự tiêu cực, bạn chỉ cần “xoa dịu” hoặc “nắn nựng” những ý nghĩ tiêu cực đó với một “sự chú tâm chăm sóc”. Khi bạn xoa dịu những ý nghĩ và cảm giác tiêu cực, bạn sẽ tránh không làm cho vấn đề tiêu cực lớn hơn, và tránh bỏ sự tiêu cực, khó khổ trong tâm lúc đó. (Điều này bạn cũng phải tự thực hành và tự trải nghiệm thì mới biết được hiệu ứng đó).

### **Căn Chánh-Niệm**

Ngoài sự chăm sóc, sự chú-tâm là rất quan trọng. Sự chú-tâm là người quan sát: ta quan sát cái ta *đang* làm, và ta hiểu biết cách tâm *đang* chuyển động. Nếu không có sự chánh niệm—nếu bạn đang mơ mộng, hoặc thậm chí đang buồn ngủ—thì bạn đâu biết được cái gì *đang* diễn ra; do vậy bạn ngồi đó chỉ lãng phí thời giờ mà thôi chứ đâu phải thiền tập gì. Thà bạn chỉ ngồi thiền nửa tiếng mà có sự chú tâm thực-thụ, còn hơn ngồi hàng mấy tiếng mà cứ dờ dẩn hay buồn ngủ, hay trôi giạt ở đâu đâu. Bằng cách chú tâm vào những cảm giác của thân để tu tập sự tỉnh-giác vào đó—phần kỹ thuật thiền này rất được khuyến khích tu tập; bởi đó là một kỹ năng đặc biệt và sức mạnh của tâm. Trước khi bạn đã tu được thành thực tới giai đoạn có thể buông-bỏ những cảm giác, thì bạn cần phải tu tập chuyên cần và tạo lập được sự chánh-niệm—nó phải được sắc bén. Nên tới khi bạn có thể buông bỏ những cảm giác thì căn (năng lực) chánh-niệm đã được tạo lập vững chắc rồi, nó đã được sắc bén rồi. Lúc đó bạn có thể tiến tới giai đoạn quan sát “*giây khắc-hiện*

tại” hoặc quan sát “*sự im lặng*”, bởi lúc đó sự chánh-niệm đã có mặt ở đó rồi.

Sự chánh-niệm quan sát hơi thở. Bạn biết đó, nếu sự chú-tâm bắt đầu hướng ra khỏi hơi-thở, sự chánh-niệm có thể mang nó về lại hơi-thở. Chức năng này của chánh-niệm được coi như một “*người gác cổng*”. Người gác cổng canh gác kẻ gian. Ông ta chỉ cho những ai được phép vào đi vào thôi. Ví dụ về người gác cổng (như kinh AN 7:67), người gác cổng thành được chỉ thị chính xác ai được đi vô thành và ai là kẻ gian kẻ thù không được vô thành. (i) Rõ ràng, nếu người gác cổng ngủ gục thì cũng chẳng thực hiện được chỉ thị nào. (ii) Còn nữa, nếu người gác cổng có tỉnh giác quan sát từng kẻ gian đi vô và đi ra cổng thành, nhưng ông không biết rõ chỉ thị nên chỉ ngồi nhìn chứ không ngăn chặn gì hết, như vậy cũng không tốt gì. (iii) Để làm tốt, người gác cổng phải vừa có tỉnh giác thường trực và vừa hiểu rõ các chỉ thị, như vậy ông mới thực hiện được vai trò gác-cổng của mình. Điều này cũng giống như sự chánh-niệm: sự chánh niệm phải sắc bén để nhìn thấy mọi cái *đang* diễn ra, và nó phải làm đúng theo những chỉ thị canh gác chỗ nào và cách quan sát như thế nào. Giống như có một giám sát viên đang quan sát mọi việc ta *đang* làm. Nếu sự chánh-niệm nhận thấy không có đủ “*sự chú tâm chăm sóc*” hoặc nhận thấy người thiền đang trôi giạt lãng xăng, thì nó lập tức có hành động giải quyết ngay. Chỗ này được gọi là năng lực chánh-niệm, tức căn chánh-niệm (*sati-indriya*), và căn chánh-niệm là rất quan trọng—phải được thường xuyên luyện tập và tạo dựng thì mới có được.

Nhiều khi trong lúc đang thiền bạn thấy buồn ngủ và mệt mỏi, nhưt là sau khi ăn nhiều, hoặc sau khi bận bịu nhiều việc. Có nhiều lúc thân thể chúng ta đang qua những chu kỳ của nó; tức chúng ta thường trải qua những giai đoạn năng lượng lúc cao và lúc thấp.

Nhiều khi nó mệt mỗi thực sự, vậy thì thôi, nên đi nghỉ ngủ. Nếu chưa tới giờ đi ngủ thì bạn có thể bạn cứ ngồi và làm hòa với sự mệt mỏi đó. Có lẽ khi đó bạn không thể chánh niệm đầy đủ, nhưng hãy dừng dừng chống cự với sự mệt mỏi lúc đó. Nếu bạn chỉ ngồi và không kháng cự với sự mệt mỏi thì bạn đâu bị tiêu tốn năng lượng vào trạng thái tiêu cực đó. Thay vì vậy cứ mở rộng cánh cửa trái tim, và bạn cứ hiện lành tử tế với sự mệt mỏi, rồi tự nhiên sự mệt mỏi sẽ không kéo dài quá lâu nữa đâu.

Một số mệt mỏi có thể chỉ là sự lười biếng. Tuy nhiên có sự khác nhau giữa sự lười biếng và sự mệt thân thực sự. Lười biếng là ta *không* đang tu tập sự chánh niệm—ta cứ buông thả mình, có thể do tâm tính tiêu cực, ta thả mình trôi theo những thứ bên ngoài mà ta nghĩ đó là chỗ giải thoát khỏi đời sống thực. Nhưng nếu ta có một ít trí tuệ, ta biết rõ đó không phải là những chỗ giải thoát tốt lành gì—sự dờ dẩn ngu mờ đâu phải là một trạng thái dễ chịu. (Đó chỉ là trạng thái lơ mơ, trôi giạt, không tỉnh giác mà thôi; không phải là một trạng thái sảng). Vậy tốt hơn nên cố tu tập thêm sự chánh-niệm bằng những cách như quán sát thân (và những cảm giác của thân). Khi sự chánh niệm được mạnh hơn, ta cảm thấy tốt hơn nhiều, và lúc đó ta có thể quan sát “*giây khắc-hiện tại*”, “*sự im-lặng*”, hoặc “*hơi-thở*”—Nói ngắn gọn, ta có thể thiền. Bởi ta có thể thiền nên ta có thể đạt được thêm niềm tin và hạnh phúc. Ngay chỗ này là bước ngoặt quan trọng, đặc biệt đối với những người mới tham gia tập thiền; khi họ biết rằng: “Ồ hay thiệt, giờ ta *có thể* thiền rồi, ta *có thể* thiền!”. Khi đã nhận ra mình đã *có thể* thiền thì ai cũng có thêm niềm tin tưởng và động lực để tiếp tục thiền tập tới những mức thâm sâu hơn nữa.

*Phân tẻ nhất và khó nhất của thiền chính là lúc ban-đầu!*—đó là lúc bạn mới tập thiền, lúc chưa thiền được gì cả, cứ loay hoay

khó làm, khó chịu, không được gì hết. Đây là giai đoạn trước khi bạn có thể đạt tới giai đoạn “*sự tỉnh-giác trọn vẹn vào hơi thở*” mà tôi thường gọi là giai đoạn “*Hơi thở đẹp*”. Giai đoạn ban-đầu là khó khăn nên thường làm nản chí muốn thu tập. Hầu hết những việc tập thiền lúc này là điều cực nhọc; và bạn thấy thất vọng, khó chịu, chán nản. Nhưng ai cũng phải cố gắng thiền tập và vượt qua chặng đầu bờ ngõ và khó khăn này. Đến khi nào bạn tu tập tới được giai đoạn “*Hơi thở đẹp*”—đây là điểm-mốc quan trọng của thiền—thì bạn đã vượt qua giai đoạn khó khăn chán nản nhất của thiền. Vì vậy, trong giai đoạn mới thiền tập, bạn hãy đặt một mục tiêu là tu tập sao cho đạt tới được giai đoạn “*Hơi thở đẹp*”, và thiết lập niềm tin chắc chắn rằng mình sẽ tu tập được tới giai đoạn đó. Một khi bạn đã tu đạt tới được giai đoạn bước-ngoặc đó thì lúc đó người thầy hướng dẫn không còn bắt buộc phải có nữa. Tới lúc này người thầy chỉ cần hướng dẫn thêm những cách để bạn thiền tập những phần thâm sâu hơn của thiền. Rồi bạn sẽ tự mình tu tập được. Lúc này người thầy chỉ cần nói sơ lược là bạn có thể học nhanh hiểu thấu được. Bạn học hiểu nhanh bởi lúc này bạn đã thích thú việc thiền và bạn muốn thiền. Bạn đã thấy mê thích việc thiền tập, và thiền đã trở thành một sở thích mà bạn sẽ dồn hết thời gian vào nó. Bạn thích thú vui sướng với sự thiền tập.

Sự chánh-niệm không phải chỉ quan trọng trong thời gian ngồi thiền; nó nên được tu tập suốt ngày. Ví dụ, khi bạn đang ăn, hãy chú tâm chánh niệm vào việc-ăn mình *đang* làm. Không cần suy nghĩ hay nói năng. Cách tập hữu ích nhất là tập trung vào từng miếng ăn. Đừng có vừa dứt miếng cơm vô miệng, vừa nhai, vừa múc miếng thức ăn khác như cách người ta vẫn thường ăn. Người tu chánh niệm chỉ tập trung vào cái hành động *đang* nhai-ăn của mình ngay thời khắc hiện tại. Khi đi vào toa-lét đừng mang theo

sách báo, chỉ ngồi quan sát sự đi tiêu hoặc đi tiêu của mình... Bằng cách tu tập như vậy, bằng cách có-chánh-niệm vào mọi việc mình đang làm trong ngày, thì, khi bạn ngồi xuống thiền bạn sẽ dễ dàng có-chánh-niệm về thân (và những cảm giác của thân); và cuối cùng tiến tới có đủ chánh-niệm về hơi-thở. Vậy đó, bạn thiết lập những sự tu tập để giúp cho sự thiền xảy ra đúng hướng và tốt đẹp. Dần dần bạn tạo nên những “cơ bắp” của tâm, cơ bắp của sự hiện-từ và sự tỉnh-giác. Sự thiền trở nên dễ dàng hơn: bạn chỉ cần ngồi đó, và tâm sẽ lắng xuống tĩnh diệu.

### **Làm Lắng Diệu Những Khó Khăn, Trở Ngại**

Một cái tâm lắng diệu là thứ đẹp đẽ và kỳ diệu. Khi tâm đầy những ý nghĩ và lăng xăng khắp nơi, trước sau gì ta cũng dính vào những tiêu cực. Tâm luôn nghĩ suy thì khó mà luôn luôn tích cực cho được, bởi sự suy nghĩ có xu hướng rớt vào những tâm tiêu cực và sự khó chịu bất lỗi này nọ. Ví dụ, ai cũng thấy vấn đề rắc rối khi nói chuyện nhiều và lâu: có thể bạn bắt đầu nói về những điều cao đẹp, nhưng nói nhiều quá sau đó chuyện trở thành tầm phào, tiêu cực. Tương tự, nghĩ nhiều cũng dẫn tới những tâm tiêu cực; cho nên người tu cần biết cẩn thận chỗ này.

Càng bình lặng bạn càng hạnh phúc. Do vậy, mục tiêu của bạn là tập trung vào những việc làm-lắng-diệu mọi thứ (trong tâm). Đừng quên “thủ thuật” dùng sự bi mẫn, cảm thông (như đã nói ở trên), bởi sự cảm thông bi mẫn cũng có hiệu quả làm lắng diệu, làm xoa dịu. Sự hiện-từ và bi-mẫn làm xoa dịu những vấn đề khó khổ và xoa dịu những tổn thương. Sự hiện từ tạo nên sự tĩnh lặng bởi nó mang theo tính chất tĩnh lặng của thiền định (*samatha*), nên nó làm lắng diệu và làm bình an mọi sự. Nó đặc biệt làm lắng diệu thân. Đó



chính là lý do tại sao khi ta hướng “sự chú tâm chăm sóc” vào những cảm giác của thân thì sẽ làm chúng dịu đi; những sự đau cơ và nhức xương, và, thậm chí sự bất an, cũng có thể biến mất. Và ta cũng có thể hướng sự hiện-từ và bi-mẫn vào tâm của mình dưới dạng “sự chú tâm chăm sóc” như ta đã làm đối với thân và những cảm giác của thân. Cách đó cũng có xu hướng làm xoa dịu và vui đi những sự khó khăn, khó khổ, hay sự hối tiếc ta đang có trong tâm. Sự chú tâm chăm sóc nói rằng: “À, không sao, sẽ êm thôi. Anh không cần phải lo lắng về những điều đó. Anh sẽ ổn thôi”. Vậy đó, bạn làm dịu mọi thứ, và trong sự lắng dịu đó bạn không còn bị uy hiếp bởi những ý nghĩ này nọ và những khổ đau của những tâm tiêu cực.

Tâm tiêu cực, tâm xấu, là thứ làm ta khó sống. Nhưng chúng ta luôn luôn có quyền chọn lựa hướng tâm khỏi sự tiêu cực, khỏi sự khó chịu bất lỗi này nọ, khỏi sự sân giận, sự khổ sở, sự bức bối, hoặc sự tuyệt vọng; và hướng tâm về phía những thứ bình an, tĩnh lặng, có năng lượng, và tích cực. Khi ta thực hành như vậy với một “*sự chú tâm chăm sóc*” và ta thực sự chăm sóc cho giây phút-hiện tại, thì giây phút-hiện tại sẽ không bị tệ bị khổ. Khi ta cười với ai, họ cười lại với ta; khi ta để tâm chăm sóc người khác, họ sẽ chăm sóc lại cho ta. Cũng như vậy, nếu ta chú tâm chăm sóc cho giây phút-hiện tại, nó sẽ dễ thương tốt đẹp lại với ta.

Trạng thái tâm của chúng ta nhuộm màu sắc của đối tượng mà chúng ta chú tâm bằng những tâm tính của trạng thái tâm lúc đó. Nếu ta đang có tâm tiêu cực thì mọi thứ chúng ta nhìn đều đáng ghét và tiêu cực; và ta rất khó an trú với giây phút đó, bởi giây phút đó là không tốt đẹp và dễ chịu đối với ta. (Tất cả là do ta). Điều này chẳng liên quan gì tới bản-chất của giây phút-hiện tại đó, mà chỉ liên quan với *cách* ta đang chú tâm vào đối tượng đó. (Tâm ta đang

tích cực ta nhìn thứ gì cũng thấy dễ thương và tích cực. Tâm ta tiêu cực thì ta nhìn thứ gì cũng thấy đáng ghét và tiêu cực. Đó chỉ là do trạng thái tâm của ta. Chẳng liên quan gì đến bản chất đích thực của những thứ đó; tích cực hay tiêu cực chỉ là do từ trong trạng thái tâm của ta ngay lúc đó mà thôi). Đây là chức năng chăm sóc của “*sự chú tâm chăm sóc*”, nó có thể chuyển hóa giây phút—hiện tại thành giây phút dễ chịu, để làm cho người tu dễ quan sát giây phút đó hơn; (tức giây phút dễ—chịu là đối tượng dễ thu hút sự chú tâm của người tu hơn). Bạn không cần phải đi tìm đâu trong quá khứ hay tương lai, bởi bạn đang có cái thời gian tốt đẹp ngay tại đây và bây giờ. Chức năng này cũng áp dụng cho đối tượng là “*sự im-lặng*”. Khi bạn chăm sóc cho sự im-lặng của tâm—đó là chỗ trống không, là khoảng-không nằm giữa những ngôn từ, khái niệm—thì “*sự im lặng*” sẽ sẽ trở nên đẹp đẽ. Và bởi vì: bạn chăm sóc thì nó đẹp đẽ, nên bạn cũng an trú luôn trong đó, (vì nó đẹp đẽ). Lúc này sự thiền của bạn đang được xây dựng và bạn đang tu tiến đã được một chặng đường rồi đó. Bạn cảm thấy tốt; giờ bạn có thể cảm thấy: “Ồ hay, tôi thực sự là một thiền giả rồi!”.

### **Khi Có Được Kết Quả Mọi Thứ Sẽ Thay Đổi**

Đừng thiền tập vì muốn được kết quả. Mặc dù chúng ta muốn có kết quả, mặc dù chúng ta muốn thấy điều tốt lành xảy ra, nhưng chính cái hành vi “muốn” đó làm cản trở sự thiền và những kết quả đó. Thay vì vậy, cứ thực hành tu tập với một “*sự chú tâm chăm sóc*”, làm như vậy là bạn đang đưa vào những “*nhân*”, và trước sau gì chúng cũng kết thành trái quả theo tiến trình nhân-quả. Những kết quả đó lại giúp thúc đẩy bạn một cách tích cực để bạn có thể tích cực thiền tập hơn nữa. Bạn cảm thấy điều đó kỳ diệu. Và do có cảm giác kỳ diệu, lớn lao, đẹp đẽ, hay quá, và thỏa mãn, nên lúc đó

bạn lại có thêm một cảm giác rằng mình đã đạt tới gì gì đó. Cảm giác đó cũng tốt. Đó giống như một hiệu ứng cảm giác chồng lên cảm giác.

Nhờ “sự chú tâm chăm sóc” nên ta có thể thực hiện thực hiện được “*sự tỉnh-giác vào giây khắc-hiện tại*”, và nhờ kỹ năng này ta có thể thực hiện việc thiền quán *hơi-thở*. Ta có thể ngồi quán sát hơi-thở đi vào và đi ra trong những khoảng thời gian lâu, và ta biết rõ những nhân làm cho sự thiền diễn ra như vậy. Nhân ở đây không phải là ý chí ý muốn của người tu, mà nhân là sự chú tâm chánh-niệm và chăm-sóc, và sự hiểu biết (tin tưởng) cách tiến trình đó diễn ra. Ta chăm-sóc cho hơi thở; ta có sự hiền-từ trù mến đối với hơi thở và đối với bản thân ta, và ta có sự chú tâm chánh-niệm. Nhờ vậy ta thấy hơi-thở trở nên dễ chịu và ta dễ dàng quan sát nó.

Ta sẽ nhìn thấy tính chất của hơi-thở chính là phản ảnh trung thực của cái tâm. Ví dụ, nếu tâm bị căng thẳng thì hơi thở sẽ căng thẳng. Nếu ta giận dữ thì hơi thở sẽ thở cạn thở gấp. Nếu một đàn ông nhìn thấy một cô gái anh ta mê thích, có khi anh ta cũng hồi hộp đến nín thở nghẹt thở luôn. Ta có thể thấy cách những cảm-xúc như tham dục, sân giận, ác ý...thực sự tác động tới hơi thở ra sao. Vì vậy: nếu ta quan sát hơi-thở với một “sự chú tâm chăm sóc” như vậy, cách đó sẽ làm cho sự thiền tập của ta diễn tiến dễ dàng hơn. Khi ta hiền từ tử tế với hơi-thở, ta nhận được sự tử tế của nó đối với ta. Cũng như cái lý xã giao ở đời, ta tốt bụng mỉm cười với người khác, chỉ ít họ sẽ mỉm cười lại với ta. Ta mỉm cười với hơi thở, hơi thở mỉm cười lại với ta, và hơi thở sẽ trở nên dễ thương, (và do đó dễ quan sát hơn; vì tâm thích quan sát những đối tượng dễ chịu hơn).

Khi bạn có được hơi thở dễ thương như vậy là bạn đang bước đi êm xuôi trên đường thiền tập. *Vì hơi thở trở nên rất dễ thương nên bạn cứ muốn quan sát nó liên-tục.* Có thể các bạn đã nghe tôi nói kiểu này rất nhiều lần trước đây, hoặc đã viết trong những quyển sách hướng dẫn khác; thậm chí đã nói kiểu đó nhiều lần nghe đến chán tai rồi; nhưng, tới lúc này bạn mới thực sự *đang* thiền tập và *đang* thực thụ hiểu cái nghĩa tôi muốn nói là gì. Giờ thì bạn đã có được bình an, và cái khoảng thời gian dài còn lại của khóa thiền tập này không còn làm bạn á ngại hay ngao ngán nữa—giờ thì bạn cảm thấy như đang trong một kỳ nghỉ mát sau bao tháng năm làm lụng quá vất vả. Giờ thì sự thiền của bạn đang tạo dựng, đang tiến triển, và đang nở hoa kết quả, và bạn đang bắt đầu có được những thời gian kỳ diệu nhất trong đời. *Nguyên lý chỉ là vậy: bạn càng liên tục quán sát hơi-thở đi vào và đi ra, thì bạn càng thêm tĩnh lặng và bình an. Luôn ghi nhớ rằng, làm cho tâm được tĩnh lặng và bình an chính là lý do chúng ta thiền tập! Và đó là thiền Phật giáo.* (Thiền không phải để đạt tới những gì bí ẩn cao siêu khác).

Đừng có đi tìm trí tuệ trí huệ gì gì đó ở giai đoạn thiền tập này. Đừng cố lao vào suy nghĩ, suy diễn, hoặc cố ‘ngộ’ về mọi sự. Chỉ cần ta hiểu về sự tĩnh-tại—chỉ làm một việc đó trong giai đoạn này. Những nhà tư duy vĩ đại trên thế gian này có thể suy nghĩ, nhưng chưa chắc họ có được sự hiểu biết thâm sâu. *Chỉ có một số ít người trên trái đất này có thể làm cho tâm họ tĩnh tại và bình an, vậy chúng ta hãy cố gắng tu tập để trở thành một trong số ít đó.* (Vây, làm cho tâm tĩnh tại và bình an là một việc không phải dễ; nhưng nó là có thể tập luyện được bởi bất cứ ai. Tập bay bằng tay không là điều không thể đối với chúng ta, nhưng thiền tập làm cho tâm tĩnh tại và bình an là việc có thể làm được, dù ít hay nhiều, tùy theo căn cơ, nỗ lực và phương pháp đúng đắn của mỗi người). Hãy

coi lại mình bạn có thể tạo được sự tĩnh-tại nhiều hay ít trong tâm mình? Cái tâm thực sự tĩnh lặng thì rất tĩnh-tại và bất-động, khó có thứ gì có thể xảy ra bên trong nó. Người tu không nên sợ ngại rằng sự “mơ mờ” trong tâm có thể xảy ra là hệ quả của sự tĩnh-tại. Sự mơ mờ đó sẽ biến nhanh thôi, và sự tĩnh-tại sẽ ngự trị, mạnh mẽ, và đầy năng lượng. Cái “năng lượng tĩnh”—đó là thứ người thiền đi tìm, đó là thứ ta thiền tập để có được nó. Trong trạng thái thiền sâu, tuyệt đối không còn sự chuyển động nào trong tâm, và lúc đó bạn có nhiều năng lượng hơn cả một lò phản ứng hạt nhân.

Đó là sự tu tập tiến-dần. Khi tâm càng ít làm việc, nó càng có thêm nhiều năng lượng, (lẽ tự nhiên này cũng dễ hiểu), và khi đó sự chánh-niệm được mạnh mẽ thêm một cách đáng ngạc nhiên. Với năng lượng đó sẽ tạo ra sự sáng bừng—đó là một sự sáng-tỏ đầy tính chăm sóc và đầy năng lượng một cách tự nhiên. Khi người tu có niềm hạnh phúc và niềm bi mẫn đi kèm với nó, nó càng dễ tiến sâu vào sự thiền quán “*hơi thở đẹp*”. Lúc này người tu đã vượt qua điểm “bước-ngoặt”, cuộc xoay sở “leo núi” vất vả đã hết. Lúc này bạn không cần bỏ ra nhiều nỗ lực vất vả nữa; vì lúc này bạn đã biết buông bỏ, và khi bạn càng buông bỏ thêm nữa và nữa thì sự thiền càng tiến triển thâm sâu. Ở giai đoạn này năng lực buông bỏ cái “người làm”—tức cái “người điều khiển”, “người tạo tác”—đang đạt tới đỉnh cao. Quý vị hãy thử tu tập, tu tập để nhìn thấy điều đó diễn ra (trong tâm mình).

## Hiếu Phật

Nếu chúng ta quay lại các bài kinh để coi những gì Đức Phật đã nói, ta sẽ thấy những trải nghiệm vừa nói trên là khớp tương tự với những gì Phật đã mô tả trong các kinh. Vậy là bạn đã trở thành một Phật tử thực sự, không phải là một Phật tử về mặt trí thức hay

bề ngoài. Bạn hiểu được những điều Phật đã nói và cách Phật đã sống, và cách Phật làm tĩnh lặng cái tâm của mình và làm cho các căn tâm linh khác được trở nên tĩnh tại, bình an và tốt cùng hạnh phúc. Sự tu tập đó được phản ánh và thể hiện ra sức khỏe, thái độ và sự sống của bạn. Bạn trở thành người hạnh phúc hơn, thành một chúng sinh hữu dụng hơn. Và cuối cùng bạn sẽ có khả năng chia sẻ tất cả những năng lượng, trí tuệ, tâm bi mẫn, sự hiểu biết và sự trải nghiệm mình đã có được từ quá trình tu tập đó. Rồi lúc đó bạn có thể trở thành một người thầy, hoặc không cần danh nghĩa đó, bạn có thể chỉ dạy bằng cách làm gương cho người khác làm theo. Cách nào cũng được, cách nào cũng đáng quý và đáng làm.

## Chương 3

### TU TẬP KHẢ NĂNG CHÁNH-NIỆM

KHI CHÚNG TA THỰC TẬP THIỀN và trong khi sống đời sống hàng ngày, một trong những phẩm chất quan trọng nhất cần phải tu tập và phát triển là chánh-niệm. Nếu ta không có chánh niệm thì khi đang ngồi thiền hay đang đi thiền ta không có căn bản, ta không kiểm soát được tâm. Nếu không có ở tay lái thì chiếc xe sẽ chạy tứ tung khắp nơi và chắc chắn sẽ tông tán đủ thứ, hoặc chạy rớt khỏi con đường.

Chánh-niệm được Đức Phật gọi là một căn kiểm soát. Nó cần phải được luyện tập, tu tập và phát triển bởi vì nếu không có nó, thì không thể tu tập được sự tĩnh tại nào cả. Nhiều năm trước kia khi tôi còn là một thiền sinh non nớt, nhiều lúc tôi ngồi mà không biết mình đang làm gì trong suốt nửa tiếng đồng hồ trôi qua. Bởi lúc đó sự chú tâm chánh niệm của tôi chưa được mạnh mẽ, tôi thường bị rớt vào những thói quen cũ như buồn ngủ hoặc chán chường. Chánh-niệm là căn quan trọng nhất trong các căn để ngăn chặn những thói quen cũ quay trở lại.

Bên cạnh sự tỉnh giác, ta phải hiểu biết rõ mình *đang làm gì*—ta cần những chỉ thị, ý chí, và thiên hướng (động cơ) để làm cái việc cần làm. Có động cơ là điều quan trọng, bởi nếu ta không muốn tu tập cái tâm thì việc tu tập sẽ không thành, đơn giản là vậy. Nhưng nếu chúng ta cùng lúc có sự chánh niệm, có hiểu biết về những chỉ thị và có động cơ, thì chúng ta có cơ hội tu tiến tới mức nào đó trong thiền. (Đó là điều kiện cần phải có thì mới có cơ hội thành công).

## Hiểu về sự Chánh-Niệm

Để tu tập và tu dưỡng sự chánh-niệm, trước hết chúng ta cần phải biết nó là gì. Nhiều người hiểu nhiều cách khác nhau về chánh-niệm, nhưng họ thường quên rằng chánh-niệm có nhiều sức mạnh và tính chất khác nhau. Chỉ trong một ngày, sự chánh niệm của một người có thể thay đổi lên xuống: có lúc lu mờ như sương mù, ta không nhìn thấy rõ được gì; có lúc nó sắc bén và hoàn toàn tỉnh thức, giống như căn phòng được thắp sáng trưng. Nếu bạn đã từng thiền tập tới mức thâm sâu thì bạn biết sự chánh niệm lúc đó hùng mạnh ra sao. Thực tế có sự chánh niệm rất sắc bén và tâm nhập, đó là cái chúng ta cần có, là cái chúng ta cần tu tập để có được. Cách làm duy nhất để có được nó là luyện tập cái tâm.

Trong Chương trước tôi đã đề cập tới sự chánh niệm về thân. Tu tập sự chánh niệm về thân là cách tương đối dễ làm ở giai đoạn ban-đầu, và phần thưởng phụ là cách tu tập đó có thể giúp cho sức khỏe của bạn tốt hơn. Khi bạn mới bắt đầu thiền tập, còn rất nhiều cảm nhận cảm giác trong thân, do vậy sẽ dễ dàng tu tập sự chánh niệm vào những cảm giác cảm nhận đó của thân. Nhưng do tính "đa dạng biến đổi" của nhiều thứ cảm giác cảm nhận khác nhau nên sự chánh niệm nếu tu tập được cũng không được mạnh mẽ lắm. Để tu tập được sự chánh niệm mạnh mẽ, người tu cần phải ý thức tỉnh giác vào những đối tượng đơn-giản và rõ-rệt. Cách bạn phát triển sự chánh niệm cũng giống cách bạn trồng một cái cây. Bạn bắt đầu từ hạt giống nhỏ bé, nhưng cuối cùng bạn có một thân gỗ lớn, chắc chắn và cứng mạnh. Tương tự trong tập thiền, bạn bắt đầu bằng sự chánh niệm bình thường, nhưng sau đó bạn "luyện" cho nó lớn hơn và hùng mạnh.



Điều quan trọng phải biết là: sự chánh-niệm chỉ thực sự có mặt trong thời khắc-hiện tại, và với một cái tâm im lặng. Sự tỉnh giác trong-từng-giây-khắc là mục tiêu tu tập đầu tiên của chúng ta. (Tức đầu tiên chúng ta phải tu tập sự ý thức tỉnh-giác vào từng giây khắc-hiện tại). Đừng đặt tên cho thứ này thứ nọ. Khi bạn đặt tên cho thứ gì thì bạn không thực sự ý thức về thứ đó; bạn chỉ ý thức về cái tên, cái nhãn của nó mà thôi. Thật không may, những người được giáo dục ở phương Tây thường bị tổn tâm trí vào việc đặt tên dán nhãn cho những sự vật, sự việc. Họ không nhìn thấy chúng đích thực là gì; họ chỉ chú tâm vào những ngôn từ đặt-tên cho chúng. Điều đó nghĩa là sự chú tâm chánh niệm đó không thực sự sự thâm-nhập xuyên thấu sự vật hoặc sự việc đó để nhìn thấy chúng đích thực là gì.

### **Thiết Lập sự Chánh-Niệm**

Khi ta đã đặt những mục tiêu quan trọng là “*sự tỉnh giác vào giây khắc-hiện tại*” và “*sự im lặng*”, thì ta sẽ thấy sự chánh-niệm sẽ bắt đầu gia tăng, và ta trở nên sắc bén hơn, có ý thức tỉnh giác hơn, và có khả năng hơn để nhìn thấy sâu vào sự việc, hiện tượng. Ta được tỉnh thức hơn. Nhưng điều đó cần sự luyện tập. Có nhiều thủ thuật bạn có thể dùng. Ví dụ, người tu có thể tự hỏi mình: “Ta đang ở đâu?”, “Ta đang làm gì?”, “Ta sẽ ra sao?”. Một ví dụ tốt nhất của tôi về thủ thuật này là cách thức chúng tôi đã thực hành việc đi-thiền ở Chùa Wat Pah Pong ở Thái Lan: (i) Biết rõ mình đang ở đầu này đoạn đường. Khi đi tới đầu kia, biết rõ mình đang ở đầu kia của đoạn đường. (ii) Kế tiếp, thiết lập sự chánh niệm ngay từ chỗ bắt đầu và ngay chỗ kết thúc một đoạn đường đi thiền. Như vậy ngay cả khi sự chú tâm chánh-niệm bị “rớt” giữa/dọc đoạn đường thì ít nhất mình cũng có được sự chánh-niệm lúc ở hai đầu của đoạn

đường đi thiền, tức là cũng mang tâm về lại thời khắc-hiện tại ở nơi bắt-đầu và nơi kết-thúc của đoạn đường. (iii) Sau đó thực tập chánh-niệm trong mọi thời khắc trong suốt đoạn đường đi thiền.

Rất hữu ích nếu thiết lập được loại chánh niệm này, bởi vì chúng ta đang tập luyện bản thân ta có chánh niệm *trong khi đang hoạt động*. Nếu tập luyện được sự chánh niệm vào những việc đang làm như vậy, ta sẽ có khả năng chánh niệm khi ta đang ăn, đang uống, hoặc đang rửa chén bát trong bếp. Ta thực sự có-mặt cùng với việc ta đang làm; không giống như người khác, khi họ đang làm việc gì họ chỉ làm chứ không thực thụ chú tâm vào việc đang làm, hoặc khi họ đang làm việc này họ thường nghĩ tới những thứ khác. Sự chánh niệm sẽ thực sự tiến triển nếu ta đặt 100% sự chú tâm vào cái việc ta đang làm ngay-bây-giờ; không hề nghĩ về những việc ta sắp làm, hoặc sẽ làm, hoặc nghĩ tới những thứ khác.

Khi chúng ta tập luyện như vậy—đặt hết mọi thứ (tâm, sự chú tâm, chánh niệm, sự quan sát...) vào *giây khắc-hiện tại*—là ta đang phát triển năng lượng chú tâm để tập trung vào giây phút-hiện tại. Nếu bạn đang viết thư, hãy tập trung hết năng lượng vào việc viết thư. Nếu bạn đang thiền trong cốc trong phòng của mình, hãy tập trung hết tất cả năng lượng vào việc thiền. Bằng cách đưa hết năng lượng chú tâm vào thứ gì đó trong một lúc, thì năng lượng đó không còn “lem” qua những việc sắp làm hoặc sẽ làm. Sau khi một hành động được làm xong, hãy quên nó ngay; đừng để hành động này “lem” qua hành động kế tiếp. (Ví dụ, khi đang rửa cái muống, tập trung chú tâm hết vào việc rửa cái muống; rửa xong cái muống thì quên cái muống đi, và lại tập trung hết sự chú tâm vào việc đang rửa cái chén. Khi đang rửa cái muống đừng nghĩ đến chuyện sẽ rửa cái chén tiếp theo; và khi đã rửa xong cái muống đừng mang ý nghĩ “cái muống đã rửa xong” hay “cái muống đó cũ quá...” khi đang

rửa cái chén). Vậy đó. Ngay khi bạn ngồi xuống: bạn đang thực hành sự ngồi-thiền. Khi bạn ngồi trên bàn cầu tiêu chỉ biết sự đang-ngồi trên bàn cầu và đi tiêu của mình. Khi đang đánh răng, bạn chỉ đang đánh răng. Khi đang làm việc gì, đưa hết sự chú tâm vào hành động đó. Cách tập luyện đó không tốn nhiều thời gian, nhưng cũng không phải là một cách tu tập sơ cấp. (Chúng ta cần phải tu tập đúng với nguyên lý và cách thức như vậy thì mới có kết quả thực thụ và thâm sâu).

Khi ta đưa năng lượng của mình tập trung vào thời khắc này, là ta đang phát triển sự chánh niệm. Bằng cách quan sát lời nói bên-trong và cố gắng dừng nó lại. Dừng lời nói bên-trong bằng cách phát triển những thời khắc im-lặng và kéo dài những thời khắc im-lặng đó là ta phát triển cái khả năng “*ở ngay tại-đây và bây-giờ*”—đó là khả năng luôn-chú-tâm, luôn biết và tỉnh giác. Ta đang an trú trong *giây phút-hiện tại*—không ở nơi nào khác, không nhóm nhảy qua tương lai. Bởi vì tâm đang im lặng, ta đang hoàn toàn thụ-động và chỉ nhận-biết cái *đang* diễn ra.

Chữ “*thụ-động và chỉ-nhận-biết*” không chỉ là cách mô tả tốt nhất tính-chất của chánh niệm, mà nó còn là công-thức để gia tăng chánh niệm. Thực ra, một trong những nguyên tắc căn bản của sự chánh niệm là cường-độ của nó, tức năng lượng của nó, được xây dựng dựa trên sự tĩnh-tại. Ta càng tĩnh tại, sự chánh niệm càng tăng, nó càng được sắc bén. Bằng cách để cho tiến-trình-nghĩ chấm dứt và không đặt tên dán nhãn cho bất cứ sự gì, thì hầu hết mọi chuyển động của tâm sẽ dừng lại. Điều đó tạo nên sự tĩnh-tại giúp khởi sinh năng lượng chánh niệm [sự chánh niệm đầy năng lượng]. Đó là lý do những trạng thái đó cảm giác rất mạnh mẽ, vì khi đó chỉ còn rất ít đối thoại bên-trong.

Nếu sự chánh-niệm của ta được sắc bén, ta có thể *bắt kịp* những ý nghĩ *ngay khi* nó khởi lên, ngay lúc đó chúng dễ ngừng tắt hơn; (càng dễ lâu hơn, chúng càng khó ngưng diệt). Ví dụ như, khi chúng ta đang dính theo mộng tưởng, đối thoại hay một suy tính, cái tiến-trình-nghĩ có được “trốn” [động lực] và lúc đó sẽ khó làm ngừng diệt nó. Giống như một tàu lửa. Dù đoàn tàu rất nặng, nhưng lúc nó mới vừa nhích bánh bắt đầu thì ta dễ dừng nó lại hơn, bởi lúc đó nó mới nhích, còn rất chậm, “trốn” còn chưa có mạnh. Nhưng khi đoàn tàu đã chạy tới 50km/giờ hoặc 100km/giờ thì muốn dừng nó lại phải tốn nhiều thời gian, vì đơn giản lúc đó “trốn” của nó đã quá lớn. Tương tự như vậy, đừng để cho cái tâm-suy-nghĩ tạo được “trốn”; ta hãy nên “bắt” và “chặn” nó *ngay khi* nó mới khởi lên, *trước khi* nó chuyển động quá nhanh mạnh. Nếu chúng ta “chặn” được những ý nghĩ ngay từ lúc đầu, ngay khi chúng vừa chớm khởi lên, thì sự chánh-niệm của ta sẽ không bị phân tán yếu đi, mà nó sẽ thực sự gia tăng mạnh mẽ hơn.

Đề tập luyện và phát khởi được sự chánh-niệm là phần tu tập khó, bởi vì lúc đầu ta chưa thực thụ biết rõ cái ta đang làm và ta chưa thể nhìn thấy rõ mọi sự đang diễn ra. Một khi ta có được một sự chánh niệm đang có mặt và làm việc thì ta được tỉnh thức hơn và tỉnh giác hơn, và do nhờ đó ta thấy được cái sự đang diễn ra một cách rõ rệt hơn, nên ta càng dễ “chặn” ngay tiến-trình-nghĩ, và dễ duy trì (tâm) ở trong *giây phút-hiện tại*. Giống như khi ta ở trong một căn phòng tối thui: lúc đó ta cũng chưa thấy được gì để tìm chỗ bật đèn lên. Không thể nhìn thấy gì cả. Tuy nhiên, nếu bắt đầu có được chút xiu ánh sáng, ta có thể dò nhìn từ từ để tìm ra công tắc mở đèn và vắn sáng hơn và vắn sáng trung cả căn phòng. Sự chánh niệm cũng vậy, sự chánh-niệm và tỉnh-giác là ánh sáng của tâm.

(Ta tu tập để gia tăng sự chánh niệm và tỉnh giác là làm tăng ánh sáng của tâm, để nhìn thấy rõ mọi sự đúng như chúng thực là).

Do vậy, điều đầu tiên cần tu tập là xây dựng sự chánh-niệm bằng cách phát triển *sự tỉnh-giác liên tục vào giây-khắc hiện tại*—đó là, đưa hết năng lượng vào thời khắc-hiện-tại. Cố tập im lặng, im lặng và giữ im lặng càng lâu càng tốt suốt mọi thời gian trong ngày. Khi ta càng ở trong thời khắc-hiện tại, sự chánh niệm càng mạnh mẽ hơn. Giống như thức dậy vào buổi sáng. Ban đầu ta còn thấy lơ mơ, nhưng một lúc sau ta thấy tỉnh táo hơn và có nhiều năng lượng hơn, và ta thấy biết rõ hơn về mọi sự đang diễn ra. Sau một khóa tu tốt, bạn có thể thấy mình thức dậy buổi sáng không còn lơ mơ nữa, sự dờ dẩn lơ mơ đã biến mất sau khi sự ý thức tỉnh giác của bạn đã gia tăng sau một thời gian thiền tập. Sự tỉnh giác luôn có mặt ngay trước khi bạn đi ngủ và có mặt ngay khi bạn thức dậy. Thật tuyệt vời nếu bạn tự mình chứng nghiệm điều đó; chỉ cần giảm thiểu hoạt động và đối thoại bên trong tâm, gia tăng thiền tập, thì bạn có thể làm sắc bén sự chánh niệm cả mình qua từng giờ thiền tập, qua từng ngày thiền tập.

### **Chuẩn Bị Sẵn Sàng để Quán Sát Hơi Thở**

Khi sự chánh niệm của ta tăng trưởng mạnh hơn, nó dễ nhìn thấy hơn những thói quen xấu và những chương ngại thường xuyên dẫn dắt chi phối ta trong từng giây phút. Ta nhìn thấy rõ rệt những trạng thái của tâm mà ta thường đang-ở trong đó, ví dụ ta thường ở trong trạng thái tâm sân khi ta đang tức giận người khác. Nếu chúng ta không có chánh niệm, những thói quen (quán tính, tập khí) này cứ liên tục phát lên. Nhưng nếu chúng ta có/biết chánh niệm, chúng ta có thể nhìn thấy chúng khi chúng đang xảy ra. Chúng ta có thể nhìn thấy những trạng thái đó *đang* khởi sinh và những hệ

quả của chúng. Chúng ta có thể thấy chúng đã làm gì với ta [và với người khác]. Khi chúng ta nhìn thấy những thói tính đó và biết chúng là khổ đau và khó khăn, thì ta sẽ có động cơ muốn “chặn diệt” chúng.

Chúng ta không chỉ nhìn thấy vấn đề khó khổ đó mà chúng ta còn thấy được giải pháp, đó là: kiểm-chế [kiêng cữ]. Sự chánh niệm giúp ta làm được việc kiểm chế, kiêng cữ. Nếu không có sự chánh niệm, ta không thể nào kiểm chế cho dù ta có muốn kiểm chế, bởi vì lúc đó ta vẫn còn ở trong bóng tối. Nhưng khi sự chánh niệm tăng trưởng, những chướng ngại và ô nhiễm sẽ dễ được nhìn thấy, dễ được chỉ điểm. Từ lúc này là lúc bắt đầu thực sự của sự thiền tập.

*Tôi đã từng dạy thiền quán hơi-thở, tôi nhận thấy nhiều người có xu hướng bắt ngay vào việc quan sát hơi thở quá sớm. Nếu bạn chưa làm lắng dịu bản thân mình một cách đúng đắn và chưa có đủ chánh-niệm, thì bạn chỉ có thể quan sát hơi thở bằng sức mạnh ý chí mà thôi; cách quan sát đó sẽ không duy trì được lâu. Nếu dùng ý chí, ngay sau khi vừa mới quan sát hơi thở thì bạn đã thấy đỡ dần và buồn ngủ, bởi vì tâm lúc đó vẫn chưa chuẩn bị sẵn sàng. Chỉ khi nào sự chánh-niệm đạt tới một mức độ sáng-rõ nào đó, và chỉ khi đó bạn mới có thể thực thụ bắt đầu việc thiền tập quan sát hơi-thở.*

Sau một quãng đời dài thiền tập, tôi có thể đủ hiểu biết về tâm của tôi nên tôi biết nó cần có gì lúc này. Trước khi tu tập những thứ khác, sự chánh-niệm phải được tu tập cho đầy đủ; sự chánh-niệm cần có đủ sáng tỏ và tăng trưởng tới một mức độ cần thiết. Nếu chưa đúng lúc, nếu sự chánh niệm chưa được đủ sắc bén, tôi biết tâm sẽ không chịu “trụ” nơi hơi-thở. Lúc đó tôi phải tu tập sự chánh niệm nhiều hơn nữa; tôi phải thức dậy sớm và tạo thêm nhiều niềm

vui hoan hỷ. Tôi phải có thêm nhiều năng lượng và tập trung một cách im lặng vào giây phút-hiện tại. Tôi biết rằng, khi nào *sự im-lặng, sự tỉnh-giác vào giây khắc-hiện tại và sự chánh-niệm* đã đủ mạnh, thì lúc đó sẽ dễ dàng quán sát hơi-thở hơn. Lúc đó, đơn giản tôi chỉ biểu cái tâm “hãy quan sát hơi thở” thì nó làm theo ngay một cách vui lòng.

Theo như kinh “*Chánh Niệm Hơi Thở*” (*Ānāpānasati Sutta*, MN 118.17) thì việc đầu tiên người tu phải làm là ưu tiên thiết lập sự chánh-niệm “*trước nhất*”. Đây là cách dịch tôi thích nhất khi tôi dịch chữ Pali “*parimukha*”: có nghĩa gốc là “ở trước mặt”. “*Trước nhất*”, tức “*ưu tiên nhất*”, là đặt thứ gì đó là quan trọng nhất. Do vậy, trước khi người tu cố quan sát hơi thở thì phải coi sự chánh-niệm là chính, là thứ cần phải tu tập, và cần phải có sẵn “trước mặt”. Đặt nó ưu tiên trước tất cả mọi thứ khác—là phải ý thức, tỉnh giác, tỉnh táo, cảnh giác, luôn biết, thường biết. Nói lại phần tu “*Quét toàn thân để làm dịu sự bất an*” ở trên: toàn bộ lý do chúng ta cần phải thực hiện việc quét toàn thân thể (từ ngón chân lên đỉnh đầu...), việc ý thức tỉnh giác về thân, hoặc cả việc đi thiền, là chỉ để làm tăng sự chánh-niệm. Khi sự chánh niệm đạt tới một mức độ cần thiết, nó sẽ đủ sáng chiếu và tỉnh thức để làm cái công việc “*tập-trung vào một đối tượng duy nhất*”.

## Trừ Bỏ Những Ô Nhiễm

Ngoài sự tỉnh thức, người tu cần biết đặt sự tỉnh-giác của mình vào đâu—đó là, học cách quan sát thứ đúng đắn ở thời gian đúng đắn. Nếu sự quan sát hơi thở không làm được, như vậy phải tự hỏi mình về *cách* mình đang quan sát hơi thở. Có nhiều người quan sát hơi-thở bằng sự điều khiển và sức mạnh ý chí, bằng những kỳ vọng và muốn có, nhưng họ vẫn không biết họ đang thực hành

sai, họ không biết quan sát hơi thở như vậy là sai—họ đang quan sát hơi thở một cách không đúng đắn.

Sẽ hữu ích hơn nếu đưa ra một khuôn khổ về cách liên hệ với những chướng ngại và những ô nhiễm. Theo kinh nghiệm của tôi, sẽ hữu ích hơn nếu coi những chướng ngại và ô nhiễm đang sống trong cái không gian giữa người quan sát và cái được quan sát. Những chướng ngại không phải nằm trong hơi-thở, và chúng cũng không nằm trong tâm-thức—chúng chỉ nằm ở giữa. Hãy nhìn vào khoảng không đó và tìm ra cách ta đang quan sát hơi thở ra sao. Nhìn coi nếu ta đang quan sát hơi thở với dục vọng, tham muốn, ác ý, với sự bất an, sự dờ dẫm, hoặc sự nghi ngờ. Ngay từ đầu chúng ta nên tập quan sát như vậy sẽ tốt hơn quan sát chính hơi thở.

Khi tôi thiền, tôi biết tôi gặp khó khăn nếu tôi nhìn thấy một dấu hiệu nào đó của những chướng ngại và ô nhiễm *nằm giữa* tôi và hơi thở—chẳng hạn như dấu hiệu có tham-muốn đạt được giai đoạn “*hơi thở đẹp*”, hoặc muốn đạt tới giai đoạn có tâm ảnh “*nimitta*” [*nimitta*: một dạng “ánh sáng” đẹp trong một cái tâm tĩnh lặng]. Sự chánh niệm sẽ chỉ điểm tham muốn đó, và sự chánh niệm biết rõ nó sẽ gây ra rất nhiều trở ngại cho sự thiền; nó đang đi ngược cái mục tiêu bình an và tĩnh tại của sự thiền. Ngay khi ta nhìn thấy sự tham muốn đó, nó sẽ ngưng bật dễ dàng.

Khi người tu không hài lòng (có ác ý, ác cảm) với hơi thở, người tu muốn nó được thứ dễ thương hơn dễ chịu hơn: ví dụ một tách cà phê thơm ngát. Nếu bạn không hài lòng tâm của bạn sẽ lăng xăng ra những thứ bên ngoài. Vậy hãy dừng ngay ác cảm đó. Chỉ cần tự nói với mình: “*Ta không có ác cảm với hơi thở ngay cả khi hơi thở ‘ít dễ thương’.* Không sao—đó chỉ là bản chất của nó”. Rồi để yên nó một lúc. Vào lúc mới thiền tập, tất cả mọi đối tượng



thiền đều hơi ‘khó chịu’, chưa được ‘dễ thương’ đối với tâm. Đó là bản chất của chúng. Ngay khi ta nhận ra điều đó thì ta đã làm cho nó trở thành ‘dễ chịu, dễ thương’ rồi.

Nhiều lúc, theo tiến trình tu tập tiến triển, khi người tu bắt đầu chuyển từ đối tượng thiền này qua đối tượng thiền khác thì đối tượng mới đó thường không hấp dẫn lắm—ví dụ như khi người tu vừa mới chuyển từ đối tượng “*hơi-thở*” qua “*hơi-thở-đẹp*”, hoặc từ “*hơi-thở-đẹp*” qua tâm ảnh “*nimitta*”. Do thấy vậy nên người tu thường nghĩ: “Ta có nên quay lại hơi-thở bình thường không, chỉ cần hơi thở bình thường cũng đã tốt rồi?”. Rồi có lúc *hơi thở đẹp* đang rất dễ thương và bình an, nhưng người tu lại thấy một tia sáng lớn, đó là một tâm ảnh *nimitta* đang khởi lên và làm bận tâm [quấy nhiễu] mình. Lý do là: *mỗi khi có một sự chuyển bước hay chuyển đổi đối tượng thiền thì luôn luôn có một chút quấy nhiễu ở tâm người thiền. Lúc này người tu phải đủ kiên nhẫn chờ cho nó lắng xuống*. Ngay cả khi đối tượng mới mang một nét ‘khó chịu’ nào đó, nếu người tu có đủ chánh-niệm thì người đó có thể vượt qua sự không hài lòng và ác cảm đó; lúc đó người tu chỉ cần có sự hiện-từ, nhẹ-nhàng, và buông-bỏ đối với đối tượng đó. Đúng như vậy, đó là ba tính khí tôi luôn cố gắng đặt chúng vào giữa tôi và đối tượng thiền.

## Nghiệp Thiền

Thực tập theo cách như vậy, bạn tập trung vào cái không gian giữa bạn là người quan sát và đối tượng, và bạn đặt ba tính khí—buông-bỏ, hiện-từ, và nhẹ-nhàng: là ba mặt của chánh tư duy [*sammāsāṅkappa*: sự suy nghĩ đúng đắn]—vào trong chỗ không gian đó. Bạn không cố đạt được thứ gì, và bạn cũng không có ác cảm ác ý nào hết. Bạn đặt sự nhẹ-nhàng vào giữ bạn và đối tượng

thiền, bạn không o ép hay mạnh tay gì hết. Nếu bạn đặt ba tính khí đó vào khoảng không gian ở giữa đó, và bạn có chánh-niệm để bảo đảm chúng nằm trụ ở nơi đó, thì tự nhiên hơi-thở sẽ trở nên nhẹ muốt và bình an.

Nhiều lúc tôi gọi cách tu tập này là chánh niệm về nghiệp (*kamma*), bởi cái ta đặt giữa ta và đối tượng thiền là nghiệp ta đang tạo. Nếu ta đang quan sát đối tượng trong khi đang cố đắc đạt cái gì hay loại bỏ cái gì, thì lúc đó ta đang tạo nghiệp quấy nhiễu, và nó sẽ có nghiệp quả xấu sau đó. Nhưng nếu ta đặt những tính khí tích cực như buông-bỏ, hiền-từ, nhẹ-nhàng vào giữa ta và đối tượng thiền, thì ta đang tạo nghiệp trong sạch và tốt lành nhất. Nó sẽ dẫn tới những nghiệp quả kỳ diệu. Đó là lý do tại sao ta nên hòa bình với từng giây phút-hiện tại, và hiền từ và nhẹ nhàng với từng giây phút-hiện tại cho dù ta có đang trải nghiệm điều gì hay hoặc dở. Một khi ta tạo nghiệp tốt trong giây phút-hiện tại, kết quả sẽ là sự bình an—lúc đó thiền càng được thâm sâu hơn và ta được trải qua thời gian tuyệt vời. Hơi thở trở nên bình an và êm dịu, và tâm trở nên đẹp đẽ. Ta đạt được như vậy là nhờ ta đặt sự chú-tâm vào *cách* ta tỉnh giác, chứ không đặt nó nhiều vào cái đối tượng ta đang chú ý.

Một cách khác để nhìn thấy điều này là nhận ra rằng sự chánh niệm cần phải đi đôi với trí tuệ hiểu biết. Trong các kinh, điều này được gọi là *sati-sampajañña* [chánh niệm+hiểu biết rõ ràng]. Đây là trí tuệ biết rõ những chỉ thị, biết rõ cái mình tìm, và biết rõ nơi mình nhìn. Kỳ diệu ở chỗ là khi kết hợp chánh niệm và trí tuệ hiểu biết sẽ làm tăng năng lực phát triển sự thiền thâm sâu và mạnh mẽ. Bởi vì ta có chánh niệm nên ta có thể nhìn thấy việc ta đang làm, và trí tuệ hiểu biết sẽ ngăn chặn nghiệp tiêu cực, và thay thế chúng bằng nghiệp tích cực.

Khi chúng ta bắt đầu thiền tập, chúng ta có thể bị mệt mỏi hoặc bất an. Nhưng, nếu chúng ta biết hòa bình với từng giây phút-hiện tại và buông bỏ, nếu ta biết kiên trì và nhẹ nhàng, thì chúng ta sẽ thấy dễ dàng quan sát hơi thở. Dần dần hơi thở sẽ thay đổi. Bởi vì ta đang tạo nghiệp tốt, hơi thở trở nên hấp dẫn hơn, ổn định hơn, và bình an hơn. Và bởi vì hơi thở trở nên tĩnh tại hơn nên sự chánh niệm của ta trở nên nhiều năng lượng hơn, và do đó mạnh mẽ hơn.

### Trừ Bỏ Những Ô Nhiễm Vi Tế

Khi chúng ta tu tập sức mạnh của chánh niệm, việc đó giống như thấp lên ánh sáng trong tâm mình. Rồi ta có thể nhìn thấy sâu sắc hơn, nhìn thấy nhiều hơn, và ta càng nhận thức sáng suốt hơn. Khi ta quan sát tâm, ta có thể thấy những ô nhiễm thật tinh vi (vi tế) mà ta chưa bao giờ nhìn thấy trước đó. Ta có thể nhìn thấy những chướng ngại nào đang ngăn chặn không cho hơi-thở tiến vào giai đoạn “*hơi thở đẹp*”. Ví dụ như chướng ngại tham dục: ta có thể nhìn thấy khi mình đang cầu vọng hoặc đang quá cố sức làm cho được điều gì. Bởi đó thuộc thói tính—vì tự trước giờ ta luôn cho những thói tính tham-cầu và cố-được là thường tình cho nên ta không để ý tới chúng—ta chỉ có thể nhìn thấy chúng khi sự chánh-niệm của ta được mạnh mẽ. Đây là cách con đường tu tập thiền quán hơi thở (*ānāpānasati*) dẫn tới giai đoạn tâm ảnh (*nimitta*) và những tầng thiền định (*jhāna*).

Thực ra đây là loại thiền quán minh sát tuệ. Thông qua sự chánh niệm người tu có được trí tuệ minh sát nhìn xuyên qua những ô nhiễm vi tế và cách chúng hoạt động. Người tu nhìn thấy gốc rễ của chúng và bản chất của chúng. Người tu hiểu ra rằng những ô nhiễm đó chỉ hứa hẹn đủ trò nhưng chúng chẳng bao giờ thực hiện lời hứa. Nếu không có trí tuệ minh sát nhìn thấy những chỗ chướng

ngại này, thì người tu không bao giờ có thể chuyển hóa mình và tu tiến xa hơn, sâu hơn. Nhưng nếu người tu nhìn thấy được cách tâm hoạt động thì có thể xử lý dễ dàng. Một khi người tu đã hiểu rõ vấn đề khó khăn thì tất cả việc cần làm chỉ là nhìn những ô nhiễm đó và chúng sẽ tự biến đi. Lý chỗ này đã được diễn tả rõ trong một ẩn dụ Phật đã nói trong của một bài kinh: khi ta nhận thấy Ma Vương (*Māra*), ta chỉ cần nói: “*Này Ma Vương, ta biết ngươi*”, thì Ma Vương sẽ lên đi và biến mất; (như kinh SN 5:1).

Đây có một tiến trình diễn ra, hoàn toàn là tiến trình nhân-quả tự nhiên. Khi ta tu tập sự chánh niệm, nó càng lúc càng được thanh lọc hơn, nó tích được nhiều năng lượng hơn, và nó có thể nhìn thấy nhiều hơn. Sự chánh niệm sáng lên, và ta bắt đầu trải nghiệm niềm vui thích. Đến lượt niềm hoan-hỷ đó là tác động cách ta nhìn vào mọi sự, và điều này làm cho hơi thở được đẹp đẽ. Và vị thầy nào cũng mong muốn những thiền sinh của mình có thể trải nghiệm sự chánh niệm đầy hỷ lạc này và hơi thở đẹp đẽ này.

Một sự chánh niệm đầy hạnh phúc cũng là sự chánh niệm đầy thú vị—nó có thể chọn một đối tượng và biến chuyển đối tượng đó theo cách như vậy, và đó là điều thú vị. Vậy đó, khi bạn đang quan sát hơi thở, bạn có cơ hội hiểu biết điều đó trong từng cách như vậy. Sự chánh niệm trở thành hùng mạnh và có thể chiếu rọi xuyên thấu hơn (vào mọi sự và những chương ngại vi tế).

## **Giai Đoạn Nimitta**

Chánh niệm không phải là một thứ [bản sắc] riêng biệt—nó kết hợp với sự tĩnh-tại và niềm vui hoan-hỷ, và hiển nhiên với cả trí-tuệ. Nó mang những chỉ thị, và khi sự chánh niệm càng mạnh hơn nó càng nhớ rõ những chỉ thị đó. Nó biết rõ việc phải làm bởi

nó đã được huấn luyện kỹ càng, và nó hiểu biết sức mạnh của sự tĩnh-tại. Khi ta chuyển động tâm, ta khuấy động mọi thứ, và ta mất đi năng lượng và chiều sâu. Lúc đó sự chánh niệm giảm đi và ít sắc bén. Nhưng nếu ta duy trì sự tĩnh tại—một cách bình an, không làm gì cả, chỉ sống trọn vẹn hơn với sự mình đang là—thì sự chánh niệm sẽ liên tục tăng lên. Do vậy, ở giai đoạn này sự chánh niệm không cần làm gì quá nhiều, chỉ cần quán sát đối tượng để bảo đảm cái tâm không chuyển động.

Đây là chỗ người tu đạt tới sự chánh niệm mà thiền sư Ajahn Chah đã ví như một hồ nước tĩnh lặng trong một ví dụ nổi tiếng của thầy. Trong ví dụ đó, thầy Ajahn Chah không chỉ đang quan sát những con vật từ trong rừng ra hồ uống nước, mà thầy còn quan sát thân mình để cho thân không hề cử động. Tương tự cách đó, khi ta quan sát tâm mình, bảo đảm nó không chuyển động để có thể khởi sinh một hình ảnh trong tâm, một tâm ảnh, *nimitta*. Sự chánh niệm được hướng tụ vào sự tĩnh tại, bảo đảm cái tâm không chuyển động. Với mức độ chánh niệm và sức mạnh đó, tâm ảnh *nimitta* sẽ duy trì ổn định, và ta sẽ nhìn thấy điều đó diễn ra ra sao. Ta không cần phản ứng này nọ. Ta không nên sợ hãi hoặc bị kích động khi nhìn thấy *nimitta*.

Giờ thì bạn đang bước vào những phần đẹp đẽ của thiền—sự chánh niệm sắc bén và niềm chân phúc mạnh mẽ. Nhưng không chỉ có niềm vui thích hoan hỷ, còn có nhiều điều hay tuyệt trong những trạng thái này. Có một cảm nhận rằng có những điều vô cùng thâm sâu đang diễn ra ở đây. Sau khi người tu thoát ra khỏi một trong những trạng thái thiền sâu này—dù chỉ mới là giai đoạn *nimitta*, chưa nói tới giai đoạn tầng thiền định *jhāna*—thì sự chánh niệm đã được tăng cường thêm nhiều. Lúc này bạn không còn bị buồn ngủ chút nào nữa, bạn cũng không còn hí luận lý sự gì nữa; bạn nhìn

thấy một cách sâu sắc và mạnh mẽ tất cả mọi sự quanh mình. Bạn cảm giác thân mình một cách nhạy bén—bạn cảm nhận từng sự căng thẳng, nhức mỏi, đau bệnh. Khi bạn ý thức tỉnh giác về thân mình với một mức độ chánh niệm như vậy thì bạn đã loại bỏ được mọi sự khác; mọi thứ khác không còn tồn tại. Điều này không có nghĩa bạn có năng lực siêu phàm nào đó; đây chỉ là bản chất của chánh niệm trong giai đoạn này. Bạn có thể làm ấm, làm dịu, xoa dịu, chữa lành, hoặc làm bất cứ điều gì với thân mình. Đó là cách sự chánh niệm hùng mạnh có thể làm sau khi bạn thoát ra khỏi giai đoạn tâm ảnh *nimitta*.

Lúc này sự chánh niệm của bạn thật mạnh mẽ và tĩnh tại, nên bạn có thể chú tâm vào bất kỳ đối tượng nào và an trụ ở đó. Nếu bạn thực sự muốn phát triển sự hiểu biết về bản chất của thân mình hoặc thứ gì khác, thời gian tốt nhất để làm điều đó là sau một thời thiền-sâu. Ai đã từng trải nghiệm các thời thiền sâu sẽ biết được tại sao trạng thái thiền-sâu đó thực sự cần phải có để đạt tới trí tuệ thực thụ. Thiền quán trí tuệ *trước khi* đạt trạng thái thiền-sâu giống như lấy muỗng cào đất: nhỏ và cạn cợt. Thiền quán trí tuệ *sau khi* những thời thiền-sâu giống như cái máy đào đất: hùng mạnh và đào sâu. Nếu bạn muốn đào một cái hố lớn—như muốn đạt tới trí tuệ thâm sâu—cách duy nhất là dùng máy đào đất. Ở giai đoạn chánh niệm này, năng lực và sự thâm nhập của bạn đã lớn mạnh hơn rồi.

Niềm vui sướng của sự thiền thâm sâu đó chính là niềm hạnh phúc có được trong đời sống xuất gia hoặc trong các khóa thiền tập. Tu tập phát triển nó là quá hay, và không có lý do nào bạn không thể làm được; bạn chỉ cần tu tập kỹ phần chánh-niệm và thiền-tập cho đúng đắn từng bước, từng giai đoạn. Nếu bạn không chịu tu tập qua từng bước, qua từng nấc thang, thì mãi mãi bạn chỉ ở nấc thang dưới đất, bạn sẽ càng nản lòng khi người ta tả về những nấc thang

trên cùng—bởi lúc đó bạn đâu biết những nấc thang ở giữa và đâu biết làm cách nào để bước tới những nấc thang trên cùng. Nhưng nếu bạn chịu tu tiến từng bước từng nấc, nếu bạn chịu biết: “Tôi có thể tu tập giai đoạn đầu; rồi tôi có thể tu tiếp giai đoạn hai; sau khi thành thực tôi có thể tu tiếp giai đoạn ba”, thì bạn sẽ thực sự biết những nấc thang của cái thang, và bạn biết mình có thể trèo “dần dần” lên những nấc thang trên cùng. Bạn biết rõ nguyên lý “*việc gì cũng theo từng bước, theo tiến trình*”, và bạn biết theo cách đó thì cái gì cũng có thể dần dần làm được; hiểu biết được như vậy bạn xác lập động cơ cho mình, và bạn bắt đầu tu tạo động lực [trón] và cùng lúc tu tạo khả năng chánh-niệm.

## **Những Kết Quả của Chánh Niệm**

Do vậy, bạn cần phải ưu tiên hàng đầu việc tu tập sự chánh-niệm. Đó là phần quan trọng của một kỳ trì tu hay một khóa tu, và thời gian tu chánh-niệm là ngay từ lúc bắt đầu kỳ tu hay khóa tu. Tốt hơn cần phải đưa hết nỗ lực và sự toàn tâm vào. Khi bạn tiến hành tu, bạn càng tỉnh thức hơn và xây tạo được nhiều năng lượng và khả năng nhận biết hơn. Bạn nhìn ra những vấn đề trở ngại và bạn giải quyết được chúng. Rồi bạn trở nên bình an hơn, tĩnh tại hơn, khôn khéo hơn, và hạnh phúc hơn. Và sự thiện càng ngày càng dễ dàng đối với bạn.

*Bởi vì sự “tỉnh giác vào giây phút-hiện tại” và sự “im lặng” là nền tảng quan trọng cho việc tăng cường sự chánh niệm, nên bạn cần nhớ tu tập chúng suốt thời gian trong mỗi ngày. Khi đang đi thiền, tỉnh giác biết rõ đầu này đoạn đường, đầu cuối đoạn đường, và phần giữa đoạn đường. Khi ăn hoặc khi nói hoặc khi*

đang làm việc gì, phải luôn luôn có chánh niệm hoàn toàn về việc đó.

Đặt sự chánh niệm vào không gian ở giữa bạn [người quan sát] và bất cứ cái gì bạn đang trải nghiệm [mỗi cái gì hay mỗi đối tượng thiền bạn đang quan sát]—bởi vì đó là nơi hành động diễn ra. Khi sự chánh niệm đủ mạnh, bạn có thể trừ bỏ được những ô nhiễm thô tế. Sau khi những ô nhiễm thô tế không còn, sự chánh niệm càng tăng mạnh, và nhờ đó bạn lại nhìn thấy những ô nhiễm vi tế. Rồi cứ theo lý đó, càng nhiều ô nhiễm vi tế được trừ bỏ thì sự chánh niệm càng tăng mạnh hơn nữa. Rồi nhờ đó, tới lúc bạn cũng trừ bỏ được hầu hết những ô nhiễm vi tế. Khi bạn đã trừ bỏ được những loại ô nhiễm đó, bạn được tự do, giải thoát, và con đường tu được dọn sạch phía trước. Bạn có thể quan sát nhìn thấy hơi thở trở thành rất bình an, tĩnh tại, và êm dịu, và sự thiền của bạn kỳ diệu quá thôi. Bạn có thể ngồi thiền hàng mấy giờ và bạn thực sự ngạc nhiên về cách mình có thể thâm nhập thâm sâu như vậy, và bạn có thể sống sờ về cách trạng thái đó sao mà bình an và đẹp dễ đến như vậy.

Bạn vẫn đang ở trên con đường. Khi sự chánh niệm càng được rất rất mạnh, bạn biết điều gì sẽ xảy ra không? Bạn thậm chí có thể nhìn thấy phần Giáo Pháp (*Dhamma*) thâm sâu nhất của mọi giáo pháp—đó là tính vô-ngã và bốn sự thật thánh diệu (diệu đế). Hồng chừng có khi bạn có thể chấm dứt khổ (niết-bàn) luôn ngay trong khóa tu tiếp theo!



## Chương 4

### NHỮNG BÀI THUỐC CHO TÂM

THIỀN TẬP LÀ CON ĐƯỜNG *mòn nhiều bậc tiền nhân đã bước đi để làm tĩnh lặng cái tâm và đưa nó vào một trạng thái bình an, mạnh mẽ, và hạnh phúc.* Việc tu thiền này đã được tu tập từ rất lâu qua bao đời xưa nay, cho nên bất kỳ vấn đề trở-ngại nào xảy ra trong khi tu tập cũng đã từng được gặp phải và từng được xử lý bởi nhiều bậc thầy tổ tiên nhân đi trước. Điều quan trọng là cách chúng ta có thể nhớ những chiến thuật thủ thuật đó để vượt qua những trở-ngại trong khi tu; và phải có đủ động cơ và nỗ lực đưa những giải pháp đó vào sự thực hành—đó là, cách chúng ta ứng dụng những bài-thuốc để chữa trị những căn bệnh của tâm.

#### **Chương ngại (a): Sự Chán-Nản**

Một trong những trở ngại có thể phát sinh trong một kỳ tu hay trong một khóa tu dài là sự chán-nản. Khi còn là một tu sĩ trẻ ở Thái Lan chúng tôi thường phàn nàn sao có quá nhiều thứ xung quanh. Có quá nhiều việc, quá nhiều người, nhiều lễ nghi, nhiều tụng niệm buổi sáng, nhiều tụng niệm buổi tối. Đôi khi tôi mơ được ở riêng trong một thiền viện không có những gặp gỡ hội họp và không có công việc gì, để mình có thể ngồi thiền và đi thiền suốt ngày. Tôi mơ có những chỗ tu như vậy, nhưng dĩ nhiên thực tế khi ở những tu viện quá rảnh tay như vậy ta sẽ thấy chán và bất an! Ta thấy khổ quá, và sự mơ tưởng đó lại đổi giọng: “Ước gì tôi tìm được chỗ tu có công việc để làm. Hoặc tôi có người để nói chuyện, hoặc tối thiểu cũng có thể tham gia vào các giờ tụng kinh và nhóm

thiền vào buổi tối”. Nhưng điều này lại sai bài hoàn toàn, bởi lời dạy trong các kinh của Phật và trong phái Thiền Trong Rừng ở Thái Lan là người tu nên dành nhiều thời gian sống tách ly, ít làm lụng và ít liên hệ với mọi người. Ai tìm hiểu những giáo lý của Phật trong các kinh (*sutta*) và giới luật (*vinaya*) sẽ biết việc sống tách ly một mình là điều quan trọng. Tôi đã cố gắng hết sức để sắp xếp tu viện nơi tôi có thể tạo ra sự tách ly tối đa có thể và càng ít gặp gỡ (giao duyên) thì càng tốt cho người tu. Dĩ nhiên sự tách y xa lánh có thể làm khởi sinh sự chán chường, sự bất an và những mộng tưởng, hoặc làm ta thấy nhàm chán với bản thân mình. Tuy nhiên điều này đáng làm, đáng để chúng ta đối diện với những trở ngại đó và tự tìm cách vượt qua chúng.

Bạn phải điều tra tìm hiểu sự chán nản. Nó có từ đâu? Sự chán nản thường khởi sinh từ chỗ đang sống bận rộn có nhiều người chuyển sang chỗ sống tách ly và trống vắng. Nhiều người trẻ tuổi học tu khi tới các khóa tu hoặc các chùa họ cảm thấy chán bởi ở đó không có TV, không cho nghe nhạc. Ở đó không có nhiều thứ để họ ‘giải trí’. Khi nhìn vào sự chán chường, bạn sẽ thấy đó chỉ là phản ứng với sự thay đổi mức độ bận rộn: chán chường phát sinh vì sự thay đổi khác biệt của đời sống bận rộn trước đó với sự im vắng ở nơi thiền tập và chùa chiền. Ở trong chùa thiết là chán—giống như sáng nào cũng ăn sáng với cơm nguội—có lẽ là nơi chán nhất đối với mọi người trên thế gian. Họ có thể nghĩ: “Có gì hay ho đâu. Hồng lẽ cái không khí nhàm chán như vậy là điều ta mơ ước có được hay sao?”. Thực ra không khí giảm ồn ào bận rộn đó đang tạo ra những trạng thái bình an và vi tế; nhưng tâm của họ chưa kịp quen xử lý những trạng thái đó mà thôi.

Mặc dù chuyển từ nơi bận rộn qua nơi ít bận rộn có thể làm bạn chán lúc đầu, nhưng sau đó bạn bắt đầu tỉnh thức nhận ra khía

cạnh rất hay của sự sống: đó là niềm vui thích và sáng khoái khi được ở một mình và không làm lụng gì nhiều. Nó giống như đi từ một cái phòng sáng qua một phòng tối vậy. Lúc đầu bạn không nhìn thấy gì. Cần ít thời gian (chuyển tiếp) cho mắt bạn quen dần với bóng tối; tới lúc bạn sẽ nhìn thấy hình dáng của các đồ vật trong phòng tối. Tương tự như vậy, khi bạn đi từ đời sống bận rộn bên ngoài vào nơi thiền tập ít bận rộn, cần có thời gian để cho tâm quen dần với trạng thái ít có những kích thích giác quan từ bên ngoài (vì nơi thiền tập ít tiếng ồn, ít gặp gỡ, ít những đối tượng giác quan bên ngoài). Nơi chàm chán và không có gì giải trí ít hấp dẫn cái tâm. Nhưng chỉ sau một thời gian ngắn, bạn sẽ bắt đầu thấy không khí đó là đẹp dễ và thích thú.

Do vậy, chiến thuật thứ nhất là khi bạn bị chán hãy kiên nhẫn với sự chán chường đó. Cứ mặc nó. Đừng cố lấp cái lỗ chán chường đó bằng cách làm việc này việc nọ. Nếu bạn làm này làm nọ chẳng khác nào bạn lại kích thích cái tâm. Giống như bạn đi ra ngoài ban đêm và bật đèn sáng lên—lúc đó bạn đâu kịp thấy [trải nghiệm] những hình bóng vi tế trong bóng tối; (vừa bước ra chỉ thấy toàn sáng và sáng). Vừa rồi tôi có dịp đi chung với nhà khoa học nổi tiếng là ngài (Sir) Roger Penrose tới một nơi, trong chương trình có mục nhìn qua kính viễn vọng. Tình cờ đêm đó trời trong nên chúng tôi có thể nhìn thấy những thứ như Sao Mộc và những mặt trăng của nó. Nhưng lúc đầu mới bước vào phòng quan sát, chúng tôi phải chờ một lúc sau khi họ tắt đèn trong phòng quan sát; sau đó mắt chúng tôi mới bắt đầu quen với ánh sao trên nền trời tối. Đây là trường hợp chỉ cần chờ một lúc, sau đó chúng tôi có thể nhìn thấy những vì sao đẹp ở trên trời. Tương tự vậy, bạn cần phải “vặn nhỏ” (giảm thiểu) những hoạt động giác quan để có thể nhìn thấy những vì sao đẹp trong tâm mình. Ở đây tôi không chỉ đang

nói về trạng thái thiền chuyển tiếp qua giai đoạn *nimitta*, mà cũng chỉ luôn về trạng thái hỷ lạc vi tế, bình an và đẹp đẽ khi năm giác quan đang bị chế ngự (ít hoạt động).

Vậy đó, khi bạn làm lắng dịu các giác quan nhìn, nghe, ngửi, nếm và chạm xúc thì bạn dễ gặp phải giai đoạn chán chường lúc đầu. Khi ánh sáng đã tắt và bạn không nhìn thấy gì thì đâu còn thứ gì bắt lấy sự chú tâm của bạn, (do vậy bạn thấy chán). Điều quan trọng ở đây là kiên nhẫn và có niềm tin rằng tâm sẽ bắt đầu nhìn thấy những điều rất thú vị đối với nó, nếu bạn có thể chịu ở chung với sự chán chường đó trong một thời gian ngắn. Nhiều người thích coi phim hành động hoặc nghe nhạc sôi nổi sẽ thấy chán khi bước vào một phòng tranh yên tĩnh hoặc khi nghe điệu nhạc du dương. Nhưng sau một lúc nếu họ có thể lắng dịu kích thích giác quan thì họ có thể cảm thấy những bức tranh tĩnh tại đó hay bài nhạc du dương đó là thú vị hơn nhiều. Vì vậy, hãy kiên nhẫn ở cùng với sự chán nản, đừng quấy động cắt ngang nó, và sau ‘một thời gian ngắn’ sự chán nản sẽ chuyển thành điều đẹp đẽ. Tâm mở rộng đón nhận cái không khí vi tế hơn trong tâm, và bạn bắt đầu thấy thích những tâm trạng có thể xảy tới khi sống tách ly lánh trần. Nhưng bạn cần phải kiên nhẫn, bởi nhiều khi nó có thể lâu hơn ‘một thời gian ngắn’.

### **Chương ngại (b): Sự Bất-An**

Một trở ngại thường gặp nữa là sự bất-an. Ta cứ này nọ, không muốn ngồi yên định, thân cảm thấy khó chịu, hoặc tâm không chịu an trụ nơi hơi thở hay đối tượng thiền mà ta đang cố gắng chú tâm vào đó. Điều này xảy ra khi ta dùng nhiều sức ép.

Nhiều lúc cách tốt nhất chỉ là kiên nhẫn và chờ đợi—cứ để mặc sự bất an, đừng cố điều khiển nó.

Một trong những chiến thuật tôi thường nói là cái tôi hay gọi là “cái tâm con trâu nước”. Chiến thuật này được đặt tên sau vụ tai nạn ở chùa Wat Pah Nanachat<sup>6</sup> ở Thái Lan lúc thầy Ajahn Jagaro là trụ trì. Một buổi sớm tôi đi khát thực nhưng thầy Ajahn Jagaro vẫn còn ở trong chùa, một người đàn ông chạy vô chùa với một ngón tay bị đứt một nửa. Ông ta dắt trâu ra đồng ăn cỏ, nhưng sao đó con trâu sợ và bỏ chạy. Dây cột trâu quấn quanh ngón tay ông mà ông lại cố kéo giữ con trâu, nên dây đã cắt đứt nửa ngón tay ông. Một ngón tay đầy máu me, nên thầy lập tức lấy xe chở ông ta tới nhà thương. Sau mấy ngày tôi thấy ông với ngón tay bị băng kín, và sau đó là nửa ngón tay lành. Điều này xảy ra do ông không biết cách xử lý với sự bất an động vọng của con trâu. Lẽ ra ông nên buông dây luôn cho nó đi.

Bạn cần dùng chiến lược đó mỗi khi tâm bất an, động vọng—cứ để yên nó, buông nó ra. Đừng cố giữ nó lại. Nếu bạn cố chặn hay điều khiển nó, tâm càng thêm lỏng lẻo, ngang bướng, và càng khó trị hơn nữa. Tất cả chỉ cần nói: “Được tâm, nếu mày muốn vậy thì cứ vậy”. Việc của bạn là chỉ cần chú tâm chánh niệm và hòa bình và quan sát coi cái tâm già ngu xuẩn đó muốn chạy đi đâu. Công việc của bạn không phải là ngăn chặn cái tâm, mà chỉ là quan sát nó, hiểu biết nó, và hiền từ và nhẹ nhàng với nó.

Điều này cũng giống như bạn đang đối xử với một đứa trẻ đang muốn chạy nhảy khắp nơi. Nhiều lúc những đứa trẻ đến chơi ở chùa chúng tôi, và chúng thường chạy nhảy ồn ào. Nếu bạn vừa

---

<sup>6</sup> Chùa này do thiền sư Ajahn Chah tổ chức xây để cho những tăng sĩ người phương Tây ở tu. Người trụ trì đầu tiên là thầy Ajahn Sumedho, một đệ tử ưu tú của thiền sư Ajahn Chah.

mới thiên định lắng dịu, tiếng ồn ào la ó có thể làm khó chịu tâm bạn. Nhưng đó là bản tính tự nhiên của trẻ con; bạn không thể mong đợi con nín giữ điềm đạm hay hành xử như một thiền sư được. Hơn nữa, cái bản tính của tâm vốn là động vọng, bất an.

Vì vậy ta không cần thấy có lỗi khi tâm bất an, động vọng. Điều đang xảy ra đâu phải việc của ta, đâu phải do ‘ta’, nên nó đâu phải là vấn đề; đó chỉ là bản chất tự nhiên của mọi sự, nó khởi sinh tùy theo những nhân của nghiệp có từ quá khứ. Ta đâu thể nào chui vô lại quá khứ để hủy bỏ những nghiệp nhân đó; nên giờ ta phải đánh những nghiệp quả đó thôi. Nếu tâm muốn chạy lăng xăng, điều duy nhất cần nhớ là chánh tư duy [*sammāsankappa*: suy nghĩ đúng đắn]: chỉ cần buông nó, và hiền từ và nhẹ nhàng với nó.

Những giáo lý đẹp đẽ của Phật là trực chỉ vào vấn đề—*những giáo lý cho thấy rằng: thái độ của ta đối với mỗi sự đang xảy ra là phần quan trọng nhất của việc thiền*. Vậy hãy để cái tâm ‘trâu nước’ đó chạy đi. Nếu làm vậy bạn sẽ thấy con trâu sẽ không chạy đâu xa lắm, nó lại lắng dịu và đứng chờ chủ nó ở đằng kia thôi. Nó sống với chủ như người nhà. Nó thích ở với chủ nó. Vì vậy bạn chỉ cần thả nó đi và đi theo nó một khoảng ngắn. Điều đó hơi cực một chút, nhưng thà vậy mà tốt nhiều hơn bị đứt ngón tay. Rồi đến đó bạn nhẹ nhàng nắm lại sợi dây và nhẹ nhàng dẫn con trâu nước trở lại nơi bạn muốn. Có thể mất ít công và mất ít thời gian, nhưng không phải bị thương, bị đi vô nhà thương. Cũng như vậy, khi tâm bất an động vọng—khi nó điên cuồng và muốn làm đủ thứ điều ngu ngốc—việc của bạn là buông thả nó với sự hiền từ và nhẹ nhàng.

Ép uống cái tâm là sai; nuông chiều nó cũng là sai. Cả hai cách đều thực sự là ‘đưa đồ cho nó ăn’. Nếu nuông chiều ta hướng tâm về các dục lạc: nó sẽ luôn nghĩ về những thứ như ái tình, tương

lai, phim ảnh, nhạc điệu, hoặc những thứ ta thường nghĩ mỗi khi tâm bị bất an. Nếu ta hướng tâm theo hướng nào, nó sẽ quen thói theo hướng đó. Nhưng nếu ta đứng lùi lại với một sự buông xả—nếu ta buông thả nó, nếu ta hiền từ và nhẹ nhàng—cái tâm “trâu nước” đó sẽ sớm dừng lại, nó sẽ không chạy đâu xa. Xử lý sự bất an không cần phải đối kháng hay chiến đấu. Nếu nó trở thành trận chiến—có lẽ càng tệ hơn—là bởi vì ta đang cho nó ăn những thứ tiêu cực tội lỗi, hoặc sự nuông chiều. Bạn không thực sự đối diện với nó theo cách đúng đắn. Thay vì vậy ta chỉ đang để cho những nghiệp cũ chín tới, và ta đang tạo những nghiệp xấu mới.

### **Hãy Là Người Quan Sát Thụ Động**

Khi tâm bất an hãy hòa bình với nó. Coi mình là một hành khách, đừng coi mình là tài xế điều khiển xe. Làm tài xế nghĩa là ta đang điều khiển sự bất an; còn làm hành khách là ta chỉ ngồi yên sau xe, không xía gì tới việc chạy xe, chỉ đơn thuần ngồi quan sát cuộc hành trình đang đưa ta đi. Ý tưởng “*không-can dự và không-dính-líu*” là một trong những thái độ đẹp mà tôi thường dùng trong việc thiền tập của tôi. Bạn không can dự vào mọi sự để tất cả những gì bạn làm chỉ là quan sát cái tâm. Khi tâm nó làm này hay nghĩ nọ, bạn cứ như người đứng lùi lại và quan sát nó từ xa. Ví dụ tốt nhất cho sự không can dự là sự ngồi trong rạp chiếu phim. Trong rạp chiếu phim nhiều người thường dính líu theo phim, họ bị xúc động, họ khóc, phấn khích hay sợ hãi theo câu chuyện của phim. Tại sao họ làm như vậy? Chỉ cần bạn biết lùi lại và luôn nhớ rằng, những thứ đó chỉ là những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) đang tác động diễn ra—không phải là cái ‘ta’, ‘của ta’, không liên quan gì đến ta—thì bạn sẽ không dính líu vào chúng. Bạn có thể quan sát sự chán chường, sự bất an, hay bất cứ sự gì với một cảm giác bàng

quan, không-can-dự. Bạn chỉ đang biết, và cái “người biết” đang tập trung vào tiêu điểm.

Cái “người biết” cũng giống như khán giả trong rạp phim, chỉ ngồi coi phim được chiếu ra trên màn ảnh. Luôn luôn nhớ rằng cái “người biết” không can dự gì vào chuyện phim. Hãy dùng ý tưởng cái “người biết” này để làm những viên đá lót cho con đường bước đi tới sự bình an. [Quý vị chớ nên nhầm lẫn cho rằng cái “người biết” này là cái ‘ta’ hay ‘bản ngã’ thường hằng của mình. Không phải vậy]. Hãy tưởng tượng mình đang ngồi bên trong chính mình. Nếu làm như vậy, bạn sẽ có một cảm nhận tách ly khỏi mọi thứ đang xảy ra, và sự tách ly đó dẫn tới một sự buông bỏ hiện tại và nhẹ nhàng. Vì vậy hễ khi nào có sự can dự, khi nào sự thiện không không được tốt, hoặc khi nào bạn thấy chán ngán với thiện—tức khi còn có cảm nhận về cái ‘ta’ đang làm gì—lúc đó hãy nhớ thái độ của người ngồi coi phim. Không cần phải bị kích động hoặc đau buồn, không cần khóc lóc hay sợ hãi; đó chỉ là phim tuồng.

Để minh họa chỗ này, tôi thường lấy ví dụ về rạp chiếu phim ngoài trời ở Jamaica có màn bạc được làm bằng tường bê-tông dày mấy tấc. Những người coi phim ở đó rất mê những người cao-bôi và những người da đỏ, đặc biệt trong những trận đấu súng. Hễ khi nào có súng nổ trong phim thì họ cũng lấy súng bắn theo để tham gia với các nhân vật trong phim. Bạn có hình dung ra không? Giờ nhớ lại tôi vẫn tức cười; những người coi phim ngồi trên xe mui trần và chờ đến những đoạn có bắn giết thì họ nổ súng bắn theo. Có gì thú vị không? Chủ rạp hát phải liên tục thay màn bạc bằng vải sau mỗi lần chiếu phim, do vậy ông nghĩ ra việc làm màn bạc bằng một tường bê-tông chắn chắn, đám người coi thích bắn thì cứ bắn vô bê-tông.



Vì sao tôi đưa ra ví dụ này, vì mọi người cứ muốn can dự vào những chuyện bên ngoài; họ coi phim và muốn tham dự vào chuyện phim; họ muốn bắn cảnh sát trường, bắn mấy người cao bồi, hoặc mấy người da đỏ trên màn ảnh. Họ cứ muốn bắn chết cái tâm bất an, muốn giết chết sự chán chường, hoặc muốn can dự vào thứ này thứ nọ. Chúng ta cứ dính líu và can dự và tạo tác thêm những khó khổ cho chính mình. Sự kiên nhẫn là khi ta biết ngừng lại và tự nhủ rằng: “Tôi sẽ ổn thôi. Cứ buông bỏ để con trâu nước chạy đi, chạy một chốc nó sẽ dừng lại thôi”.

Luôn nhớ rằng mọi thứ bên ngoài chỉ là trò chơi, mọi thứ ta trải nghiệm chỉ là trò chơi của các giác quan mà thôi; cũng giống như một phim tuồng trên màn bạc—đó chỉ là kết quả liên tục của năm uẩn và sáu giác quan đang hoạt động, tất cả đều xảy ra theo quy luật nhân-quả mà thôi. Chẳng có gì quá quan trọng mà bạn phải lo lắng. Đó là lý do để bạn không muốn can dự vào chúng nữa. Đây là một trong những liều ‘thuốc giải độc’ cho sự bất an của tâm, theo sự trải biết của tôi; bởi mỗi khi tôi ngừng can dự và chỉ ngồi quan sát mọi thứ đến và đi là tôi đã cắt nguồn nhiên liệu. Tôi hiểu rằng sự bất an do cái gì đó gây ra và cái đó chính là cái ‘ta’ đang can dự vào cả tiến trình sự việc diễn ra. Ngay sau khi tôi ngừng điều khiển cái tiến trình đó và đứng ra ngoài—chỉ coi mình là người đang ngồi coi phim—thì tâm sẽ bắt đầu lắng dịu và tĩnh lặng. Sự bất an phai biến, sự chán nản biến mất, và sự tĩnh lặng, sự nhẹ nhàng và sự tĩnh tại của thiên bắt đầu cất cánh gia tăng.

### **Chương ngại (c): Mỗi Mệt, và Năng Lượng**

Một chương ngại phổ biến nhất trong khi thiền là sự dờ dẩn và buồn ngủ. Đó là sự mệt mỏi và đừng bao giờ chiến đấu với sự

mệt mỗi đó. Tôi nói vậy là từ kinh nghiệm cay đắng của tôi: Tôi đã từng chiến đấu với sự mệt mỏi và tôi thấy nó hoàn toàn phản tác dụng. Mỗi lần bạn chiến đấu với sự mệt mỏi bạn chỉ thêm căng thẳng mà thôi; bởi sự chiến đấu là ngược hướng với sự hiền từ, nhẹ nhàng và sự buông bỏ. Nó thực sự là một dạng vi tế của chương ngại ác ý.

Nhiều người thiền tập cảm thấy xấu hổ hay có tội khi họ bị mệt mỏi buồn ngủ trong khi ngồi thiền. Chúng ta thường cảm thấy xấu hổ mặc cảm vì đã thiền tập nhiều năm trời mà vẫn không ngồi thiền tỉnh thức và khỏe khoắn ngay trong buổi sáng sớm. Nhưng sự mặc cảm tội lỗi chỉ làm tăng thêm cảm nhận cái ‘ta’ và ‘bản ngã’, và chúng ta càng bắt đầu dính thêm rắc rối khó khăn nữa. Hãy cẩn thận chỗ này; đừng có coi sự buồn ngủ đó là của mình—nó chẳng là gì của bạn cả, nó chỉ là một kết quả của một nguyên nhân; chỉ là vậy thôi. [Chẳng hạn bạn làm việc quá nhiều thì sau đó mệt mỏi buồn ngủ mà thôi; đâu liên quan gì ta]. Nếu bạn buồn ngủ, cứ ở yên với sự buồn ngủ—quan sát nó, hiền từ và nhẹ nhàng với nó, tìm hiểu nó. Nó cảm giác ra sao? Nó sẽ kéo dài bao lâu? Và quan trọng nhất, cái gì gây ra nó và cái gì làm nó hết? Sau khi nó phai biến, còn lại cái gì? Không phải dùng mọi cách để loại bỏ sự buồn ngủ, không nên vậy; mà nên đối trị vượt qua nó một cách khôn khéo để cho sự thiền tập của mình tiếp tục tiến triển.

Dĩ nhiên sự buồn ngủ có thể đối trị bằng cách ép thúc cái tâm. Bạn có thể ngồi sát bên vách núi để thiền (tâm sợ nếu buồn ngủ té chết nên không dám buồn ngủ!). Hoặc như chúng tôi đã từng làm ở Thái Lan, để một hộp quẹt diêm trên đỉnh đầu (tâm giữ cân bằng để hộp quẹt khỏi rớt, do đó nó không buồn ngủ), hoặc để mấy cây gai nhọn dưới hai bàn tay (tâm sợ buồn ngủ thả tay xuống bị đâm đau nên nó tỉnh thức), hoặc ngồi thiền với người giám thiền đứng sau

lung, nếu ta mới gục đầu ngủ sẽ bị người đó đánh mạnh bằng gậy (sợ bị đánh đau nên tâm không dám buồn ngủ). Những cách đó chắc chắn sẽ giúp người thiền không buồn ngủ, nhưng lại càng làm người thiền sợ hãi và căng thẳng. Rốt cuộc ta muốn loại bỏ một loại chướng ngại buồn ngủ nhưng thay vào bằng những chướng ngại sợ hãi và căng thẳng; như vậy càng tệ hơn. (Ngồi thiền mà luôn lo sợ và căng thẳng thì sao mà thiền được?)

Vì vậy, cách đúng là biết kiên nhẫn với sự buồn ngủ và mệt mỏi; cứ để yên nó và không can dự vào nó. Lại ví như ta là người đang ngồi coi phim trong rạp; và lần này máy chiếu phim bị trục trặc. Hình ảnh phim không được rõ ràng; nó không ổn định trên màn chiếu; nhưng đó không phải vấn đề của ta. Chủ rạp sẽ sửa máy chiếu lại thôi, ta chỉ cần ngồi đó kiên nhẫn đợi. Nếu ta biết kiên nhẫn, chỉ sau một chốc lát sự mệt mỏi buồn ngủ sẽ phai biến; giống như sau chốc lát nắng lên sương mù sẽ tan biến thôi. Kiên nhẫn là thứ duy nhất cần có lúc đó. Cái sự không-làm-gì (chỉ ngồi kiên nhẫn nhìn nó) sẽ giúp tâm tích lại lại năng lượng. Hãy nhớ một khoa học nhỏ về tâm: *khi năng lượng không dồn vào sự-làm thì nó bắt đầu chảy vào cái sự-biết*.

Rắc rối là trong nhiều lần như vậy bạn không đủ niềm tin để ngồi yên với sự mệt mỏi. Hầu như ai cũng loay hoay, thúc ép, can dự vào nó. Bởi bạn cứ cố đối trị chính sửa vấn đề nên bạn càng thêm bị mệt mỏi và càng tạo thêm nhiều rắc rối chướng ngại khác cho mình. Nhưng nếu bạn hiểu được một lẽ thật đơn giản—*khi năng lượng không dồn vào cho sự-làm thì nó chảy vào cái sự-biết*—thì bạn sẽ biết tại sao mình bị mệt mỏi buồn ngủ, và bạn biết kết quả là gì nếu ta chỉ cần biết kiên-nhẫn và không-làm-gì-cả. Sự hiểu biết đó sẽ cho bạn sự tự tin và kết quả tốt.

Chỉ cần hình dung mình đang ngồi quan sát tất cả tiến trình này, không cử động, không la hét theo tuồng phim, không ‘bắn’ vào sự mệt mỏi buồn ngủ chỉ vì mình không thích nó. Khi ta chỉ cần ngồi và quan sát—thậm chí với một sự dờ dẩn—ta sẽ thấy năng lượng cuối cùng cũng chảy vào sự chú tâm chánh niệm. Tâm sẽ sáng lên. Khi ta hiểu biết toàn bộ tiến trình, sự thiền sẽ dễ hơn và thú vị hơn. Khi ta đã hiểu được cách mọi thứ xảy ra, thì ta hiểu được cách ta làm bị sai lỗi và cách ta làm để được bình an và vui sướng và làm tăng năng lượng. Đây là cách tuyệt vời để làm dịu các hành tạo tác [*saṅkhāra*], tức các hoạt động tạo tác của tâm: ý chí, sự kiểm soát.

Để đi thuận theo tiến trình, hãy cố suy niệm quán chiếu về tính vô-ngã. Chỉ cần tâm niệm: “*Không có ‘ai’ điều khiển tiến trình này; không có ‘ai’ ở đó cả; sự thể không phải việc của ta; cứ để yên mọi sự diễn ra.*” Đây chính là đạo Phật đích thực, một cách chính xác như các kinh đã nói. Hiểu biết rõ ràng không có cái ‘ta’ nào đang làm gì ở đây cả—đó chỉ là năm uẩn [*khandha*], đâu phải có cái ‘ta’ nào và đâu có sự gì là ‘của ta’—vậy tại sao phải can dự chiến đấu với mọi sự? Cách suy xét quán niệm như vậy có thể cũng đủ để mang lại cho bạn niềm tự tin để buông bỏ mọi thứ mọi sự và giúp bạn nhận biết được sự “buông bỏ mọi sự” đích thực nghĩa là gì.

### **Trừ Bỏ Chương Ngại Tham Dục và Sân Giận**

Trong năm chương ngại lớn nhất của con đường tu tập, hai chương ngại đầu tiên là Tham dục và Sân Giận là lớn và khó trị nhất. Tham có nghĩa là muốn có, muốn có thêm, muốn được thêm. Muốn mà không được theo ý mình thì sân giận, kháng cự. *Do vậy*

*cả hai thứ tham và sân đều thuộc dạng tham muốn.* Và khi ta muốn có được thứ khác—dù đó là muốn đạt tới tầng thiền định cao hơn, muốn có đồ ăn ngon, muốn mau hết thời gian khóa thiền, hoặc muốn gì gì đó—mỗi lần có tham muốn như vậy nó dẫn bạn đi xa khỏi nơi mình đang ở. (Chẳng hạn, khi bạn đang bình an, có tham nó dẫn bạn tới động vọng vì cố làm, hoặc nó dẫn tới sân giận khi làm không được; khi tâm bạn còn tham dục, có tham nó sẽ dẫn bạn tới gia tăng thêm tính tham).

Trong thần thoại Hy Lạp có những sinh vật được cho là những “con hát quyến rũ”. Chúng hát hay để dụ những thủy thủ thiếu cảnh giác chèo thuyền vào chỗ có đá ngầm và làm chìm thuyền. Đó cũng là cách tham dục làm với ta: chúng dụ dỗ ta, lôi kéo ta về hướng đối tượng tham dục và nhấn chìm sự thiền tập của ta. Làm ta bị mất phương hướng, làm ta mất hạnh phúc và mất sự bình an. Những tham dục lôi kéo ta ra khỏi nơi ta tìm thấy sự bình an và hạnh phúc đích thực. Do vậy đừng để cho mình bị lôi kéo bởi những tham dục, hãy nhớ rằng: *ta không bao giờ làm thỏa mãn những tham dục của mình.* Và ta không thể dùng sức mạnh để tiêu diệt nó. Ta chỉ cần ngồi đó. Không cần cử động, không cần hành động; chỉ cần quan sát nó.

Tham muốn dục vọng tạo tác cái sự-làm; sân giận ác ý cũng tạo tác sự-hành-động. Tham và sân là những thứ làm cho ta chuyển động và hành động, nó làm ta mệt mỏi. Chúng tạo ra cái hoạt động tạo tác trong tâm làm quấy nhiễu ta và kích động ta làm này làm nọ. Một khi bạn đã biết cách hoạt động và tạo tác của tham và sân, bạn có thể tâm niệm: *“Không, ta sẽ không dính vào chúng nữa; ta đã có quá đủ tham sân rồi, quá đủ và quá khổ với chúng rồi”*.

“*Đủ rồi*”—tiếng Thái là “*por dee*”—đó là một “niệm chú” đẹp. Dùng chữ chú này sẽ rất hay trong khi thiền tập mỗi khi bạn trải nghiệm bất cứ sự gì. Nếu khi bạn rất mệt mỏi, khi đầu bạn đang gục rớt xuống sàn nhà, hãy niệm “*Đủ rồi*”. Khi bạn đang thở vào và thở ra, nói: “*Đủ rồi*”. Nhưng bạn cần phải nhất quán và làm cho mỗi giây phút được đủ tốt như vậy. Đây là cách để bạn không chế những tham dục đang lôi kéo bạn đi và không chế những sân giận đang không cho bạn ở yên, lúc đó bạn sẽ được tĩnh tại và hạnh phúc. Bạn không cần gì nữa, không tham muốn gì nữa; bạn chỉ “*đang có (đang ở trong) bây giờ và tại đây*” là đủ tốt rồi.

Giờ bạn bắt đầu nhận biết và trải nghiệm sự khoái sướng của thiền, đó là sự khoái lạc được tạo ra từ sự được-tĩnh-tại và sự không-tham-muốn gì. Bạn thấy rằng cách tu dùng niệm chú “*Đủ rồi*” chỉ là mới bắt đầu. Khi bạn đã thuyết phục được mình rằng “giây phút-hiện tại là đủ tốt rồi” và ta an trú trong cái ta đang có, thì lúc đó không còn thứ gì là “đủ tốt” hơn nữa: đây chính là cái “đủ tốt” thực sự và đẹp đẽ vô hạn. Dù bạn bắt đầu từ đâu, khi bạn đang ở cùng (an trú) với cái mình đang có, điều đó làm tăng sự đẹp đẽ, tăng niềm khoái lạc, và làm tăng sự thâm sâu của trí tuệ thiền.

Nhiều năm trước đây tôi có làm một ví dụ về hoa sen ngàn cánh (lớp). Dù bạn có bắt đầu bằng loại hoa sen nào. Ngay cả một hoa sen không triển vọng, dơ bẩn, hư cánh, bầm dập, méo móp cũng làm được, bởi bên trong nó luôn có một lõi-sen đẹp đẽ. Ý tôi muốn nói rằng sự trải nghiệm của bạn—trải nghiệm đang-có hoặc thậm chí những trải nghiệm tệ nhất trong khóa thiền tập dài—cũng là tuyệt vời nếu bạn có thể chỉ an trú duy nhất ở/với trải nghiệm đó. Đừng thay đổi nó, đừng chuyển dời hay cố loại bỏ nó. Đừng tham muốn nó cũng đừng ác cảm với nó. Cứ ở (an trú) với nó cho dù nó là gì—dù đó là sự đau đớn, sự chán nản, hay sự tuyệt vọng. *Dù cái*

*hoa sen đó là đen thui, dơ bẩn, xấu xí bên ngoài, nó vẫn hé nở từ từ và trở thành niềm hạnh phúc nếu bạn biết an trú với nó. Bạn càng an trú với nó, nó càng nở ra nhiều lớp cánh. Khi bạn càng nói: “Đủ tốt rồi”, thì hoa sen càng mở thêm những cánh thô xấu bên ngoài để lộ ra những cánh ít thô xấu bên trong. Rồi những lớp cánh ít thô xấu bên trong lại mở ra để lộ những lớp cánh đẹp đẽ bên trong nữa; rồi sau đó bạn có thể đi vào cái phần đẹp đẽ nhất ở bên trong chỗ lõi hoa sen.*

Sẽ cực kỳ hữu ích nếu biết rằng đây chính là cách cái tâm vận hành. Dù bạn đang trải nghiệm sự gì, hay dù bạn bắt đầu bằng gì—mọi thứ đều có thể chuyển hóa. Bạn không cần phải loại bỏ hết những khó khăn rắc rối rồi sau đó mới bước vào thiền. Hãy bắt đầu bằng những khó khăn rắc rối đó; cứ ở với chúng và cứ để chúng hiện diện. Làm như vậy đã đủ tốt. Nếu ta không động vọng, nếu ta không có tham hay sân, ta sẽ thấy tâm của mình thâm nhập vào vấn đề khó khăn đó, mở nó ra, và cái khó khăn khó chịu sẽ trở thành thứ dễ chịu. Rồi sau đó nó sẽ trở thành thứ đẹp đẽ hoàn toàn, và sau khi trở thành đẹp đẽ hoàn toàn, nó trở thành an lạc vui sướng. Và tất cả được bắt đầu từ những sự khó khăn, từ những thứ không triển vọng như vậy! Vì vậy, bất cứ sự gì ta đang trải nghiệm, chỉ luôn biết nó “đủ tốt”. Tu tập theo cách này bạn sẽ trừ bỏ được những chướng ngại trong thiền tập.

Chướng ngại khó khăn nhất trong thiền có thể là sân giận, ác ý—khi ta nói: “Tôi không thích” gì đó là ta luôn so sánh và tiêu cực. Cách khó chịu và luôn tìm lỗi và bất hài lòng thì nên được đối trị và trừ bỏ bằng cách tu dưỡng những tâm tính ngược lại—như biết chấp nhận, bao dung, biết hài lòng, luôn tìm vẻ đẹp và niềm hỷ lạc bên trong mọi thứ, (hơn là cứ đi tìm những khuyết điểm lỗi sai của chúng). Cách này cũng dễ làm. Chỉ cần thử nhìn những cảnh

đẹp xung quanh ta. Ở Úc châu, bạn có thể nhìn thấy hình ảnh con chuột túi (kang-gu-ru) và con của nó ló đầu ra khỏi túi, và nhìn nó nhảy lên xuống khi đi. Nhìn ngắm những giọt mưa từ trên lá cây, hoặc ra ngoài trời đêm nhìn ngắm những ngôi sao. Có rất nhiều vẻ đẹp trong tự nhiên. Nếu bạn biết đi tìm những vẻ đẹp đó, đó là niềm vui hạnh phúc, thì bạn sẽ tập được thói quen không khó chịu không bắt lỗi tìm lỗi này nọ trong mọi thứ mọi sự. (Bạn sẽ có thói quen nhìn vào mặt tốt, mặt tích cực và đẹp đẽ của mọi thứ). Rồi vì bạn thường nhìn thấy vẻ đẹp trong mọi thứ cho nên những gì bạn nghĩ là thô xấu khó ưa sẽ trở thành dễ mến dễ thương—và thậm chí rất đẹp đẽ. Người ta thường nói vẻ đẹp là do mắt của người nhìn, và *sự thành công trong thiền tập là do thái-độ của người thiền*. Nếu bạn có thái độ đúng đắn, nó dẫn tới sự hiền từ, nhẹ nhàng và sự buông bỏ. Bạn sẽ trở nên tốt bụng hiền từ đối với mọi thứ mọi sự.

Cũng giống như lòng mẹ lúc nào cũng yêu thương con mình, cho dù đứa con có quái dị ra sao. Mẹ vẫn cõng con đi và chăm sóc cho con, cho dù nó có trèo lên cổ bóp cổ mẹ, mẹ vẫn hiền từ thương yêu đứa con. *Nếu một người mẹ có thể thương con như vậy, chắc chắn bạn cũng có thể thương lấy tâm mình như vậy!* Cho dù tâm có lăng xăng, tiêu cực, bất thiện, xấu xa ra sao, ta vẫn có thể chấp nhận nó là “đủ tốt” và hiền từ và nhẹ nhàng với nó và dần dần tu tập nó tốt hơn và chuyển hóa nó.

Hãy tự hỏi mình rằng ta có đang thúc ép hay chỉ chỏ (tâm) trong sự thiền tập của mình hay không? Ta có đang nghĩ: “Ta phải đắc được tầng thiền định (*jhāna*) trong khóa tu này, hoặc ta phải thiền được tới giai đoạn *nimitta*, hoặc tối thiểu cũng đạt được mức bình an nào đó”? Nếu cứ nghĩ như vậy, nếu cứ thúc ép, đòi hỏi hoặc ra lệnh như vậy thì sự thiền tập sẽ chẳng đi tới đâu. Ngược lại, nếu bạn biết giảm thiểu sự đòi hỏi và thúc ép, bạn sẽ dễ dàng đạt tới



thái độ luôn biết mọi sự là “*đủ tốt rồi*”. Nếu bạn không đòi hỏi quá nhiều từ bản thân mình, từ cuộc sống, hoặc từ thế gian, thì bạn sẽ dễ dàng trân quý chúng và sống tốt với chúng. Như trong bài kinh Tâm Từ (*Mettā Sutta*; Sn. 144) có nói, bạn không nên đòi hỏi hay điều khiển tự nhiên; mà phải biết “*hài lòng và dễ dàng vui lòng*”. Hãy tu tập cái tâm như vậy. Biết hài lòng và xây dựng tính hài lòng; biết dễ dàng vừa lòng, rồi bạn sẽ dễ dàng hướng tới trạng thái đẹp đẽ của tầng thiền định (*jhāna*).

Nếu bạn cứ muốn đắc được tầng thiền định thì bạn không thể đạt được. Nói cách khác, bạn không thể đạt tới tầng thiền định nếu bạn đòi hỏi điều đó khi thiền tập. Tầng thiền định chỉ xảy ra theo tiến trình tự nhiên, đó là tiến trình nhân-quả chứ không phải theo ý muốn người thiền. Do vậy, bạn phải tạo ra nhiều nhân giúp nó khởi sinh kết quả. *Một nhân chính đó là sự tĩnh tại của tâm, được duy trì trong một thời gian dài.* Năng lượng chảy vào sự-biết, sự thuận-biết, và tâm sẽ đi sâu vào bên trong hoa sen và dần dần mở bung các cánh sen ra.

Dần dần, từng bước từng bước, từng giai đoạn—nó xảy ra theo tiến trình dần dần chứ không theo kế hoạch thời gian của bạn, nó không xảy ra như ý bạn muốn; nó chỉ xảy ra theo tiến trình nhân quả tự nhiên của nó. Nó xảy ra bởi vì ta tĩnh tại; ta tĩnh tại bởi vì ta biết hài lòng với sự thiếu ít, bởi ta dễ dàng vui lòng với mọi thứ và không đòi hỏi điều gì. Nếu bạn biết tu tập theo tinh thần như vậy là bạn đang tạo ra những nhân giúp khởi sinh những sự thiền thâm sâu.

Khi bạn khó hài lòng, ít chịu thỏa mãn, thì bạn thường đòi hỏi này nọ và đầy những tham muốn thì lúc đó tâm bạn cũng bất an, động vọng. Khi bạn không được cái mình muốn, thì những tham

muốn càng tăng, và bạn sẽ dính vào cái vòng tham muốn đầy khổ sở. Bạn có biết đôi lúc bạn tuyệt vọng thì sẽ ra sao không: bạn không muốn đi đâu, không muốn ngồi, không muốn ngủ, và bạn nghĩ: “Sao ta chẳng muốn làm gì hết, và ta đang làm cái gì đây, ta cũng chẳng muốn biết”. Đó là một tình trạng khủng khiếp khi không có điều gì làm bạn vừa lòng. Điều đó xảy ra bởi vì bạn đã làm cho nó xảy ra, bởi vì bạn đã tạo những nhân với những thái-độ sai trái và sự chú-tâm sai lệch. Nhưng nếu bạn tu tập sự tĩnh tại và bình an bằng cách biết hài lòng và dễ dàng được thỏa mãn, thì bạn đang tạo ra những nhân giúp cho sự thiện định thâm sâu diễn ra. Nếu bạn chỉ cần ngồi đó, hài lòng, tĩnh tại, và chấp nhận điều đang có là đủ-tốt rồi, thì mọi sự thiện tốt đẹp sẽ bắt đầu xảy ra. Khi sự thiện tốt đẹp thực sự đang diễn tiến, thì coi như bạn đã làm được rồi!

### **Đề Yên Cho Cái ‘Ta’ Biến Mất**

Nhưng, hãy luôn nhớ rằng không phải do bạn có thể làm được điều này; mà đúng nghĩa là bạn không có mặt trong đó. Tiến trình diễn ra khi cái ‘ta’ biến mất. Khi bạn còn đòi hỏi này nọ, thì bạn vẫn còn đó. Khi bạn còn *sân*, là bạn còn ở đó. Khi bạn còn *tham*, là bạn còn ở đó. Khi bạn chán nản, là bạn còn ở đó. (Khi còn những chướng ngại gắn liền với cái ‘ta’, thì ta còn ở đó). Tất cả những điều đó còn tạo kèm thêm một cảm nhận về một cái ‘ta’, và cái ‘ta’ đó cho rằng nó sở hữu mọi thứ của nó và nó vẫn luôn can dự vào mọi thứ mọi sự. *Bạn* chính là chướng ngại của mình. Và bạn không thể đơn giản trốn đi đâu được: có đi đâu bạn cũng mang theo cái ‘ta’ theo bạn. Vì vậy, mọi người hãy cố cởi bỏ hết lớp áo ngoài: cởi bỏ cái áo-‘ta-đây’. Bạn nhận làm cái ‘ta’ đó là chính mình, đó là cảm nhận về một cái ‘ta’ như là một cái bản-ngã cố định của mình;

nên giờ bạn nên cởi bỏ nó đi, và biến mất. Khi cái cảm nhận về cái ‘ta’ biến mất thì không còn sân giận hay tham muốn gì nữa, bởi vì tham và sân chỉ là những thứ đi kèm với cái ‘ta’ đó thôi. (Tham muốn là tham muốn cho cái ‘ta’; sân giận là sân giận vì không có được cho cái ‘ta’ hay sự gì không theo ý của cái ‘ta’). Vậy sau khi đã cởi bỏ lớp áo cái ‘ta’ đó thì đâu còn sự tham-sân đi kèm nữa, lúc đó chỉ còn lại sự hài-lòng và sự bình-an, vô-sự.

Hồi nhỏ còn đi học ở Anh Quốc, tôi từng là một Hướng Đạo Sinh. Chúng tôi thường có đủ thứ phù hiệu, huy chương: phù hiệu vì có khả năng pha trà ngon, phù hiệu vì có khả năng nhóm đót lửa trại nhanh. Đó là những việc các hướng đạo sinh tập làm trong những kỳ cắm trại—Cũng giống như những người thiền muốn có được gì đó trong một khóa tu hay một kỳ tu tập hoặc sau mấy năm tu tập vậy: họ muốn có ‘phù hiệu’ đã chứng đắc tầng thiền định, họ muốn được ‘phù hiệu’ đã chứng đắc thành một bậc thánh Nhập Lưu... *Nhưng đích thực thì không có phù hiệu danh nghĩa nào trong con đường đạo Phật!*. Ngược lại, chúng ta tu là cố gắng dẹp bỏ tất cả mọi thứ phù hiệu danh nghĩa—Dù chúng ta có nghĩ chúng ta là gì hoặc danh nghĩa gì, thì chúng ta chỉ cần biến mất khỏi nó. Khi chúng ta bất an động vọng, chỉ cần biến mất; khi chúng ta mệt mỏi buồn ngủ, chỉ cần biến mất. Khi ta biến mất, mọi thứ trở thành đẹp đẽ và bình an. Khi chúng ta bị chán nản, hãy tự hỏi: “Mà ‘ai’ đang chán nản?”. Chỉ cần cái ‘ta’ biến mất và sự chán nản cũng biến mất. (Rồi tham và sân cũng biến mất).

## **Biết Kiên Nhẫn**

Nếu bạn biết hài lòng và dễ dàng được thỏa mãn, và luôn có một thái-độ rằng cái mình hiện có [tại-đây và bây-giờ] là đủ-tốt rồi,

thì những vấn đề trở ngại khó khăn chỉ có mặt ở phần giai đoạn đầu của con đường tu tập. Sau một thời gian ngắn chúng sẽ biến mất, và bạn như đang bay bổng—bay vào bên-trong sự thiên định đẹp đẽ và trải qua hàng giờ hạnh phúc và hài lòng trong đó. Nhưng nếu tu hoài mà trạng thái đó chưa xảy đến thì phải biết kiên nhẫn—nó sẽ xảy đến thôi. Nó không tùy thuộc thời gian biểu cho dù bạn đã tu tập miệt mài suốt nhiều năm tháng. Ngay cả đối với những vị thánh đệ tử của Phật, như ngài A-nậu-lâu-đà (Anuruddha), họ phải mất rất rất nhiều năm mới thành tựu kết quả tu tập. Cần có thời gian. Trong các bài kinh có ghi ai đó xuất gia tu hành và sau “một thời gian không lâu” người đó trở thành một bậc thánh A-la-hán – điều đó nhiều khi đó có nghĩa là mấy chục năm chứ không phải mấy ngày mấy tháng đâu. 15, 20 năm cũng đâu phải khoảng “thời gian dài” gì cho lắm, đó chẳng là gì nếu đem so với những khoảng thời gian vô định vô cùng của những vòng luân hồi sinh tử...

Do vậy, đừng cố mong cầu kết quả xảy ra tức thì. Công việc của bạn là giữ im lặng, tĩnh lặng, tĩnh tại, và bình an. Đừng nắm giữ hay thúc ép cái tâm, đừng nắm giữ con trâu nước đó. Đừng đuổi theo nó. Chỉ tu tập sự buông-bỏ, tu tập sự biết-hài-lòng, và tu tập thái độ biết “*cái hiện có là đủ-tốt rồi*”. Tu tập được những điều đó coi như bạn đã tu tập được những công cụ để làm hoàn thiện sự nghiệp thiền của bạn.

Nhiều lúc, một thái độ hoặc một công cụ bạn đang dùng bị mất tác dụng. Vậy hãy chọn công cụ khác, rồi nếu nó cũng hết công dụng, cứ chọn tiếp công cụ khác. Từng bước từng bước, dùng những chiến thuật khác nhau thì bạn sẽ vượt qua những khó khăn trở ngại ban đầu. Một khi tâm đã được phát triển một cách đúng đắn và bạn đã bắt đầu trải nghiệm được sự bình an và hạnh phúc, thì lúc đó bạn đã thực sự bước vào sự nghiệp thiền. Cho tới lúc đó

bạn cũng không cần phải có *tất cả* mọi công cụ hỗ trợ. Chắc chắn rằng tôi chỉ mới gửi cho quý vị *một số* hướng dẫn tu tập như trên, nhưng với bấy nhiêu đó quý vị cũng *có thể* tu tập để đạt được những thời gian trải nghiệm đẹp đẽ và tuyệt vời. Và đó chính xác là điều tôi mong muốn quý vị có được.



## Chương 5

### NĂNG LỰC TRÍ TUỆ

TRONG MỘT BÀI KỆ mà tôi thích nhất nằm trong tập kinh Pháp Cú có ghi rằng: “*Không có thiền định (jhana) nào không có trí tuệ*” (Kệ 372). Bài kệ kinh này nói về việc sử dụng các căn trí tuệ hiểu-biết và trí tuệ minh-sát để tu tập những tầng thiền định thâm sâu hơn. Thay vì chỉ nói về trí tuệ hiểu biết khởi sinh từ thiền tập, tôi muốn nói về sự ứng dụng trí tuệ hiểu biết vào việc thiền tập. Trí tuệ hiểu biết có thể là một công cụ mạnh mẽ giúp chúng ta tìm thấy sự bình an, sự tĩnh lặng và tĩnh tại có thể mang tâm vào những tầng thiền định sâu hơn và sâu hơn, và cuối cùng chúng giúp chúng ta minh sát nhìn thấy rõ những sự-thật của sự giác ngộ.

#### **Buông-Bỏ Bằng Cách Hiểu Biết Khô**

Khi người ta thiền, nhiều người dùng quá nhiều sự thúc ép; họ cứ luôn cố tu cho được một lần. Sự không tu tiến không phải luôn luôn do thiếu nỗ lực hay động lực, hoặc do quá ít thời gian dành cho việc ngồi thiền hay đi thiền. Nhiều khi chỉ do sự hiểu biết trí tuệ không đủ sắc bén để xử lý những vấn đề trở ngại, và nếu bạn có thêm ít nhiều trí tuệ hiểu biết bạn sẽ ít bị khổ hơn, ít bị bắt toại nguyện hơn, và nhờ đó có thể đạt tới những trạng thái thiền định thâm sâu sớm hơn. Do vậy, tu tập phát triển cái căn trí tuệ là điều cực kỳ quan trọng.

Lẽ Thật Thứ Nhất trong kinh “*Chuyển Pháp Luân*” (SN 56:11) là sự thật về sự khổ. Ta cần tập trung trí-tuệ hiểu-biết vào sự khổ đó. Sự khổ là; nó không liên quan tới việc bạn cố tránh né nó

hay không. (Dù bạn có cố tránh có né thì khổ vẫn luôn có mặt); khổ là bản chất tự nhiên của thế giới, là bản chất tự nhiên của thân, và bản chất tự nhiên của tâm. Mọi thứ không luôn diễn ra theo ý muốn của bạn. Đôi lúc có những việc xảy ra theo ý muốn của bạn, nhưng thường thì không phải vậy. Sự khổ do thất vọng với việc thiền tập—đó là chán nản hoặc cảm giác bí đường hoặc gì gì đó—là thuộc về lẽ thật thứ nhất (Khổ Đế) của Bốn Diệu Đế mà Phật đã nói. Sự thất vọng chán nản chính là tất cả sự khổ (*dukkha*)—mà tất cả những gì mình muốn chỉ là sự tạo tác của năm tập hợp uẩn (*khandha*): *năm uẩn dính chấp đó chính là tất cả sự khổ*. Thân tâm đó là năm uẩn, do vậy đừng nên thúc ép vấn đề, đừng nên cố chấp vấn đề, đừng cứ nghĩ hay nói: “Vậy là không đúng; nó không được như vậy; nó phải như vậy như vậy chứ”. Thay vì cứ nói vậy, ta nên dừng lại, tập trung và nhắc nhở mình rằng đó chỉ là những quy luật tự nhiên của mọi thứ. Nếu sự thiền tập chẳng đi đến kết quả như ta mong đợi, hoặc nếu khi ngồi thiền thân bị đau nhức hoặc tâm bị buồn ngủ, thì hãy luôn nhắc mình rằng: đó là những lẽ tự nhiên của thân và tâm.

Điều kỳ diệu sẽ xảy ra khi chúng ta hiểu biết được bản chất của thân, của tâm, và của chính sự-sống. Khi chúng ta nhận biết tất cả chỉ là bản chất tự nhiên, tất cả chỉ là một tiến trình nhân-quả, và bạn cũng nhận ra đó không phải là vấn đề ‘của ta’, thì đó sẽ không còn là vấn đề của ta nữa. Bạn nhận thấy một sự từ bỏ, sự không còn dính líu, có được từ trí tuệ hiểu biết vừa nhận ra cái bản chất khổ tự nhiên của sự sống: Bạn đâu thể làm được gì nhiều để thay đổi nó, vậy tốt hơn nên để yên nó, chỉ nhìn nó một cách bàng quan và buông bỏ. Khi bạn để mặc cái quy luật khổ đó, bạn sẽ tu tập được thái độ của tâm là tỉnh thức và tỉnh giác, đó là thái độ luôn quan sát chứ không can dự vào tiến trình diễn ra của quy luật tự nhiên. Tức



là bạn không làm khởi lên cái người-làm, tác-nhân, chủ-nhân mà chỉ làm người-quan-sát, làm cái người-biết mà thôi. Nếu tu tập được như vậy bạn thực sự có thể tiến bộ trong thiền tập, có thể biến sự thiền xấu và chán nản đó thành sự thiền tốt đẹp, thành một nguồn bình an cho sau đó. Thực tế thì, toàn bộ công việc của thiền tập là đưa nỗ lực vào *cách* ta đang trải nghiệm mọi sự, chứ không cần lo lắng về *cái* ta đang trải nghiệm. Chỉ tập trung về *cách* ta đang tỉnh giác biết rõ về các chướng ngại: đó là những tham, sân, chán nản, và bất mãn. Điều quan trọng là *thái độ* của ta đối với những tình huống ta gặp phải trong thiền tập và *cách* ta phản ứng với chúng, chứ không phải chính những tình huống đó là điều quan trọng.

Để thiết lập thái độ đúng đắn, chúng ta cần dùng trí hiểu biết. Khi chúng ta đã nhận ra mọi thứ chúng ta trải nghiệm chỉ là lẽ tự nhiên xảy ra mà thôi, lúc đó chúng ta đâu còn phản ứng như sợ sệt, mặc cảm tội lỗi, thất vọng, hay bất mãn gì gì nữa. Chúng ta không còn bị mất tự tin và nghĩ quần kiêu như “Tôi chẳng làm gì được, sao khổ quá, sao tôi tu không được”. Dĩ nhiên chúng ta chẳng làm gì được! Chúng ta cũng không thiền tập gì được. Cứ mỗi khi thầy Ajahn Brahm bắt đầu thiền, thầy ấy chỉ làm rồi tung mọi thứ. Nhưng nếu ông ấy có đủ trí tuệ hiểu biết để biết rằng: nếu ta lùi lại đứng ngoài cuộc tiến trình thì một khoảng không đẹp đẽ, trống trải sẽ xuất hiện giữa ta và cái ta đang quan sát. Rồi sẽ không còn sự thất vọng hay chán nản nào nữa. Nếu những cảm giác này nọ vẫn còn bám víu lẫn quần trong tâm trí, ta chỉ cần bỏ mặc nó qua một bên. Ta không can dự dính líu vào mọi sự, ta không tác tạo thêm những khó khăn này nọ. Ta chỉ cần ngồi quan sát và thu hoạch dữ liệu thông tin.

## Quan Sát và Học Hiểu

Nếu bạn gặp trở ngại với cái tâm lăng xăng hay tâm buồn ngủ, hãy nhớ rằng những trạng thái tiêu cực đó khởi sinh là do tâm nó muốn thoát khỏi sự khổ và bất toại nguyện. Bởi vì khi thiền thì tâm ta không còn bị kích động, không còn được ‘giải trí’ nhiều, cho nên sự thiền có thể sẽ chán chường hoặc ngu mờ, bởi thói quen cố hữu của bạn là cố trốn thoát khỏi đó (khỏi cái trạng thái không tâm không ‘được’ kích động hay ‘giải trí’). Chúng ta đều có những thủ thuật trốn thoát của riêng mình. (Nhưng trốn thoát chỉ là những thói tâm cố hữu: trốn thoát không giải quyết được vấn đề). Nên nhớ rằng: khi ta dùng những thủ thuật trốn thoát, ta không học được gì từ trải nghiệm đó, ta chỉ đang tiêu phí thời gian của một kiếp nữa mà thôi.

Điều quan trọng là quan sát những phản ứng của ta đối với mọi sự. Bản thân *cách tu tập* này là rất khôn khéo, bên trong cách tu này là trí tuệ và nó sẽ phát triển thêm trí tuệ nữa; nó sẽ giúp bạn tiến rất xa rất sâu vào những sự thiền thâm sâu. Mỗi khi có sự gì khởi sinh nó đều là bất toại nguyện—đó là lúc ta quan sát nó. Ta có thể (có sự) chán nản, thất vọng, hay mệt mỏi và chẳng có gì hay ho để sống. Ta không biết mình đang làm gì—ta không ở yên được trong phòng, ta không thể ngồi thiền yên lặng, ta cũng không muốn đi thiền, và ở đó cũng chẳng có gì để đọc. Cũng tốt—chỉ cần quan sát những phản ứng của ta đối với những sự khó chịu khó ở đó. Nói cách khác, đó chính là những lúc hoàn hảo để ta chỉ quan sát mà không phản ứng này nọ gì hết. Chúng ta chỉ quan sát và thu hoạch dữ liệu thông tin, bởi chúng ta muốn hiểu biết. Khi ta thu thập dữ liệu, ta bắt đầu học hiểu từ những trải nghiệm đó. Chính cái sự quan sát và chấp nhận những trải nghiệm đó là khâu làm ra kết quả,

là chỗ cối xay xay ra gạo ra bột của nhà máy xay sát. Đó là những dữ liệu dùng để minh sát ra trí tuệ, là phân bón cho vườn cây trái.

Cách tu là ta chỉ đơn thuần quan sát và chấp nhận những trải nghiệm của mình—cho dù chúng là gì—ta sẽ thấy rằng không chỉ ta học hiểu được từ chúng, mà bất ngờ ta cũng được tự do khỏi chúng. Ta không còn cố kiểm soát can dự vào chúng nữa, bởi ta vừa mới nhận ra ta không sở hữu chúng, chúng chẳng là gì của ta cả. Vậy nên khi ta thấy chán nản, đừng sở hữu sự chán nản, đừng nhận nó là ‘của ta’. Nếu bị thất vọng bất mãn, đừng nhận sự thất vọng bất mãn đó là ‘của ta’. Bất cứ sự gì đang diễn ra chỉ đơn giản là một tiến trình nhân-quả tự nhiên, đó chỉ là sự đến-đi của những hiện tượng thuộc tâm và hiện tượng thuộc thân. Dùng trí tuệ minh sát và hiểu biết về Giáo Pháp để biết đó chỉ là sự khổ—chỉ cần biết đúng biết rõ vậy là đủ, chứ bạn còn mong đợi gì nữa? Nếu bạn nghĩ bạn có thể loại bỏ nó bằng cách đi tới chùa hay tới khóa tu mấy tháng thì bạn đã tới nhầm chỗ rồi. Bạn không trốn thoát được khổ trong một khóa tu đâu; chỉ có cách duy nhất là bạn đối diện với nó và không can dự vào nó. Vậy là cũng có một cách để trốn thoát khỏi nó, nhưng đó là một cách gián tiếp. Khi nào bạn không mong muốn trốn thoát thì sự trốn thoát đó sẽ xảy ra.

## **Điều Tra và Tìm Hiểu**

Khi đi đâu, khi tới đâu, dù bất cứ thứ gì xảy ra trong đời bạn, hãy nên nhớ rằng sự (cố gắng) thay đổi tình cảnh sẽ không diệt trừ được sự khổ. Dù bạn có đi đâu, sự khó khổ vẫn luôn theo bạn. Đó là bản chất của sự sống, là trò chơi của năm tập hợp uẩn (*khandha*) và bạn chẳng thể làm gì để điều khiển nó. Nhiều lúc thân bệnh, nhiều lúc nó mệt mỏi. Lúc này thấy vui, lúc khác thấy buồn. Lúc

thấy sướng, lúc thấy khổ. Đó chỉ là thể giới của cảm giác—chúng ta không thể có được niềm vui sướng tròn vẹn, hoàn toàn và bất biến. Bạn có thể nghĩ: “Ngày nào đó ta đạt tới tầng thiên định thì ta sẽ mãi hạnh phúc”. Ừ phải, nếu nhập được vào tầng thiên định thì sẽ rất đẹp đẽ và hạnh phúc; nhưng sau khi bạn thoát ra khỏi nó, niềm hạnh phúc đó cũng không còn. Dù chúng ta có cố làm gì, dù chúng ta có đạt tới tầng thiên định, chúng ta vẫn không chấm dứt được sự khổ đau và bất toại nguyện. Nhưng nếu chúng ta biết ngồi quan sát mọi sự diễn ra, trí tuệ hiểu biết sẽ khởi sinh. Tâm học hiểu rõ hơn về những sự khó khổ đó và về cách chúng có thể bị diệt trừ. Vậy thì, dù bạn trải nghiệm sự gì trong đời sống, cứ ở yên với nó (cứ sống với nó, đừng cố điều khiển hay thay đổi nó).

Một điều hữu ích trong một khóa tu là không có sự trốn thoát. (Trong một khóa tu thì đâu có những trò giải trí, vui chơi, hoặc chỗ để người ta chạy trốn vào đó mỗi khi bị buồn, chán, khổ, bức tức, ngu si, lơ mờ, bí thế...). Bởi có ít sự chạy trốn trong thời gian khóa tu cho nên bạn càng khó thoát khỏi những khó khổ và chương ngại phát sinh. Vậy là, khi chúng khởi sinh cứ coi chúng là những cơ hội để điều tra tìm hiểu. Một kỹ thuật hữu ích là kết hợp mỗi tính-chất xúc cảm với cảm giác thân tương-ứng của nó. Ví dụ, nếu ta thấy thực sự chán nản, chắc phải có gì đó trong thân liên quan với sự chán nản đó, chẳng hạn như một loại cảm giác nào đó của thân làm gây ra chán nản. Vì vậy nên điều tra tìm hiểu chỗ cảm giác thân đó để ta hiểu được những trạng thái xúc cảm đó.

Nếu thấy chán nản, tự hỏi mình: “Chán là gì?” Điều tra nó. Đừng cố trốn thoát khỏi nó—cố hiểu nó; đối diện thẳng với nó. Nếu thấy thất vọng, tự hỏi: “Thất vọng là gì? Thất vọng cảm giác ra sao?” Cứ ở với nó trong một thời gian lâu thật lâu, cho đến khi hiểu rõ hiểu thấu được nó. Khi làm vậy: bạn sẽ được tự do khỏi nó. Khi

sự thiện chẳng ra sao, nó chỉ làm thất vọng, làm chán nản, thì người tu thường phản ứng đủ kiểu này nọ làm sinh ra thêm nhiều chướng ngại nữa. Thay vì làm vậy, thay vì tạo thêm nghiệp xấu, [tức làm phát sinh thêm liên tục thêm nhiều chướng ngại], bạn chỉ cần hiểu biết nó và bạn có thể buông bỏ nó. Bạn hiểu biết rõ đó chỉ là lẽ thực tự nhiên, giống như mây đen xuất hiện đầy trời: chúng đến hẹn lại lên; đó là mùa mưa; tới mùa mưa chúng lại xuất hiện đầy trời. Trời mới nắng sáng sửa giờ lại tối mù; trăng mới sáng, giờ lại bị che tối. Khi bạn đã hiểu rõ đó chỉ là những hiện tượng đến-đi trong tự nhiên, và những hiện tượng đó chẳng liên quan gì tới ta, đó chỉ là lẽ tự nhiên, thì bạn có thể buông-bỏ chúng và bạn có được cảm-nhận cách xa khỏi chúng, không còn liên hệ tới chúng và cảm giác tự do khỏi mọi thứ mọi sự bạn đang trải nghiệm (trong thân và tâm).

Khi ta ở quá gần với cái gì ta đang trải nghiệm thì rốt cuộc thể nào ta cũng nắm giữ nó, coi nó là ‘của ta’—và đó là lúc ta trở thành nó. Hễ mỗi lần cái ‘Ta’ bắt đầu dính líu thì có vấn đề trở ngại. Bạn cần phải tu tập sự tách ly, sự lìa bỏ. Bạn cần phải hiểu rằng nó không phải là “khổ *của ta*” hay “sự chán nản *của ta*”. Khi bạn điều tra tìm hiểu, bạn sẽ đi đến biết rằng tất cả mọi thứ đó đều chỉ là những tính chất xảy ra một cách tự nhiên, ta đâu thể nào kiểm soát được chúng. Ví dụ, khi bạn thấy chán nản thì đó thường là do cái tâm chưa đủ mềm mỏng để trân trọng những mặt tinh-tế của sự thiện. Nếu ta bị buồn ngủ thì đó có thể là do sự chánh niệm của ta chưa đủ sắc bén để nhìn thấy vẻ-đẹp của cái tâm-im-lặng và bình-an. Sự thất vọng khởi sinh là do ta không có kiên nhẫn, hoặc do ta cứ nghĩ ta có thể điều khiển những trải nghiệm của mình, do vậy cho nên ta thấy thất vọng bất mãn khi mọi sự không đi theo cách ta muốn. Nhưng khi bạn nhận biết được rằng mọi thứ mọi sự xảy ra một cách tự nhiên chứ không có cái ‘ai’ nào kiểm soát ở đây, thì

bạn sẽ cảm thấy buông-bỏ: có gì đâu mà thất vọng bất mãn? (Ví dụ nếu biết mây đen kéo tới là chuyện của tự nhiên theo mùa theo quy luật gió nước của nó thì mặc gì ta còn phải bức bối bất mãn, vì đâu có ‘ai’ cố tình kéo mây đen tới và trút mưa xuống đầu bạn đâu?)

Hãy coi lại ví dụ về chiếc xe đồ không người lái. Cuộc đời của chúng ta giống như một chuyến xe không có ai ngồi ở ghế tài xế—đó là cách những bài kinh và những bậc thầy tổ đã dạy chúng ta, và đó cũng là cách tôi thường nói. Khi ta nhận ra không có ai đang điều khiển chiếc xe, mọi việc ta có thể làm chỉ là ngồi nhìn từ ghế sau của mình và không còn phàn nàn gì nữa. Vì đâu có tài xế nên đâu có ai để ta la lối thúc giục ổng chạy nhanh khỏi cảnh xấu ta không ưa, hoặc bắt ổng chạy chậm lại qua những cảnh đẹp ta muốn nhìn ngắm ở bên đường. Giờ ta chỉ đơn thuần ngồi im lặng, dù xe có đi qua cảnh xấu, cảnh đẹp, đường dốc, đường êm...ta cứ hòa bình với mọi sự mọi thứ. Mỗi lần ta la lối xía lên chỗ tài xế là ta không còn chú tâm trọn vẹn vào cái ta đang thực sự trải nghiệm hoặc đang học hiểu từ nó. Mỗi lần ta can dự như vậy, là ta đang xía vào mọi thứ tự nhiên, là muốn điều khiển mọi sự chứ không biết rời bỏ chúng. Mỗi lần ta dính chấp như vậy, là ta cứ coi mọi sự là ‘của ta’ chứ không chịu buông bỏ chúng. Mỗi lần ta can thiệp như vậy, là ta cứ đang cố tạo tác cho mọi sự xảy ra chứ không để yên cho mọi thứ diễn ra theo lẽ tự nhiên của chúng.

Điều đó cũng giống như trong thiền tập. *Một khi bạn hiểu được cái lý vừa nói trên, sự thiền tập sẽ trở nên cực kỳ dễ dàng. Thiền thực sự là một việc dễ làm, nhưng đa số đều không hiểu được cái lý chỗ đó.* Điều họ làm là cứ cố và cố làm cho sự thiền được dễ dàng—nhưng điều đó là tự mâu-thuẫn. Bạn cứ cố làm cho nó dễ dàng (dễ đắc, dễ chứng...), nhưng bạn càng cố làm, nó càng khó xảy ra theo ý bạn muốn. Lý do bạn càng cố là vì bạn chưa có được

kết quả như mong đợi, do chưa ‘đắc’ được gì nên cố ráng cố thúc. Thay vì cố ráng, người tu nên chú tâm chánh niệm, điều tra, và học hiểu. Nếu có cố ráng thì chỉ nên cố ráng làm những việc như vậy; chỉ cần ‘ráng’ bấy nhiêu là đủ. Đừng cố nữa, đừng tranh đấu nữa. Chỉ cần ‘ráng’ nhìn vào mỗi sự diễn ra, điều tra tìm hiểu nó, và để cho sự hiểu-biết tăng trưởng. Tìm hiểu coi: Về thân nó cảm giác ra sao? Về cảm xúc nó cảm giác ra sao? Nó kéo dài bao lâu? Bạn có thể thử tu cách của thiền sư Ajahn Chah như vậy: khi bạn thấy bực tức, để cái đồng hồ trước mặt để coi mình có thể bực tức bao nhiêu lâu? Khi nào thấy chán nản, đo thử mình có thể chán nản bao nhiêu lâu. Ghi lại những khoảng thời gian chán nản đó và coi lần sau mình có thể phá cái ‘kỷ lục’ đó của mình hay không. Rồi đem so với những người bạn tu có kỷ lục chán nản lâu nhất. Trao giải thưởng cho người chán nản lâu nhất! Khi gặp phải sự gì, đừng trốn chạy. Cứ đối mặt với lũ quỷ nhỏ đó—[những trạng thái tiêu cực]—đối mặt với chúng sẽ hiệu quả rất nhiều hơn bạn tưởng. *Vì khi ta đối mặt với sự gì, nó dường như tự động phai nhạt và biến đi!*. (Lấy lẽ sinh diệt chỗ đó làm lý tu tập). Tôi thường nói nếu bạn gặp con ma, cứ đối mặt thẳng với nó và nói: "Hù". Con ma sẽ chạy mất tiêu; ma nó sợ mình nhiều hơn mình sợ nó. (Và chiến thuật chỉ đơn giản là đối-diện thẳng với nó).

Khi bạn đối diện với lũ quỷ nhỏ trong tâm, chúng sẽ tự biến mất; nhờ trải qua như vậy bạn có được sự hiểu biết đó. Bạn trở nên trí tuệ hơn, và trí biết đó giúp bạn trong sự thiền tập tiếp theo. Bạn biết chính xác điều gì đang xảy ra, cách cái tâm hoạt động, và cách vượt qua những thói tính xấu của tâm, vượt qua những dư âm dư nghiệp của quá khứ.

**Thay Thế Sức Mạnh Ý Chí bằng Sức Mạnh Trí Tuệ**

Rất khó khuyến khích và truyền cảm hứng cho người khác mà không làm họ thất vọng ít nhiều. Muốn mô tả những kết quả của việc tu tập—mô tả những trải nghiệm thâm sâu như tâm ảnh *nimitta*, tầng thiền định *jhāna*, và thánh quả Nhập Lưu—để truyền cảm hứng tu hành cho mọi người. (Cũng giống như việc mô tả về ngày lãnh lương cuối tháng với số tiền thưởng công để cho người ta hiểu được và chấp nhận làm việc một cách nhiệt thành và chú tâm). Cũng giống như một đại lý du lịch cổ mô tả rằng: cái chuyến-đi tới cái *Khách Sạn Jhāna* (tầng thiền định) trong khu nghỉ mát lớn có tên là *Nibbāna* (niết-bàn) sẽ là rất vui sướng và hạnh phúc. Nhưng sau khi nghe mọi người cứ lo nhăm tới hai mục tiêu là khách sạn và khu nghỉ mát lớn đó mà thôi. Họ không muốn đi chuyến-đi, họ không muốn trải nghiệm chuyến-đi; họ chỉ muốn làm sao đó có mặt ngay trong cái khách sạn trong khu nghỉ mát đó mà thôi. Họ cảm thấy không thỏa đáng nếu phải bỏ nhiều công sức trên đường-đi thì mới được thụ hưởng cái khách sạn và khu nghỉ mát đó. (Họ nghĩ vì sao phải chịu khổ cực mới có được vui sướng ở đó; tại sao không có cách nào chui thẳng vào cái khách sạn và khu nghỉ mát đó cho rồi. Đó là điều họ thấy thất vọng với điều đang tạo cảm hứng. Họ thậm chí muốn có ngay ‘phù hiệu chứng chỉ đắc đạo’ chứ không muốn bước đi tu một ngày nào). *Vì lý do này, các bậc thầy và quý đạo hữu khi khích lệ người khác tu tập không nên chỉ mô tả về những đích đến đẹp đẽ và đầy hạnh phúc sự tu tập, mà nên nói luôn cho họ những khó khăn trở ngại trên con đường tu hành để đi tới những mục đích cao diệu đó.*

Do vậy, nói trở lại về chiến thuật tu tập: khi có sự thất vọng, bực tức, hoặc chán nản, bạn đừng tranh đấu với nó—cứ ở yên (an trú) với nó, cho dù nó là gì, rồi...rồi bạn sẽ thấy điều gì sẽ diễn ra. Khi ta chán nản hoặc thất vọng, ta giống như đang ở trong đồng



phân. Khi ta đang biết học hiểu cách để thoát ra khỏi nó, là ta đang trải nghiệm một thái độ từ bỏ tách ly khỏi nó. Khi bạn nhìn thấy những chướng ngại từ xa, bạn có thể hiểu tại sao tôi gọi đó là “đồng phân”. *Bạn không thể trông đợi ngày nào sự thiện cũng được tốt lành, nhưng bạn luôn có thể tạo những nhân tốt cho sự thiện ngày mai: chỉ ngồi quan sát mọi sự, không can dự vào mọi sự (cho dù đó là sự thiện tồi tệ đang diễn ra ngay bây-giờ)*. Bạn biết sự thiện bữa nay không tốt lành, rớt lên rớt xuống; nhưng bạn cứ để yên mọi sự như vậy. Chỉ ngồi nhìn nó diễn ra như vậy và để cho năng lượng chảy vào cái sự-biết, chảy vào cái sự tỉnh-giác thụ động. Để yên nó diễn ra không dính líu gì tới cái ‘ta’, để nó tránh xa khỏi cái ‘người điều khiển’, cái ‘người lý sự’, cái ‘tâm luôn phản ứng sinh sự’.

Khi người tu càng để cho sự tỉnh-giác thụ động phát triển và chỉ ngồi nếm trải mọi sự mà không phản ứng gì với chúng, thì càng có nhiều năng lượng chảy vào sự chánh-niệm. Đứng lùi lại: đừng nắm giữ sự gì, và cũng đừng kháng cự với chúng. (Không tham, không sân). Cứ để yên mọi thứ diễn ra, giống như mây đang bay trên trời, mắc gì ta xía vào chuyện mây bay. Theo cách như vậy, bạn đang chuyển năng lượng vào sự chánh-niệm, vào sự-biết, và rồi tất cả những trạng thái tiêu cực của tâm sẽ phai biến mất. Tâm được thêm năng lượng và sự thiện trở nên dễ dàng. Trong sự đời cũng vậy, khi bạn cứ luôn phản ứng này nọ với bản thân và người khác, khi bạn càng tranh đấu, thì bạn càng lún sâu vào đồng phân rắc rối. Giống như bạn đang bước trên bãi cát mềm, bạn càng quậy, càng chộp giựt, tranh đấu, sinh sự, thì bạn càng lún sâu thêm trong cát. Khi bạn đang bước trên vũng lầy, nếu bạn càng cố bước nhanh bước mạnh, thì bạn càng lún sâu xuống lầy. Tương tự như vậy trong thiền tập, nếu bạn nôn nóng và tranh đấu, thì bạn càng có thêm những thời gian thiền tập tồi tệ mà thôi; bạn càng lún sâu vào

‘đồng phân’ những trạng thái tâm tiêu cực. Vì vậy cứ để mọi sự diễn ra như chúng là; hãy kiên nhẫn, và sử dụng những trải nghiệm đó như những cơ-hội để tu tập sự hiểu-biết trí-tuệ. Khi trí tuệ bắt đầu “bắc nhịp”, những khó khăn trở ngại sẽ tự phai biến dần.

*Khi người tu biết dùng sức mạnh trí-tuệ hơn sức mạnh ý chí, người đó không chỉ loại bỏ được những khó khăn trở ngại và những trạng thái tâm tiêu cực, mà người đó còn có thêm năng lượng và người đó biết cách đưa sự thiền tới mức độ thâm sâu hơn.* Người đó biết giây phút-hiện tại nghĩa là gì, và người đó biết lý do cái tâm lăng xăng thì luôn cầu vọng, bất lỗi, đối đãi này nọ, nó luôn nói: “Giây phút-hiện tại chưa đủ-tốt; ta muốn nó tốt hơn”. Ví dụ, trước đây bạn đã từng thiền tập được tốt lành, bây giờ đang thiền bạn muốn trải nghiệm lại như vậy, bạn cứ nghĩ: “Thế nào cũng được, sắp được lại như rồi” - nghĩ vậy là bạn đã phá tan ngay cái sự thiền rồi. Tính trước như vậy là phá hỏng cái sự đang-thiền rồi. Nếu suy xét tìm hiểu lại bạn sẽ thấy điều đó đúng là sai bài, suy tính cầu vọng là làm ‘bê’ thiền ngay - Hiểu được rồi như vậy bạn dễ dàng buông bỏ để cho mọi sự diễn ra tự nhiên.

Lý do thiền tập không phải là để ‘đắc’ trạng thái *nimitta* hay tầng thiền định *jhāna*—thiền là tu tập tạo những nhân để cho *nimitta* và *jhāna* tự chúng khởi sinh và tự chúng tạo những nhân cho những trải nghiệm giác ngộ sau đó. Toàn bộ mục-tiêu của chúng ta là tạo ra những nhân cho những điều đó xảy ra, và chúng sẽ trở thành năng lực trí tuệ của chúng ta. Những nhân đó là gì, đó là sự buông-bỏ, sự hiền-từ và nhẹ-nhàng—nói gọn, đó là *sammāsaṅkappa* [cách nghĩ đúng đắn, chánh tư duy]. Bạn dành hết năng lượng, thân và tâm chỉ cho “giây phút-hiện tại” này. Bạn buông bỏ và từ bỏ, mà không trông đợi có lại được điều gì. *Buông bỏ thực thụ!*

Luôn nhớ rằng khi thiền không nên trông đợi kết quả thiền tập. Tu không cầu chứng cầu đắc gì cả. Nếu tu để chứng đắc cái gì thì bạn chỉ ‘rước’ toàn sự khổ đau mà thôi. Bạn đang thiền tập để buông bỏ, để từ bỏ, để không còn tham muốn—vậy bạn còn tham vọng từ việc tu để được gì.

Sự buông-bỏ, *paṭinissagga*, có nghĩa là bỏ đi mà không mong đợi được gì; giống như sự cho đi mà không đợi được đền đáp mới là sự bố thí thực thụ. Chúng ta không thiền tu để đạt được huy chương hay phù hiệu hay những sự chứng đắc gì gì đó. Chúng ta không nỗ lực tu tập để đạt tới cái gì để sau đó đem khoe với bạn bè, người quen. Nhiều người hay kể: “Tôi tham dự một khóa tu với ông thầy Ajahn Brahm và tôi đạt được cái này cái nọ...”. Nói vậy chỉ là sự ô nhiễm trong tâm. Chúng ta tu tập để dẹp bỏ những ô nhiễm trong tâm chúng ta; chúng ta thiền tập để không còn có gì, để được tự do.

### **Hài Lòng với Giây Phút-Hiện Tại**

Mấy năm trước tôi tới Nhật, bên chủ nhà đã đưa tôi vào ở một khách sạn năm sao. Họ đã quên cho một người tu thiền ăn trước giờ Ngọ. Khi họ dắt tôi tới một nhà hàng sang trọng, lúc đó đã quá giờ trưa. Tôi từ chối không ăn (theo giới luật), có nghĩa là tôi sẽ nhịn ăn luôn suốt ngày đó. Tôi bị mệt và tôi chỉ muốn yên tĩnh và thiền, nhưng đó là một khách sạn hơi ồn ào. Cuối cùng tôi ngồi trong căn phòng mắc tiền, và nghĩ: “Mình đang bị cầm tù ở đây”. Tôi như bị nhốt trong khách sạn năm sao và tôi không muốn ở trong đó. Nhưng tôi kịp nhận ra tôi đang làm gì đang nghĩ gì, và tôi chặn ngay cái trạng thái tâm ngu ngốc đó. Ngu ở chỗ là, ta đang bị giam cầm trong một khách sạn năm sao hay trên một bãi biển đầy nắng

đẹp thì có gì là khác nhau. Vấn đề không phải là nơi nào, mà vấn đề là ta không thích bị nhốt trong nơi đó.

Vậy khi bạn đang thiền, hãy tự hỏi mình: “Tôi có muốn ở đây trong giây phút-hiện tại hay không, hay tôi có muốn ở nơi khác?” Nếu bạn muốn ở nơi khác thì ở đây bạn chẳng bao giờ được bình an, hoặc sự thiền định của bạn cũng chẳng được thâm sâu gì cả. Nhưng nếu bạn biết ngăn chặn chính mình, thì trí tuệ hiểu biết sẽ nói với bạn rằng: “Không, đây là đủ-tốt rồi. Tôi muốn ở-đây trong giây-phút-này, với chân bị đau nhức, với mũi bị ngứa ngáy, trong cái nơi thiền ồn ào này, với cái tâm ngu ngốc này—Tôi chỉ muốn ở-đây”. *Khi bạn biết hài lòng và muốn ở nơi bạn đang ở, thì bạn sẽ được tự do.*

Tôi biết một nhà sư, trước kia thầy ấy bị bắt vô tù ở Thái Lan. Thầy ấy vô tội. Thầy ấy bị nhốt tù khi thầy ấy sắp trở thành vị đứng đầu giáo hội Tăng-già Thái Lan [*Sangharaja*: nghĩa gốc là Tăng-già vương], bởi vì có những người muốn tranh giành chức vị đó nên họ đã cố tình kết tội thầy có dính líu với phe cánh chính trị. Thầy bị nhốt tù 2 năm, trong tù thầy viết hồi ký của mình. Trong hồi ký ta đọc thấy, thầy ấy thích nơi ở trong tù. Trong tù thầy không cần nói gì cả; cũng không phải nói chuyện với ai sau khi ăn cơm. Thầy ăn thức ăn đơn giản, tịnh chay và ở trong một phòng nhỏ gọn. Thầy nói thật tuyệt vời khi có nhiều tự do, không dính líu nhiều mọi thứ khác. Khi ai *thích* ở trong phòng giam, chắc người ấy có được tự do ở đó.

Đó là một giáo lý trí tuệ sâu sắc và mạnh mẽ đối với tôi. Tôi nhận ra rằng dù tôi đang ở đâu hay đang làm gì không là vấn đề. Dù tôi đang ngồi trên máy bay hay đang trả lời những câu hỏi hay đang ở trong đô thị đông người, nếu tôi *muốn* hay tôi *thích* ở đó thì

tâm sẽ yên tĩnh thôi. Đôi khi tôi nghĩ: “Tại sao ta phải làm như vậy? Đây là việc ngu ngốc!”. Nếu tôi nghĩ vậy, dĩ nhiên tôi khổ. Do vậy tôi nên nghĩ: “Không, tôi muốn ở đây” và điều này làm khởi sinh một cảm nhận bình an và tự do. Vì vậy, khi nào bạn đang ngồi trong phòng và tâm không tĩnh tại, bạn đừng làm gì cả; chỉ cần nói: “Tôi muốn ở đây”, rồi tâm sẽ trở nên tĩnh tại.

Khi chúng ta muốn ở-đây, bây-giờ, là chúng ta đang tu tạo sự tự do. Chúng ta đang đang thực tập Diệu Đế Thứ ba—chúng ta đang chấm dứt dục vọng và chặn cái ‘người-làm’. Đây là một chiến thuật rất mạnh mẽ: khi bạn đang ở đâu hay đang làm gì, chỉ cần tự hỏi: “*Ta có muốn ở-đây không hay ta muốn ở nơi khác?*”. Mỗi lần bạn trả lời muốn ở nơi khác là bạn đang tạo khổ. Đó là nguyên nhân tạo ra khổ, như Diệu Đế Thứ Hai đã nói. Còn mỗi lần bạn nghĩ: “Tôi hạnh phúc khi ở-đây” là bạn đang trừ diệt chấm dứt một số biểu hiện (dạng) thô tế của khổ. Bạn đang làm theo lời Phật dạy và diệu đế thứ ba.

Khi bạn biết hài lòng với hiện tại, cái đang có ở-đây và bây-giờ có thể dạy bạn một cách rất hay. Kinh nghiệm của tôi là, khi tôi ngồi xuống thiền và tôi muốn ở-đây, thì tâm ảnh *nimitta*—như một người bạn thân—lại xuất hiện ngay, đơn giản bởi vì tâm được tĩnh tại. Bạn đã hiểu tĩnh tại là tâm không chuyển động, đồng nghĩa nó không muốn thứ gì khác và không cố ở nơi khác. Tĩnh tại, theo nhiều người vẫn nghĩ là: “Tôi sẽ tu tới đó; Tôi sẽ tu vậy và tu vậy, rồi sau đó sự tĩnh tại sẽ đến, sẽ có trong tôi”. Nhưng nghĩ vậy thì sự tĩnh tại sẽ không bao giờ đến sau đó. *Bạn chỉ có thể tu tạo sự tĩnh tại ngay-bây-giờ, và cách duy nhất để làm điều đó là để yên cho từng giây khắc-hiện tại có mặt.* Dù giây khắc-hiện tại có ra sao, bạn cũng nên nói rằng: “*Đây là đủ-tốt rồi; Tôi muốn ở-đây trong giây khắc-hiện tại, ngay bây-giờ*”. Dù ta có đang trải nghiệm gì, điều

quan trọng là thái độ ta muốn ở-đây hay muốn ở nơi khác. Vậy đó, bạn có thể hoàn toàn tự do trong nhà tù hoặc có thể bị giam cầm trong khách sạn năm sao. Điều tuyệt vời khi chúng ta biết rằng dù đang ở nơi nào hay đang trong trạng thái nào, ta vẫn có thể luôn tự do tự tại. Hiểu biết điều đó và hiểu được cách trí-tuệ có thể giải thoát ta. Đây là ý nghĩa của sự “không còn dính mắc” (*anālaya*), ý nghĩa của sự chấm dứt khổ, của diệu đế thứ ba: *không còn chỗ nào để thứ gì có thể bám vào*. Đây là ý nghĩa đích thực của sự không còn dính mắc, sự buông bỏ. Đây chính là chất-liệu của sự giác ngộ.

### **Tự Do khỏi Quá Khứ**

Điều nổi bật dễ thấy là: chúng ta là những tù nhân của quá khứ của mình. Ví dụ, bạn có thể hỏi thăm ai “Khỏe không?” và họ trả lời là “Tôi thấy tệ lắm”. Điều này nghĩa là gì? Thường thì có nghĩa họ *đã có* một ngày tồi tệ, và họ nói lại cho bạn nghe - tức là họ đang mang quá khứ vào hiện tại. *Là người tu tập thì chúng ta đừng làm vậy. Đừng để cho sự gì đã qua còn dính bám vào hiện-tại*. Dù sự đó mới vừa xảy ra, mới cách đây 5 phút hay 1 giờ. Nếu 5 phút hay 1 giờ trước đây bạn mới có được sự thiện tốt lành, cho dù điều đó là tốt lành ta cũng không mang nó vào hiện-tại. Như tôi vừa nói ở trên, nếu bạn đã từng thiền định thâm sâu, giờ nghĩ bạn cũng sẽ làm được lại như vậy: vừa nghĩ là bạn đã phá hỏng sự thiện hiện tại rồi – nghĩ vậy là bạn cũng đang tạo ra những nhân làm thất bại những lần thiện sau này. Công việc của bạn là làm sao để được tự do, chứ không để phải mang vác những thành tích chứng đắc hay những thất bại trong quá khứ vào hiện tại hay tương lai. Trong đạo Phật, là người tu thiền, bạn không cần phải định dạng bản thân mình bằng công thành hay thất bại; bạn có thể hoàn toàn tự do khỏi

những thứ đó. "Ta *có thể* được tự do khỏi mọi thứ quá khứ" – điều này nghe không thấy hay ho tuyệt vời hay sao? Còn gì bằng nữa.

Tu tập phát triển khả năng kỳ diệu này để hoàn toàn buông-bỏ mọi thứ—*anālaya*—để bạn không còn dính líu vào mọi thứ, không còn dính chấp vào mọi sự. Khi bạn không còn dính chấp vào thứ gì, cái ‘ta’ của bạn sẽ phai dần và biến mất. Bạn nghĩ bản thân bạn là ‘cái gì’? Bạn nghĩ bạn là ‘ai’? Những tính chất của bạn là gì? Đến giờ bạn đã thiền tập tới đâu rồi? - Đây là những câu hỏi không có câu trả lời bằng đo lường cụ thể; chúng chỉ là những sự phán đoán dựa trên cái giả định có một cái ‘ta’ và cái ‘của ta’. Khi chúng ta tin vào những nhận định và phỏng đoán đó và nhận lấy chúng một cách nghiêm túc, thì chúng chỉ gây ra khổ đau cho chúng ta mà thôi. Chúng ta đã luôn làm vậy từ thuở sơ sinh, luôn làm vậy hàng ngày, và đã luôn nhận lãnh khổ sở liên tục trong muôn vàn lần. Đừng đưa cho bản thân mình bản báo cáo rồi tự mình tin theo đó. Đừng đưa vào mình những khái niệm hay nhận định, đừng nhận lấy hoặc dính mắc vào những thứ đó; hãy để mình tự do.

Tự do có nghĩa là không mang, nhận hay dính chấp vào quá khứ. Mà quá khứ là cái gì? Đó chỉ là những ký ức, và ký ức của ta chỉ là một cách để nhìn lại quá khứ mà thôi—chứ thực tế ta không biết chính xác những sự đã xảy ra. Khi bạn đang vui vẻ (có tâm trạng tốt) và nhìn lại quá khứ, bạn chỉ nhớ toàn những chuyện vui; khi bạn đang buồn bực (có tâm trạng xấu), bạn toàn nhớ những chuyện không hay đã xảy ra. Khi ta nhìn lại quá khứ, nhận thức (tâm tưởng) luôn là do ta chọn—đó là lẽ tự nhiên—và ta chỉ chọn những thứ có vẻ gọi lại na ná với trạng thái hiện tại của mình. Khi người mới tới chùa hay một thiền viện để thụ giới đi tu, *người đó* nghĩ: “Chùa chiền là nơi đẹp đẽ, sao mọi người không chịu đến đây ở luôn cho rồi?”. Lúc đó nếu thấy có người bỏ chùa hoàn tục, người

đó nghĩ: “Sao trên trái đất này lại có loại người có thể bỏ y hoàn tục như vậy ta? Chùa là nơi tuyệt vời mà. Chắc họ điên khùng mất trí hay sao đó”. Rồi...rồi tới một ngày sau này *người đó* cũng bỏ y hoàn tục, lúc đó người đó lại nghĩ: “Không hiểu sao người ta có thể ở trong chỗ chùa chết chết tiệt này. Thiệt là khốn khổ. Đây là ngôi chùa chết tiệt, mọi người không nhận thấy hay sao, hay họ đều bị tẩy não hết rồi?”!!! Dù đúng hay sai, cách nói của người đó chỉ đơn thuần là cái sự nhìn vào quá khứ, người đó cóp nhặt những ký ức về nơi chùa đó—bằng tâm trạng của hiện tại. (Như vậy cách nói đó là thiếu tính hiện thực, không phải là hiện thực của giây phút hiện-tại của cái chùa đó). Chúng ta không thể tin, không nên tin vào điều đó. Mà khi thứ gì ta không thể tin được thì chúng ta không nên mang, nhận hay dính chấp theo nó. (Đơn giản là vậy, quá khứ chỉ là hình ảnh méo lệch qua cái ‘lăng kính’ của nhận thức lúc hiện tại, và do vậy nó không bao giờ là xác thực và đáng tin cậy. Vậy nên chúng ta không nên tin vào quá khứ, và không nên chấp vào nó một cách chắc chắn).

Những điều ta không chấp lấy một cách chắc chắn thì tốt hơn. Nhưng thực tế thì—những điều ta không chấp lấy một cách chắc chắn đó cũng *chẳng đáng giá* gì để ta chấp lấy chúng—cứ buông bỏ chúng và ta tự do. Dùng trí tuệ hiểu biết—sự hiểu biết của bạn về bản chất đích thực của quá khứ là gì—để bạn được tuyệt đối hoàn toàn 100% tự do. Nếu làm được vậy tất cả chúng ta đều đang ở trong một sân chơi tuyệt vời: không còn ai là thiên giả xuất sắc hay ai là người thiên ngu đại nỡ. Ngay ở trong thời khắc-hiện tại của thiên, tôi chẳng khác gì những thiên nhân khác. Điều tuyệt vời khi ta được tự do và không có danh tiếng gì trong việc thiên tập—không có gì để cố giữ, để lo lắng, hay để mặc cảm về nó, và không có gì để sửa chữa. Chúng ta hoàn toàn tự do và trống không. Nếu



bạn biết nghĩ và tu tập như vậy—*không mang vác thứ gì và luôn thấy bình an trước mọi sự đến đi*—thì sự thiền thật là dễ dàng.

Nhiều lúc nhiều người chỉ đang xây dựng sự thất bại. Vì họ nghĩ họ thất bại trước đó, nên chắc họ cũng sẽ thất bại sau đó. (Đây là tâm lý rất phổ biến, không phải số ít. Ví dụ, nhiều người học dở môn toán hay môn hóa khi còn đi học thì họ đều nghĩ họ sẽ chẳng bao giờ học tốt được môn đó). Tôi còn nhớ hồi tôi còn đi dạy học, có những học sinh có học lực như nhau nhưng bị chia thành hai lớp A và B. Những đứa trẻ lớp A nghĩ rằng mình được xếp vào lớp giỏi bởi vì người ta nói điểm của chúng cao hơn lớp B. Học trò lớp B nghĩ mình được phân vào lớp B do mình điểm học của mình thấp hơn nhóm lớp A. Đây là một cuộc thí nghiệm tâm lý. Sau một thời gian học và kiểm tra, học sinh lớp A học và làm bài thi tốt hơn. Học sinh lớp B học và làm bài thi yếu hơn lớp A. Hãy cẩn thận với tâm lý đó! Học sinh lớp A do nghĩ mình đã học giỏi điểm cao nên họ tự tin học tập và kết quả thi được điểm cao sau đó. Học sinh B nghĩ mình học dở nên thiếu tự tin nên không còn siêng học và do kết quả là sau đó thi cũng tệ hơn. Tương tự như vậy, khi bạn nghĩ mình thất bại, mình không tu được, không thiền tập được, thì nó sẽ thành nguyên nhân làm bạn không thiền tập được. Nếu bạn đã nghĩ từng như vậy, giờ hãy buông bỏ nó; dẹp bỏ ý nghĩ trước đây. Thoát khỏi quá khứ, bằng cách nhắc mình nhớ rằng: chỉ có hiện tại là thứ mình có được. Hãy vui lòng khi ngồi ở đây, vui lòng khi ngồi thiền, cho dù bạn có trải nghiệm sự gì tồi tệ trong khi thiền tập.

Khi tu tập như vậy, bạn khám phá ra rằng ngay cả những trải nghiệm khổ đau cũng chỉ là kết quả của *thái độ* và *cách nhìn* của ta về mọi thứ. Phật đã nói chúng ta nên hiểu biết thấu suốt tường tận hoàn toàn về sự khổ (*dukkha*). Khi bạn hiểu biết giây phút-hiện tại một cách hoàn toàn, bạn có thể nói: “Ma Vương, ta biết rõ ngươi”,

và sự khó khổ sẽ biến mất. Thực sự rất khó để thay đổi một người, một tình cảnh hay một nơi chốn, nhưng chúng ta đâu cần phải làm điều đó. Cái bạn có thể thay đổi là thay đổi *cách* và *thái độ* bạn nhìn vào mọi thứ. Bạn cần một *cách-nhìn* mới, cần có một thời khắc-hiện tại của trí tuệ, và bạn sẽ nhìn thấy mọi sự hoàn toàn khác. Khổ đau sẽ phai đi và biến mất, và sự thiện sẽ được dễ dàng.

Nhiều lúc sự thiện của tôi chẳng ra sao, tôi tự hỏi mình: “Điều gì đang xảy ra? Điều gì đang diễn ra” Nó lập tức giải quyết tình trạng đó ngay, bởi vì ngay khi cái trí biết nhận ra vấn đề trực trặc đó thì tình trạng đó tự tan biến ngay. Rồi giây phút sau kế tiếp sau đó thực sự bình an, và như vậy ta đã thoát ra khỏi đó, và có thể đi vào sự thiện thâm sâu. Đây là sức mạnh của trí tuệ thực sự. Nếu có trí tuệ mình sát thực sự, nếu có trí tuệ hiểu biết thực sự, nó sẽ làm khởi sinh trạng thái tĩnh-lặng (*upasama*). Vấn đề đã được nhìn thấy, bạn đã nhìn thấy rõ vấn đề, và bạn có thể nói: “Ma Vương, ta biết rõ ngươi”. Lúc đó Ma Vương chỉ không lén lén bỏ đi—mà biến mất tiêu luôn.

### **Cho Đi, Cho Đi Hết Một Trăm Phần Trăm**

Đó là vài kỹ thuật chúng tôi đã dùng để dẫn dắt sự thiện tập của mình đi tới chỗ thâm sâu hơn. Ai cũng có thể làm được. Cố dùng trí tuệ hiểu biết mỗi khi bạn gặp khó khăn tột tệ, hoặc mỗi lúc bạn không thể thiện sâu được—dùng trí biết và bạn sẽ thấy ngạc nhiên về công dụng của nó. Hãy vui lòng ở-đây và hãy đủ sắc bén để dùng kỹ thuật này một cách đúng đắn; đừng phá cách, đừng cố làm cách khác, chỉ dùng cách đó thôi. Chỉ cần tâm niệm: “*Được, tôi vui lòng; tôi hạnh phúc với ở-đây*”. Cho đi hết 100%—buông bỏ

hết quá khứ, đừng cố làm điều gì, và đừng mong cầu điều gì. Cứ để yên có mọi sự biến qua.

Cho đi 100% và bạn sẽ thấy nó diệu dụng. Bạn sẽ thấy sự thiền trở nên bình an ngay lập tức. Bạn không chỉ được đền đáp bằng một trạng thái thiền an bình, mà bạn còn có được thêm trí tuệ. Đó không còn là trí tuệ kiểu trí thức, không còn là trí tuệ của Phật, không phải trí tuệ của thầy Ajahn Chah—đó là trí tuệ của bạn. Bạn đã tu tập và sự thiền đã được diệu dụng. Tâm được thông minh hơn, sắc bén hơn và khôn khéo hơn, và nó đang nhận thấy con đường đi tới sự giải thoát.

Đức Phật đã nói chúng ta cần hiểu biết rõ (bản chất) sự thỏa thích khoái-lạc, và hiểu biết rõ sự hiểm-nguy trong tám thân năm uẩn và sáu giác quan, và hiểu biết rõ sự giải-thoát (kinh SN 22:26–28; SN 35:13–18). Điều quan trọng nhất là giải thoát. Chúng ta không thể giải thoát bằng sức mạnh ý chí, hay chỉ bằng cách cố làm một thiền giả mạnh mẽ có thể ngồi chịu đau đớn và ép tâm phải chịu ném trải qua mọi sự xảy ra. *Cách để đi từ ngu dốt vô minh tới niết-bàn là bằng trí tuệ hiểu biết.* Trí tuệ dẫn tới sự bình an và tĩnh tại, và sự tĩnh tại lại củng cố tăng cường trí tuệ. (Tuệ dẫn tới an định và định lại củng cố tuệ). Từng bước từng bước bạn được chánh niệm hơn, bình an hơn, và hạnh phúc hơn. Sự chánh niệm càng lớn, người tu nhìn thấy càng sâu hơn. Con đường đẹp đẽ đó là rất thú vị và rất nhiều niềm vui. Hãy nhớ bạn có thể làm được điều đó; và bạn sẽ làm nó, nếu bạn biết dùng căn trí-tuệ. Đừng nghiêng rỗng hay đập đầu vào tường—tường gạch cứng hơn da xương óc não. Nếu muốn tu để được hạnh phúc, bình an và giải thoát, hãy dùng trí tuệ hiểu biết—trí-biết mới là hùng mạnh hơn rất nhiều.



## Chương 6

### LÀM LẮNG DỊU, VÀ TRÍ TUỆ THẤY BIẾT THEO SAU

CÓ THỂ BẠN NẮM GIỮ nhiều Giáo Pháp có được nhờ đọc và học từ kinh, sách và các bài giảng. Việc đó cũng quan trọng, nhưng mọi hiểu biết qua sách vở chỉ mang lại cho ta cách nhìn bề ngoài. *Điều chúng ta cần là tự mình nhìn thấy cách cái tâm hoạt động ra sao.* Chúng ta cần hiểu biết thông qua sự trải nghiệm trực tiếp, nơi phát sinh những chướng ngại ô nhiễm—cũng là nơi khởi sinh những tính chất tốt lành như tĩnh lặng, buông bỏ. (Tốt, xấu, thiện, ác đều từ trong tâm mà khởi sinh). Khi chúng ta hiểu được tiến trình của tâm, ta phát triển được trí tuệ (minh sát) nhìn thấy thâm sâu. *Nhưng để làm được vậy, chúng ta phải tu tập cho được những trạng thái tĩnh-lặng và bình-an của tâm.* Sự bình an và tĩnh tại đó càng sâu, thì ta càng hiểu thấy thấu suốt hơn bản chất đích thực của mọi sự diễn ra.

#### Hiểu Biết về Nhân-Quả

Đối với những ai chưa trải nghiệm tới sự thiện sâu, ta thử lấy ví dụ đơn giản nhưng hữu ích để suy xét; ví dụ có một người trẻ tuổi tháo rời cái đồng hồ hoặc máy radio để tìm hiểu cách hoạt động của nó. Tương tự vậy, nếu bạn có những khó khăn trở ngại trong thiền và không hiểu tại sao, thì cũng nên suy xét tìm hiểu từng phần của thân-tâm mình. Đừng lo, bởi vì cách đó cho bạn cơ hội để bạn tìm hiểu cách hoạt động của thân tâm mình. Khi tìm

hiểu như vậy bạn mới nhìn thấy cái cơ chế nhân-quả vận hành trong thân và tâm của con người.

Nhưng nhớ rằng: chúng ta cần có sự bình an và tĩnh tại để có thể đạt tới những sự hiểu biết thực sự. Một ví dụ xưa về con nòng nọc ở trong hồ: nếu được sinh ra trong nước và ở suốt đời trong nước, thì có thể nó không hiểu được nước thực sự là gì. Chỉ khi nào nó lớn thành con ếch và lên bờ thì nó mới có thể hiểu được nước thực sự là gì. Tương tự vậy, chỉ khi nào *mọi thứ* biến mất khi tâm đang ở trạng thái thiền định thâm sâu thì ta mới thực sự hiểu *chúng* thực sự là gì. Đó ban đầu là sự tĩnh-tại của tâm, rồi tiếp theo là sự biến-mất của mọi thứ, và rồi làm khởi sinh trí-biết của tâm. Đúng thực thì, một trong những chữ đồng nghĩa với Niết-bàn là sự chấm-dứt—đó là sự lắng dịu tất cả các hành tạo tác (*saṅkhāra*), sự chấm dứt mọi thứ. *Sabbasaṅkhārasamatha*—sự lắng dịu tất cả các hành—là một khái niệm tuyệt vời để người tu nhắm tới đó. Niết-bàn có nghĩa là như vậy—sự làm định tâm (*samatha*), sự làm lắng dịu, sự làm tĩnh lặng, sự lắng xuống và sự lắng dịu của tất cả các hành tạo tác (*saṅkhāra*). Trong trường hợp này, chữ *saṅkhāra* có nghĩa là *những tạo tác* được tạo bởi những hành động của thân, lời nói, và tâm ý—đó chính là những thứ bạn trải nghiệm, chính là những nghiệp quả của những nghiệp trong quá khứ. Nhưng, chữ *saṅkhāra* cũng có nghĩa là *toàn bộ tiến trình của các nhân tạo nghiệp (kamma)*—đó chính là những hành động cố ý của thân, lời nói, và tâm ý. Do vậy, chữ *saṅkhāra* bao hàm cả nghĩa thụ-động và nghĩa chủ-động.

Một khi bạn đã hiểu được tình cảnh hiện tại của ta là được tạo ra bởi những nhân trong quá khứ, thì bạn có thể “làm việc” với hệ thống nhân-quả đó để mang lại sự bình an, sự tĩnh tại, sự giải thoát, sự tự do tự tại, và sự giác ngộ. Để làm lắng dịu các *saṅkhāra* thụ

động, bạn phải làm lắng dịu những lắng dịu những *saṅkhāra* chủ động—bởi những hành thụ động được tạo ra bởi những hành chủ động. Điều này có nghĩa là làm lắng dịu cái ý chí [ý hành]—đó là toàn bộ cái tiến trình điều khiển và làm—và dùng trí tuệ hiểu biết để dễ yên cho giây-phút-hiện-tại diễn ra và ta sống hòa bình với giây-phút-hiện-tại. Bạn mở rộng cửa trái tim cho giây phút-hiện tại, cho dù nó là gì—bạn luôn biết hài lòng, không đòi hỏi gì (không khó chịu, bắt lỗi, sinh sự gì gì) với tự nhiên; ta biết dễ chịu, biết dễ dàng được thỏa mãn, và biết hạnh phúc vui lòng với sự ở-đây ngay trong thời hiện-tại. Thiệt ra đó không phải là việc khó làm nếu bạn biết nhìn vào nó một cách hữu-lý rằng: dù có nói gì đi nữa, giây phút-hiện tại là ngay-ở-đây, ta đâu thay đổi gì nó được; và do ta chẳng thể làm gì được, tốt hơn ta nên chấp nhận nó (sống trong nó, an trú trong nó).

### **Làm Lắng Dịu Ý Chí (Ý Hành), và Làm Giảm Thiểu Cảm Nhận về Cái Ta**

Nếu ta kháng cự với giây phút-hiện tại là ta đang làm sai—là ta đang khích trương cái ý chí và càng làm nó mạnh bạo hơn. Ý chí càng mạnh nghĩa là cái ‘ta’ càng mạnh và cảm nhận về cái ‘ta’ càng mạnh hơn. Nhưng nếu ý chí được giảm nhẹ thì cái ‘ta’ được giảm nhẹ; khi ý chí được loại bỏ thì cái ‘ta’ cũng sẽ được lắng dịu và phần lớn cái ‘ta’ sẽ biến mất. Sự biến mất cái cảm-nhận về cái ‘ta’ được gọi là sự vô-ngã (*anattā*). Cảm nhận về cái ‘ta’ là (i) cái ‘ta’ trong liên hệ đối đãi với những người khác xung quanh – đó là cái ‘ta’ bên ngoài—và, (ii) nghiêm trọng hơn, là cái ‘ta’ bên trong – đó chính là cái “cảm-nhận về cái ‘ta’” đó, tức là cái chúng ta vẫn luôn nghĩ là một cái ‘con người’ đang thực sự có ở bên trong chúng ta. Nhưng trong thực-tại thì không phải vậy: (cảm nhận đó là sai lầm,

vì không thực sự có một cái ‘con người’ hay ‘bản ngã’ cố định nào đang thực có bên trong chúng ta cả). Theo ý nghĩa rốt ráo của sự thật thì không phải vậy. (Không có cái gì cố-định để chúng ta bám vào đó và gọi đó là cái ‘ta’ hay một ‘linh hồn’ cố định). Tất cả những móc chúng ta treo cái mũ ‘cái ta’ lên đó bây giờ đều bị gỡ bỏ hoàn toàn. Đây là cách Đức Phật giải thích để mọi người hiểu về “*sự lắng-điụ tất cả các hành*” (*sabba-saṅkhāra-samatha*) nghĩa là gì, là sự làm biến mất cái ‘ta’ và ‘ý hành’—điều này có làm khiếp sợ mọi người (theo kinh MN 26.19). (Ai cũng thấy lo sợ khi mình bị mất cái ‘ta’, thấy sợ hãi khi nghe mình thực sự không có cái ‘ta’ hay một ‘linh hồn’ cố định nào cả).

*Để nhìn thấy cảm giác cái ‘ta’ (ngã chấp, ngã kiến) biến mất là một cuộc đấu tranh cam go trong những năm đầu của đời sống xuất gia!* Bởi điều đó hoàn toàn đi ngược lại thế gian, nơi mà mọi người luôn thực sự tìm kiếm một danh tánh rõ ràng và nhất quán bằng những đặc điểm như tên, tuổi, ngày sinh, lý lịch, bằng cấp, chức vị, giới tính, và kỹ năng. Người đời làm việc vất vả cả đời để lấy lòng người khác và để tạo ra một cái ‘ta’ danh tánh được chấp nhận trên đời—để được nhận dạng và chấp nhận bởi xã hội, bạn bè, cha mẹ, thầy cô, và đồng loại. Để ai cũng biết rõ mình là ai. Ai cũng có cảm nhận mình theo một danh tánh cố định. Nhưng giờ lại nghe Phật nói tháo gỡ tất cả những bộ phận và đặc điểm của cái ‘con người danh tánh’ đó ra. Nghe thật phũ phàng. Nghe giống như trước giờ cả đời ta được chăm sóc, ăn uống, học tập, làm việc và cố làm mọi thứ trên đời để có được một danh tánh cái “Ông A” được nhận dạng bởi xã hội thế gian...chỉ là công cốc, và vô nghĩa, và uống phí thời gian. Thực vậy, khi tôi nhìn lại quãng thời gian lớn lên và dùi mài học tập từ nhỏ cho tới đại học Cambridge để có thi đậu qua các kỳ thi để có được chứng chỉ, bằng cấp, để được công



nhận, và để tạo nên một danh tính. Giờ nghĩ lại tất cả chỉ là công cốc và uổng phí. Chắc hẳn rất nhiều các bạn cũng đã làm như tôi. Và giờ chúng ta đang cố làm ngược lại, giờ chúng ta lại cố tu để được biến-mất, nhưng gặp quá nhiều khó khăn và trở ngại, bởi do và bởi do chúng ta đã bỏ phí mấy chục năm để tạo tác quá nhiều nghiệp xấu trên con đường xây dựng một danh tánh lỏng lẻo, không thực, và vô thường đó... Giờ muốn biến-mất chúng ta phải đối diện với vô số những nghiệp xấu đó.

Nhưng nhớ rằng chúng ta không thể biến-mất bằng những hành động ý chí, không phải chỉ cần nói hay thắp nhang quyết chí thế nguyện: “Tôi sẽ không tái sinh hiện hữu nữa; đây sẽ là kiếp cuối cùng của tôi ở đây” là ta có thể biến-mất và giải thoát được đâu. Bởi chính cái ý-chí là cái bày vẽ ra cái ‘ta’, nên cứ làm theo ý chí thì sẽ mãi mãi còn cái cảm nhận cái ‘ta’ chứ không giải thoát nổi. Cho dù ý chí ý nguyện đó là ý chí muốn “không còn tái sinh hiện hữu” trong thế gian sinh tử này nữa, đó là ý tốt—Nhưng thực thụ thì ý chí đó chỉ là loại dục-vọng không muốn hiện hữu (tức không muốn còn hiện hữu và bị tái sinh nữa) mà thôi – dục vọng đó mãi mãi duy trì cái cảm-nhận về một cái ‘ta’; (bởi dục vọng là tham muốn *cho/vì* cái ‘ta’ mà). Cũng giống như mọi ý chí khác, “*dục vọng không còn tái sinh hiện hữu*” là một loại ý hành tạo tác (*saṅkhāra*), và tất cả mọi ý hành đó càng tạo thêm vô số nhân tạo tác ra vô số thứ nghiệp trong tương lai. Nếu đi theo đường lối của ý chí thì chúng ta chẳng bao giờ có thể chấm dứt được tái sinh; (đơn giản bởi ý chí là dạng tham dục, và còn dục vọng là còn tái sinh, còn dục vọng là do còn cái ‘ta’ ảo tưởng đó – bởi dục vọng là tham muốn cho cái ‘ta’ mà). Chỉ có cách *duy nhất* có thể làm được là đi theo con đường thiền tập. Bằng cách tu tập, thực hành và làm cho

sự thiền của mình được thâm sâu, từng bước từng bước, thì cái cảm-nhận cái ‘ta’ đó, tức cái ‘ngã’ của bạn, mới bắt đầu phai biến.

Thiền thực sự là nền tảng căn-bản của con đường đạo Phật, cho nên những phần khác như Giới Hạnh (*sīla*) và thậm chí Trí Tuệ (*pañña*) có thể được coi là những yếu tố phụ trợ. Định (*samādhi*) là trung tâm, bởi vì khi bạn học được cách làm lắng lặn cái tâm, bạn cũng dần dần học được cách biến-mất, cách để phai-biến cái ‘ta’. Dĩ nhiên, ngay từ đầu rất khó phai biến—bạn muốn “hiện hữu”, muốn cái ‘ta’ tồn tại, bởi vì đó là mục đích duy nhất trong muôn vàn kiếp sống. Vì lẽ đó nên đời sống xuất gia tu hành đã được thiết lập (và tăng đoàn, chùa chiền, tu viện... đã được sáng lập ra) để cho chúng ta có thể biến-mất; nó giúp ta hướng hẳn theo hướng biến-mất đó. Bạn chỉ là một tu sĩ giữa hàng hàng người tu ở đó, hoặc tu sau nhiều năm tháng rồi cuộc cũng mới chỉ kịp là một sa-di. Ở đó tất cả mọi người tu đều mặc y áo giống nhau, và trông đồng dạng giống nhau. Ngay cả khách viếng chùa thường xuyên cũng không biết bạn tên gì. *Bạn* có biết tên mình là gì không? Tên bạn là “Năm Uẩn”, hoặc là “sáu giác quan”; tên bạn là vô thường, là khổ, là vô ngã. Nếu bạn đã hiểu biết như vậy, thì bạn cũng biết đi theo hướng biến-mất là hướng đi đúng đắn, là hướng chánh đạo. Khi bạn nhìn thấy một chút ít ‘ta’ biến mất, thì bạn càng được bình an thêm một chút, được tự do hơn, và vui sướng hơn. Đó là niềm vui và hạnh phúc, niềm hỷ-lạc—cái cảm giác tự-do và cái sự-thật thâm thúy đó—đó là những củ cà rốt (phần thưởng) khích lệ bạn tiếp tục đi sâu hơn về hướng “*làm lắng dịu tất cả các hành tạo tác*”. Ngay cả khi bạn chỉ mới làm lắng dịu chúng được chút ít, bạn vẫn cảm thấy rõ mình đang đi trên con đường đúng đắn.

### **Làm Lắng Dịu Mọi Thứ, để Chúng Biến Mất**

Tôi đã được hỏi về ý nghĩa của chữ *saddhā*: niềm tin và sự tự tin. Nghĩa thực hành của *saddhā* là: *niềm tin vào sự chấm-dứt tất cả các hành tạo tác (saṅkhāra)*, niềm tin vào sự ngừng-diệt, niềm tin vào niết-bàn. Không phải đó chỉ là niềm tin dồn vào Tam Bảo [Phật, Pháp, Tăng]—mà đó là niềm tin vào cái chỗ ba Bảo đó chỉ tới. Niềm tin đích thực là niềm tin có sự ngừng diệt và sự chấm dứt khổ đau, và niềm tin rằng những điều đó là có thể làm được. (Đó là niềm tin vào Diệu Đế thứ ba của Phật). Nếu bạn có niềm tin về khả năng làm lắng dịu tất cả các hành tạo tác, thì khả năng đó là có thực. Nhưng làm sao bạn có được loại niềm tin đó? Như vậy: niềm tin đó sẽ khởi sinh sau khi bạn có thể làm lắng dịu một chút ít các hành, tức sau khi bạn đạt tới một mức độ thiền sâu và tĩnh lặng. Lúc đó các hành (*saṅkhāra*) sẽ lắng lặn xuống tới một mức chúng không có mặt ở đó nữa. Khi bạn làm lắng dịu toàn bộ cái gì là bạn làm lắng dịu nó hoàn toàn đến mức nó biến mất luôn.

Tôi lấy ví dụ ngay thân tôi. Giờ tôi càng già, nhiều lúc ngồi thân tôi đau nhức và mũi thì ngứa ngáy. Nhưng khi tôi ngồi thiền, những cảm giác đó bắt đầu biến mất. Sau một lúc, toàn thân biến mất, và đó là một sự giải thoát sâu sắc. Nhiều năm trước, có người trong khóa thiền của tôi có bàn tay biến mất—tức cô ấy không còn cảm giác hai bàn tay nữa! Lành thay! Những hành (*saṅkhāra*) đã được làm lắng lặn. Cô ấy ngạc nhiên nhưng đẹp bỏ sợ hãi; khi tôi hỏi cô cảm thấy sao, cô ấy nói cảm giác thật đẹp và giải thoát.

Khi những có loại hạnh phúc và bình an (an lạc) đó khởi sinh, bạn có được niềm tin vào con đường *làm lắng dịu mọi thứ* và *buông bỏ* chúng. Rồi sau khi bạn đã bước vào con đường tu tập, bạn học cách làm lắng dịu thêm các hành tạo tác. Tại sao bộ phận này hay bộ phận kia của thân biến mất? Nó biến mất bởi vì bạn không còn can dự vào nó, không cố thay đổi nó hay cố làm nó dễ

chịu; bạn chỉ để mặc nó một cách hoàn toàn, để yên nó và không can dự gì tới nó. Cố làm điều gì chỉ giống như cố gắng cầm giữ một ly nước để nước đứng yên. Dù bạn có cố giữ cho nước đứng yên trong ly, nước vẫn không đứng yên tuyệt đối. Chỉ khi nào bạn đặt ly nước xuống—chỉ khi bạn dẹp bỏ cái ý chí kiểm soát đó—thì nước sẽ tự nó lắng yên và tĩnh tại. Trong thiền, khi mọi thứ được tĩnh tại thì chúng tự biến mất. Chúng ta biết rằng khi chúng ta làm lắng dịu phần chủ-động của các hành (*saṅkhāra*)—tức làm lắng dịu cái sự-làm, ý-chí, sự-chọn, sự-tạo—thì kết quả là các hành thụ-động sẽ biến mất. Toàn bộ con đường đạo trở thành một nghệ-thuật của sự biến-mất dần dần.

### **Làm Lắng Dịu Thời Gian**

Thời gian là kẻ dày vò không ngưng nghỉ của nhân loại. Ai cũng bị chi phối và lo lắng bởi thời gian. Còn mấy ngày nữa mới hết khóa tu này? Chương sách này dài, đọc bao lâu nữa mới hết vậy ta? Khi nào tôi có thể đứng dậy đi vệ sinh? Khi nào tôi có thể đi ngủ? Tôi được ngủ mấy tiếng một đêm? Chờ tới khi nào mới có trà để uống? Tất cả mọi lo lắng về thời gian luôn ‘hành hạ’ mọi người. Bạn cần phải làm lắng lặn thời gian.

Chính ý chí (ý hành) và dục vọng (tham, sân) tạo ra tương lai, và chính ý chí xấu (ác ý, ý hành bất thiện) tạo ra quá khứ. Khi chúng ta buông bỏ ý chí, thời gian bắt đầu biến mất, và đó là một trải nghiệm đẹp đẽ. Ta có được trí biết quan trọng về sự vô thời gian: chúng ta đã đang thiền tập, nhưng chúng ta không biết đã bao lâu. Chúng ta hoàn toàn tỉnh thức, nhưng thời gian là vô nghĩa đối với chúng ta. Chúng ta ngồi thiền hai, ba, hay năm giờ cũng không khác nhau. Chỉ biết có duy nhất một thời khác, và đó chỉ là thời

khắc hiện tại bây-giờ. Tất cả chỉ có vậy. Bởi chúng ta đã làm lắng dịu các *saṅkhāra* chủ-động [các hoạt động của ý chí], như vậy chúng ta cũng làm lắng lặn thời gian. Khi thời gian đã lắng lặn, chúng ta có thể thiền hai hay ba giờ liên tục không mấy khó khăn. Điều cũng đúng vậy ngay cả khi sự thiền của bạn vẫn còn trong giai đoạn chưa thật thâm sâu. Và sự làm lắng dịu thời gian là một trải nghiệm sâu sắc được đền đáp bằng một phần thưởng lớn: sự tự do, hạnh phúc, và niềm chân phúc.

### **Làm Lắng Dịu Ý Nghĩ**

Trước khi làm lắng dịu thời gian, chúng ta cần làm lắng dịu cái tâm luôn suy nghĩ và lằng xằng. Để làm điều này, chúng ta cần có một loại ý chí tinh-tế: đó là ý chí không-làm-gì. Chính ý chí thiết lập một người canh gác ngay cổng cái tâm. Giống như người bảo vệ ở một nơi cơ quan, ông nói: “Có mấy thứ rắc rối đó; không cho chúng vào”. Kiểu kiểm chế này, tôi thiếu lúc đầu, là một loại sức mạnh ý chí, một dạng kiểm soát. Đó là nỗ lực có ý thức để không chế cái tâm, để ngăn chặn những thói tính bất thiện của nó. Chúng ta vẽ một đường ranh đỏ và đặt ông gác gian ngay đó, không cho kẻ xấu bước qua. Chúng ta như những người làm vườn, sau khi trồng những cây hoa trái đẹp, chúng ta rào bọc lại để bảo vệ nó không bị côn trùng, ăn trộm tới phá. Tất cả việc ta cần làm là thiết lập sự phòng hộ với ý định rõ ràng. Rồi, tâm được tĩnh tại, sự phòng hộ vẫn duy trì bảo vệ cho sự tĩnh tại đó, coi trọng nó, chăm sóc nó, và phát triển nó. Theo cách này, những giây phút tĩnh-tại, chính là sự bình an không có suy nghĩ, sẽ kéo dài hơn và lâu hơn.

Thứ gì đó sẽ mất đi khi bạn ngừng suy nghĩ, và thứ đó là cái ‘ta’. Người ta hay đo lường bản thân mình bằng trí thông minh và

khả năng suy nghĩ rõ ràng và khả năng lý sự một cách thuyết phục. Nhưng họ chỉ thực sự đang ném qua ném lại những kiểu suy nghĩ [cách nghĩ, lối nghĩ] của nhau mà thôi, giống như hai đầu sĩ su-mô vật nhau trong cái vòng tròn của những khái niệm [quan niệm, quan điểm] của nhau mà thôi. Nhưng sự chiến thắng thực sự không phải do ai phải nghe ai hay ai lấn áp ai – chiến thắng đích thực có từ sự làm lắng lặn mọi thứ. Bạn làm tĩnh lặng cái tâm tới mức những khái niệm không còn có mặt hay khởi sinh nữa. Bạn có được sự im lặng—bạn thanh bình và tự do.

Ngay cả khi bạn không thể làm lắng lặn suy nghĩ được quá lâu—thậm chí chỉ làm được vài giây—bạn cũng nên nhận biết trạng thái trong vài giây đó cảm giác thế nào. Nếu bạn chịu suy xét tìm hiểu về nó, bạn sẽ nhận ra nó rất đẹp đẽ...dù đó chỉ là vài giây thanh bình. Rồi bạn bắt đầu thấy rằng mỗi lần bạn có một suy nghĩ là bạn bị quấy, bị phiền. Giống như cưới phải một tên bạo chúa, lúc nào hắn cũng hành hạ bạn; hoặc giống như làm việc ở chỗ có ông chủ luôn la lối chửi bới, thậm chí sỉ nhục bạn. Thật là đẹp đẽ khi những thứ ‘hành hạ quấy nhiễu’ đó đã bị tắt bật. Bạn thấy khoái sướng trong cái tâm yên lặng, và càng gia tăng niềm tin và sự tự tin.

Ban đầu có thể bạn hơi sợ sệt khi thấy mình dường như đang biến-mất. Bởi có sự suy nghĩ nghĩ suy (tư duy) mới làm cho ta cảm giác mình đang chủ động sống [kiểu như ‘*Tôi tư duy là tôi tồn tại*’]; giờ không có sự suy nghĩ nên làm bạn cảm giác hụt hẫng, giống như khi lấy hai tay ra khỏi tay lái xe đạp đang chạy vậy. Bạn thấy sợ không biết làm sao để giữ thăng bằng khi sự suy nghĩ không có mặt để chỉ bạn làm gì. Nhưng sau một chốc, bạn thấy cũng không sao nếu không suy nghĩ hay kiểm soát gì; bạn thấy tự do, và thấy thực sự thích buông-bỏ và biến-mất hơn. Thực thụ, nó cảm giác rất

tốt lành. Hơn nữa, đó là lúc bạn đang có được những trí-biết đầu tiên nhìn thấy sự vô-ngã (*anattā*), sự phai biến, và sự ngừng diệt.

## **Làm Lắng Dịu Sự Biến Đổi Đa Dạng Của Các Giác Quan**

Khi bạn muốn tu tập sâu hơn nữa, bước tiếp theo là tập trung. Tại sao chúng ta phải quan sát hơi thở? Tại sao chúng ta không dừng lại và chỉ cần an trú chỗ (giai đoạn) “*giây phút-hiện tại im lặng*” và buông bỏ ngay tại đó? Tại vì do sự biến đổi đa dạng của sáu giác quan và những đối tượng của chúng, nên ta luôn luôn bị kích động bị kích thích bởi những trải nghiệm giác quan. Để làm chúng lắng xuống, đầu tiên ta cần phải tập trung, chuyển gộp sáu giác quan trở thành chỉ còn hai giác quan: giác quan tiếp xúc (ở dạng hơi thở) và giác quan tâm. Cuối cùng ta buông bỏ luôn hơi thở và dồn sự tập trung qua tâm. *Sự tập trung vào tâm là một trong những khám phá tuyệt vời của Đức Phật, bởi vì đó là phần chủ-yếu của con đường để thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi (saṃsāra).* Cái tâm được tập trung là một nấc thang mới để leo lên trên cái thang tĩnh-tại.

Đó là sự chú tâm phi lời nói. Vào lúc ban đầu của sự chú tâm phi lời nói, vấn đề khó khăn là tâm vẫn còn chuyển động. Điều này là do tâm vẫn còn bất an, còn chạy tìm khoái lạc chỗ này chỗ nọ. Tâm luôn nghĩ tới trải nghiệm tiếp theo sẽ hay ho hơn hoặc có ích hơn. Đây là do thiếu sự biết hài lòng, nên cứ tham muốn nữa và nữa cứ thúc đẩy đời sống của con người, khiến họ cứ muốn học thêm, đọc thêm, coi thêm TV và phim ảnh, khiến họ cứ liên tục chạy, bơi, và trôi giạt trong thế giới. Họ đang tìm kiếm những gì? Nếu biết nhìn một cách kỹ càng bạn sẽ thấy cho dù chúng ta có đi tới đâu thì mọi thứ mọi sự về bản chất vẫn như vậy. Cây cối cũng

có bản chất sống như vậy, con người đâu đâu cũng bản chất sống như vậy. Tại sao lại cố tới coi Vạn Lý Trường Thành? Về thực chất nó đâu quan trọng—tường chỉ là tường. Hoặc bỏ công sức và tiền để được lên đỉnh Tháp Eiffel. Vì tầm nhìn trên cao ư, tầm nhìn cũng chỉ là tầm nhìn thôi. Tại sao mọi người cứ muốn làm những việc như vậy? Thường thì chỉ là họ muốn làm *thêm* những việc thường tình—và muốn mỗi lần làm thêm những việc như vậy cho họ một cảm giác *thêm mới* mình là ai. (Tôi là người mới đi tham quan thành cổ Trung Hoa về đây; tôi là người mới đi Châu Âu tuyệt đẹp về đây, tôi đã lên tới đỉnh tháp Eiffel ở Pháp đó: tôi là vậy đó, không phải cái tôi hôm qua hay năm trước đâu nhé! Tôi giờ là người sành điệu hiểu biết đấy nhé!). Chúng ta chạy tìm kiếm danh tánh của mình nên cứ luôn luôn làm tiếp và làm tiếp việc này việc nọ, nghĩ tiếp làm tiếp cách này cách nọ.

Như một lời ẩn dụ xưa đã nói: *cuộc đời như một chuyến đi và sự thiền là dừng chuyến đi đó lại*. Bằng cách dừng lại và ngồi xuống đâu đó và chú tâm vào hơi thở, thì bạn có thể vượt qua những thói tính (tập khí) của tâm luôn muốn đi nữa, đi nữa, làm nữa và nữa. Nếu ta *thực thụ* đang quán sát hơi-thở, thì ta đâu còn cảm giác những phần khác của thân. Ta đâu biết chân, tay, bụng...đang lạnh hay nóng, ta đâu thấy mình bị nhức ở chân hay đau ở đầu gối—ta đâu còn cảm giác được những thứ đó. Ta đang hoàn toàn chú tâm vào hơi-thở vào và ra, nên ta không còn ý thức về bất cứ thứ gì khác. Ta bỏ qua được sự biến-đổi đa-dạng của giác quan tâm—ta đã làm lắng lặn sự chuyển động của (giác quan) tâm vốn luôn luôn liên tục chạy theo với năm giác quan kia (của thân). Nói cụ thể đúng hơn, ta đã làm lắng lặn *hết* bốn trong năm giác quan kia, đó là: nhìn, nghe, ngửi, và nếm. Ta cũng đã làm lắng lặn *phần lớn* cái giác quan chạm xúc; giờ chỉ còn lại chỗ tiếp xúc hơi-



thở, và bây giờ ta đang nỗ lực tu để làm tĩnh lặng và lắng lặn nó luôn.

Nếu còn cái tâm kiểm soát và nắm giữ thì không thể nào làm thành công cái tiến trình tu tập “*làm lắng dịu mọi thứ*” cho được. Bản thân tôi đã thử làm như vậy, và không được. Nếu ta nắm giữ (hay điều khiển) hơi-thở, thì ta không thể duy trì sự thiền—ta sẽ bị căng thẳng và mất đi niềm thú vị của việc “*làm lắng dịu*” hơi-thở. Nhưng nếu ta biết tu đúng đắn, ta biết hiện từ từ tế với hơi-thở—thì ta đang thả (buông bỏ) cho tiến trình tự nó xảy ra một cách tự nhiên. Ta làm lắng lặn những nhân làm cho tất cả mọi thứ bên ngoài nhảy vào tâm; làm tắt cả chúng lắng lặn hết cho tới khi chỉ còn lại hơi-thở.

Khi chúng ta chỉ ngồi quán sát hơi-thở đi vào đi ra, có điều gì đó sẽ xảy đến trong trạng thái tâm—nó cảm giác tốt lành; nó cảm giác bình an. Nếu ta tiếp tục quán sát hơi-thở, niềm vui hoan-hỷ sẽ khởi sinh. Tôi gọi chỗ này là “*giai đoạn hơi thở đẹp*”. Nó thật đẹp, hân hoan, và hạnh phúc bởi ta đang được tự do khỏi đống khổ đau. Loại trải nghiệm này chính là tiềm-năng sản sinh ra trí tuệ hiểu biết, và do vậy ta nên biết khai thác hết tiềm-năng đó để có được những giá trị đáng quý hơn nữa.

Tại sao chúng ta cảm thấy hạnh phúc khi chỉ ngồi quan sát hơi-thở, trong khi người khác thích đá banh, đọc báo, hoặc đi du lịch ở Bắc Kinh hay ở Pháp thì họ mới thấy hạnh phúc? Sao mọi người cứ lo tính lo nghĩ ai sẽ thắng Thế Vận Hội Olympic hoặc Cúp Vô địch Thế giới? Họ cứ lo suy lo nghĩ về những quan hệ trong khắp gia đình và ngoài xã hội, họ cứ suy tính về ái tình, tiền bạc, về sự phải làm này và nọ. Còn chúng ta chỉ có hơi-thở, nhưng ta lại thấy hạnh phúc hơn họ rất rất nhiều. Vì sao? Bởi vì khi ta làm

lắng dịu mọi thứ, là ta *đang* dẹp bỏ đi những lo toan rắc rối khó khăn phiền não ở trong đời. Tất cả chỉ cần có là hơi-thở—và là hơi-thở—dẹp ngay ở đó. Ta chẳng còn gì để làm ngoài việc chú tâm vào hơi-thở và thả yên cho nó lắng lặn hơn nữa, hơn nữa, và hơn nữa.

Khi chúng ta tự do khỏi những gánh nặng, thì niềm hạnh phúc sẽ khởi sinh; khi toàn bộ đồng khổ chấm dứt, ta cảm thấy một sự bình an thật đẹp, (lý chỗ này cũng dễ hiểu). Khi mỗi lần ta làm lắng lặn tất cả các hành tạo tác (*saṅkhāra*), ta mỗi lần ta có nhiều thêm sự bình an, sự tự do, sự hạnh phúc, và cảm nhận giải thoát lớn hơn. Mỗi lần, từng bước, từng chút, tốt hơn, đẹp hơn... Ta nhận ra: “Ồ, té ra tất cả con đường đạo Phật chỉ là buông-bỏ, để diệt bỏ khổ đau, để có được hạnh phúc và được tự do giải thoát”. Về mặt kỹ thuật, chúng ta không cố nhắm vào chỗ/đích niềm hạnh phúc đó, mà nhắm vào con đường “*làm lắng dịu các hành tạo tác*”, bởi chúng ta biết chỉ có liên tục làm như vậy mới dẫn dắt chúng ta đi sâu hơn, và sâu hơn nữa, tới những cái đích hạnh phúc đó. Về mặt thực hành tu tập, ta cứ liên tục và tiếp tục buông-bỏ các hành tạo tác (*saṅkhāra*)—càng buông bỏ càng tốt, càng buông bỏ càng thêm giải thoát. Chẳng hạn, tới giai đoạn này đã là quá đẹp và vui sướng; nhưng hãy tiếp tục tu như vậy để coi nó vui sướng hơn và đẹp đẽ hơn ra sao...tới mức nào nữa. Hãy tin lời tôi, nó sẽ tiếp tục tới những là niềm vui sướng vô vàn khôn thể nào tả được—hơn tất cả những gì bạn có thể tưởng tượng.

### **Cái Tâm Chiếu Sáng**

Khi hơi thở lắng lặn, cuối cùng ta buông bỏ nó, và lúc đó một hình ảnh đẹp xuất hiện trong tâm—tạm gọi là tâm ảnh, là một *nimitta* theo tiếng Pali. *Nimitta* là gì? Thực ra nó chẳng là gì, nó là

cái tâm đang chiếu sáng—mà trong cách kinh gọi là “*pabhassara citta*” (như kinh AN 1:49–52). Chữ *pabhassara*: chiếu sáng, sáng tỏ. Hiện tượng đó là khi tâm [giác quan tâm] được giải thoát khỏi năm giác quan kia, giống như mặt trăng đang thoát ra khỏi đám mây mù tối vậy. Chúng ta nói “*giải thoát khỏi, thoát ra khỏi*” ở đây có nghĩa là gì? Có nghĩa là mây mù không còn đó, rằng năm giác quan đã được làm lắng lặn tới mức chúng đã biến mất, và tất cả chỉ còn lại duy nhất cái tâm. Nên ta không còn cảm giác về thân nữa—ngay cả hơi-thở cũng không còn. Để đạt tới giai đoạn này không phải nhờ chúng ta kiểm soát và chăm lo các giác quan, mà nhờ chúng ta đã làm-ngờ với chúng và chỉ lo quan sát hơi-thở. Chúng ta chỉ quan sát phần đẹp dễ của hơi-thở, và việc đó giúp làm hơi-thở lắng dịu luôn. Chúng ta để yên cho cả tiến trình tự nó diễn ra. Rồi sau đó (hơi-thở cũng nhẹ nhàng biến mất) chỉ lại duy nhất cái tâm—*citta*.

*Nimitta* khởi sinh trong trạng thái này không chỉ tuyệt vời đẹp và hạnh phúc, mà nó còn sản sinh những trí-tuệ quan trọng soi rọi chiếu sáng vào con đường “*làm lắng dịu*” cái gì ở đó cho đến khi cái đó biến mất luôn. Nói lại chỗ ví dụ về con nòng nọc: chỉ tới lúc này khi *thân* và *năm giác quan* đã được làm lắng lặn hoàn toàn thì ta mới biết *chúng* thực sự là gì. Chỉ tới lúc này chúng ta mới có được hiểu-biết đích thực về cái Phật đã nói. Chúng ta cũng hiểu được lý do tại sao nhiều người lại cho rằng chữ “*pabhassara citta*” [cái tâm chiếu sáng] có nghĩa là cái ‘tâm gốc’, là ‘bản thể cốt lõi của tất cả chúng sinh’, là ‘Thượng Đế’, hoặc là ‘tâm thức vũ trụ’... Chắc có lẽ chỉ bởi vì *nimitta* là một thứ đẹp-lạ-thường. Nhưng khi bạn đạt được trí tuệ nhờ sự trải nghiệm liên tục nhiều lần một tâm ảnh *nimitta* và bạn đã hiểu biết nó hoàn toàn, thì bạn sẽ nhận ra rằng: thật sai lầm nếu cho rằng cái tâm chiếu sáng đó là một thứ

siêu năng hay một thực tại tối cao gì gì đó như nhiều người đã nghĩ. *Sự chiếu sáng đơn giản chỉ là bộ mặt của cái tâm khi năm giác quan thân đã được làm lắng lặn hoàn toàn.*

### **Các Jhana (Tầng Thiền Định): Hành Vi Biến Mất Tuyệt Vời**

Tất cả những gì còn lại trong giai đoạn này chỉ là tâm, do vậy bước tiếp theo là tiếp tục “*làm lắng lặn*” luôn cái tâm. Tiếp tục thiền định (*samatha*) làm tĩnh lặng mọi thứ, và coi ta có thể tiếp tục buông-bỏ bao nhiêu nữa. Khi người tu buông bỏ được luôn tâm ảnh *nimitta*—tức không kiểm soát nó—thì người tu sẽ tiến vào các *jhāna* (tầng thiền định). Đó là những trạng thái hạnh phúc kỳ diệu. Một tầng thiền định là kết quả của việc “*làm lắng lặn*” rất rất sâu mọi thứ—thân, hơi thở, tâm, và, quan trọng nhất: ý chí. Ý chí không thể hoạt động trong trạng thái tầng thiền định *jhāna*; nó đã hoàn toàn ngừng bật. Bởi ý chí đã ngừng bật nên bạn không còn cho nó ăn nữa, nên nó cũng bắt đầu héo tàn và chết. Cũng giống như khi bạn ngưng không cho người người ăn—họ sẽ đói, ốm đi, yếu đi, và cuối cùng chết đi.

Nếu bạn thực hành trạng thái tầng thiền định một cách đều đặn, bạn sẽ từ từ chuyển cấp từ tầng thiền định sắc giới (*rupa*) thứ nhất lên thứ hai, thứ ba và thứ tư; rồi sau đó tu tiến lên các tầng chứng đắc vô sắc (*arupa*), và cuối cùng là ngừng diệt (*nirodha*) tất cả mọi cảm giác và nhận thức (diệt thọ tưởng). Vì ý chí không còn chỉ đạo cái tâm nữa, nên nó bắt đầu mất đi động lực của nó từ quá khứ. Động lực ý chí từ quá khứ chính là trở ngại đã cản trở bạn tiến sâu vào tầng thiền định; giờ nó đã mất đi động lực của nó. Giống như khi bạn cắt nguồn xăng của chiếc xe, khi hết xăng nó chạy chậm và chậm lại và cuối cùng ngừng lại hẳn. Khi bạn tu tiến vào

các tầng thiền định, thì càng có nhiều thứ phai biến mất. *Những tầng thiền định jhāna là hành vi biến-mất tuyệt chiêu nhất của tâm.* Khi/nếu bạn hiểu thấy được điều này, nó thực sự là một cú đâm-mạnh vào cái sự ngu tối vô minh của chúng ta từ vô thủy tới giờ. Khi bạn nhìn thấy tâm đang biến mất, bạn biết ra rằng tâm cũng chỉ là một thứ hành tạo tác (*saṅkhāra*)— chứ tâm thức không phải là thứ gì do một thượng đế hay một bản ngã nào tạo ra nó—Tâm (tâm, tâm thức, tiến trình tâm thức) được tạo ra bởi muôn vàn vô lượng những sự-làm và ý chí, những hành động, lời nói và tâm ý (tức nghiệp) trong vô số vô lượng kiếp. (Về dạng, tâm thức là một tiến trình nhân-quả liên tục, dạng như một dòng chảy, chứ không phải một thực thể cố định như ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ như người ta vẫn tưởng). Và bây giờ chúng ta đang “*làm lắng dịu*” tâm, “*làm lắng dịu*” cái dòng chảy đó, một cách dần-dần cho đến khi nó phai biến mất đi. Vì vậy, hãy tu tập để tiến vào tầng thiền định (*jhāna*) và tu tập nữa để hướng về phía sự ngừng-diệt (*nirodha*) cho đến khi cái tâm, cái dòng chảy đó, ngừng bật luôn. Đó được gọi là “*sự làm lắng lặn tất cả các hành tạo tác*” (*sabbasaṅkhārasamatha*) như trong kinh đã nói. Khi người tu đạt tới đó, không còn lại thứ gì— không có tâm thức vũ trụ (đại ngã), không có thượng đế, không còn trải nghiệm, không còn nhận thức (diệt tướng), không còn cảm giác (diệt thọ), không thực tại tột cùng. *Không có gì hết*, ngay cả cái sự (khái niệm) “*không-có-gì*” cũng không còn. Khi một người tu hiểu-thấy được trạng thái đó là hiểu thấy cách Niết-bàn đang xảy đến với người tu, và hiểu thấy vì sao Niết-bàn là hạnh phúc một cách kỳ diệu siêu thường.

*Những trí tuệ thâm sâu tuyệt vời của Đức Phật là có được từ việc thiền tập tới các tầng thiền định (jhāna) và nhìn thấy mọi thứ phai biến đi. Nhưng tu tập để đạt tới những trạng thái định sâu*

(*samādhī*) ngay giai đoạn đầu là *phân tu khó khăn nhất*; bởi vì khi bạn “*làm lắng lặn*” ý chí chẳng khác nào bạn đang tự biến mất hay tự làm mình biến mất. Vì lý do này, phải làm sao cho không còn khái niệm cái ‘ta’ trong tâm. Cách rất hữu dụng là thực hành các phương tiện thiện khéo, ví dụ như tu tập nhận thức vô-ngã (*anattā-saññā*). Trong kinh điển nói rất rõ rằng không có một cái gì cố định có thể được cho là một cái ‘ta’ hay cái ‘ngã’ nào hết; đó là căn bản triết lý đạo Phật. Cũng vậy, trên các tạp chí khoa học những nhà tâm lý học cũng nói chúng ta không có bản ngã nào hết; ‘ngã’ hay ‘linh hồn’ chỉ là do chúng ta dựng lên. Vì vậy, bạn phải nhất quyết nhất quán tránh bỏ cái quan niệm cái ‘ta’ đó, và từ từ sau đó bạn sẽ có thể dẹp bỏ cái ý-chí ý-hành trong tiến trình thiền tập. Càng tu tập và hiểu thấu lẽ thực vô-ngã, ta càng dễ được tĩnh tại, và nhờ đó tiến trình “*làm lắng dịu các hành*” sẽ càng tự động xảy ra dễ dàng hơn. Đúng thực là vậy. Bởi vậy những bậc A-la-hán nhập vào tầng thiền định *jhāna* một cách rất dễ dàng; và thậm chí những bậc Bất Lai cũng nhập định sâu không một chút khó khăn hay trở ngại nào.

### **Làm Lắng Lặn Tất Cả Các Hành, và Chấm Dứt Mọi Sự Khổ**

Vậy là từng chút từng bước ta “*làm lắng dịu*” cái tâm, và trong từng bước đó ta giảm bớt nhiều sự khổ. Hễ còn các hành tạo tác (*saṅkhāra*) thì còn khổ (*dukkha*). Như trong các kinh Phật đã nói: “*Tất cả các hành đều là khổ*” (như kinh AN 3:136). Tôi không biết các bạn đang cảm thấy sao, chứ tôi biết rõ đó là khổ. Ngay cả bạn đang thấy hứng thú với điều mình đang đọc chỗ này: đó cũng là sự khổ. *Mọi thứ đều là khổ*. Nếu bạn có thể “*làm lắng lặn*” mọi thứ thì tất cả mọi sự khổ sẽ phai biến. Khi chúng dần phai biến và biến mất, bạn sẽ dần có thêm cả niềm tin và trí tuệ.

Không phải khi mới bước vào tu ta có nhiều niềm tin và có ít trí tuệ, rồi sau khi tu tập nhiều ta lại có một đồng trí tuệ và ít niềm tin. Sau khi tu tập đúng đắn, cả hai thứ đều tăng trưởng cùng nhau. Khi bạn có niềm tin và sự tự tin, trí tuệ trí biết sẽ tích lũy, và khi trí tuệ tăng trưởng, niềm tin càng tăng trưởng theo đó. Khi nào bạn đạt tới giác ngộ, niềm tin đó sẽ là bất lay chuyển.

Nhưng nhiều người thậm chí không có chút niềm tin nào, bởi phần lớn họ đều đang có “*bụi trong mắt*” như cách Phật đã nói trong kinh (như kinh MN 26.21). Điều này đặc biệt quá đúng trong thời đại chúng ta khi mọi người đều đang đắm chìm và thích thú trong những thứ tiện nghi vật chất. Thật rất khó họ có thể hiểu được ý nghĩa của chữ “*sabbasaṅkhārasamatha*”: *làm lắng lặn tất cả các hành, làm lắng lặn ý chí và làm lắng lặn tất cả mọi thứ được tạo ra bởi ý chí*—đó là làm lặn mất cái vòng luân hồi sinh tử (*saṃsāra*). Thật khó cho họ có thể hiểu được cái mục-tiêu đó là đáng-làm và đáng-tu-tập đến dường nào. Nhưng đối với những người đã làm lắng dịu được nhiều thứ, những người chỉ còn “*ít bụi trong mắt*”, thì họ có thể nhìn thấy đây là con đường duy-nhất để đi tới sự giải thoát sinh tử, niềm hạnh phúc và tự do thực sự. Nếu ai không ở trên con đường này có nghĩa họ phải nếm trải sự bận bịu, sự lo lắng, sự mệt mỏi, sự thất vọng, sự khó khổ và rắc rối liên tục và liên tục—không phải trong một kiếp này mà trong nhiều kiếp khác, trong vô số kiếp khác, trong nhiều đại tỷ kiếp thời gian phía trước. Phật đã nói nước mắt bạn đã khóc trong bao kiếp là nhiều hơn nước trong tất cả đại dương (kinh SN 15:3). Phật đã nói bạn đã từng sống và chết trong vô số kiếp, số bộ xương chết nếu chất đóng sẽ nhiều như núi (kinh SN 15:10). Máu bạn đã chảy vì bị cắt đầu cắt cổ trong bao kiếp qua có thể nhiều hơn nước trong các đại dương (kinh SN 15:13). Những điều đó có thể mang tới cho bạn một cảm giác từ-bỏ

(*nibbidā*)—đó sự kinh tởm và khiếp sợ đối với vòng luân hồi sinh tử bất tận đầy khổ đau.

May thay, có một lối thoát ra khỏi cái vòng sinh tử đáng khiếp sợ đó. Khi tu, bạn tiến bước từng chút từng bước trên con đường đạo, và niềm tự tin tăng lên. Hãy luôn nhớ, tất cả chỉ là việc “*làm lắng lặn mọi thứ*”, làm cho mọi thứ lắng lặn. Hãy thiết lập một sự phòng hộ ở ngay mỗi giai đoạn thiền tập. Đừng có đùa giỡn cho rằng buông-bỏ có nghĩa là cứ bỏ mặc cho mọi thứ mộng tưởng động vọng tung hoành thoải mái, hoặc chỉ cần đi ngủ vùi ngủ quên là buông bỏ mọi thứ. Sự không-làm (vô tác) cũng là một dạng kiêng cử, một dạng phòng hộ, bảo vệ, canh gác, cảnh giác. Một người gác cổng phải có mặt ngay ở đó, chỉ cần đứng ở đó và không-làm-gì cũng có thể ngăn chặn những khách quấy, kẻ lạ và những khách không mời. Tất cả bạn cần có là sự *chánh-niệm*—mạnh mẽ, khôn khéo, ngăn phòng, cảnh giác và chăm chú—và như vậy những trạng thái tâm không lành không thiện sẽ không có cơ hội phát sinh. Cùng lúc, từng chút từng bước, niềm tin và trí tuệ sẽ tăng lên, và cảm nhận bình an và tự do cũng tăng lên. Bạn sẽ hiểu ra con đường đạo này và những sự thiền thâm sâu này chính là đường dẫn tới niết-bàn.

*Không có chuyện thiền tuệ minh sát không cần có thiền định (jhāna). Cũng không có chuyện thiền định (jhāna) lại không có trí tuệ. Bởi vì chỉ có một con đường duy nhất là con đường Tám Phần (Bát Chi Thánh Đạo). Bởi vì chỉ có sự “buông-bỏ”, sự “làm lắng lặn” các hành tạo tác (saṅkhāra) và sự “trải-nghiệm” những kết quả [tức các tầng thiền định (jhāna)]. Khi bạn trải nghiệm các tầng thiền định nhiều lần, nhiều lần nữa, thì cuối cùng bạn sẽ có thể “làm lắng lặn” những hành tạo tác cuối cùng, và trong tiến trình đó bạn cũng dẹp bỏ sạch sẽ cái cảm nhận sai lầm trước giờ về cái ‘ta’,*



và từ bỏ luôn cái vòng luân hồi sinh tử chết chóc. Bạn diệt bỏ tất cả mọi sự khổ và nhắm tới niết-bàn. Đó là cách diễn ra của tiến trình tu tập đúng đắn, đó là cách trí tuệ thâm sâu có được từ sự “*làm lắng lặn cái tâm*”. Đó là việc chúng ta cần làm, và đó là tất cả những gì đạo Phật đã nói tới.



## TRÂN TRỌNG YẾU TỐ HẠNH-PHÚC

“*ĐỊNH TÂM LÀ con đường; không có định tâm là sai đường*” (kinh AN 6:64). Tôi thích câu này trong bài kinh đó. Nói cách khác, định tâm là cách và công cụ của con đường để đạt tới trí tuệ và giải thoát. Câu này có nghĩa đề cao tầm quan trọng của cái tâm tĩnh tại. Đạo này tôi thích dịch chữ *samādhī* là sự “*tĩnh tại*”, bởi vì không chỉ “tĩnh tại” là cách tả thực chính xác mà nó còn giúp liên tưởng tới trạng thái *samādhī* thực thụ là gì. Cái sự tĩnh-tại đó mang theo nó một cảm giác hạnh phúc (lạc) sâu đậm. Bạn cần hiểu biết tính chất của loại hạnh phúc và cải thiện khả năng nhận biết nó.

### Cảm Nhận Cách Minh Đi Vào Sự Tĩnh-Tại

Ngược lại với con đường định tâm là con đường sai lạc (*kummagga*)—ngược với sự tĩnh-tại là sự khích động và bất an, sự suy nghĩ, mộng tưởng, mộng ảo, và sự suy tính, dự tính. Nguyên nhân của sự khích động là do ta “làm” điều này điều nọ—đó là sự cố điều khiển thân và tâm. Ngay cả khi ta nghĩ mình đang không làm gì, là ta cũng đang xu hướng theo những thói quen xấu từ trước giờ. Ta thậm chí không nhận ra cái sự-làm đó vẫn đang diễn ra. Bởi vì ta đang đi theo cái dòng chảy nên ta không cảm giác được sự chảy của nó. (Chừng nào ta đứng lại ta mới cảm giác được dòng chảy đang chảy qua chảy đi). *Nên cách duy nhất ta có thể thực sự nhận biết ta đã ngừng cái sự-làm là coi hậu quả của việc ngừng đó: hậu quả là tâm không còn bị khích động, tâm đã ngừng động vọng.*

Hầu hết những kích động chúng ta tiếp nhận đều có từ cái thói tâm đặt tên và đánh giá mọi trải nghiệm của chúng ta. Trong thiền tập chúng ta phải dẹp bỏ những thói tâm đó. Thay vì nghĩ về cách chúng ta thâm nhập vào thiền, chúng ta cần cảm-nhận cách thâm nhập đó—ta cần cảm-nhận được tâm càng lúc càng được bình an hơn và được tĩnh tại hơn. Đừng phân tâm đặt tên hay khái niệm cho trải nghiệm đó là sự ‘tĩnh tại’ hay là gì đó. Bạn biết khi tâm đang hành động, nó bị kích động và căng thẳng. Nhưng khi tâm không hành động, nó sẽ chậm lại và tĩnh tại, và ta biết ta đang đi đúng hướng. Nếu sự chánh-niệm ý thức rõ về tiến trình đó, ta sẽ dễ dàng cảm-giác được cách ta đang tiến sâu hơn vào sự thiền. Khi sự tĩnh tại được sâu đậm hơn, tâm chuyển thành đẹp đẽ, mềm dịu, và tự do. Do vậy, cách để tiến vào trạng thái định sâu (*samadhi*) là cảm-nhận được toàn bộ tiến trình tu thiền đó, tức tiến trình “*làm lắng dịu thân*” và “*làm lắng dịu tâm*”, đó là tiến trình buông xả và mở rộng trái tim.

### **Làm Mát Dịu Các Giác Quan**

Trong bài Kinh Lửa (SN 35:28), Đức Phật đã tuyên thuyết rằng năm giác quan đang cháy, cùng với cái tâm. Chúng đang cháy cùng với dục vọng, sân hận, và trong sự khổ đau của sự sống. Chúng ta có thể cảm giác lửa này đang chuyển động và đang cháy, những ngọn lửa đang tấp và hãm hại người đang đụng tới chúng. *Khi ta thiền, ta dập tắt những ngọn lửa này bằng cách làm nguội những giác quan.* (Muốn giảm dục vọng tham muốn thì phải làm nguội các giác quan). Và chúng ta không chỉ “*làm lắng dịu*” những giác-quan mà còn “*làm lắng lặn*” những đối-tượng của giác quan và những thức giác quan—đó là những “mặt” khác nhau của tiến trình cảm giác.

Khi sự thiền tập đang diễn ra tốt, ta cảm thấy mát mẻ, mềm dịu, và thanh bình. Nếu ta bất an, thân cảm giác như đang nóng lên; nhưng khi ta được tĩnh tại trong khi thiền, nó cảm giác như thân nhiệt giảm xuống. Giống như những chỗ đau nhức trong thân. Khi ta thực sự lắng xuống, khi ta đang tiến vào trạng thái định sâu (*samādhi*), thì không còn những đau nhức nào nữa—thân được mát mẻ, tĩnh lặng, và tĩnh tại.

Nếu các giác quan đang cháy, nhiên liệu nào cháy? Nhiên liệu là sự tham dự của các giác quan, là sự tham dự của ta vào chúng. Những bài kinh có nói về chương ngại tham dự (*kāmacchanda*). *Chanda* có nghĩa là ý muốn. Ví dụ bạn không tới được cuộc họp bỏ phiếu nhưng bạn gửi ‘ý muốn’ của bạn chấp thuận quyết định nào đó. Vì vậy, chữ *kāmacchanda* thực sự có nghĩa là thuận ý, đồng ý, và tham dự vào tiến trình của năm giác quan. Ta muốn tham gia vào những tiết mục màn diễn của năm giác quan. Và khi ta tham gia vào, ta dính líu, dính kẹt, dính theo năm giác quan, rồi những sự khó khổ phát sinh, và ta chẳng bao giờ tìm thấy được sự tĩnh tại. Nhưng khi chúng ta không-tham-dự—khi ta biết cắt ngang nguồn nhiên liệu và buông bỏ—thì năm giác quan sẽ lắng xuống, chúng không còn nguồn nhiên liệu để hoạt động.

Nếu sự thiền diễn ra tốt, sau một chốc lát thân sẽ biến mất. Điều đó thật tuyệt diệu: bạn đang ngồi đó và bạn không còn cảm thấy tay, chân, miệng, thân, hay đầu gì nữa. Bạn không còn cảm thấy những sự đau nhức hay sưng khớp của thân: tất cả đều biến mất. Vậy đó, khi bạn không can dự vào thân, nó sẽ nguội đi và trở nên tĩnh lặng, và rồi nó phai biến và biến mất.

Dĩ nhiên chỗ này nghe thân biến mất thật đáng sợ nếu bạn vẫn còn nghĩ thân mình là ‘ta’ và ‘của ta’, hoặc nếu bạn còn nghĩ thân

mình khỏe mạnh, thân đáng mình trẻ đẹp. Nếu bạn vẫn còn xây đắp chắc chắn sự dính chấp với thân này như vậy, thì có lẽ bạn vẫn luôn bị ràng buộc với nó ngay cả khi bạn đã già yếu và bệnh đau. Bạn vẫn mãi dính kẹt với cái thân già đau già đốn đó, bởi vì bạn chưa tu tập được khả năng buông bỏ nó và làm cho nó biến mất. *Vì vậy tu tập từ lúc còn trẻ là rất tốt cho tuổi già.* Nếu khi còn trẻ bạn đã tu tập được cách buông bỏ thân này, tới khi già bệnh già rã tâm bạn sẽ thấy dễ dàng hơn. Khi bạn tu tập sự buông bỏ được tới mức thân biến mất, bạn sẽ thấy mình không-phải là cái thân đó, và thân đó không-phải là ta. Và sự chứng-ngộ đó càng giúp bạn có thể buông bỏ hơn nữa trong tương lai, đặc biệt trong những lúc bạn già, yếu, bệnh, đau.

Nếu bạn không thể buông bỏ cái thân, hãy tự hỏi tại sao không. Trong Chương trước khi nói về cách xử lý những sự xao lãng, tôi đã nói thầy Ajahn Chah thường nói tiếng ồn không quấy nhiễu ta mà chính ta quấy nhiễu tiếng ồn. Đó là do ta can dự vào tiếng ồn, do ta không chịu để mặc nó, không buông bỏ nó. Cũng giống như những sự đau sự nhức trong thân và thậm chí những đau thương trong ý nghĩ: đó không phải những ý nghĩ quấy rầy ta, mà ta quấy rầy những ý nghĩ đó bằng cách phản ứng với chúng. Khi ta cứ phản ứng này nọ, tiến trình đó cứ diễn ra mãi—phản ứng của ta là dạng kích động, và sự kích động chỉ tạo ra thêm nhiều sự-nghĩ này nọ nữa mà thôi. Sự can dự đã kích động cái tâm. Do vậy hãy lùi lại, đừng can dự, và hãy để mặc cái tâm. Luôn nhắc mình/tâm niệm rằng: *điều gì xảy ra đều là kết quả của nghiệp trong quá khứ—nó phải xảy ra; đó chỉ là chuyện nguyên nhân và kết quả.* Nên ta đâu cần phải phán đoán, phán xét, suy tính, hay trách cứ bản thân mình làm gì. Nếu ta có thể tránh bỏ cái thói quen can dự vào mọi sự, thì mọi thứ sẽ lắng xuống, các giác quan bắt đầu phai biến,

và ta trải nghiệm sự bình an, tự do, và giải thoát. (Cái lý chung để tu tập là vậy).

### **Nhận Biết Niềm Hạnh-Phúc Của Một Cái Tâm Tĩnh Tại**

Sự giải thoát mà bạn cảm nhận được trong thiền thật là kỳ diệu—thực vậy, đó là niềm khoan khoái cao nhất bạn từng trải nghiệm. Nhưng nhớ rằng sự khoái lạc trong thiền không phải theo giống trình tự mức độ như những khoái lạc trần tục trong đời thường—nó sâu đậm hơn và tinh tế hơn, nó có vị khác hơn. Đôi lúc người tu không đạt được sự khoái lạc của thiền là do họ dính tâm đi tìm những thứ quen thuộc, những thứ na ná với những khoái lạc trần tục mà họ đã từng có. Do vậy trong khi thiền cố gắng nhận biết từng mỗi chút khoái lạc mình có được, rồi dần dần bạn sẽ quen nhận biết được những khoái lạc đặc thù của thiền.

Đức Phật đã ví những khoái lạc trần tục giống như khoái lạc khi con chó có được khúc xương dính máu (kinh MN 54.15). Khúc xương đó giống thức ăn nhưng nó không phải là miếng thịt để ăn no giảm đói. Những khoái lạc của các giác quan cũng kiểu như vậy: mùi vị của nó hứa hẹn sự thỏa mãn, nhưng không có thực chất. Khi sự thiền của bạn đã bắt đầu “bắt” vào thì bạn thấy được thực chất của nó, đó là sự thỏa mãn. Nó không chỉ có vị ngon lành, mà còn là thực dưỡng; nó không chỉ là một thứ vị bề ngoài và hứa hẹn như khúc xương, nó là thứ thực chất ngon lành và bổ dưỡng.

Có thể bạn cũng đã từng trải nghiệm loại niềm hạnh phúc đó trước đây rồi, nhưng bạn không trân trọng nó. Nó hơi giống những hình ảnh đa chiều: ban đầu ta nhìn nó theo hai chiều thông thường, nhưng nếu ta biết cách nhìn nó theo cách khác, ta sẽ thấy hình ảnh ba chiều của nó là khác. Thực ra hình ảnh ba chiều có sẵn trong đó,

nhưng bạn chưa biết cách nhìn nếu chưa được chỉ dẫn. Tương tự như vậy, mặc dù bạn đã từng trải nghiệm những trạng thái tĩnh-tại (định) của tâm, nhưng có thể sau đó ít lâu bạn mới nhìn thấy chúng đẹp đến sao. Bạn hãy tìm hiểu sự bình an của nó, và thông qua trải nghiệm liên tục và nhiều lần, thì bạn sẽ bắt đầu nhận biết cái niềm hạnh-phúc vô-vàn của nó. Khi bạn mới bắt đầu nhận biết sự chấm dứt khổ đau là gì, bạn bắt đầu trân trọng đề cao nó. Đó là Điều Để thứ ba [sự chấm dứt khổ] đang bắt đầu hiện lộ cho bạn trong một cái tâm tĩnh lặng, tĩnh tại.

### **Buông Bỏ Sự Tham Cầu Được Hạnh Phúc**

Một trong những khó khăn trở ngại khi người tu bắt đầu trải nghiệm niềm hạnh-phúc vô-vàn nói trên là người đó bắt đầu tham muốn có thêm nhiều niềm hạnh-phúc đó nữa, muốn được lặp lại loại trải nghiệm đó – đây là sự mắc sai lầm (gọi là sự tham-đắm vào những trạng thái thiền định). Khi ta có được sự trải nghiệm tĩnh tại đẹp đến đó, ta bị quyến rũ bởi niềm hạnh phúc vô vàn của trạng thái đó, và ta muốn có thêm nó nữa. Nhưng chỗ này là do cái thói tâm cũ (tính tham lam); và chính thói tâm tham này đang cản trở con đường đạo của ta (ngay cái thêm của mát rượi mà ta vừa mới bước được vào). Ghi nhớ rằng chính thói tâm tham-dục đó đang cản trở ta tiến sâu vào những sự thiền sâu đẹp hơn nữa. Nếu ta không cẩn thận, thì sự tham muốn đó sẽ dẫn tới nhiều sự thất vọng. Hãy nhớ lại, hãy nhắc mình nhớ lại mình đã tu tập *cách gì* để đạt tới trạng thái tĩnh tại hạnh phúc đó— đó là cách buông-bỏ, cách vô-tham; chứ đâu phải bằng cách tham cầu tham muốn. (Ngay từ đầu cách buông-bỏ vô-tham là con đường đúng thì ta mới có thể đạt tới thêm cửa mát rượi hạnh phúc đó; vậy tại sao bây giờ không tiếp tục đi theo con đường đúng đắn đó để có thể bước vào trong, tiến vào bên



trong ngôi nhà mát rượi hơn, hạnh phúc vô vàn hơn, và an toàn hơn gấp bội lần. Cách buông-bỏ vô-tham cũng là cách đúng đắn của *toàn bộ* con đường đạo Phật mà).

Nói lại đoạn kể trên: Trong những lần đầu tiên chúng ta đạt tới những trạng thái định-sâu đó là như tình cờ ngẫu nhiên—ta không biết trước, ta không định trước, ta không trông đợi nó xảy ra. Những lúc đạt định tình cờ đó có thể là bất cứ lúc nào; có thể đó là lúc chưa tới giờ ngủ bạn quyết định ngồi thiền thêm nửa tiếng vì cũng không có chuyện gì làm. Hoặc có thể đó là lúc bạn chỉ muốn ngồi xuống yên lặng không làm gì, chỉ để giết thời gian mà thôi. Hoặc đó có thể là lúc xung quanh vẫn có tiếng ồn ào. Hoặc cũng có thể tâm bạn tình cờ đạt tới sự định sâu trong những tình cảnh cảnh khác lạ chứ không phải trong lúc ngồi thiền. Sau đó những lần đạt định-sâu tình cờ đó, bạn suy xét lại và nhận ra rằng: không phải do tiếng ồn hay những sự quấy nhiễu khó chịu làm cản trở sự thiền tập của bạn, mà do chính *thái-độ* của bạn. Bạn đạt tới một trạng thái định-sâu là do bạn đã *đang-ở trong giây phút-hiện tại*—lúc đó bạn không tham muốn đạt tới gì, không cố đạt tới đâu, không tham cầu, không dục vọng—do đó bạn mới được tĩnh-tại và trải nghiệm được trạng thái đẹp để thâm sâu đó.

Đức Phật nói dục vọng là nguyên nhân của khổ, và giờ chúng ta có thể thấy rõ điều đó trong thiền. Chúng ta đã trực tiếp thấy dục vọng chính là một loại chuyển-động của tâm. Chúng ta nhìn thấy sự chuyển-động đó của tâm—tức dục vọng, sự kích động, sự tham dự, sự dính chấp (*upādāna*), hay sự nhận lấy mọi thứ—đang ‘bơm nhiên liệu’ vào tiến trình khổ. Nhưng, bởi nhờ ta nhìn thấy một cách rõ ràng sự chuyển-động đó của tâm trong khi thiền nên nó dừng lại đó. (Lý ở đây là: khi ta nhìn thấy sự ô nhiễm động vọng nào của tâm sự đó tự nhiên dừng lại và phai biến). Bạn chỉ ngồi

nhìn chúng; bạn không chấp lấy điều gì; bạn không dính líu dính theo điều gì; bạn không tạo ý niệm về cái ‘ta’ hay một sự điều khiển nào; bạn không ghi chú, đặt tên hoặc đánh giá tiến trình đó của mình. Bạn không còn hỏi “Ta đang làm sao?” hoặc “Ta sẽ làm gì tiếp?”- tất cả đang lắng lặn. Khi nguồn gốc các nhân tạo nên những khích động và đánh giá này nọ đã không còn, thì bạn lắng dịu xuống, và bạn thoát thân đi vào trạng thái thiền định sâu.

Khi người tu cứ theo lộ trình “*làm tĩnh lặng cái tâm*” như vậy, người đó càng nếm trải thêm nhiều niềm hạnh phúc vô-vàn hơn, và sự nghiệp thiền trở nên thật đáng thú vị và đáng tu. Đối với những người tham gia các khóa thiền, các bạn bắt đầu nếm những vị trải nghiệm ngon lành tuyệt diệu nhất mình có thể có trong đời, và các bạn bắt đầu nhận thấy cái giá-trị vô-vàn của những khoảng thời gian thiền tập trong các khóa thiền như vậy. Còn người xuất gia thì bắt đầu nếm trải những điều tuyệt vời trong cuộc đời xuất gia tu hành. Nếu bạn nếm trải một thứ hạnh phúc mạnh mẽ—chẳng hạn giống như lúc hiển hiện một *nimitta* sáng tỏ trong tâm—thì điều đó thật đáng giá nhiều năm để làm trong đời các bạn, và điều đó cho bạn một cảm nhận thực sự về niềm hạnh phúc chân-thực. Các bạn có thể là triệu phú, có thể từng yêu đương, từng có con cái...từng có những hạnh phúc như vậy; nhưng các bạn vẫn thường tự hỏi rốt cuộc những thứ đó sẽ đi về đâu. Những thứ đó là không ổn định, đó chỉ là những niềm hạnh phúc đã có và sẽ mất đi một cách không thể ngồi cãi được. Những thứ hạnh phúc thế tục đó giống như ‘*khúc xương dính máu đối với con chó*’: mùi vị nó hứa hẹn nhiều hạnh phúc thỏa mãn dài lâu, nhưng thực chất thì không phải vậy. Còn hạnh phúc của trạng thái thiền định sâu thì khác. Ví dụ, nếu bạn tu đạt tới tầng thiền định *jhāna* chỉ một lần duy nhất thì cái niềm hạnh-phúc vô-vàn đó có thể thỏa mãn bạn rất lâu trong nhiều năm

sau đó. Nghe thì thấy lạ, nhưng khi nào bạn đạt tới đó bạn sẽ tự mình thấy biết được điều tôi nói, bạn sẽ cảm nhận hoàn hảo về điều đó. Trạng thái thiền định thâm sâu là rất hùng mạnh và viên mãn—bạn đã chạm tới điều kỳ diệu.

## Niềm Chân-Phúc Là Từ Mọi Thứ Biến Mất

Những người ngoài đạo Phật cũng có thể tu luyện đạt tới những tầng thiền định *jhāna*. Hoặc tối thiểu họ cũng tu luyện để đạt tới một số trải nghiệm định-sâu. Trải nghiệm đó là rất mạnh mẽ cho nên họ đã thường gọi đó là ‘sự hợp nhất với Thượng Đế’. Sao họ nói đó là sự hợp nhất với Thượng Đế? Họ nói vậy bởi vì trải nghiệm đó—là cái tâm hoàn toàn hợp nhất, là cảm giác hạnh phúc và năng lực, là sự không còn cái ‘Ta’—là vô cùng sâu-dậm. Những trải nghiệm lạ thường đó là kết quả của sự không-làm-gì, của sự hoàn toàn buông xả. Người đó đã tu tập “*làm mọi thứ lắng lặn*” tới mức chúng phai biến và biến mất. Trong đó sự-nghĩ không thể xảy ra và sự nghe cũng đã tắt bật. Ngay lúc đó người tu thậm chí cũng không biết được trạng thái đó là như vậy, bởi sự-biết được như vậy đòi hỏi phải có sự chuyển động của cái tâm. (Mà tâm lúc đó đang bất động, tĩnh tại). Cho nên chỉ *sau khi* người tu thoát ra khỏi trạng thái thiền định sâu đó thì người tu mới nhớ lại điều gì đã xảy ra trong đó.

Đức Phật đã nói: “*Nhẫn nhin là sự khổ hạnh cao nhất*” (Dhp. 184). “Nhẫn nhin” ở đây không phải ráng chịu đau đớn hay hành xác vì coi hành xác là cách tu tốt. Phật không chủ trương hành xác khổ hạnh như vậy. Phật thường chỉ sự nhẫn nhục là biết kiên nhẫn quan sát, kiên nhẫn quan sát mà không can dự hay manh động gì đối với sự gì hay ai khác. Dấu hiệu (kết quả) của sự nhẫn nhin thực

thụ là mọi thứ phai biến và ta trở nên tĩnh tại. Khi sự tĩnh tại (định) khởi sinh, cái ngã của ‘ta’ cũng bắt đầu phai biến. Để làm ‘ai’ đó, bạn phải làm này làm nọ; nhưng khi bạn ngừng làm mọi thứ—khi bạn đã hoàn toàn nhẵn nhụi—thì bạn biến mất, cái ‘ta’ biến mất. Bạn không còn được nhận dạng bằng quá khứ của bạn; không còn bị chi phối bởi những hy vọng và suy tính tương lai. Khi bạn an trú trong giây phút-hiện tại và không làm gì, thì bạn được tự do—bạn đang phai biến, đang biến mất, đang hòa nhập vào sự trống-không. Lúc đó bạn biết: sự chấm dứt khổ đau là cuối cùng, không còn tạo tác thêm sự gì nữa: đó chỉ có thể là *sự không-có-gì, sự trống-không, sự biến-mất*. Khi các bạn đang đọc chỗ này, nếu bạn đang thực thụ chú tâm hết vào sự-đọc chỗ này, thì tâm của bạn cũng đang trống-không, trong nó không còn dính những thứ việc công, việc nhà, lo toan, chuyện này, chuyện nọ nào hết—mọi thứ đều đang không-có bên trong sự-đọc này. Ngay cả với một chút sự trống-không mới có này, bạn cũng có thể nếm thấy một chút vị giải thoát—có phải không?

Chuyện trong kinh kể về một Tỳ kheo đang ngồi tu dưới gốc cây cứ tự nói: “*Ôi hạnh phúc, ôi hạnh phúc*” (kinh Ud. 2:10). Nhưng, bởi vì vị tu sĩ này trước đó là một nhà vua nên những Tỳ kheo đi ngang qua nghe họ nghĩ ông chắc đang hồi tưởng lại những sự sung sướng hạnh phúc trong thời ông còn làm vua. Thực ra là ngược lại: vị tu sĩ đó đang nhớ tới niềm hạnh phúc của sự không-còn-làm-vua, không còn bận tâm, không còn lo sợ. Thầy ấy đang nghĩ tới hạnh phúc kỳ diệu khi *không* còn là vua. Khi chú tâm vào sự *không-còn-có-gì* đó, ta cảm nhận một cảm giác tự do và hạnh phúc. Niềm hạnh phúc nhờ sự phai biến và biến mất đó cho bạn thấy được cái giá trị của sự *trống-không*. Ta nhận biết những cái không còn có nữa, và điều đó mang lại niềm tự do. Đây là cách tả

thực của Đức Phật về cách sự thiện về sự trống-không, thiện về tính-không (kinh MN 121).

Ví dụ, thử nghĩ về cái cảm giác tốt lành bạn cảm thấy khi hết bệnh và được ra khỏi nhà thương. Thời còn trẻ đi tu ở Thái Lan tôi bị bệnh ban nhiệt. Tôi phải nhập viện cả tháng trời, cảm giác thật khổ sở. Khi được cho ra viện tôi vẫn còn rất yếu, nhưng tôi cảm giác thật dễ chịu tốt lành. Đó là niềm hạnh phúc có được từ sự biến mất của một thứ: khổ đau của căn bệnh ban nhiệt đó. Rồi từ một lần đó tôi bắt đầu thực sự trân trọng sức khỏe của mình. Khi chúng ta còn khỏe mạnh, chúng ta đâu biết quý sức khỏe; trừ khi chúng ta đã có ý thức quán xét về giá trị của sự không-bệnh không-đau. Tương tự cách như vậy, vị tu sĩ ngồi dưới gốc cây kia chỉ nhận ra niềm hạnh-phúc vô-vàn của sự tự-do khi vị ấy ngồi quán nhớ lại những lo toan, lo sợ và gánh nặng của thời làm vua.

Hãy cố ứng dụng *cách-nhìn* này vào sự thiện của bạn. Khi ngồi thiền nhắm mắt, nhận biết sự tự do từ sự không phải lo toan việc công, việc nhà, thân thể, trách nhiệm hoặc bất cứ thứ gì ngoài cái việc *đang-ở tại-đây*. Bạn được tự do: đó giống như một ngày nghỉ, một khoảng khắc thánh thiện. Hãy biến khỏi tất cả để nếm trải niềm khoan khoái hạnh phúc đó! Khi những mộng tưởng ngừng lại và sự-nghĩ dừng lại, ta hãy biến mất theo đó. Khi làm vậy là bạn đang trân trọng niềm khoan-khoái có được khi mọi thứ biến mất. Lúc đó bạn đã hiểu được cái chúng ta thường gọi là “*nirāmisasukha*”: niềm hạnh phúc vì không còn tham muốn giác quan, không còn nhục dục—đó là niềm hạnh-phúc của sự buông-bỏ, niềm khoái-lạc vì mọi thứ biến mất.

## Niềm Chân-Phúc Của Sự Từ-Bỏ

Trong kinh *Araṇavibhaṅga Sutta* (MN 139.9), Đức Phật đã phân biệt hai loại khoái lạc: (i) khoái lạc giác quan (dục lạc): là khoái lạc vì có được đạt được thứ gì, vì dính vào thứ gì, và (ii) khoái lạc theo Giáo Pháp: là khoái lạc có được nhờ từ-bỏ, khoái lạc vì mọi thứ phai biến và biến mất. Tôi đã có được niềm khoái lạc theo Giáo Pháp khi còn rất trẻ trong kiếp này, khi tôi còn đi học. Thời đó chúng tôi có những ngày nghỉ nửa-ngày: nếu bạn là học sinh ngoan giỏi, bạn được nghỉ học buổi chiều. Tôi thường làm xong những bài tập về nhà trong thời gian nghỉ trưa để có thể thoát khỏi buổi chiều. Học trò nào siêng năng làm xong bài tập như vậy được cho ra về, không cần ở lại lớp buổi chiều. Khi tôi làm xong các bài tập là tôi cảm thấy giống như tôi không có thứ gì phải làm nữa trong cả cuộc đời này vậy! Đó là sự tự-do, không-làm-gì, được nghỉ rảnh nguyên buổi chiều, tự do vô lo. Đó là những ngày nghỉ nửa-ngày *thực sự* trong cuộc đời. Cái mà đứa học trò 13 tuổi hồi đó trải nghiệm trong những buổi chiều đó là loại một loại niềm khoái lạc và hạnh phúc vì mọi thứ biến mất.

Thiền tập là như vậy. Đừng nghĩ về cái mình cần làm tiếp theo hoặc nghĩ về những trạng thái thiền sâu sau đó mà mình chưa đạt tới. (*Đừng canh cánh mục tiêu hay kết quả sau đó*). *Vì nếu ta làm vậy ta đâu còn trân trọng và an trú trong giây phút-hiện tại, và con đường dẫn tới chỗ thâm sâu đó đã bị chặn bít*. Đừng tạo gánh nặng cho mình, đặc biệt khi bạn đang ở trong một khóa tu hay kỳ tu; đừng nghĩ ta phải đạt tới tầng thiền định hoặc ta phải đạt tới giác ngộ gì gì đó. Đừng đưa áp lực vào mình, cứ thư thả thanh bình: không mục tiêu, không đòi hỏi, không cầu chứng cầu đắc; không làm gì cả trong thế giới này-- ngoài việc chỉ ngồi quán sát hơi-thở và trân trọng nó. Chỉ làm mỗi việc đó cho đúng; chỉ cần làm vậy là bạn đang *làm đơn giản* trạng thái tâm của mình, *làm đơn giản* nó

một cách tối đa có thể. Khi tu là bạn đang dọn đường để đi vào trạng thái tăng thiền định (*jhāna*) và dọn lối đi ra khỏi vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*).

Trân trọng sự đơn giản cũng giống như gieo một hạt giống: mọi thứ tự chúng bắt đầu phát triển. Khi ta liên tục *làm đơn giản* trạng thái của tâm, nó càng lúc càng thêm dễ chịu. Hạnh phúc của thiền bạn chưa nhìn thấy được lúc đầu bây giờ nó đang làm vui thích cái tâm và đang bắt được cái tâm. Đó là cách tâm nên được làm như vậy. Đừng lo mình bị dính mắc vào đó—như trong các kinh Phật đã nói: loại hạnh phúc này là lợi lạc và cần có chứ không nguy hại (kinh MN 66.21) như những loại hạnh phúc dục lạc. Loại hạnh phúc này có một tính chất giải-thoát—khi ta đã cắt bỏ dục vọng, cái ‘ta’ không thể tồn tại nữa, và ta được dẫn đi sâu hơn và sâu hơn vào sự buông-bỏ và thoát-ly. Đây là loại hạnh phúc có cảm giác tinh khiết một cách tự nhiên, nó dẫn tới sự tĩnh tại, và nghiêng hẳn theo hướng tự do, giải thoát.

### Niềm Chân-Phúc Của Sự Ngừng Diệt

Nếu bạn đi xa đi sâu hơn trên con đường đạo, mọi thứ phai biến dần, bạn sẽ hiểu được sự sáng suốt của giáo lý của Đức Phật. Khi bạn nhận biết được sáu giác quan, bao gồm cả tâm, là giống như lửa, thì bạn tự nhiên có phản ứng *làm nguội* chúng cho đến khi lửa không còn, không còn nhiên liệu cháy, không còn gì. Càng nhiều giác quan biến mất ta càng cảm thấy nhiều tự do, và theo lẽ của tiến trình này, trạng thái thiền định *jhāna* sẽ xảy đến. Khi đó bạn hiểu được con đường đạo này là một *sự dịch chuyển về phía trống- không*. Bạn chứng ngộ rằng “*không có gì đáng để nắm giữ*”

(kinh SN 35:80). Hiểu được điều đó cũng đã thấy đẹp đẽ, nhưng trải nghiệm nó mới càng đẹp đẽ hơn rất nhiều.

Đôi lúc chúng ta nghĩ ta khó có thể tu thiền đạt định thâm sâu hơn nữa, nhưng rồi ta lại tu được. Càng tu tập nhiều thì còn càng ít thứ động vọng, càng có nhiều thứ phai biến đi; và nhờ đó tâm được tĩnh-tại nhiều hơn. *Trí khôn dù có cao siêu đến đâu cũng không bằng những trải nghiệm thâm sâu của thiền.* Tâm càng lúc càng trống-rỗng, càng lúc nó càng hạnh-phúc. Chúng ta hiểu được tại sao Niết-bàn—sự ngừng diệt tất cả mọi thứ—được cho là niềm hạnh phúc và chân phúc tột cùng. Con đường tĩnh lặng và trí tuệ, định-tuệ, là con đường hạnh phúc—đó là con đường hạnh phúc nhất ta đã từng bước đi—và khi bạn càng đi sâu hơn thì nó chỉ càng hạnh phúc hơn và hơn nữa mà thôi. Khi người ta bước vào con đường đó và tiếp tục tu tập đúng đắn, thì nó sẽ tạo ra một hiệu ứng trái banh tuyết: trái banh tuyết càng lăn xuống núi nó càng to hơn và càng lăn nhanh hơn; càng tu về sau sự tu tập càng đạt tới thâm sâu hơn và thâm sâu hơn nữa. Chỉ có giai đoạn mới bắt đầu tu là rất khó khăn.

Một khi bạn bắt đầu trân trọng loại niềm hạnh phúc đó, bạn bắt đầu trải nghiệm tất cả Giáo Pháp trong thế giới ngay tại đây ngay trong tâm bạn. Bạn nhìn thấy toàn bộ Ba Tạng Kinh Điển hiện lộ ý nghĩa (bạn hiểu thấy ý nghĩa lời Phật đã nói) khi các giác quan biến mất và tâm tiến vào những trạng thái chân phúc đó. Bạn nhìn thấy năm uẩn bằng chân tướng thực của chúng. Bạn hiểu thấy (lời Phật) tại sao các giác quan bốc cháy, tại sao các giác quan là khổ đau, và bạn bắt đầu chán ngán với tất cả chúng. Trong bạn khởi sinh một cảm giác chán-bỏ (*nibbidā*); từ sự chán-bỏ làm khởi sinh sự phai-biến (*virāga*)—và từ sự phai-biến đó bạn đi tới sự chấm-dứt—mọi thứ chấm dứt. Đây là cách bạn được tự do. Con đường đạo—con đường thiền tập thâm sâu, trí tuệ, hạnh phúc—là ngay ở



đây trong tâm của bạn. Tất cả việc bạn cần làm là làm theo những chỉ dạy trước giờ: ngồi xuống, im lặng, quan sát, và không can dự vào thứ gì. Dần dần, trải nghiệm thiền sẽ tự nó mở ra cho bạn.



## NHẬN BIẾT TRÍ TUỆ ĐÍCH-THỰC

ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ hiểu được trí tuệ—*paññā*—là gì, và hiểu được cách nhận biết nó. Trí-tuệ đích thực là hùng mạnh bởi nó có thể cho bạn biết được sự thiền tập và con đường đạo Phật là gì. Chức năng của trí tuệ có thể được đề cao khi xem xét ba phần tu tập Giới hạnh, Thiền định và Trí tuệ [*sīla, samādhi, paññā*], tức là phần *tu dưỡng đức hạnh*, phần *tu tập định tâm*, và *tu dưỡng trí tuệ* thấy biết. Theo đó, sự tu tập có thể được nhìn theo thứ tự sau: trước hết tu tập để hoàn thiện đức-hạnh, tiếp theo tu tập khả năng định-tâm, rồi tu tập trí-tuệ hiểu biết. Hoặc có nhìn theo cách ba phần đó là các phần hỗ trợ cho nhau: tu tập đức-hạnh tạo sức mạnh của tâm để giúp cho khả năng định-tâm và trí-tuệ [giới giúp định và tuệ]; tu tập có được sự định-tâm sẽ giúp tăng cường đức-hạnh và trí-tuệ [định hỗ trợ giúp giới và tuệ]; rồi khi trí-tuệ tăng lên, nó sẽ cung cấp sự hỗ trợ tăng cường cho đức-hạnh và năng lực định-tâm [tuệ hỗ trợ giới và định]. Khi chúng ta càng tu tập tiến dọc theo con đường đạo, thì ba phần đó càng thêm hỗ trợ lẫn nhau. Điều này là do trí-tuệ có sức mạnh tạo ra tính ổn-định trong hai phần giới và định. Do vậy chương này là nói về cách của trí-tuệ—khi nó đã thực sự là trí-tuệ đích-thực—nó sẽ giúp cho việc tu giới-hạnh dễ dàng hơn và tạo sự tĩnh tại định-tâm mạnh hơn và chắc hơn.

### Những Hiệu Quả Của Trí-Tuệ

Một trong những giáo lý trong kinh điển là cách Đức Phật trả lời câu hỏi “Giáo Pháp là gì?”. Câu trả lời của Phật rất đơn giản mà thâm thúy: “*Giáo Pháp là bất cứ thứ gì dẫn tới sự chán bỏ hoàn toàn, sự phai biến, sự ngừng diệt, sự bình an, sự hiểu biết cao hơn,*

*sự giác ngộ, và niết-bàn*” (kinh AN 7:83). Trong danh sách này ta thấy có sự bình-an (*upasama*). Sự bình-an là sự tĩnh lặng đẹp đẽ trong đó ta trôi qua trải qua một ngày mà không bị những quấy nhiễu và khó khổ. Dù ta đang làm gì—dù cho ta đang thiền, đang ngủ, đang ăn, đang ở với ai, hoặc đang ở một mình—ta cũng có một cảm nhận cân bằng, không bị có những khó khổ và bất an. Chữ “*sama*”, phần đuôi của chữ “*upasama*”, có nghĩa là bình, cân bằng, bằng như trên con đường bằng phẳng, như bình lộ, không bị sóc lên sụp xuống. Điều này chỉ thẳng tới một định nghĩa xuất sắc về trí tuệ: *trí-tuệ là sự hiểu biết dẫn tới đời sống bình yên, tĩnh lặng và cân bằng*.

Ngày xưa khi tôi còn là một người tại gia, tôi thường tới thăm những sư thầy thuyết giảng uyên thâm về những giáo lý quá hay và đầy cảm hứng. Nhưng khi tôi nhìn họ tôi thấy họ không được bình an cho lắm. Kinh Phật có dạy sự bình an đi tỷ lệ thuận với trí tuệ hiểu biết! Mặc dù họ thuyết giảng rất truyền cảm hứng và điều đó là rất tốt cho người nghe, nhưng tiêu chuẩn của Phật là: trí tuệ của một người có thể đo được bằng hiệu quả tác động vào đời sống của người đó. Nếu trí tuệ đó không có tác động giải quyết những khó khổ và trở ngại trong cuộc sống của người đó—như tạo được cảm nhận thư thái, khỏe khoắn, trống trải, hạnh phúc, bình an và tự do—thì đó không phải là loại trí tuệ đích thực. Như đã được mô tả trong kinh điển, các tu sĩ và những ẩn sĩ khác “*phờ phạc, hốc hác, có màu da xấu, các gân máu lộ ra*” là do bệnh yếu hoặc do tu tập không đúng cách; trong khi đó những tu sĩ có trí tuệ—là những người tu tập một cách đúng đắn—thì thường “*mỉm cười và phấn chấn, trong lòng thực sự hoan hỷ, sống vui thích một cách mội*

*mạc, các căn tươi tắn, sống an thư an thái*” (như kinh MN 89.12). Vì vậy theo một cách nhìn của Phật giáo, trí tuệ được định nghĩa là dẫn tới sự cảm nhận chung là thư thái, dễ chịu.

Trí tuệ cũng dẫn tới hành vi có-giới-hạnh. Thời tôi mới tu ở Thái Lan khi đạo Phật đã được nhiều người phương Tây chọn theo như một đạo mới của họ, lúc đó cũng có nhiều người thực-dụng cực đoan cũng tới tu ở chùa chúng tôi. Một số họ phản đối nhiều quy định và luật lệ trong chùa, họ cho rằng những thứ kỷ luật đó tạo ra sự ép uổng chứ không liên quan gì đến trí tuệ. Nhưng sau nhiều năm tu tập, đặc biệt khi sự thiền và trí tuệ theo sau đã được sâu sắc hơn, chúng tôi mới thấy được chính những quy định và luật lệ đó đã tạo ra một môi trường sống tập thể bình-an trong tăng đoàn.

Điều tôi muốn nói ở đây là *chúng ta có thể biết được trí tuệ của người khác thông qua khả năng sống bình an của họ, chứ không phải bởi những gì họ nói*. Toàn bộ con đường đạo Phật là dẫn tới sự “*làm lắng dịu cái tâm, dẫn tới sự sống bình an với thân, dẫn tới sự sống tự do trong thế gian này*”. Đây là trạng thái của một người có trí tuệ. Nếu bạn có trí tuệ thực chất bạn sẽ được bình an và hạnh phúc: bạn đã giải quyết được những khó khổ của sự sống trong cuộc đời.

## **Lý Nhân-Quả**

Thông qua thiền và sự tĩnh tại, người tu có được những dữ liệu thông tin giúp họ tạo được trí tuệ minh sát nhìn thấu rõ những liên hệ nhân-quả. Phần lớn giáo lý của Đức Phật là nói về sự hiểu biết về lý nhân-quả, tức là những sự việc sự thể là có từ đâu và tại sao chúng khởi sinh. Là những người học trò của Phật, nếu có vấn

đề khó khổ nào thì chúng ta phải điều tra tìm hiểu về nó. Chúng ta dùng những lý do và trải nghiệm để tìm ra do đâu mà có sự việc đó và nó sẽ dẫn tới đâu. Nếu chúng ta thấy nó dẫn tới trạng thái xấu của thân và tâm thì chúng ta biết nó là không thiện lành và không kết nối với trí tuệ. Tiếp theo, chúng ta điều tra ngược lại, để nhìn thấy quá trình sự việc sự thể đó đã khởi sinh.

Khi chúng ta có đủ chánh-niệm, bình-an và trí-tuệ thì chúng ta nhìn thấy toàn bộ những chuỗi nhân-quả. Chúng ta hiểu được sự sân giận, tội lỗi, tuyệt vọng và sợ hãi đã đến có đâu; chúng ta nhìn thấy cách chúng tăng lên và tích lũy bên-trong chúng ta ra sao. Khi chúng ta nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng, chúng ta dễ dàng *bắt* được chúng sớm (ngay khi chúng bắt đầu khởi sinh); và nhờ đó chúng ta biết được chúng là không lành mạnh và thiện khéo nên chúng ta có thể làm gì đó để xử lý chúng.

Khi một trạng thái tâm tiêu cực đang nắm bắt cái tâm ta, chúng ta chẳng thể làm được gì nó ngoài việc đứng lùi lại quan sát nó và để nó phai biến qua. Quan trọng nhất là chắc chắn ta ý thức biết rõ về nó vì vậy chúng ta mới có thể làm giảm dịu những khó khổ đó khi chúng khởi sinh lần sau. Đây là cách tu của một người đồng tu với tôi ở Thái Lan. Thầy ấy tu tập rất khó trong những năm đầu, nhưng tôi rất khâm phục thầy ấy vì thầy ấy chịu đứng lên đối mặt với những ô nhiễm trong tâm mình. Thậm chí đôi lúc thầy ấy chịu quá nhiều khó khổ đến nỗi thầy ấy sắp thành điên và sắp bỏ cuộc luôn, nhưng thầy ấy đã trụ lại được. Lúc đầu thầy ấy trải qua giai đoạn khó khăn thực sự, thầy ấy nghĩ sự khó khổ chắc càng lúc càng nặng hơn. Nhưng nó xảy ra ngược lại, nó phai biến dần dần nên thầy ấy rất ngạc nhiên và được giảm khổ. Sự khó khổ chấm dứt bởi thầy ấy không ‘cho nó ăn’ (tức không ‘động tới nó’, không khích động, không can dự, không phản ứng hay xúc tác nó). Ngay

đó thầy ấy có được một trải nghiệm trực tiếp về bản chất vô-thường của những trạng thái khó khổ đó.

Nhưng quan trọng hơn, thầy ấy cũng nhận biết trạng thái tâm tâm tối tiêu cực đó *vẫn chưa* biến mất mãi mãi. Thầy ấy hiểu nó là một tiến trình: thầy ấy thấy được *cách* nó khởi sinh và *cái gì* làm nó diễn tiến. Thầy ấy thấy được mình chẳng cần làm gì để chặn đứng nó; chỉ cần tránh không ‘cho nó ăn’, tránh đổ chất cháy vào ngọn lửa; cứ để tự nhiên cho nó tự cháy dần và cháy hết thì thôi. Vì thầy ấy đã tu tập được trí biết này cho nên lần sau hễ có trạng thái tâm tâm tối nào khởi sinh, thầy đều có thể xử lý nó dễ dàng. Nhờ tưởng nhớ lại những trải nghiệm trước đó nên thầy ấy cũng chứng ngộ được quy luật rằng: *sự khó khổ tự nó chấm dứt nó*. (Khổ sinh khổ diệt). Thầy ấy không cần làm gì, không sợ sệt nó, không sân si kháng cự với nó. Hệ quả là thầy ấy thấy mình dễ dàng chịu đựng với sự khó khổ, và nhờ trí tuệ hiểu biết đó càng ngày càng lớn hơn, sự khó khổ không còn khởi sinh mạnh bạo và cũng không còn kéo dài như trước kia. Và mỗi khi những khó khổ mới lại khởi sinh và biến qua, trí tuệ minh sát của thầy ấy càng được tăng cường hơn nữa. Mỗi lần có khó khổ khởi sinh nó càng xảy ra ngắn hơn và nhẹ “đó” hơn và dễ chịu đựng hơn; rồi cuối cùng tất cả sự khó khổ đó cũng biến mất hoàn toàn. Đây là một trí tuệ đẹp có được từ trong thiền tập—một trí tuệ giản đơn, nhưng là trí-tuệ thực-chất. Mỗi khi chúng ta có thể làm giảm dịu hay vượt qua những sự khó khổ là lúc đó có trí tuệ đó đang làm việc.

## Nhận Thấy & Tránh Xa Những Con Rắn

Như ví dụ trên, tới đây chúng ta đã có hiểu biết về những trạng thái tiêu cực của tâm. Chúng ta nên dùng sự hiểu biết về

những trạng thái tiêu cực của tâm để thông báo cho sự chánh niệm. Khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta thấy những trạng thái thân và tâm đang tăng lên, và nhờ có sự hiểu biết về chúng nên chúng ta có thể có hành động xử lý chúng *trước khi* chúng đã quá kiên cố. Thời mới tu mấy năm ở Thái Lan tôi cũng có một bạn tu từng là một người lính trong chiến tranh ở Việt Nam. Thầy ấy đã bị bắn ở sau đầu, bị mất một phần não, và thầy bị động kinh. Khi đi tu thầy ấy dùng sự chánh-niệm để nhìn thấy trước những dấu hiệu của cơn động kinh sắp xảy đến. Càng bắt được những dấu hiệu sớm thầy ấy càng có cơ hội tránh sớm bằng cách lánh đi chỗ khác—như đi nằm nghỉ, đi về phòng mình, hoặc đi làm gì đó tùy theo ý thầy ấy—để cho những dấu hiệu đó không dẫn tới cơn động kinh. Qua dần thời gian thầy ấy càng ít bị lên cơn động kinh. Cuối cùng thầy ấy đã đạt tới một mức chánh-niệm nhạy bén có thể ‘bắt’ được chúng rất sớm nên tất cả chúng đều ngưng bật lại, không khởi sinh thành cơn nữa. Thầy ấy đã dùng sự chánh-niệm để tạo ra trí tuệ hiểu biết để giải quyết vấn đề khổ-đau đó. Và đó chính là điều tôi đang muốn nói: *chúng ta có thể dùng sự chánh niệm và trí tuệ cùng lúc để tránh những sự khó khổ trước khi chúng xảy đến với ta.*

Thời tôi mới tu học ở Thái Lan, thời đó còn rất nhiều rắn rết trong khu vực chùa tổ Wat Pah Pong. Thường chúng tôi không có dép vì dép thời đó ‘dởm’ nên mang vài bữa là bị đứt hết quai; chúng tôi cũng cố nối cột lại bằng những dây vải dây nhựa, nhưng cũng được một đôi bữa là giục luôn. Hồi đó chúng tôi cũng không có đèn pin—nếu có dùng thì vài bữa chúng cũng ‘chết’ pin, đâu còn bật lên được chút sáng nào. Vậy mà chúng tôi cứ đi chân không qua những lối mòn đầy rắn, chỉ có ánh sao trên tận trời cao le lối nhấp nhá chút hình dáng lối đi. Nhưng nhờ chúng tôi đã biết trước rắn có thể ở trên đường đi, nên chúng tôi phải thiết lập sự chú-tâm chánh-



niệm để canh chừng chúng và coi chúng như những mối hiểm họa để tránh. Nhờ làm như vậy chúng tôi mới tránh được rắn. Chúng tôi thông báo cho sự chánh-niệm và dùng một dạng trí tuệ hiểu biết đơn giản để bảo đảm nếu chúng tôi thấy rắn trước chúng tôi sẽ bước né ngay sang hướng khác.

Quý vị có thể làm y hệt như vậy để tránh bị ‘cắn’ bởi những trạng thái tâm tiêu cực bất thiện: dùng sự (chú tâm) chánh-niệm để luôn cảnh (tỉnh) giác về những hiểm họa. Quý vị đã biết những trạng thái tâm tiêu cực sẽ không dẫn tới sự bình an, chúng chỉ dẫn tới những điên đảo phiền não; chúng là những thói tính xấu ác tiêu diệt sự hạnh phúc và dẫn tới sự khổ đau. Và chúng giống như những con rắn: khi ta chạm tới chúng ta sẽ bị cắn, bị đau khổ ngay. Vậy phải nên dùng sự chánh-niệm để nhận biết những trạng thái tiêu cực của tâm *ngay khi* chúng vừa khởi sinh, và nhờ đó ta có thể tránh né qua đường khác—đó là biết dùng chiến thuật để tránh né chúng. Làm như vậy chúng ta giảm thiểu những khó khổ. Rồi trí biết đó sẽ tạo được sự sống bình an hơn, hạnh phúc hơn và lành mạnh hơn, và ta trôi qua sống qua thế giới này một cách thư thái.

Mặc dù sự sống hạnh phúc và lành mạnh đó tự nó đã là một phần thưởng đáng có, nhưng cũng có nhiều lợi lạc sâu sắc có được từ sự chinh phục những trạng thái tâm tiêu cực đó. Vì những trạng thái tiêu cực là khổ nên người ta thường phản ứng lại chúng bằng nhiều sự tiêu-cực-hơn, do vậy cứ dẫn tới những cảm giác ác cảm, sân giận, thất vọng, hoặc tội lỗi. [Nếu bạn đã không nếm trải những trạng thái tiêu cực đó—sự khó khổ đó—để bắt đầu với chúng, thì bạn đâu cảm thấy tội lỗi]<sup>7</sup>. Nếu bạn biết dùng sự chánh-niệm và trí-tuệ để làm giảm bớt hoặc thậm chí trừ dứt luôn sự khó khổ đó, thì

---

<sup>7</sup> (Riêng câu này người dịch chuyển dịch nguyên văn chữ thực sự *không* hiểu thấy được ý và nghĩa của câu nói).

bạn đâu cần phải trốn chạy vào những khoái lạc hay những mộng tưởng hão huyền nữa. Và thay vì trốn chạy mãi, bạn thà biết tu tập để kiên giữ giới hạnh và gìn giữ cái tâm trong sạch sẽ dễ dàng hơn. Rồi cách sống tu tập này lại giúp cho bạn được niềm vui hoan hỷ; và yếu tố hoan hỷ đó lại giúp bạn dễ dàng đạt định sâu và giúp tăng cường trí tuệ của bạn. Nếu vậy, lúc này bạn đã tu thành tựu được một vòng tự-hỗ-trợ của các yếu tố nói trên, cái vòng đó càng ngày càng mạnh hơn khi bạn tiếp tục tu tập. Và tất cả là nhờ bạn đã biết dùng trí tuệ hiểu biết của mình.

### **Cái Tâm Luôn Tìm Lỗi, Luôn Sinh Sự**

Hãy cảnh giác với tính tiêu cực, bởi vì nó ‘nuôi ăn’ cái tâm luôn tìm lỗi, cái tâm luôn sinh sự này nọ. Tìm-lỗi hay sinh-sự là một thái độ khởi sinh và chụp nắm lấy ta, như một con rắn, và nó tiếm độc đầu độc cái tâm ta. Khi thói tìm-lỗi này nọ đã được thiết lập quá lâu trong tâm thì mọi sự mà ta tìm lỗi, sinh sự, khó chịu... chẳng bao giờ chấm dứt. Trong các bài kinh chúng ta thấy có nhiều người đã bắt lỗi sinh sự với Đức Phật! Nhiều người có thể có được nơi chùa chiền tu viện tốt nhất, có được những vị thầy ân cần đảm đang nhất, nhưng có thể họ vẫn cứ luôn bắt lỗi khen chê tất cả mọi thứ ở đó. Hồi còn là một Tỳ kheo trẻ có lúc tôi từng bắt bẻ với sư phụ Ajahn Chah của mình, và sau này nghĩ lại tôi thấy mình thiệt quá ngu xuẩn. Nếu tôi bắt bẻ bắt lỗi với sư, một người trí tuệ nhất và vị tha nhất tôi đã từng gặp, thì rõ ràng vấn đề đó dính theo tôi, chứ đâu dính thầy Ajahn Chah.

Khi tâm ta có thói bắt lỗi bắt phải thì rốt cuộc ta cũng bắt lỗi bắt phải với chính ta. Trong các khóa tu người tu thường cứ khen chê sự tu tập của mình: “Tôi vẫn chưa đạt tới điều gì; mấy ngày

cuối tôi mệt nên cứ ngủ, không tu gì được”. Quý vị hãy cẩn thận chỗ này, sự bắt lỗi bắt phải thường dẫn tới cảm thấy có tội có lỗi gì đó. Rồi tội lỗi thường dẫn tới hình phạt, và cứ nghĩ lỗi-phạt hoài thì chỉ làm cho sự tu tập bị đứng ngang đó—cao nhất chỉ tới đó.

Nhưng nếu chúng ta tu theo những chỉ dạy của đạo Phật, thì chúng ta biết dùng công thức: Nhận biết, Tha thứ và Học hiểu. Khi làm sai hay không làm tốt, thay vì tự trách tự phạt mình, chúng ta chỉ đơn giản nhận biết điều đó: “Mình biết mình đi trễ. Mình ngủ dậy trễ sáng nay”. Kế tiếp ta thành thực tha thứ cho mình. Chẳng có lý do gì đi trách phạt mình—trí tuệ, cái trí tuệ đích thực biết rõ sự trách phạt chỉ làm cho vấn đề tồi tệ hơn mà thôi, càng tạo thêm những trạng thái tiêu cực của tâm.

Khi chúng ta tha thứ, chúng ta buông bỏ, và điều đó dẫn tới sự bình an. Chỉ có điều gì dẫn tới sự bình an, tự do và giải thoát thì đó mới là điều khôn khéo đáng làm. Khi chúng ta thấy sự bắt lỗi bắt phải dẫn ta đi lạc hướng thì chúng ta nên học cách tránh bỏ nó sau đó.

Tôi vừa đọc một quyển sách viết về những liệu pháp khác nhau được phát triển từ ý tưởng đi tìm nguồn gốc quá khứ của những sự khổ trong hiện tại. Nhưng cách đó rất khó khăn, vì sự truy tìm kiểu đó chẳng bao giờ kết thúc. Cách hữu dụng hơn nhiều là cứ đơn giản buông bỏ hết quá khứ, hoặc tốt hơn chỉ nên quán tưởng phần tốt đẹp của quá khứ mà thôi. Chúng ta học được rất nhiều từ những ký ức tốt lành hơn những sự khổ đau trong quá khứ. Khi chúng ta nhớ lại điều gì làm tốt trong quá khứ, điều đó sẽ khích lệ ta lặp lại, làm ta không còn lo bắt lỗi bắt phải gì nữa, và nó soi sáng chỉ ra những nhân tạo nên thành công. Vì vậy hãy dẹp bỏ những sự-thiền lười nhác và bất an, chỉ cần tưởng nhớ và học hỏi từ

những sự-thiện tốt lành mình đã có trước đây trong quá khứ. Thậm chí như ta chỉ có được một lần thiện tốt, chỉ mới một lần ta thực sự quan sát hơi-thở được năm phút, thì ta cũng nên nhớ tới ký ức tốt lành đó! Ký ức đó sẽ khích lệ, sẽ thông báo, và dẫn dắt ta tới sự bình an lớn hơn. Đó là cách trí tuệ, cách tu có trí tuệ.

Do vậy chúng ta nên nhìn thấy cái tâm hay bắt lỗi này nọ là một trở ngại, là một con rắn, là mối hiểm nguy nên tránh bỏ. Thông thường ở các nước phương Tây thì sự tìm lỗi tìm khuyết điểm là điều tốt. Nhiều người trong lịch sử đã viết sách với thái độ tìm lỗi bắt bẻ để đấu tranh dân chủ và dẹp bỏ sự độc tôn, độc quyền, những truyền thống cổ hủ, và những định chế cố định hà khắc... Thậm chí trong chốn tu hành cũng có người làm vậy: cách đây vài năm có ông tới ở thăm Chùa Wat Pah Nanachat khoảng ba, bốn tuần rồi khi về nước ông viết một quyển sách về những gì mình trải qua ở chùa. Trong lời ông viết, ông ta đã thực sự phá banh cả tu viện và thầy Ajahn Chah. Ông ta chia hướng vào mọi thứ ông cho là sai trái ở trong tu viện, và cuối cùng quyển sách ông xuất bản chỉ toàn những điều không công minh, lệch lạc và thiên vị theo ý ông. Nhiều người thích moi móc như vậy bởi họ thói tính thích thú bắt lỗi bắt phải. Nhưng người tu thì nên cẩn thận với tâm tính này, nó rất nguy hại, sự nguy hại là ghê ghớm hơn nhiều so với sự thích thú khi làm nó. Khi bạn đã biết sự tiêu cực và tai hại của cái tâm bắt lỗi sinh sự, bạn nhận ra nó là một con rắn độc, thì bạn nên bắt đầu tu sửa để tránh nó sau đó.

Trong kinh nghiệm riêng của tôi, trong đó 90% thuộc cuộc sống xuất gia – và nói chung đối với mọi sự tu tập thực hành của đạo Phật – hầu hết việc tu là tìm hiểu về cái tâm luôn bắt lỗi, sinh sự của mình. Việc này bao gồm cả sự tìm hiểu nó phát sinh từ đâu, cách nào để tránh nó, và cách nào để tu dưỡng cái tâm tích cực—

cách nào để nhìn thấy 998 viên gạch tốt, và nhìn ra 2 viên gạch xấu, trong một bức tường ta đã xây. Thay vì đi tìm lỗi này nọ, ta nên cố tìm hiểu con người, cả bản thân mình, và tu tập được tính vị-tha và tâm từ-ái. Coi bản thân mình như một người đang đi trên đường, cái con người nhỏ bé này đã chịu quá nhiều khổ đau rồi, và đang muốn thoát ra khỏi chúng. Nếu ta có thể hòa bình với sự khổ đau, thì ta sẽ thấy tâm tính bất lỗi sinh sự sẽ giảm bớt dần.

Năng lực thiền của tôi là có được từ thái độ luôn tâm niệm “*Đây là đủ tốt rồi*” cho dù lúc đó tôi đang trải nghiệm sự xấu hay tốt ra sao. Khả năng có được trong thiền tập chỉ là do thái độ: khi tôi còn có thể quán hơi-thở thì điều đó đủ tốt rồi, và các tầng thiền định thâm sâu chỉ là cái phần thưởng sau đó. Vậy nên khi quý vị thiền, quý vị cứ luôn biết hài lòng, dễ chịu, luôn dễ dàng thỏa mãn. Dễ dàng thỏa mãn không phải là lười biếng nằm dài ra đó; dễ dàng hài lòng vui lòng là làm theo những sự chỉ dẫn mà Phật đã nói trong bài kinh Tâm Từ (*Mettā Sutta*) mà chúng ta thường tụng đọc; trong Chương 4 tôi cũng đã nói về điều này. Chúng ta đang tu tập để phá bỏ cái thói tâm hay bất lỗi, khó chịu, sinh sự này nọ. Khi chúng ta phá bỏ được cái tâm bất lỗi sinh sự đó, thì hai loại ô nhiễm là sân giận và mặc cảm tội lỗi sẽ suy giảm một cách đáng kể, và tương ứng ta càng trải nghiệm nhiều một cảm nhận tự do tự tại.

## **Ý Nghĩ Đúng Dẫn, Ý Hành Đúng Dẫn**

Vì ta có một cái tâm nên ta cũng có những ý nghĩ. Như cách đây nhiều năm thầy (sư huynh) Ajahn Sumedho đã chỉ giải rằng: *ý nghĩ đúng dẫn (chánh tư duy) không có nghĩa là không có ý nghĩ - [ngoại trừ khi đang trong trạng thái thiền định sâu] - mà có những ý nghĩ về sự từ bỏ, sự hiền từ, và sự nhẹ nhàng đối với tất cả mọi*

*chúng sinh và cả bản thân mình.* Ngay cả Phật cũng có những ý nghĩ đó. Khi tâm ta cảm giác tự do, đó là nhờ ta đã tu tập được ba loại ý nghĩ đúng đắn. Và do những ý nghĩ đó dẫn tới sự bình an và tĩnh tại, nên chúng ta biết chúng đã khởi sinh từ trí tuệ hiểu biết.

*Trí tuệ luôn luôn có thể được đo lường bằng những tính chất mà tâm tạo ra.* Và những tính chất tốt lại tạo ra thêm trí tuệ. Loại trí tuệ nào tôi có thì nó cũng như một người thầy; trí tuệ khởi sinh từ một cái tâm tĩnh tại. Sự tĩnh tại (định sâu) cho ta những dữ liệu thông tin sâu sắc để chúng ta tu tập và giúp ta có khả năng suy nghĩ minh mẫn rõ ràng. Nó làm tăng sự hiểu biết của chúng ta trên con đường từ-bỏ thể giới ngũ dục để đi tới sự chán-bỏ (*nibbidā*) và buông-bỏ mọi thứ thế tục, để dẫn tới sự tĩnh lặng, tới sự cân bằng (*upasama*), tới sự bình an và tự do. Chúng ta hiểu được rằng đây chính là Giáo Pháp (*Dhamma*), đây là sự chỉ dẫn của Đức Phật.

Khi các bạn thiền tập hãy nhớ trí tuệ là cái gì. Những giáo lý của Đức Phật có mặt ở đó để giúp bạn đi đúng hướng, để bảo đảm bạn hiểu được cái gì là trí tuệ và cái gì không phải trí tuệ. Nếu điều gì dẫn tới sự khỏe khoắn, sự tĩnh lặng, hạnh phúc và tự do, điều đó chắc hẳn là cách trí tuệ. Nếu cách nào tạo ra những tính chất tiêu cực có nghĩa là bạn đang đi sai lạc lệch đường, và bạn đang tu tập một cách không thiện khéo. Nếu vậy phải tìm hiểu—tìm ra lỗi lệch đường đó và lần sau không đi theo đó nữa; coi đó như con rắn độc mình phải tránh sau đó. Nếu bạn đang đi lệch đường, hãy kiên nhẫn và cố tĩnh tại; làm vậy bạn sẽ không bị lạc lâu hơn. Thay vì cố kỷ luật cái tâm bằng những ác cảm, bắt lỗi bắt phải, mặc cảm tội lỗi, trách phạt và sợ sệt vì tu sai tu lạc, chúng ta nên dùng cách nào đó mạnh mẽ hơn những kỷ luật đó—cách đó là sự hiền từ, nhẹ nhàng và tha thứ đẹp đẽ để hòa bình với sự sống—nói ngắn gọn, để hòa

hợp với Giáo Pháp của Đức Phật. Càng tu thêm lâu theo cách như vậy, tâm bạn càng thêm trong sạch thanh tịnh.

Đây chính là con đường đạo. Nó không khó để bước đi. Các bạn có trí óc—hãy dùng chúng. Các bạn có ít nhiều sự chánh niệm—hãy tăng cường nó. Các bạn đã có sẵn ít nhiều sự hiền từ ở trong lòng—hãy phát triển nó lên. Các bạn có đủ các thứ để chấp nhận bước đi trên con đường đạo này. Cuối cùng trí tuệ lớn lao và sự hiểu biết thâm sâu sẽ khởi sinh. Khi sự hiểu biết thâm sâu khởi sinh, bạn như leo lên được một độ cao mới: bạn nhìn thấy nhiều hơn và có nhiều tầm nhìn lớn hơn rộng hơn cách nhìn trước đây của bạn. Và lúc này bạn đang bắt đầu hiểu thấy được những điều Phật đã nói.





## Chương 9

### HẠNH PHÚC CÓ ĐƯỢC TỪ SỰ BIẾN-MẤT

Trong khi Đức Phật đang khai giảng bài kinh đầu tiên, kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56:11), ngài Kiều-trần-như (*Anna Kodanna*) đã chứng ngộ thành bậc Nhập Lưu. Trọng tâm của bài kinh này là giảng giải về sự khổ (*dukkha*), và Phật đã nhấn mạnh “*sự khổ cần phải được hiểu biết một cách hoàn toàn thấu suốt*”. Trong năm người ngồi nghe, chỉ có một mình ngài Kiều-trần-như đã hiểu một cách hoàn toàn và trọn vẹn ý nghĩa của sự khổ. Hiểu được khổ một cách hoàn toàn tường tận là một điều khó—bởi chúng ta có thiên hướng bẩm sinh không muốn nhìn nhận cái sự thật đó. Do đó tôi nghĩ rằng để có thể tu chứng tới thánh quả Nhập Lưu, chúng ta cần phải tập trung vào tính *vô-ngã* và *nguồn-gốc* của cái ‘ta’ mà chúng ta luôn nghĩ nó có bên trong mình.

#### Mọi Sự Điều Do Điều Kiện (Mọi Pháp Điều Là Hữu Vi)

Trong bài kinh Chánh Kiến (*Sammādiṭṭhi Sutta*, MN 9), vị thánh tăng Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) đã tuyên thuyết giáo lý về tính vô-ngã. Dựa trên cái sườn Tứ Diệu Đế, thầy đã giảng giải mọi khía cạnh của thân và tâm, cho thấy rằng mỗi thứ của chúng đều hoàn toàn tùy thuộc vào nguyên nhân mà có, và giảng giải cách chúng ta có thể trừ bỏ những nhân đó. Lý nhân duyên sâu sắc này có nghĩa: *mọi sự đều có một nhân*: do nhân duyên mà khởi sinh chứ không có một cái ‘ta’ cố định hay một thượng đế, hay một thứ gì thường hằng cả. Khi chúng ta hiểu được mọi sự thể đều có một nhân—nhân đó là một nguồn nhiên liệu và một cơ sở làm nó khởi sinh—

thì chúng ta cũng thấy khi nhân đó bị tiêu diệt thì sự thể đó cũng biến mất.

Cũng trong bài kinh đó, thầy Xa-lợi-phất cũng giảng giải hết về sự khởi sinh tùy thuộc (duyên khởi) và cho thấy thậm chí một tâm thức cũng có một nhân, và rằng nếu không có nhân đó thì sẽ không có thức. Đây là sự tuyên thuyết hùng hồn mạnh dạn, bởi vì thực tế tất cả mọi người—[trừ những bậc thánh nhân]—đều coi tâm thức [cái người-biết] là chính cái ‘ta’, cái ‘ngã’, hay ‘linh hồn’ của mình. Và do họ nhận lầm cái người-biết đó là cái ‘ta’ cho nên họ trân quý nó và không chịu buông bỏ nó.

### **Tính Vô-Ngã Của Năm Giác Quan**

Chúng ta thường thấy có sự bất khả năng buông bỏ trong khi quá trình thiền tập. Tại sao vậy, ví dụ, tại sao ta không thể làm ngưng một chỗ ngứa hay chỗ đau chân? Tại sao ta không thể buông bỏ tiếng ồn xung quanh? Tại sao ta không thể buông bỏ quá khứ và tương lai? Tại sao ta không thể dừng cái tâm bất an động vọng lại? Thay vì cứ cố được tĩnh tại, chúng ta nên tìm hiểu tại sao ta không làm được nó. Nguyên nhân của sự bất an là gì, và nó phát sinh từ đâu? *Luôn nhớ đây là con đường đạo Phật, là con đường điều tra tìm hiểu.* Chúng ta không thể nào buông bỏ bằng sức mạnh ý chí; chỉ có thể bằng cách tìm hiểu mọi sự và truy ngược lại nguồn gốc khởi sinh của chúng thì ta mới có thể buông bỏ chúng. Điều gì tạo nên sự bất an động vọng? Dĩ nhiên có nhiều loại nguyên nhân, nhưng nếu bạn liên tục tìm hiểu truy nguyên bạn sẽ thấy cuối cùng đó vẫn chỉ là cái cảm nhận về có một cái ‘ta’, cảm nhận như mình có một cái ‘hồn’ cố định vậy.

Chúng ta không thể buông-bỏ bởi chúng ta nắm giữ thân và tâm của mình: chúng ta nghĩ chúng là ‘của ta’. Chúng ta không hề muốn buông bỏ chúng. Tất cả đều do cách nghĩ sai lầm, do nhận lầm thân và tâm là một cái ‘ta’, ‘của ta’. Nếu nghĩ đúng, nếu biết chúng không phải là của ta thì chắc sẽ buông bỏ dễ dàng hơn. Thử nghĩ coi, nếu buông bỏ những thứ không thuộc về mình thì sẽ dễ hơn nhiều. Nếu có thứ chẳng liên quan gì với mình thì nó có đi đâu, còn hay mất, là chuyện của nó. Vì vậy nếu chúng ta không sở hữu một tâm thức riêng, nếu chúng ta không nghĩ tâm thức là thứ sở hữu quan trọng nhất của mình, (nếu chúng ta không nghĩ tâm thức chính là linh hồn mình), thì chúng ta đâu phải quan tâm lo lắng tới nó khi thấy nó bắt đầu phai-biến trong khi thiền. Ví dụ, nếu thức âm thanh (nhĩ thức) phai biến và ta không nghe thứ gì, ta đâu còn quán tính thông báo cho tâm ‘bật mở’ lại giác quan nghe (vì có bật lên ta cũng đâu còn nhận thức gì, thức nghe đã phai biến). Đơn giản ta không còn quan tâm nó nữa; ta đã buông bỏ nó. Khi các bộ phận của thân phai biến, và ta không thể cảm giác được chúng nữa; ta không lo lắng chúng nữa. Ta không ‘bật mở’ lại xúc giác nữa đơn giản vì ta muốn không có cảm giác nữa.

Khởi đầu, điều này có nghĩa là ra khỏi vùng cảm khoái, bởi vì cách trải nghiệm thế giới thông thường qua các cổng giác quan giờ đã không còn nữa. Chúng ta quyết đi ra khỏi đó bởi chúng ta có niềm tin và bởi chúng ta bắt đầu hiểu rằng các giác quan không thuộc về ta, không phải là của ta. Khi chúng ta càng hiểu các thức-giác quan không phải là ‘ta’ thì chúng ta càng ít quan tâm tới chúng. Ngược lại nếu chúng ta vẫn nghĩ chúng là ‘ta’, là ‘của ta’, thì chúng ta cứ dùng chúng để xây chắc thêm cái cảm nhận về một danh tính cố định của mình. Chúng ta nghĩ chúng ta tồn tại nhờ những hoạt động như nhìn, ăn, ngủi...- đó là các trải nghiệm giác

quan tạo cho chúng ta có cảm nhận đang sống, đang tồn tại. Chúng ta cần có niềm-tin và ít nhiều mây mù, phải chịu tu thử, chịu tu tập rồi mới đi lần tới sự hiểu-biết thì lúc đó chúng mới dẹp bỏ được cái lớp-vỏ hiện-hữu bên ngoài; lớp vỏ ngoài chỉ bao gồm năm thức giác quan đó mà thôi. (Vì có các thức nhận thức các cảm giác của năm giác quan nên chúng ta nghĩ cái ‘ta’ thực sự đang sống và đang hiện hữu). Khi các thức giác quan bắt đầu phai biến thì toàn bộ cái nhận thức ‘đang-sống đang-hiện-hữu’ của chúng ta cũng thay đổi: chúng ta không còn sống trong thế giới nữa. (Bởi chúng ta đã nghĩ sống trong thế giới có nghĩa là phải có các thức giác quan hoạt động theo năm giác quan). Sống trong thế giới là trong thế giới của năm giác quan: nhìn, ngửi, nghe, cảm giác, lo nghe những gì người ta nói, quan tâm tới những đối tượng giác quan khác nhau. [Chúng ta đang nói về thiền, về cách nhìn về sự sống trong *thế giới của năm giác quan*; chứ ở đây không nói chung chung theo nghĩa sống trong thế gian với các hoạt động mua, bán, làm này, làm nọ...].

Tôi nhấn mạnh chỗ này bởi vì: nếu các bạn hiểu được chỗ này cũng là một đường tắt đi đến hiểu thấy sự-thật của sự sống, và từ đó có thể tu tập buông-bỏ dễ dàng hơn. (Nếu không hiểu biết, nếu không có trí tuệ, thì rất khó buông bỏ). Bởi vì nếu các bạn có thể nhìn thấy những thức-giác-quan đó không phải là cái ‘ta’ hay ‘của chúng ta’, rằng chúng không liên quan gì chúng ta, thì rõ ràng chúng cũng chẳng phải do chúng ta điều khiển. Quá nhiều người suốt cả đời chỉ muốn sống mà không nhìn thấy những điều khó ưa, không muốn nghe những lời chửi bới hung hăng từ người khác, và không muốn bị những trải nghiệm khó khổ đau đớn nào. Họ luôn dùng đủ thứ cách trị liệu; họ tới bác sĩ, uống thuốc giảm đau, thuốc an thần an tâm, thuốc siêu giảm đau như mooc-phin, hoặc làm bất cứ cách gì để tránh sự đau đớn của cái thân—nhưng...họ chẳng bao

giờ làm được, chẳng bao giờ có thể trị hết mọi sự khổ đau bằng những cách thế gian như vậy. Họ không thể làm được bởi vì những trải nghiệm khổ đau có những nhân từ tự nhiên và từ nghiệp. Nhân của sự già, bệnh, chết là sinh. Vì có sinh nên mới có già, bệnh, chết. Đã được sinh ra thì phải bị đánh ròi: phải bị khổ, đau đớn, già, bệnh, yếu, và chết. Có ai tránh được đâu! Do chúng ta không thể nào tránh thoát được những điều đó, vậy tốt hơn chúng ta nên biết chấp nhận chúng và buông bỏ, không kháng cự hay cố thay đổi chúng.

Khi chúng ta hiểu được những giác quan chẳng liên quan gì ta, chúng ta từ bỏ sự quan tâm can dự vào chúng và để mặc cho chúng tự phai biến—ngay cả cái cảm giác đau nhức trong thân. Làm sao đang bị đau đớn mà vẫn mỉm cười? Vì nhờ hiểu biết rằng nếu các giác quan không liên quan gì ta thì sự đau nhức đó cũng đâu phải là ‘của ta’. Và nếu sự đau nhức không liên quan gì ta, không quan trọng đối với ta, thì ta có thể dễ dàng làm ngơ với nó. Thường chúng ta chỉ chú tâm vào thứ gì chúng ta nghĩ nó là quan trọng.

Rất hấp dẫn khi chúng ta xem xét những thứ người ta thường coi là quan trọng. Ví dụ khi họ quan trọng một trận đá banh hay một bộ phim trên TV, thì họ vừa ăn tối vừa coi luôn, nhưng như vậy họ cũng đâu thường thức được món ăn. Thức ăn lúc này không quan trọng, trận đá banh hay bộ phim đang coi mới là quan trọng. Họ thậm chí không biết mình đang ăn cái gì. Vậy thì, liệu quý vị có thể quan sát hơi-thở với một sự chú tâm cao độ như vậy trong khi đang ăn mà không còn để ý mình ăn gì? Được không? Liệu quý vị có thể quán xét ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã với một sự chú tâm cao độ như vậy mà không còn để ý gì tới mùi vị thức ăn hay không? Lý do ta còn chú tâm tới mùi vị thức ăn là do ta còn coi

thức ăn là quan trọng. Và lý do nó quan trọng với ta là do những trải nghiệm giác quan tạo nên cảm nhận về một cái ‘ta’, cảm nhận một danh tánh riêng biệt, cảm nhận đang-sống và đang hiện hữu. Nhưng khi tu theo con đường đạo Phật chúng phải ta đi ngược lại. Khi chúng ta quán xét và hiểu rõ những giáo lý trong kinh “Chánh Kiến” [*Sammāditṭhi Sutta* (MN 9)] hay kinh “Hình Tính Vô Ngã” [*Anattalakkhaṇa Sutta* (SN 22:59)], chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo một cách khác. Năm giác quan không liên quan gì ta—chúng hoạt động do những nhân, có nghĩa là chúng có thể bị tắt bật khi các những nhân đó bị tiêu diệt. Khi chúng tắt bật thì không còn chuyện gì nữa—ta chẳng quan tâm nữa. Ta chẳng kích hoạt chúng nữa; ta buông bỏ chúng.

Khi năm giác quan biến mất trong một khoảng thời gian lâu, ta tiến vào trạng thái tầng thiền định *jhāna*. Công thức tả thực về tầng thiền định đầu tiên là “*vivicc’eva kāmehi*”—nghĩa là “*cách biệt, tách ly, rời xa, và không còn dính hoạt động của năm giác quan*”. Ta không còn cảm giác thân bởi tâm đang ở ngoài tầm với của năm giác quan trong thời gian chứng nhập tầng thiền định. Nếu bạn nhìn thấy năm giác quan không phải là ‘ta’, thì đó chính là trí tuệ quan trọng bắt đầu chứng ngộ lời nói của Đức Phật về tính vô-ngã. Nếu chúng ta chưa trải nghiệm tầng thiền định, nếu chúng ta chưa buông bỏ đủ để chứng đạt tới tầng thiền định, hãy tự hỏi mình tại sao. Nguyên nhân của sự dính chấp là gì? Nguyên nhân nào làm chúng ta còn quan tâm tới thân, những âm thanh, những cảm giác, những mộng tưởng, mơ mộng và những đối thoại bên-trong? Hãy nhắc mình rằng tất cả mọi thứ đó đều nằm trong cảnh giới năm-giác-quan, và do vậy chẳng liên quan gì mình. Các thức giác quan còn tiếp tục là vì còn những nhân, và một trong những nhân chính chính là sự quan-tâm và can-dự của ta vào đó trong đó—nói cách

khác, đó chính là sự dính-chấp, ràng-buộc. Do vậy chúng ta phải cắt bỏ ngay chỗ đó, và buông bỏ nó.

Chúng ta thường nói về sự ràng buộc dính mắc, chúng ta nói chúng ta dính chặt với (không bỏ được) thức ăn, ái tình, phim ảnh, sự ngủ..., nhưng chúng ta không biết sự ràng buộc dính mắc đó thực sự là gì. Đó là do chúng ta nhận những thứ đó là ‘ta’, ‘của ta’. Trở ngại chính là cái ‘ta’ ở bên trong, cái gì cũng vì ‘ta’: ta cần ngủ, ta, cần đọc sách, ta cần nghe nhạc... Cái ‘ta’ cần. Nếu sự thiền không tiến triển không đi sâu là do cái ‘ta’ còn nắm giữ những thức giác quan, coi các thức đó là ‘ta’.

Để thiền tập cho thành công không phải chỉ cần quan sát hơi-thở hàng nhiều giờ, tìm nơi yên tĩnh trong rừng trên núi, ngủ vừa đủ...(như các chỉ dạy cho người tu). Những điều kiện cho thân đó có thể đã hoàn hảo, nhưng đó chưa đủ—cần phải có thêm thứ khác. Đó là thứ nhìn thấy sâu sắc sự thật rằng: năm thức giác quan là không liên quan gì với ta. Khi đã nhìn thấy rằng chúng không phải việc của ta, thì ta không thèm chơi với chúng nữa, rồi ta buông bỏ chúng, và để chúng tự phai biến. Khi chúng phai biến, chúng ta đạt tới một trí tuệ quan trọng: đó là niềm hạnh-phúc của tầng thiền định *jhāna* khởi sinh nhờ năm giác quan—cái đồng khổ—đã biến mất.

### **Buông-Bỏ Thức của giác quan Tâm (Tâm-Thức)**

Bước kế tiếp là buông bỏ tâm thức luôn—bước này là hệ trọng vì nhiều người bị kẹt chỗ bước này. Buông bỏ tâm thức là nhìn thấy cái tâm, *citta*, đúng chính xác như nó là. Thức của tâm hay tâm-thức là thức của giác quan thứ sáu [tâm]. Cũng giống như năm loại thức kia, nhân làm khởi sinh tâm-thức chính là danh-sắc (*nāma-rūpa*). Đây là cách miêu tả của thầy Xá-lợi-phất với ví dụ

hai bố song mây dựa vào nhau (kinh SN 12:67). Danh-sắc (*nāma-rūpa*) căn bản là đối tượng của thức, vì thức ý thức về những cảm giác (thọ), những nhận thức (tưởng), và ý chí hành động (hành); đó là những mặt đa dạng khác nhau của trải nghiệm. Danh-sắc và thức dựa vào nhau: nếu ta lấy đi một thứ là lấy đi chỗ dựa của thứ kia, nên thứ kia cũng không còn. Thức không thể nào tự mình nó có mặt mà không ý thức về thứ gì. Nếu danh-sắc biến mất, thức cũng biến mất. Đây là điều chúng ta sẽ nhìn thấy khi chúng ta tiến vào những tầng thiền định thâm sâu hơn: lúc đó những phần của tâm-thức biến mất. Khi nhìn thấy điều này, người tu không còn dính mắc mê đắm trong (tâm thức) *tầng thiền định thứ nhất*, bởi người tu đã biết rằng: ngay cả tâm-thức cũng không liên quan tới mình.

Ngài Xá-lợi-phất đã nói trong kinh “Chánh Kiến” (*Sammādiṭṭhi Sutta*) rằng thức thì có sáu loại, rằng nó có một nhân, và rằng nó (sẽ) ngừng diệt (kinh MN 9.58). Thầy cũng nói rằng cách để ngừng diệt thức là còn đường tám phần (Bát thánh đạo). Sự chấm dứt khổ bao gồm sự chấm dứt thức. Diệt thức là diệt khổ. Bằng cách trực chỉ như vậy, *thầy Xá-lợi-phất đã thực sự phơi bày con đường thực tế trực chỉ của Giáo Pháp*.

Mất cảm giác ở tay là một chuyện, giống như một nữ Phật tử đã trải nghiệm trong một khóa thiền mấy năm trước đây, như tôi đã kể trong chương trước; nhưng...mất đi “thức” của mình—điều đó nghe thực sự giống như cắt rọc vào tận xương tủy của ta. Nhưng như Phật đã nói, đây chính là một phần việc trong cái gói “diệt-khổ”. Nghe điều này khiến chúng ta ngồi dậy, tỉnh dậy, và nhận lấy cái giáo lý thâm thúy này của Phật.

Và không phải chỉ có thức ngừng diệt mà cảm giác và tất cả những yếu tố tùy thuộc khởi sinh (duyên khởi) khác cũng chấm



dứt. Đức Phật đã nói nếu chúng ta tu tập con đường tám phần (Bát Thánh Đạo) thì nó sẽ dẫn tới sự chấm-dứt tất cả mọi cảm giác (thọ), mọi sự đau khổ (khổ), mọi sự khoái sướng (lạc), và thậm chí chấm dứt cả những cảm giác trung tính (xả). Điều đó rõ ràng mục tiêu của đạo Phật không phải là những trạng thái hạnh phúc hoặc buồn xả là cuối cùng, mà là trạng thái Bát-niết-bàn (*parinibbāna*) trọn vẹn. Các bạn có thể nghĩ như vậy là nhiều quá, xa quá; nhưng vấn đề là chúng ta cũng đâu mất gì; chẳng nào cũng đâu có cái ‘ta’ nào thực sự. Toàn bộ ảo tưởng về cái ‘ta’—như ‘ta có những cảm giác’, ‘ta làm này làm nọ’, ‘ta là trung tâm của sự sống, là ‘hồn’ của sự hiện hữu này’—giờ đã bị lộ tẩy, tất cả nó chỉ là một tiến trình nhân-quả chứ không phải một cái ‘ta’ cố định nào cả. Giờ thì bạn đã bạn trải nghiệm được, với một cái tâm rõ ràng sáng suốt nhất, rằng không thực sự có ‘ai’ ở trong đây cả, và nhờ đó bạn thấy hạnh phúc trên con đường tiến tới niết-bàn.

### **Khổ-Đau Là Một Vấn Đề Nan Giải**

Đa số mọi người đều nghĩ rằng sự ngừng diệt chấm dứt “tâm thức” là một kiểu ‘tự sát’ về tâm linh. Nhưng vấn đề là nếu ta không làm vậy ta sẽ khổ đau hoài hoài mãi mãi như trong địa ngục. Tùy bạn chọn: bạn có thể tiếp tục chịu khổ đau hoặc có thể tu tiến tới bát-niết-bàn giải thoát như mới tả ở trên. Nhưng khi chúng ta thực thụ hiểu biết bốn diệu đế (bốn chân lý về khổ) và biết rõ khổ là bản chất tất nhiên có sẵn bên trong tất cả mọi sự sống, thì bạn sẽ nhận ra “niết-bàn giải thoát” là chọn lựa duy nhất. Chỉ có trạng thái vô-khổ mới là giải pháp rốt ráo cho tất cả mọi sự khổ!

Khi khổ đau thể hiện, dục vọng được phát khởi. Khổ là một sự khó khăn nên chúng ta cảm thấy phải làm gì đó để bớt khổ, điều

đó làm ta chuyển động: từ chỗ này tới chỗ khác, từ một người tại gia thành một người xuất gia, hoặc từ một người xuất gia trở thành người tại gia. Khổ là thứ làm thế giới quay cuồng điên đảo—nếu không có khổ đau thì ta luôn được hài lòng, thì ta đâu cần động chuyển làm gì. Đó là lý tại sao khi ta càng hài lòng và hạnh phúc, thì ta càng bất động và tĩnh tại. Lý do trạng thái tầng thiền định *jhāna* là trạng thái vô cùng tĩnh tại là do nó hạnh-phúc vô-vàn đến nỗi tâm không cần động chuyển gì nữa, nó đâu cần đi tìm hạnh phúc ở chỗ khác nữa. Mức độ động-chuyển cái thân hay tâm là thể hiện mức độ khổ-đau ta mà đang trải nghiệm. Càng khó khổ trong khi thiền thì ta càng bất an động vọng. Nếu không có khổ hoặc chỉ có chút ít khổ, ta có thể ngồi thiền hàng mấy giờ liền, tĩnh tại và bình an. Tại sao? Bởi khi không có khó khổ thì đâu có gì để làm, để động chuyển.

Vậy chính khổ là thứ khiến chúng ta chạy từ chỗ này tới chỗ khác, đi từ sự tái sinh này tới sự tái sinh khác, cứ mãi đi tìm một giải pháp. *Luôn cố đi tìm một giải pháp cho sự khổ đau là ý nghĩa chính của cuộc sống, nhưng giải pháp chấm dứt khổ đau lại không thể tìm thấy trong thế giới hay trong vòng luân hồi sinh tử (saṃsāra).* Cũng không có cõi trời nào sau này bạn có thể sống mãi mãi ở trên đó; nếu bạn suy nghĩ về cõi trời thì bạn sẽ nhận ra không thể nào có một cõi vĩnh hằng như vậy ở đó. Lấy ví dụ món ăn ngon nhất của bạn: nếu bạn mê ăn món đó và cứ ăn, chỉ sau vài lần bạn thấy chán ngán ngay. Chuyện cũ như trái đất. Bạn không thể chỉ có sướng khoái mãi mãi, bởi vì khoái lạc nào, hạnh phúc nào, cũng tùy thuộc vào cái xảy ra trước nó. Nếu chúng ta nhìn kỹ nhìn sâu vào sự khoái lạc ta sẽ thấy nó chẳng qua chỉ là một *khoảng-dừng* giữa hai chạng khổ mà thôi. (Nếu nhìn theo kiểu so sánh tương đối). Lý do bạn thấy món đó ngon là do ít lâu bạn chưa ăn nó thôi; và sau

khi ăn đã xong bạn sẽ không ăn nó sau đó nữa. (Nếu trước đó bạn đã ăn nó nhiều, giờ ăn đâu thấy ngon; nếu ngay sau lúc ngon đó bạn có tiếp tục ăn sau đó thì bạn cũng đâu thấy ngon nữa). Nếu bạn ngồi nguyên ngày nhét món đó vô bụng thì sao thấy ngon nữa. Theo lý đó, một cõi trời hạnh phúc vĩnh hằng mãi mãi đơn giản là không tồn tại; bởi ta chỉ biết cái gì là sướng khi ta đã biết cái gì là khổ; không có khổ đau thì so cái gì để biết sướng khoái. Nói cách khác, không bao giờ có niềm hạnh phúc hay sự thỏa mãn hoàn toàn và kết cục trong thế giới này.

Nếu bạn đi hỏi người ta có thực sự hài lòng ‘mãn-nguyện’ hay không, đừng tin vào câu trả lời của họ. Tự mình nhìn và thấy: có ai thực sự tìm thấy sự chấm dứt khổ đau, cùng lắm họ chỉ chặn bớt khổ trong một lúc nào thôi. Tôi thì thấy rõ, tôi thấy người già, người bệnh, người chết, người có những sự khổ đau ngoài sức tưởng tượng. Tôi cũng thấy người hạnh phúc, nhưng tôi biết *hạnh phúc đó chỉ là khoảng-dừng giữa những chặng khổ*. Rốt cuộc rồi ai cũng già, đau, bệnh và chết. Những cặp vợ chồng được hạnh phúc trong một thời gian, rồi thường cũng tới nhanh thời cãi cọ bất đồng không nhiều cũng ít, hoặc thậm chí tới ly dị; kéo theo sau đó là những thất vọng, bức tức, buồn đau, hoặc thậm chí tuyệt vọng chán đời. Có người có tuổi thơ rất hạnh phúc, nhưng thời sau đó lại khác đi. Có người tuổi thơ quá bất hạnh, thời sau đó tốt hơn, nhưng kiếp sau có thể gặp phải cha mẹ tệ bạc. Những người đang có cha mẹ tệ bạc hoặc cuộc sống khôn khổ bây giờ là thời tương lai của kiếp trước. Kiếp sau của chúng ta là thời tương lai của kiếp này. Những sự sướng khổ đa dạng trên đời đã *quá đủ* để ta biết suy xét và biết sợ hãi với những sự tái-sinh ở những kiếp sau. Chỉ dựa vào sự khôn khéo và những nghiệp tốt trong kiếp này không có nghĩa là bạn sẽ thoát được hết khổ đau trong kiếp sau. Ai cũng có một đại kho tàng

những nghiệp tốt và nghiệp xấu; tương lai là không biết chắc được, tương lai là khó nghĩ bàn.

Một trong những giáo lý của Phật mà tôi thích nhất là ví dụ về khúc cây (kinh SN 15:9, 56:33). Hồi tôi mới đọc tôi cũng thấy run sợ. Ví dụ đó nói về sự chín muồi của nghiệp ngay lúc chết: nghiệp quả sẽ ra sao *ngay lúc chết* là không thể biết chắc được, cũng giống như ta quăng một khúc cây lên trời: đầu nào nặng thường chạm xuống đất trước; nhưng cũng không chắc: nhiều lúc đầu nhẹ chạm đất trước (tùy theo độ cao, lực quăng, hướng quăng, tỷ trọng nặng nhẹ của hai đầu...rất nhiều yếu tố cũng giống như sự đa-dạng và sự khó-nghĩ-bàn của tất cả các nghiệp và nghiệp quả). Tương tự như vậy, ngay cả khi bạn làm nhiều nghiệp tốt—rộng lượng bố thí, giữ giới hạnh, hiền từ, giữ tâm trong sạch, và thiền tập—thì vẫn có khả năng những nghiệp xấu sẽ chín muồi trước thành nghiệp quả xấu *ngay lúc chết*. Mọi người đều có một kho nghiệp xấu—nếu không phải trong kiếp này thì trong nhiều kiếp trước. Dù nghiệp xấu không chín quả khi ta chết (lành thay khi được vậy), nhưng chừng nào ta còn ở trong vòng luân hồi sinh tử thì ta vẫn còn nếm trải mọi thứ khổ đau vô tận—còn rớt vào trong địa ngục, trong cảnh giới súc sinh, hoặc trong những hoàn cảnh khó khổ đau khổ như cảnh trong kiếp người. Chúng ta chỉ an-toàn nếu chúng ta hiểu thấu và chứng ngộ tính vô-ngã và trở thành một bậc thánh Nhập Lưu vào dòng thánh đạo xuất thế gian.

### **Cảm-Nhận về Cái ‘Ta’ Chính Là Gốc Rễ Của Khổ**

Vòng luân hồi sinh tử, *samsāra*, thật là kinh khủng. Chúng ta không còn kịp bỏ phí thời gian nữa; chúng ta không còn kịp đùa giỡn hay ỷ lại chút nào nữa đâu. Nếu đã hiểu được như vậy và bắt

đầu biết từ-bỏ là việc làm đáng được ngưỡng mộ. Nhưng nếu đã bắt đầu từ bỏ mà còn quay trở lại thế gian thì đúng là điên khùng, đặc biệt những người đã đi tu rồi mà sau đó lại bỏ y hoàn tục. Điều đáng làm và có ý nghĩa là *ở lại luôn* trên con đường và tu tập. Đây không chỉ nói về sự tu tập để đạt định hay chứng đắc được tầng thiền định, mặc dù những mục tiêu đó cũng là một phần quan trọng của sự nghiệp tu hành. *Nhưng quan trọng nhất là thực sự nhìn thấy và hiểu biết ‘ai’ hoặc ‘cái gì’ đang thực sự ở trong chúng ta.* ‘Cái gì’ luôn tạo tác sự kích động, cái gì luôn đến rồi đi, luôn này luôn nọ? ‘Cái gì’ bị tức giận? ‘Cái gì’ làm suy nghĩ? ‘Cái gì’ làm tức giận? ‘Cái gì’ giận dữ? ‘Cái gì’ là nguồn nhân tạo tác? Cứ nhìn theo hướng của người tự trải nghiệm để tìm hiểu: Cái gì cảm giác khổ và sướng? Cái ý chí (ý hành) có từ đâu khi cái ‘ta’ chọn nó để làm điều gì? Tâm chuyển động để được điều gì, cái gì thực sự đang được? Khi ta càng biết dùng sự hiểu biết và tỉnh tại đã tu tập được trong thiền để xem xét cái tiến trình đó, thì nó sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Hãy cẩn thận: đừng nhìn ra bên ngoài, chỉ nhìn vào bên-trong này—nhìn ngay vào *cái* mình bị ràng buộc, hơn là nhìn nơi sự ràng buộc phát sinh hoặc cái gì làm sự ràng buộc. Hãy nhìn vào nơi xuất phát của mọi sự và đặc biệt tập trung chú ý vào những mối liên hệ nhân-quả. Những ý nghĩ có từ đâu? Cứ nhìn, cứ nhìn và bạn sẽ thấy rằng chúng xuất phát từ cái cảm nhận về cái ‘ta’ cố định (ngã kiến, ngã chấp), và dục vọng tham muốn của ta đang xây tạo và củng cố một danh tánh cái ‘ta’ đó. Đó không phải cái ‘ta’ kiểu “Ta có suy nghĩ là ‘ta’ có tồn tại” (như kiểu triết học phương Tây); mà thực chất đó là cái ‘ta’ theo kiểu khác nữa, đó là: do bạn muốn được hiện hữu, cho nên bạn suy nghĩ. Bạn muốn tạo thế giới của mình, danh tánh của mình, cái ‘ta’ của mình.

Khi bạn tạo ra thứ gì, trước tiên nó rất đẹp đẽ; nhưng rồi cũng như chuyện cổ tích, tất cả mọi sự sáng tạo cuối cùng đều *làm khó* người sáng tạo. Tôi đã làm việc nhiều để xây tạo Tu viện Giác Thừa (Bodhinyana Monastery) ở Tây Úc này, cứ tạm cho là cái tôi tạo ra. Nhưng nếu tôi không cẩn thận thì chỗ tu viện này cuối cùng cũng làm khổ tôi, chi phối tôi: tôi cứ phải suy nghĩ và lo lắng về tu viện suốt ngày đêm. Ví dụ nếu bạn tìm thấy người bạn yêu thương, lúc đầu bạn nghĩ bạn có người ấy, nhưng sau đó trở thành sự người ấy sở hữu bạn. Khi bạn mất đi năng lực và sự tự do, tạo vật của bạn có thể biến thành quỷ dữ ăn tươi nuốt sống bạn luôn. Vì vậy, thay vì cứ muốn tạo lập tạo tác này nọ—thay vì cứ muốn thành này thành nọ—chúng ta nên tâm nguyện có được sự tĩnh-tại là tốt nhất. Khi bạn được tĩnh lặng và bình an, tâm trở nên cân bằng—nó không bị chồm lên chụt xuống, không bị những khó khăn, không cần phải tạo ra cảm nhận về cái ‘ta’. *Bạn làm lắng dịu mọi thứ bằng cách làm lắng dịu sự tạo thành, tạo tác.* Khi dục vọng—tham muốn, ý muốn, và sự chọn lựa—phai biến đi, thì sự kích động cũng phai biến mất.

### **Nếu Bạn Muốn Niệm Hạnh-Phúc Đích Thực, Hãy Biến Mất**

Hàng năm tôi có tới sự lễ trao huy chương Curtin (Curtin Medal Awards). Tôi luôn thích tới những buổi lễ đó—bạn có thể nghe những câu chuyện về những người hết lòng phục vụ và giúp đỡ cộng đồng. Vài năm trước họ cũng trao tặng tôi một huy chương trong số đó. Tôi nhận ra rằng, cũng đúng như trong sự tu hành đúng đắn, khi bạn càng biến mất bạn càng nhận được phần thưởng và sự công nhận từ người khác. (Bạn càng quên mất mình, càng cố gắng phụng sự cho những người khác, thì bạn nhận được nhiều công đức và sự trân trọng của người khác). Nhưng vì bạn đang biến mất nên

thực sự chẳng còn chỗ nào để treo cái huy chương đó lên. Người biến mất cố gắng treo huy chương lên nhưng vừa thả tay ra nó cứ tuột rớt xuống; nó không dính được, bởi không còn chỗ nào để bám.

Khi bạn tu tập con đường đạo bạn sẽ dần dần biến mất. Nếu bạn hiểu được nghĩa của sự biến hình và biến mất—đó là sự tĩnh-tại và vắng-lặng—thì bạn bắt đầu hiểu được tính vô-ngã (*anattā*). Bởi vì khi bạn càng tĩnh lặng hơn thì bạn càng ít hiện hữu hơn—càng ít cái cảm nhận về cái ‘ta’, ít cảm nhận ‘ta’ đang-sống, ta đang hiện hữu. Điều này nghe có vẻ đáng sợ, nhưng nó thực sự đẹp đẽ. Đúng thực, ở đó chỉ có niềm hạnh phúc, bởi khi bạn càng buông bỏ cảm nhận cái ‘ta’ thì bạn càng tự do khỏi mọi loại khó khổ. Và chính cái khuynh hướng được tự do khỏi khổ sẽ đưa bạn đi xa thêm sâu thêm vào con đường đạo. Có thể phải mất nhiều năm tu hành, hoặc có thể vài năm, nhưng rốt cuộc điều quan trọng là phải biết kiên trì kiên nhẫn, luôn ở trên con đường đạo, và sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc của sự biến-mất.

Trong đời sống người xuất gia, một phần của sự biến mất đó là mặc y cà-sa giống nhau và cùng hót đầu trọc như nhau. Các tu sĩ chúng tôi ở đây không có dấu hiệu riêng, màu sắc riêng, hay đai này đai nọ để phân biệt người này với người kia trong Tăng đoàn trong chùa. Nếu tôi không đứng ở đầu hàng thì chẳng ai biết tôi là một tăng có tuổi hạ cao hay thấp, là sư huynh, hay sư chú, hay trụ trì. Chúng tôi cũng luôn giữ im-lặng. Tại sao người ta nói chuyện? Họ nói để muốn nói: “Tôi đây nè”. Bằng cách im lặng chúng ta phai biến và biến mất phía sau, khó ai biết chúng tôi đang ở đây, ngay cả chúng tôi cũng không biết mình đang ở đây. Bạn càng biến mất bạn càng hạnh phúc; bạn càng biến hình bạn càng trải nghiệm niềm vui sướng; bạn càng ít hiện hữu thì bạn càng cảm nhận niềm

chân phúc. Tôi muốn nói với các bạn đây là tất cả những gì Giáo Pháp muốn chỉ tới. Nhưng lời tôi nói vẫn chỉ là lời nói, không thể nào so được với sự trải nghiệm thực sự mà các bạn sẽ tự mình trải nghiệm.

## **Làm Lắng Dịu Ý Chí Một Cách Hoàn Toàn**

Cuối cùng người tu có thể đạt tới rất tĩnh-tại cho nên tâm không chuyển động nữa, và người đó trải nghiệm niềm hạnh-phúc khi mình không còn bị phiền nhiễu sai xách bởi ý chí. Từ những trải nghiệm đó, đặc biệt trong *tăng thiền định thứ hai* [như chúng ta gọi], chúng ta nhìn thấy một cách rõ ràng cái chúng ta gọi là “ý chí”, hay “sự chọn lựa”, tức “ý hành”, là kẻ hành hạ, giống như kẻ cứ quất roi vào bạn và đốt cháy bạn và nhổ móng tay bạn. Nhưng mọi người lại rất trân quý cái ý-chí của mình: họ muốn tự do ý chí; họ muốn tự do chọn lựa; họ muốn chạy theo những tham muốn của mình. Họ không nhận ra họ đang bị dẫn lừa bởi cái ‘cảm giác có cái ‘ta’ của mình.

Thật tuyệt vời khi ngồi trong cốc, trong hang động, trong phòng và không muốn gì. Nếu có ai hỏi ta cần gì không, ta cũng không quan tâm. Tưởng tượng bạn có một vị thần trong một cái chai cho bạn ba điều ước—bất cứ điều ước nào bạn có thể nghĩ tới—nhưng với tất cả sự chân thành, bạn nói nên nói: “Không, cảm ơn”. Nếu làm được vậy, thì bạn có được sự tự-do khỏi tham muốn. Sự tự-do đó là một trạng thái đẹp của tâm. Trong một khóa tu hay một kỳ tu liên tục có lẽ các bạn cũng thấy những lúc mình đang ngồi trong phòng hoặc đang đi trên lối đi mà không hề muốn bất cứ điều gì, không còn muốn bất cứ thứ gì khác trên đời này nữa. Đó là một cảm giác tuyệt đẹp! Vẻ đẹp đó là kết quả của sự tự do, của sự



không còn tham muốn gì. Bạn không còn muốn đi đâu nữa; bạn không cần gì nữa; chẳng còn thiếu thứ gì. Khi tham muốn biến mất, một trạng thái hoàn thiện khởi sinh.

Bạn nhìn thấy tham muốn và kéo theo là ý chí [*ý hành*, *cetanā*]*—*là một phần biểu hiện của khổ. Ý chí ý hành là kẻ hành khổ cứ đẩy, kéo, quay tít chúng ta liên tục. Nhiều lúc mọi người cố ngăn chặn ý chí, cố ngăn chặn ý nghĩ. Những chính cái hành động đó lại kích thêm ý chí. Cố gắng trấn áp ý chí chỉ tạo thêm nhiều sự kích động, và do vậy làm cản trở và phá hoại sự tĩnh tại bình yên và sự thiền thực thụ.

Bạn có thể chịu khó làm hết những trách phận và nghĩa vụ ở trên đời. Nhưng nếu bạn có cơ hội thoát khỏi những lo toan và trách phận, bằng sự không làm gì cả, không còn trách phận và lo toan, thì sự sống sẽ tốt lành hơn nhiều. (Đây là đang nói theo cách nhìn của nhà Phật, không nói theo cách nghĩ của thế gian, bởi người đời luôn nghĩ rằng sự sống là làm này làm nọ, là tranh đấu, là thực hiện những trách phận và lo toan mọi thứ liên quan tới ‘ta’ ở trên đời). Bạn cũng có thể nghĩ sự không-làm-gì trông như lười biếng, nhưng nếu cả đời thân tâm bạn cứ luôn luôn làm này làm nọ thì cả đời bạn sẽ không hiểu được sự “lười biếng” đích thực nghĩa là gì. Sự “lười biếng” ở đây không phải nghĩa thông thường bạn nghĩ, đó không phải là thân nằm dài ra đó không làm gì, mà là cái *tâm* nên nằm yên, *tâm* nên không-làm-gì, không-tạo-tác điều gì—đó là một cái tâm có ý chí (*ý hành*) của nó đã im lặng và ngừng lại. Đó là tôi muốn nói tới sự “ở-không không-làm-gì là tốt lành” của cái *tâm*, đó là sự ở yên bất động của cái tâm, đó là trạng thái những tầng thiền định thâm sâu (*jhāna*) nơi không còn thứ gì chuyển động trong suốt nhiều giờ. Đây là những trạng thái đẹp ngoài sức tưởng tượng, nơi 99% cảm-nhận cái ‘ta’ đã biến mất, nơi có sự tĩnh tại bất

động chắc-chắn như bàn thạch (theo cách mô tả trong kinh điển). Rồi sau đó, khi bạn thoát ra khỏi trạng thái tầng thiền định, bạn quán tưởng lại và nhận biết lại rằng: lúc ở trong tầng thiền định cái ý chí (ý hành) đã bị làm tắt bật, bởi vì chỉ khi nào ý chí bị làm lắng lặn hoàn toàn thì mới không còn sự chuyển động. Khi không còn sự chuyển động chính là trạng thái hạnh phúc vô vẩn—nó thực là sâu đậm, thực là tự do. Giờ chúng ta đã hiểu cái ý chí, tức ý hành (*cetana*) chính là kẻ hành khổ tạo khổ; chính nó luôn khích động và cản trở niềm hạnh phúc và bình an của cái tâm.

### **Trải Nghiệm Trọn Vẹn Tính Vô-Ngã**

Có hai thành trì kiên cố bảo vệ cái ‘ta’ (ngã kiến), đó là: (i) coi mình là cái “*người-làm*” và (ii) coi mình là cái “*người-biết*”. Đa số mọi người đều cho rằng sự-biết và sự-làm chính là lãnh địa của họ, ở đó họ kiểm soát điều khiển hoàn toàn mọi thứ. Nhưng khi bạn tu tập con đường (buông-bỏ) của đạo Phật, bạn bắt đầu thấy rằng sự cố gắng kiểm soát điều khiển chỉ càng gây ra nhiều đau khổ và khổ mà thôi. Sau cùng bạn cũng nhìn thấy rằng: không có hy vọng nào tìm thấy sự thỏa mãn viên mãn bằng con đường kiểm soát điều khiển.

Khi bạn bắt đầu thấy được giá trị của những giáo lý đó, bạn bắt đầu *được* kéo theo hướng ngược lại. Đi ngược lại với sự kiểm soát điều khiển có nghĩa là ý chí sẽ dần biến mất, và ta cảm thấy tốt lành hơn; những cảm giác cũng phai biến dần, và ta cảm thấy kỳ diệu. Bạn có nhìn thấy được bức tranh chưa? Màn che bức tranh đã bật mở chưa? Trải nghiệm dần dần được sâu sắc hơn; bạn được tỉnh tại hơn, và càng nhiều thứ phai biến mất. Bạn đang ở trên con đường của Đức Phật—con đường đã được Như Lai bước đi. Khi

càng nhiều thứ biến mất, bạn càng hiểu chắc rằng tự bao giờ mình đâu có sở hữu chúng: chúng đâu bao giờ là của mình hay ‘của ta’. Bạn hiểu ra rằng chính sự tham muốn dục vọng là nguyên nhân tạo ra khổ; đó không phải là lối thoát; rằng sự cố gắng điều khiển kiểm soát thế giới (theo ý muốn tham muốn của mình) chính là nguyên nhân của khổ, và đó không phải là giải pháp. Bạn buông bỏ sự kiểm soát thì cái ‘ta’ phai biến, cái cảm nhận ‘cái ta’ (ngã kiến) phai biến, thì mọi thứ trở nên tĩnh tại, và bạn biến mất. Cuối cùng đã được bình an. Thật là vui sướng! Bạn đã thấu hiểu tính vô-ngã.

Nếu bạn đã thực sự hiểu thấy tính vô-ngã, thì bạn có thể chứng thành bậc Nhập Lưu; trở thành một thánh nhân (*ariya*), một bậc thánh đang trên đường thoát ra (khỏi vòng luân hồi sinh tử). Một khi bạn đã nhìn thấy “*không có ‘ai’*” ở đó thì bạn sẽ không bao giờ quên điều đó, và sự hiểu-thấy đó thông báo cho tiến trình thân tâm. Bạn biết ý chí chẳng là cái gì của mình cả, và năm thức giác quan và cả tâm-thức thực sự cũng chẳng liên quan gì mình. Bạn không còn tham muốn được ý-thức để trải nghiệm này nọ, tới đây, tới kia.

Tại sao chúng ta vẫn còn muốn trải nghiệm thêm nhiều và nhiều nữa, để làm gì? Nếu chúng ta muốn thấy một khu rừng chúng ta chỉ cần nhìn những cây rừng bên ngoài. Cây chỉ là cây—tất cả đều như vậy. Có gì khác đâu. Một số người cho tôi coi những hình cũ của người thân đẹp để một thời của họ. Nhưng người thời nay nhìn vào đó thấy không đẹp, vì cách ăn mặc và chải chuốt thời đó giờ đã lỗi thời—giờ nhìn lại họ thấy rất buồn cười. Quần áo thời bà ngoại tôi mặc trong hình giờ ai nhìn cũng không muốn nhìn lại. Mọi thứ đều do điều kiện; mọi thứ đều chẳng là gì, đều không thực. Bởi vậy đừng bao giờ tin theo một thời trang, một phong trào, đừng

tin điều gì người ta nói. Chỉ nên nhìn vào mình để tự mình nhìn thấy mình là ai và hạnh phúc đích thực là gì.

*Đức Phật đã nói những gì người phàm cho là hạnh phúc thì thánh nhân nói đó là khổ; còn những gì thánh nhân gọi là hạnh phúc thì người đời cho là khổ* (kinh Sn.762). Hạnh phúc của thánh nhân là sự bình an, sự tĩnh tại và sự ngừng diệt. Lấy ví dụ đời sống trong chùa: thầy tu thức dậy sớm, ăn một bữa hoặc hai bữa một ngày, không ái tình, không TV, phim ảnh. Nếu ai hỏi sao phải sống kiểu đó, câu trả đúng: vì sống vậy là hạnh phúc. Ở một mình trong cốc trong phòng hai ngày hoặc ba tuần hoặc sáu tháng không nói chuyện với ai, mới nhìn bề ngoài thì chẳng khác gì tự giam mình trong tù; người đời còn coi đó như sự tự trừng phạt, tự dày khổ của những người đi tu. Họ đã hiểu sai- thánh nhân gọi đó là hạnh phúc. Nếu ai tu cái tâm chuyển hóa bước được vào dòng thánh đạo, tức thành bậc Nhập Lưu, thì người đó sẽ có cách nhìn hoàn toàn khác với người phàm về sự sống: người ấy nhìn sự sống như cách Phật nhìn.

Một khi ta đã nhìn thấy ta không có một bản-thể nào bên trong—dù là ở dạng “tâm thức” hay bất cứ dạng nào khác—thì đâu còn có gì để gọi là cái ‘ta’ để ta nắm bám như trước tới giờ. Bởi ta đã nhìn thấy rằng: dục vọng chỉ là thứ bắt nguồn từ cái “*cảm-nhận có cái ‘ta’*” đó (từ tham muốn ‘vì ta’, cho cái ‘ta’), cho nên ta không còn thấy khó khăn trong việc *làm lắng dịu cái ý hành*. Và khi ta làm lắng lặn ý hành thì sự bình an khởi sinh, (nguyên lý là vậy). *Sự làm lắng lặn tất cả các hành tạo tác (sabbasaṅkhāra-samatha) là một cách tả thực khác về niết-bàn (nibbāna)*. Đức Phật nói chỉ có một số ít chúng sinh trên thế gian có thể hiểu được “*sự lắng lặn hoàn toàn của ý hành*”—bạn phải tu thành thánh quả Nhập Lưu mới hiểu thấy được trạng thái đó. Lánh trần (tách ly, ẩn dật),

ngồi xuống và không-làm-gì cả, buông bỏ tham muốn, và sống bình yên. Tu tập như vậy bạn sẽ thấy con đường đạo trong đó các thức dần dần phai biến. Bởi vì bạn thích niềm hạnh phúc có được vì thức phai biến, cho nên bạn chọn sống tách ly, ẩn dật. Khi bạn sống tách ly ẩn dật thì không còn nhiều thứ để bạn ý thức về chúng, không còn gì để tham muốn. Bạn trở thành người với một vài ước nguyện, không đòi hỏi này nọ từ tự nhiên, *người chẳng để lại dấu chân nào trên thế gian*. Để lại dấu chân dục vọng và tham muốn không phải là cách bước đi của đạo Phật—bạn đang buông-bỏ; bạn đang biến-mất.

Rồi cũng tới thời bạn biến mất hoàn toàn. Khi bạn có một nhận thức toàn bộ và toàn diện rằng mình chỉ là một tiến trình trống không, thì bạn sẽ từ bỏ tất cả mọi sự ràng buộc với ý chí và thức. Vậy là không còn gì ở đó; chẳng còn gì để tái sinh. Bạn biết rõ hạt giống tái sinh đã bị tiêu diệt. Trong kinh “Châu Báu” (*Ratana Sutta*) có ghi: “*Hạt giống đã bị tiêu diệt; không có gì được tạo mới*” (kinh Sn. 235). Chỗ này chính là trải nghiệm niết-bàn, sự giải-thoát và sự bình-an tột cùng.

Vậy, hãy quay lưng hướng tâm khỏi thế gian—trợ duyên tạo điều kiện cho nó được vậy để ta có thể được giải thoát. Như thiền sư Ajahn Chah vẫn hay nói: *chẳng có lý do gì cứ đi lang thang trong thế gian để tìm hạnh phúc, chẳng khác nào đi tìm rùa có râu*. Nếu ta buông bỏ ta có thể được tĩnh tại và bình an ở mọi lúc, mọi nơi. Vì ta không sợ sự tĩnh tại nên sự tĩnh tại sẽ đến. Vì ta không sợ biến mất nên sự biến mất sẽ xảy ra, và ta được bình an và tự do. Đây là cách chúng ngộ tính vô-ngã, là cách để buông-bỏ tất cả mọi thứ, cách để chấm dứt mọi khổ đau.



## Chương 10

### TU, TU CHO ĐƯỢC MỘT LẦN CUỐI CÙNG

*“Ta sẽ bị già; ta đâu thoát được già. Ta sẽ bị bệnh, ta đâu thoát được bệnh đau. Ta sẽ bị chết, ta đâu thoát được cái chết. Ta phải bị rời xa và chia lìa với những người thân thương và những thứ yêu quý của ta...”—Điều này phải nên được thường xuyên quán xét bởi mọi người, dù là nam hay nữ, dù là người tại gia hay xuất gia. (kinh AN 5:57)*

GIÀ, BỆNH, CHẾT có sẵn tiềm tàng trong tất cả chúng ta. Người còn trẻ và còn khỏe mạnh thì sự quán xét này càng quan trọng và có giá trị hơn; bởi thường khi còn trẻ còn khỏe thì càng khó nghĩ khó hình dung tới sự thật đó. Sự thật là, khi bạn được 50 tuổi bạn bắt đầu yếu đi và lão hóa nhanh; đến 60 là đang thực sự xuống dốc. Khi bạn 70 trở lên là bạn đang ngồi ở phòng chờ, ngay trên lối ra đi...

#### **Chúng Ta Như Con Bò Đang Bị Dẫn Tới Lò Sốt Sinh**

Năm 2011 là tôi 60 tuổi. Vậy mà tôi cứ tưởng mới hôm qua khi tôi còn mới 20 tuổi, còn đi chơi với bạn gái, còn chạy đá banh, chưa hề biết lo lắng về sức khỏe. Kiếp người thực sự qua quá nhanh. Rồi chẳng còn bao lâu cũng tới một ngày tôi thức dậy buổi sáng và thấy mình đã 70. Cách suy xét quán xét như vậy đặt cuộc đời của chúng ta vào một *cách-nhìn-mới*. Khi chúng ta chỉ lo nghĩ tới những chuyện cận cảnh trước mặt nên không thấy được bức

tranh lớn, và do vậy chúng ta cứ hành vi hành động như những kẻ xỉn say, rối trí.

Hồi còn trẻ tôi thường hay mơ, mơ rằng mình cũng có gia đình vợ con, nhưng rồi một buổi sáng thức dậy tôi nhận ra điều gì *đã xảy ra*: hết năm này năm khác trôi qua tôi đã lãng phí thời gian, và giờ đã tới lúc già. Với sự nhận biết và sững sờ đó, một cảm giác từ bỏ chán bỏ (*nibbidā*) rất mạnh mẽ đã khởi sinh trong tâm trí—một cảm giác chán chường và kinh sợ với những điều chúng ta đã làm và để thời gian trôi qua như một giấc mơ. Giống như chuyện được chép lại trong kinh: một người mù đã mua một miếng giẻ dơ dáy từ một họa sĩ giả nói lừa rằng đó là một tấm vải sạch trắng. Chỉ đến khi mắt ông sáng lại ông mới sững sờ nhận ra mình đã mua lầm thứ dơ dáy bỏ đi (kinh MN 75.23).

Một trong những câu chuyện tôi ưa thích nhất trong văn học hậu kinh điển Pali là chuyện về người em trai của Vua Asoka (A-dục Vương) trong bộ Đại Sử (*Mahāvamsa*). Như mọi người khác chỉ lo hưởng thụ những nhục lạc, người em trai quá nhiều tham dục. Thậm chí ông còn nghĩ tới ngày ông kế ngôi anh trai để làm vua cho thỏa thích trăm thú. Nhưng vua A-dục là một Phật tử thuần hành, nhìn thấy em mình chẳng lo hiểu biết hay quan tâm gì tới Giáo Pháp, nên nhà vua quyết định dạy cho em mình một bài học. Một ngày nọ khi đi tắm, nhà vua bỏ tất cả mọi vương phục bên ngoài nhà tắm. Nhà vua sắp đặt một vị quan dắt người em đi ngang qua chỗ để vương phục mũ mão của vua. Khi đi ngang qua đó vị quan nói với người em: “Kìa nhà vua đang tắm bên trong. Ngài trước sau gì cũng kế ngôi nhà vua, vậy ngài hãy thử mặc vương phục coi thử ra sao”. Người em của vua A-dục liền nói làm vậy là phạm thượng và đắc tội. Vị quan lại nói: “Không, không sao, ngài có thể mặc thử một chút; chẳng ai biết đâu”. Vậy là ông ta mặc thử



vương phục. Ngay lúc đó Vua A-dục bước ra và hỏi: “Chú đang làm gì vậy? Đó là phạm thượng! Ngay cả khi chú là em ruột của ta ta cũng phải xử theo pháp luật công minh. Ta rất tiếc cho chú, nhưng chú phải bị xử tội”.

Vua A-dục nói tiếp: “Nhưng vì chú quá muốn làm vua, và chú là em ruột của ta, ta cho phép chú làm vua bảy ngày. Chú có thể thụ hưởng tất cả mọi khoái lạc trong hậu cung, mọi thức ăn ngon trong cung, mọi nhạc công trong triều, và bất cứ thứ gì chú muốn. Nhưng chú không được miễn tội chết, sau bảy ngày ta sẽ xử tội chú”. Hết bảy ngày ông ra gặp nhà vua với người hành quyết đang đứng chờ sẵn. Vua A-dục hỏi người em: “Chú có hưởng thụ thỏa thích trong bảy ngày qua không?” Người em trả lời: “Làm sao thần có thể thụ hưởng thú vui khi thần biết mình sắp chết trong vài ngày tới? Thần thậm chí không ngủ được, lấy đâu nghĩ tới chuyện hưởng lạc”. Trước khi tha cho người em, Vua A-dục đã nói cho người em một bài học để mang về nhà suy gẫm: “*Dù là bảy ngày, bảy tháng, bảy năm hay bảy mươi năm, làm sao ta có thể vô tư vô tâm đắm mình trong những nhục lạc khi biết rằng cái chết đang chờ đợi ta?*” Đây một bài học có tác động “mạnh” đối với tất cả chúng ta. Như trong các kinh Phật có nói, *chúng ta chẳng khác con bò đang bị dắt tới lò sát sinh* (kinh Sn. 580; AN 7:74), đang hiển nhiên tiến về cái chết. Những suy nghĩ như vậy thực sự làm chúng ta sống sờ sờ thức tỉnh.

## **Quán Xét về Sự Già, Bệnh, Chết**

Một trong những cách để mở mắt nhìn vào Giáo Pháp là nhớ về bức tranh lớn và nhìn thấy sự sống đích thực là gì. Nếu bạn làm đúng như vậy thì sẽ làm khởi sinh một cảm giác từ-bỏ. Vừa qua tôi

có đọc một bài báo về sự nổi dậy ở Miến Điện hồi năm 2007: các nhà sư bị bắt đứng thành hàng dựa vô tường gạch, và quân lính nắm đầu họ đập vô tường, làm bể sọ nhiều sư thầy. Nhiều sư thầy đã chết chỉ sau vài giờ đau đớn hoặc nát óc. Những sự kiện đó đã lâu rồi những sự tàn bạo đó vẫn làm người nghe thấy thật đau lòng. Nhiều người đã những ở nơi không may, ở những lúc không may như vậy trong cuộc đời họ trên trái đất này. Khi tôi còn tu ở tỉnh Ubon, miền đông bắc Thái Lan, quân Khơ-me Đỏ đã tiến tới phần biên giới Cam-pu-chia giáp Thái Lan. Một trong những ngôi chùa gần biên giới đã bị đạn pháo. Thầy Ajahn Chah định gửi tôi qua đó để chăm nom chùa, nhưng rồi thầy đổi ý; thầy sợ lính Khơ-me Đỏ thấy người Âu Mỹ thì chúng sẽ bắt cóc hoặc giết chết. Lúc đó quân Khơ-me Đỏ như sắp tấn công tỉnh Ubon; mọi chuyện đều có thể xảy ra lúc đó, chiến tranh mà. Lúc đó sự chết đang là vấn đề ‘thời-sự’ nóng đối với tôi; sự việc đó chính là một điều nhắc nhở “lớn” đối với tôi về những bất-trắc vô-thường của sự sống.

Ngay cả những tai nạn bất trắc không xảy ra ở nơi ta đang sống, nhưng chúng ta phải luôn nhớ rằng: *già bệnh là thứ tất hữu có sẵn trong bản chất của thân này*. Già bệnh luôn có sẵn và đang diễn ra bên trong thân. Cũng giống như người mang bệnh ung thư trong người nhưng không biết, không được phát hiện, đến khi biết thì mọi sự cũng đã rồi. Các bạn có sẵn sàng để nghe những tin buồn đó không? (Sao không muốn nghe, tin đó có gì làm bạn không tin sao?). Nếu giờ bạn không bị bệnh, sớm muộn gì cũng tới lúc bệnh—nếu...bạn còn sống tới lúc bệnh. Đây là những sự-thật, là thực trạng các bạn nên suy xét.

Sự suy xét quán xét giúp bạn nhìn thấy cả những sự hữu-hạn của sự sống và những cơ-hội trong sự sống—đó là bức tranh lớn. Khi chúng ta hiểu biết rõ những hữu-hạn—như già, bệnh, chết—thì

ta sẽ sáng trí sáng mắt nhìn thấy những việc cần nên làm. Để nhìn thấy những hữu-hạn, hãy nhìn vào thân này: nó rất mong manh, dễ tổn thương, dễ bể gãy, nó chứa hàng loạt những sự khổ đau không thể tránh được. Vì vậy, thay vì cứ đi nhận nó là ‘ta’, thay vì cứ mê đắm thân thể và hết mực chăm sóc nó, các bạn nên nhìn ra “sự-thật của nó”, nên tìm cách tu tập để giải thoát khỏi cái thân khổ đau đó; và bảo đảm đây sẽ là thân *cuối cùng*: làm chắc rằng sau khi chết ta sẽ không còn chui vào một đồng thân đau khổ vô thường nào nữa. Đó là nhìn thấy cơ-hội, cơ-hội để thoát khỏi thân này, thoát khỏi mọi sự khổ đau của tái sinh.

Nhưng không may, sự ngu-si thường cướp đi cơ-hội, sự ngu mờ ngu tối của ta không cho ta tận dụng cơ-hội đó. (Ít ai trên đời thực sự biết tận dụng cơ hội quý giá này). Hầu hết những người trẻ tuổi thì còn đang si mê và “bị đầu độc” bởi tình trạng sức khỏe đang cường tráng và tuổi trẻ đang sung mãn. (Tình trạng còn trẻ khỏe đang “che mờ” cái sự thật “già, bệnh, chết”, cho nên những người trẻ tuổi không nhìn thấy). Khi còn khỏe mạnh ai cũng thấy đó là bình thường; khi còn trẻ ai cũng nghĩ mình sẽ còn trẻ hoài, trẻ lâu, trẻ mãi. Chỉ có ai biết suy xét về bản chất thực sự của thân này thì họ mới không quên lãng cái sự-thật “già, bệnh, chết” là tất hữu; nếu vậy thì họ mới không quên tính nhân-quả của những hành động mình làm. Nếu không họ chỉ biết làm những điều ngu ngốc và thiếu suy xét về hậu quả của chúng. Trong sự sống dường như có sự bù trừ: *khi những khoái lạc có trước, nếu chúng ta không biết cân trọng thì chúng ta thường trả giá đắt cho chúng sau đó.*

Thêm nữa, những thứ gì là đẹp—dù đó là bông hoa, thân sắc, hay cái chùa đẹp—đều sẽ phai phôi và cuối cùng cũng trở thành thứ dơ dáy và ghớm ghê. Quý vị có thấy những vết nứt trên tường ở nhiều nơi trong Chùa Giác Thừa này không (tu viện Bodhinyana ở

Tây Úc, nơi thầy Ajahn Brahm đang trụ trì). Đó là bắt đầu cái tiến trình ngôi chùa đang phai phôi, đang bắt đầu tan rã, và sẽ biến mất sau này. *Những nơi Đức Phật đã từng tới cũng đã biến mất từ lâu hoặc điêu tàn. Tất cả mọi thứ đều như vậy.* Người đời thường ca tụng tình yêu là đẹp nhất, nhưng ái tình trai gái hay vợ chồng có được trong bao lâu; nhiều vợ chồng sống lâu chung nhà chỉ vì còn chút cái nghĩa vợ chồng, chứ cái tình đẹp cũng đã phôi phai từ lâu rồi. Ví dụ như vậy để muốn bạn hiểu rằng, nếu bạn được những khoái lạc lúc đầu, bạn sẽ trả giá cho nó sau đó: sau những sung sướng là sự chán chường, thất vọng. Hiểu được quy luật đó thì sẽ có được cái tâm chán-bỏ (*nibbidā*) đối với mọi thứ trong thế gian dục giới; có được ý thức chán-bỏ đối với thân, đối với những quan hệ ràng buộc, đối với mọi sự đến-đi, thậm chí đối với những cái chùa, cái cốc, cái phòng thân quen. Tất cả chúng đều phai biến. Ngay cả trái đất vĩ đại này cuối cùng cũng bị nuốt chửng bởi mặt trời, và chẳng còn lại thứ gì—chẳng còn dấu tích của nhân loại, chẳng còn Vạn Lý Trường Thành, chẳng còn đền Taj Mahal, chẳng còn gì. Mọi thứ đều biến mất—ngay cả những giáo lý của Phật cũng không còn. Tiến trình của tự nhiên là vậy.

Sự đau bệnh và chết của những người thân trong gia đình cũng là những thứ nhắc-nhở “mạnh” về cái bản chất vô thường mong manh của sự sống. Lần cuối tôi nhìn thấy mẹ tôi, bà bị bệnh mất trí [bệnh Alzheimer]. Người ta mang bà đi, tôi còn thấy thân bà, nhưng tâm trí bà đã mất. Hồi còn nhỏ tôi cũng nhìn thấy cha tôi chết. Tôi thức dậy vào giữa đêm ngồi bên cạnh cha tôi, mẹ tôi nói rằng bà không thể đánh thức ông dậy nữa. Tôi lắc mạnh ông, nhưng ông chỉ còn là một xác chết. Đó là cha của tôi, người tôi mà tôi đã kính yêu. Ngay lúc đó tôi đã biết cái chết là gì, và tôi đã có thể buông bỏ cha tôi mà không phải ray rứt khổ sở trong tâm trí của

mình. Tôi may mắn ở gần với cái chết. Chúng ta có thể nhận ra rằng cha mẹ mình không phải là của mình; họ chỉ là người sinh ta ra và chăm sóc nuôi nấng ta khi còn nhỏ trong kiếp này. Trong những kiếp trước ta đã có nhiều cha mẹ khác—cha mẹ kiếp này của ta chỉ là cha mẹ sau nhất, vậy chúng ta đâu phải quá khổ lụy ray rứt suốt đời khi nhìn cảnh cha mẹ mình mất đi? Có lẽ nhờ sự hiểu biết như vậy nên sau này tôi không còn khổ lụy và ràng buộc với thân mình; và nhờ đó sự thiền tập của tôi thường được tốt (vì tôi có thể buông-bỏ thân và mọi thứ của nó).

Cha tôi chết sớm lúc mới 4 tuổi, nghĩa là tôi đang được sống già hơn cha tôi rất nhiều. Nhưng theo nghĩa thực, tôi chỉ đang vay mượn thêm thời gian. Nếu các bạn cũng nghĩ như vậy, thì hiện thực cái chết trở nên rõ ràng hơn, và ta có tầm nhìn thực tế hơn, mới mẻ hơn và đúng thực hơn về sự sống. Đa số người ta không biết suy xét và nhìn nhận như vậy. Họ thường nghĩ cái chết còn xa lắm, và chừng nào tới đó thì tính sau. Rõ ràng họ là những người không biết chấp nhận lẽ thực.

Tuổi già là thời người ta hay nhìn lại và suy nghĩ về những gì mình đã làm và trải qua. Đối với tôi việc nhìn lại quá khứ cũng không có gì đáng buồn lắm, bởi tôi đã trải qua 35 năm đi tu rồi. Đó là 35 năm tu học để dẫn tới một cuộc sống trong sạch, để huấn luyện cái tâm, và để có được sự bình an và hạnh phúc từ việc phụng sự cho tha nhân. Nếu tính tất cả những người bằng tuổi tôi, tôi không nghi ngờ rằng mình nằm trong số những người đã chuẩn bị tốt cho sự già bệnh sau này. Khi nhìn lại, tôi nghĩ mình đã tiêu dùng thời gian qua một cách khôn khéo. Giả sử trước kia tôi không đi tu mà đi làm ăn trở thành một thương gia giàu có, có vợ con, nhà cửa, tiền bạc, nhưng cũng đâu có được sự bình an và an tâm đích-thực. Sự bình an và an ninh đích-thực chỉ có được từ sự tu tập thân

tâm và làm những điều đáng làm trong kiếp sống nhân nguï vô thường này. Nếu tôi đã không đi tu và chỉ lo sống đời sống gia đình thế tục, thì giờ ngồi nghĩ lại chắc tôi sẽ giựt mình và nói: “*Ta đã làm gì đời ta? Ta đã tiêu phí gần hết thời gian cuộc đời*”.

Việc suy xét về sự già, bệnh, chết mang lại cho chúng ta một cách nhìn khác về sự sống; đó là lý do tại sao chúng ta cần phải thường xuyên suy xét nó một cách thực sâu sắc. Ví dụ, khi đang đi thiền, hãy cố tâm niệm câu sau: “*Tôi sẽ chết, điều đó là chắc chắn; Tôi sẽ chết, điều đó là chắc chắn*”. Ngay cả khi bạn có là một thiền giả kinh nghiệm, bạn cũng đừng coi thường sức-mạnh của sự quán niệm về cái chết. Nếu bạn chưa là một bậc thánh nhập-lưu, việc quán xét và thiền quán về sự chết có tiềm năng chuyển hóa cách bạn nhìn vào thế giới. Thay vì bị hấp dẫn lôi kéo vào thế giới dục lạc giác quan, bạn hãy suy xét và tu tập sự chán-bỏ [*nibbidā*] đối với thế giới; thay vì cảm giác sự ràng buộc và dục vọng, bạn hãy tự động từ bỏ nó.

## **Học Cách Chết**

Câu chuyện cuối cùng trong quyển sách của tôi trước đây [quyển *Ai Đặt Mua Cái Đồng Phân Này?*] nói về con giòi nó chỉ khoái sống trong đồng phân dơ bẩn, nó thích sống trong đó chứ không muốn ra khỏi đó, ngay cả khi có người hứa đưa nó lên cõi trời sạch đẹp. Nhiều lúc tôi cảm thấy việc tôi (và các sư thầy khác) chỉ dạy mọi người là để kéo mọi người ra khỏi cái đồng phân của họ. Tôi thực sự cố gắng để phục vụ người khác—như viết sách, giảng giải giáo pháp, trả lời phỏng vấn—nhưng người đời vẫn cứ thích ở trong đồng phân. Chúng tôi cố kéo họ ra từng chút, rồi họ cứ chui lại vào trong đó.

Có sự sống đẹp đẽ và bình an trong chốn chùa chiền, nhưng vì họ không thực sự hiểu biết về khổ đau nên họ không nhận ra điều đó. Hạnh phúc đích thực được tìm thấy trong sự tự do của đời sống xuất gia: có ít của cải và ít quan hệ, không bị vương bận và ràng buộc. Hầu hết mọi người cho rằng sống kiểu đó là khổ. Nhưng những thánh nhân nói rằng còn dính líu trong thế giới mới là khổ—còn phải đi làm, còn lo lắng trả góp tiền nhà, tiền xe và đủ thứ lo khác—đó mới thực sự là khổ. Tôi đã từng sống và lớn lên tại gia, tôi hiểu cuộc sống đó đầy và đầy mọi thứ khổ tâm khổ thân. Nhưng mọi người thích sống và loay hoay xoay sở như vậy, cứ như họ muốn sống như vậy để tự mình thấy cuộc sống đó ra sao rồi mới tin hay sao đó. Họ cứ sống vậy, họ cứ muốn dứt tay vào lửa, và dĩ nhiên bị cháy. Rồi họ tiếp tục thử. Cho đến lúc nào đó họ mới nhận ra tôi đã nói đúng—rằng Phật đã nói đúng. Nhưng đến lúc đó thì đã quá muộn, bởi lúc đó họ đã quá dính sâu chẳng chịt trong thế gian rồi.

Vậy quý vị hãy biết khôn khéo và biết cách đưa cuộc sống của mình vào lại con đường đúng. Đừng làm theo và sống theo cách người ta đang sống và làm. Phải tự mình học hiểu và biết được đâu là con đường đích thực để đi đến sự tự-do và bình-an đích-thực, rồi bước đi theo con đường đó. Quyết định của quý vị không chỉ tác dụng tới quý vị trong hôm nay, mà còn kéo dài trong 10, 20, 30 năm nữa. Hãy tự hỏi mình: *mình đã chuẩn bị cho sự già, bệnh, chết hay chưa? Vì đó là những điều tất nhiên sẽ xảy tới theo thời gian trôi qua.* Sự chuẩn bị này không phải là chuẩn bị những phương tiện vật chất—như chọn nhà dưỡng lão, chọn nơi sống tuổi già... Mà đó chỉ là sự chuẩn bị về mặt tinh thần và tâm linh. Quý vị có thể buông bỏ sức khỏe và nhận biết đó không phải là sức khỏe ‘của ta’—đâu có một thứ sức khỏe A hay B nào cố định mãi mãi,

đó chỉ là bản chất tự nhiên của thân xác: nó khỏe rồi tới lúc hết khỏe, tới lúc đau, bệnh, yếu, và chết. Đó là tiến-trình tự nhiên thôi. Chúng ta cần học cách chết—không phải học cách chết vào thể giới sinh tử, không phải chết theo tất cả tham vọng hạnh phúc vật chất. *Mà đó là học cách buông-bỏ mọi thứ trước khi chết. Nếu quý vị sớm học được cách chết khi còn trẻ thì quý vị đang đi đúng đường.*

Trong kinh “Hình Tượng Vô Ngã” (*Anattalakkhaṇa Sutta*), Phật đã hỏi các Tỷ kheo rằng năm tập hợp [uẩn]—sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý hành, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]—là thường trụ hay là vô thường (kinh SN 22:59). Các Tỷ kheo trả lời chúng đều là vô thường. Rồi Phật hỏi thứ luôn vô thường biến đổi là sướng hay khổ. Họ trả lời đó là thứ khổ. Phật lại hỏi liệu có thể nào đúng nếu cho những thứ vô thường và khổ đó là cái ‘ta’, ‘của ta’, hay một ‘bản ngã’. Các Tỷ kheo lại trả lời không thể đúng. Khi chúng ta hiểu thấy năm tập hợp uẩn của thân và tâm là khổ, thì chúng ta hiểu rằng một đồng năm-uẩn này đã quá đủ rồi, còn gì phải lo toan nhận lấy những đồng khổ khác của cả gia đình nhiều đời. (Tức là, khi nhìn thấy thân mình chỉ là một đồng khổ rồi thì có thể buông bỏ thân mình; vậy còn lý do gì lại cứ đi khóc thương tiếc, nuôi thân hay trân quý, hay không thể buông bỏ được thân của những người thân thuộc khác trong gia quyến của mình). Vậy thì đã quá đủ lý do để mỗi người chúng ta xuất gia để sống đời tu hành để có thể thoát-khỏi cái thân năm-uẩn đầy-khổ-đau này.

Khi hiểu được già, bệnh, chết, chúng ta hiểu rằng chúng ta có luôn có vấn đề nan giải từ sau khi được sinh ra; vấn đề nan giải đó cần phải được giải quyết. Điều rắc rối khó giải là hầu hết mọi người thường không lo tu sửa trước, mà họ chỉ chờ đến khi sự khổ đau vào tới tận nhà thì họ mới nghĩ cách hành động. Chỉ khi nào họ già thì họ mới lo sợ tuổi già; chỉ khi nào họ bệnh đau thì họ mới lo



chạy chữa bệnh; chỉ khi nào sắp chết thì họ mới nghĩ tới cái chết là gì. Họ giống như những đứa trẻ không lo học đều đặn từ đầu, mà cứ chờ tới ngày mai thi thì mới tất tả học dồn một đêm cuối để đi thi. Kiểu như vậy thì đâu thể thi cử, đối phó hay giải quyết được gì. *Những kỳ-thi-lớn của cuộc đời là già, bệnh, chết: các bạn hãy cố lo học từ bây giờ để tới đó mới thể ứng phó được ít nhiều với những khổ nạn đó; hãy lo học hiểu và tu tập khi các bạn còn đang trẻ, khỏe mạnh và đầy sức sống.* (Bắt đầu lúc nào cũng đã trễ, nhưng trễ ít còn hơn quá trễ; trễ còn hơn không).

### **Quán Xét về Những Nhục Dục**

Nhục dục tức là những tham dục về khoái lạc giác quan của thân. Bạn có thể chuẩn bị cho những kỳ-thi cuộc đời bằng cách bắt đầu học cách buông-bỏ sự lo lắng về thân—sự lo lắng về sắc thân mình và sắc thân của người khác. Khi bạn đang nhìn một người đẹp hấp dẫn là bạn đang nhìn thấy một chúng sinh khác trong vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*), đó là người cũng sẽ già, bệnh, chết giống như bạn. Đến bây giờ khi tôi nhìn một phụ nữ thì tôi nhìn cô ta một cách không khác khi nhìn một thầy tu trong chùa của tôi. Cô ấy chỉ là một chúng sinh trong cái thân phụ nữ, không còn là đối tượng tham dục của tôi. Thật kỳ diệu khi bạn có thể nhìn mọi người theo cách như vậy; họ thực-đúng là vậy. Điều đó có nghĩa bạn được tự do, không còn dính tham dục, nhục dục.

Có nhiều dạng tham muốn cứ luôn khiến chúng ta phát sốt, ta luôn mơ tưởng, và tiêu tốn rất thời giờ cho chúng. Vậy mà nhiều người vẫn thích thú cảm giác đó. Họ thích bị sốt, thích mơ tưởng, thích quăng hết thời gian cuộc đời vào đó: họ thích khổ đau. Giống như trong ví dụ Phật đã tả về một người bệnh cùi; người ấy luôn

muốn đốt những chỗ ngứa trong lửa nóng, khi bị đốt nóng người ấy cảm thấy tốt hơn, thấy đỡ khổ hơn lúc bị hành ngứa (kinh MN 75.17). Người cùi thực sự đốt mình, đó là đau khổ, nhưng do khoái cảm “đã ngứa” nên người ấy nhận thức sự nóng cháy là sướng. Điều này tương tự như cách mọi người coi những khoái lạc là sướng mà không nhận thấy mặt khổ đau của nó. Nếu chúng ta nhận biết mặt khổ đau của khoái lạc, thì chúng ta mới chịu từ bỏ chúng dễ dàng hơn.

Thầy Ajahn Sumedho có lần kể chuyện về hai vợ chồng sống gần Chùa Chithurst Monastery ở Anh Quốc.<sup>8</sup> Họ được coi là một cặp đôi hoàn hảo: từ lúc họ cưới nhau khi còn trẻ đến khi già nua họ luôn thương yêu và hầu như chẳng bao giờ cãi nhau. Rồi người vợ bị bệnh xương khớp nặng, thường xuyên bị đau đớn. Nhưng khi bà ấy muốn bỏ thân để chết đi để thoát khổ thì người chồng ngăn cản không cho, ông nói rằng ông không thể sống được nếu không có bà ấy. Vậy là một người phải chịu đau khổ vì người kia không cho mình buông-bỏ cái thân. Cái thời hạnh phúc trước đó giống như món nợ giờ hai người phải trả giá vậy.

Thật vậy, Đức Phật đã nói rằng có khoái lạc nhục lạc chẳng khác nào vay nợ (kinh MN 39.14): khoái lạc nào bạn lấy được từ thế giới giác quan thì bạn phải trả nợ bằng sự thất vọng, chán chường và khổ đau. Giống như những kẻ đang yêu đương: nếu họ bị người kia từ chối coi như họ khổ đau vì thất tình, họ tiêu tụy, thậm chí tự tử. Khi mới yêu đương thì thấy hạnh phúc, sau đó là những ngày trả nợ vì điều đó, (bởi hạnh phúc tính dục đâu có kéo dài mãi mãi, mọi sự đều phôi phai theo ngày tháng).

---

<sup>8</sup> (Chùa này cũng do thiền sư Ajahn Chah và vị đệ tử Ajahn Sumedho thành lập ở Anh Quốc năm 1979 theo lời thỉnh cầu của Quỹ Hội Tăng Đoàn Anh Quốc. Đây là chi nhánh đầu tiên ở nước ngoài của chùa tổ Wat Pah Pong của phái “Thiền Trong Rừng” ở Thái Lan.)

Chúng ta cần luôn quán xét và tâm niệm rằng: *“Rồi cũng tới lúc ta phải ra đi và rời bỏ mọi thứ ta yêu quý”*. Tâm niệm như vậy giúp ta giảm dần sự ham thích những khoái lạc giác quan và sự mê thích thân này. Khi chúng ta điều tra tìm hiểu chúng một cách thấu suốt, chúng ta nhận ra rằng nếu theo đuổi hạnh phúc từ những thứ vô thường [già, bệnh, chết] đó là cách không nên làm. Rồi chúng ta có thể cam kết quyết tâm sẽ cố gắng tu tập để được tự do giải thoát khỏi cái thân khổ này, và tu tập cách để không còn chui vào những thân khác trong tương lai. *Chúng ta hiểu rằng sự ràng buộc với thân này là một trong những điều cần tìm hiểu nhất và cần được buông bỏ nhất.*

### **Quán Xét về Thân**

Để vượt qua sự ràng-buộc với thân này, chúng ta thực tập những cách như suy xét về 32 bộ phận của thân. Thậm chí ở Thái Lan bạn có thể đi coi chỗ mổ xác (với mục đích y học hoặc khám nghiệm tử thi). Tôi đã mấy lần đi coi mổ tử thi, ngoài những lần đã nhìn thấy xác chết còn nguyên—lần làm tôi rung động nhất là lần coi mổ tử thi một người cùng tuổi với tôi. Vì anh ta cùng tuổi tôi nên tôi dễ nhận thân anh ta cũng như thân tôi. Khi mổ ra tôi nhìn thấy những tính chất dơ bẩn ghớm ghê của thân xác đó, và tôi biết rằng thân của tôi cũng giống như vậy thôi. Điều đó gửi cho tôi một thông điệp “rất mạnh”: chẳng giá trị gì, chẳng có gì phải đi mê chấp ràng buộc với cái thân này.

Khi bạn nhìn thấy kiểu này bạn nhận thấy bản chất của thân là sẽ già, bệnh, và chết. Khi sự hiểu biết đó thâm nhập một cách sâu sắc, bạn đạt được trí tuệ thâm sâu nhìn thấy những cái khổ lớn nhất của kiếp người. Đúng thực, chính sự quán xét về sự già, bệnh, chết

đã khiến Đức Phật xuất gia đi tu để tìm sự giải thoát khỏi những sự khổ đau hiển nhiên đó (kinh MN 26.13). Lúc đó Phật nhận ra già, bệnh, chết là những dạng hành khổ căn cơ nên điều đó đã thúc bách Phật ra đi tìm đường giải thoát khỏi khổ nạn đó.

Khi chúng ta suy xét thân mình theo cách như vậy sẽ làm khởi sinh một cảm giác ghê tởm chán chường đối với thân xác của mình, và chán bỏ sự ràng buộc với nó—giờ chúng ta không còn phải khổ sở, bận tâm, lo lắng, can dự, và mê đắm tâm thân đó nữa. Khi sự mê đắm và trân quý thân mình không còn như trước thì ta cũng không còn lo lắng hay mê đắm sắc thân của người khác nữa. Giờ chúng ta có thể nhìn một phụ nữ đẹp và ta biết rõ đó chỉ là một thân xác có tim, phổi, ruột, phèo, chân, tay...như thân ta cũng có. Giờ ta có hiểu biết nên có được sự kiên-cữ kiềm-chế tự nhiên, và nhờ đó ái dục giới tính không còn khởi sinh như trước.

Cách quán xét này cũng có thể dùng để đối trị cái tâm ác ý ác cảm. Chúng ta thường ít tức giận với người bệnh ung thư hoặc người bệnh nặng; thường tự nhiên chúng ta có sự thương cảm đối với người đang bị đau bệnh và sắp chết. Vậy sao chúng ta không mở rộng cái tâm cảm thương bi mẫn đó đối với mọi người khác, vì sự thật tất cả mọi người chúng ta rồi cũng phải chết mà (tức cũng giống như những người bệnh đau sắp chết kia thôi, chỉ là chưa tới lúc thôi). Dù ai có nói gì hay làm gì với bạn, bạn phải luôn nhớ rằng tất cả họ cũng đang chết đi. Khi chúng ta *biết* nhìn mọi người theo cách như vậy thì cái chướng ngại ác-ý ác-cảm (sân hận) khó mà khởi sinh trong ta. (Ta đâu còn ghét còn thù họ nữa, vì ta *biết* đằng nào rồi họ cũng chết thôi mà). Vì tham ái và ác cảm (tham và sân) không còn khởi sinh và bạn không còn lo lắng bận tâm với cái sắc thân vô thường ghớm ghê nữa; nên bạn có thể ngồi xuống bình yên, nhắm mắt lại, và tiến vào cảnh giới của cái tâm.

## Sự Giải Thoát Khỏi Thân

Vậy lý do bạn quán xét về thân là để hiểu bản chất đích thực của thân, để có sự chán-bỏ (*nibbidā*) đối với nó, và giúp ta có thể từ bỏ nó. Bạn nghĩ “*Đúng, bỏ được là tốt*”, rồi khi ngồi thiền cảm giác tay biến mất, chân biến mất: “*Đúng là giải thoát*”; khi lưng biến mất: “*Quá hay, không còn thấy đau mỗi ngửa ngáy gì nữa*”. Rồi khi hơi thở biến mất, toàn thân biến mất: “*Ồ, quá tuyệt vời*”. Và do bạn đã buông-bỏ hết thân này, cho nên bạn đã *thấy-trước* được cách đúng đắn để chết. Đây chính là một trong những giáo lý tuyệt vời nhất bạn học được từ việc thiền thâm sâu.

Bạn khó mà buông bỏ thân này khi bạn còn khỏe mạnh; vậy bạn sẽ làm gì khi mình bị đau yếu hay ngã bệnh? Ví như bây giờ bạn đang bị đau bệnh thì bạn ngồi thiền có dễ dàng không? Bạn dễ quán sát hơi thở không? Bạn có thể đoán được mình sẽ ra sao khi tới lúc bệnh, đau và sắp chết, lúc bạn đã quá già yếu và không còn chút sức lực? Lúc đó càng khó càng khổ hơn nhiều. Vậy thì giờ đang còn khỏe mạnh, khi thân thể đang còn khá tốt, nếu bạn chịu tu tập buông-bỏ nó bây giờ thì có lẽ dễ dàng hơn. Tới lúc bệnh, đau, yếu, sắp chết làm sao ngồi tu được. Nên nhớ dù bạn có đang khỏe mạnh tới đâu, thì thân và sức khỏe vẫn đang đi về phía già, bệnh, yếu và chết.

Hãy luyện tập mình như vậy: *ngồi xuống, tréo chân, nhắm mắt, và tập luyện sự ý thức (tỉnh giác) vào giây phút-hiện tại và sự im lặng*. Nên nhớ rằng hầu hết những suy nghĩ của ta là nghĩ về thân thể và thế giới của dục lạc giác quan. Hãy dẹp bỏ mọi ý nghĩ đó. Hãy an trú cùng với hơi-thở, và để yên cho hơi-thở trở thành đẹp dễ và thân biến mất. Khi bạn đang chú tâm hoàn toàn vào hơi-

thở, bạn không còn cảm giác ở đầu hay chân nữa. Bạn không còn biết thân đang ở đâu và bạn đâu còn lo ít lo nhiều về nó nữa; nó đã biến mất và tất cả bạn còn chỉ là hơi-thở. Hơi-thở trở thành đẹp đẽ, và nhờ đó một tâm ảnh *nimitta* khởi sinh. Ngay lúc đó thì toàn thân và cả hơi thở đều đã biến mất.

Sự tự do khỏi thân này: đây là trạng thái xảy ra khi chúng ta chết. Chết là buông thân chứ còn gì nữa. Tâm ảnh *nimitta* lúc này cũng y hệt như ánh-sáng mà người chết nhìn thấy khi họ lìa khỏi xác, hoặc khi họ đang trong trạng thái sắp-chết (cận-tử). Giai đoạn thiền có ánh sáng *nimitta* là hạnh phúc kỳ diệu—kỳ diệu hơn bất cứ niềm hạnh phúc và khoái lạc nào chúng ta từng có—và sự kỳ diệu đó không phải là khó đạt tới nếu chúng ta *có thể buông bỏ* cái thân. Khi nào chúng ta còn ràng buộc dính líu với thân thì chúng ta rất khó đạt tới sự kỳ diệu đó. Nếu quý vị nhìn thấy sự ràng buộc dính líu vẫn còn, thì quý vị phải nhắc mình ngay rằng: *ràng buộc với thân đích thực là ràng buộc với khổ, chẳng khác nào như đang cầm nắm cục than cháy đỏ*. Hãy buông bỏ thân này, giục bỏ nó đi, thoát ra khỏi đồng phân đó.

Nếu chưa tu trải nghiệm tới chỗ này thì có thể các bạn nghĩ như mình đang nghe một chuyện mơ tưởng, huyền hoặc. Nhưng nếu có niềm tin đúng đắn, nếu chịu nỗ lực tu tập, thì bạn sẽ dần dần nhận thấy đó không phải là chuyện mơ tưởng: những trạng thái đó là thực sự có-thực, và những điều tôi đang nói là đúng-thực. Tất cả những gì các bạn cần làm là tu tiến thêm trong sự thiền tập, thiền tập sâu hơn nữa, và giục bỏ thân nhiều hơn nữa...cho đến khi giục bỏ được hết thân này. Trong khi các bạn tu tập thực hành theo cách như vậy, thì bên trong các bạn bắt đầu khởi sinh niềm hạnh phúc. Các bạn lại hiểu thêm rằng: thân không chỉ là khổ vì sẽ già, bệnh, chết, mà nó là một đồng khổ đau ngay trong những trạng thái bình

thường của chúng ta. (Thân bình thường dù đang khỏe mạnh nhưng ai chẳng luôn luôn khổ lụy vì thân và những khoái lạc đủ loại cho nó). Đây chính là một trong những sự chứng ngộ mạnh mẽ nhất bạn có được từ việc thiền tâm sâu. (Vì khi thiền sâu bạn thấy rõ sự buông bỏ được thân thực sự là một niềm tự do và hạnh phúc tuyệt vời: hạnh phúc của sự từ bỏ). Chỉ cần một tâm ảnh *nimitta* hiện lên trong tâm cũng đủ cho bạn sự chứng ngộ đó, (vì *nimitta* là một trạng thái tâm hạnh phúc siêu phàm, mà *nimitta* chỉ xuất hiện khi người tu đã buông bỏ toàn bộ thân và hơi thở. Như vậy, sự buông bỏ toàn bộ đồng thân này chính là điều tạo ra trạng thái hạnh phúc siêu phàm đó). Rồi nữa, khi bạn vượt qua ngưỡng *nimitta* và tiến vào trạng thái tầng thiền định *jhāna* siêu phàm hạnh phúc nhất, thì bạn càng hiểu biết điều đó rõ ràng hơn bao giờ hết.

Bởi từ nhỏ tới lớn chúng ta đã quen tiếp xúc với mọi tác động liên tục lên thân, nên chúng ta không nhận ra sự khổ đau của thân. Thầy Ajahn Chah đã từng nói một ví dụ rất hay về ý này. Ví như một người đang bị quăn bởi dây thừng và có hai con quỷ đứng kéo ra hai phía: càng kéo thì càng siết cổ. Lúc nào cũng bị kéo siết ngộp thở như vậy nên người đó đâu còn biết những cái khổ khác như cái khổ của sự bị bắt, bị cột, bị đứng cả ngày cả đêm. Người đó chỉ thấy bị siết ngộp thở là khổ, còn những thứ khác (như bị bắt, bị đứng, bị cột, bị đói, bị đau chân, bị điếng lưng...) đều bình thường. Rồi tới sau này người đó thiền tập được tĩnh tại thâm sâu, tới được giai đoạn hơi-thở-đẹp, và sợi dây thừng được nói lỏng ra chút ít. Người đó có thể thở được, và nghĩ: “Chà, giờ thiệt là an bình, thiệt quá tốt”. Rồi tới khi người đó đạt tới giai đoạn tâm-ảnh *nimitta*, là lúc sợi dây thừng đã được tháo lỏng gần hết, người đó lại nghĩ: “Ôi tuyệt vời thực sự!”.

Người đó chứng ngộ chân lý tuyệt đúng của đạo Phật, đó là điều Phật cũng đã chứng ngộ: lý do ta được hạnh phúc là vì cái đồng thân khổ đau đã biến mất, vì ta đã hoàn toàn được tự do khỏi nó. Những con quỷ đã buông bỏ sợi dây thừng và ta có thể thở và sống thanh bình trở lại. Thầy tôi không nói rõ hai con quỷ đó là gì, nhưng chúng ta có thể hiểu đó là Tham và Sân, cụ thể hơn đó là cái Ý-hành và sự Ràng-buộc với đồng thân. Bởi do cái bản chất khổ đau của thân, chúng ta tu tập để có thể tách ly khỏi nó và vượt lên trên khỏi nó: bằng cách đi vào bên-trong cảnh giới của cái tâm. (Chúng ta hướng vào trong tâm và trừ bỏ các trạng thái tâm tiêu cực). Khi chúng ta tu tập một cách đầy đủ và bất thối chuyển, thì chúng ta có thể chứng nhập vào dòng thánh đạo siêu thế, có thể chứng thành bậc thánh Bất-Lai: ta không còn bị tái sinh vào thế giới của những đồng sắc thân (dục giới) nữa. Nhưng nếu chúng ta không thiền tập tâm thức tới đâu, ai biết ta sẽ tái sinh vào cảnh giới khổ đau nào sau khi chết. (Điều đó thực là vô vọng và làm sợ hãi).

### **Cánh Cửa Bất-Tử Đang Mở Ra**

Bạn có thể ném trải được niềm hạnh phúc của sự giải thoát. Rồi bạn hiểu thấy những lời Đức Phật đã nói, và bạn được độc lập tự tại. Lúc này bạn không cần những người khác giúp nữa, và bạn cũng không quan tâm họ nói gì hay làm gì. Bạn sẽ ngồi xuống một mình, tách ly, hạnh phúc và được tự do. Chẳng lẽ bạn không muốn điều đó sao? Đây là lời mời được đưa ra cho bạn, và bạn có thể làm được điều đó. Nếu bạn vẫn chưa tu được tới đó thì chỉ là vấn đề thời gian. (Có người tới trước, có người tới sau, tùy nhiều nghiệp duyên của mỗi người). Nhưng cánh cửa đi vào bất tử đang mở rộng. Tùy bạn có thích bước qua cánh cửa đó hay không mà thôi. Nếu bạn bước qua cánh cửa đó thì bạn không còn bị sinh, bị già,



bệnh, chết; không còn sinh tử tử sinh bất tận nữa. Hãy chắc chắn mình làm được một lần—một lần cho mãi mãi.



LEO LÊN CÁC THÁP CHÁNH-ĐỊNH

THẦY AJAHN TATE là một trong những tu sĩ tôi kính mến nhất, là người thực sự nhìn giống một vị A-la-hán. Tôi chẳng bao giờ quên được hình ảnh của thầy ấy trong ngôi chùa ở tỉnh lý Nong Kai bên bờ sông Mê Kông. Vua Thái Lan đã xây cho thầy ấy một sảnh đường lớn—tiếng Thái gọi là một *mandapa*—nó rất, rất, rất lớn so với một thiền viện của phái Thiền Trong Rừng ở đó. Tôi luôn luôn nhớ cảnh mình đã đi vào trong sảnh đường đó. Nó được xây đẹp với hướng nhìn ra sông tuyệt vời, và ở một nơi gốc nhà có vị sư già đang ngồi trên ghế. Cách thầy ấy nhìn và hào quang sáng quanh thầy ấy cho thấy đó là một người bình-an, một tu sĩ thánh-thiện. Dường như thầy thuộc về chỗ dưới gốc cây với lá cành phủ xuống bên trên. Thầy không thuộc về những nơi trang trọng, nhưng thầy đã ‘được’ đưa vào đây bởi nhà vua—đó là ‘số phận’ của thầy, nếu bạn muốn gọi như vậy.

Trước khi tới gặp thầy, tôi đã nghĩ trong đầu nhiều câu hỏi tôi sẽ hỏi để vị đại sư này chỉ dạy. Nhưng khi tôi tới gần thầy những câu hỏi đó mất tiêu, giống như chuyến đi tới gặp thầy của tôi trở thành vô ích vậy. Thay vì hỏi thầy, tôi lại chỉ nói những điều thật khéo léo chứ không đặt câu hỏi: điều đó tốt hơn nhiều nếu chúng ta không đặt câu hỏi mà tự tìm thấy những câu trả lời. Điều đó cũng làm vị thầy mỉm cười; thầy nói: “*Phải, đó là thái độ đúng đắn*”. Thay vì cứ dựa vào người khác nói cho ta về sự thật, ta nên tự mình đi tìm và tự chứng nghiệm sự thật đó; và tự mình chịu trách nhiệm về đức hạnh của mình, về sự bình an của mình, và trí tuệ của chính mình.

## Nghĩ Theo Lý Giản-Dị

Thời bây giờ chúng ta thường bị dính nhiễm nhiều thông tin quá tải. Nhiều thầy tu trong chúng tôi có hàng đồng bài giảng pháp được lưu nén trong các tập tin MP3 trên các máy nghe iPod thời đó (và trong các điện thoại thông minh thời nay). Thời đó ở trong chùa chúng tôi có đầy đủ tất cả tạng kinh bằng tiếng Pali, tiếng Thái, tiếng Hoa, và tiếng Anh, thậm chí cả tiếng Đức. Các kinh sách cũng có chứa đủ trong các máy vi tính trong văn phòng của chùa. Có quá nhiều Giáo Pháp để dùng, nhiều đến nỗi không biết người tu thực sự nên cần nhiều đến bao nhiêu để tu. Thời Đức Phật, có nhiều người chỉ nghe một bài kinh thì họ đã chứng ngộ giáo pháp và đạt tới niềm hạnh phúc và sự cân bằng trong sự sống. Nhưng thời bây giờ nhiều người ôm ngấu nghiền cả đồng thông tin. Cũng như ăn nhiều làm thân tăng cân và béo phì, não bị nhồi nhét quá nhiều thông tin nên nó cũng bị tăng cân và phình ra. Trừ khi chúng ta biết sử dụng xử lý những thông tin đó, còn không chúng chỉ làm rối tâm trí chúng ta mà thôi. *Chúng ta cần nhớ rằng cốt lõi giáo lý của Đức Phật là đơn giản và rõ ràng: không làm điều xấu ác, làm điều thiện lành, làm trong sạch cái tâm (Dhp. 183). Câu này có thể được chuyển thành một con đường, đó là con đường hiền từ, bình an, và hòa hợp. Những giáo lý giản dị chính là giáo lý tốt nhất!*

Là Phật tử, chúng ta cam kết giữ mình hiền từ và sống theo giới hạnh đạo đức. Và chúng ta không chỉ nghĩ về những điều đó, mà chúng ta phải thực hành chúng. Chỉ có thực hành mới thực sự dẫn tới sự bình an, tự do, và hòa hợp. Chỉ có thứ gì chúng ta *làm* mới đáng tính; chúng ta biết điều gì là đúng hay không nhờ nhìn những kết quả của nó. Đó là lý tại sao Phật đã từng nói với ngài Upāli rằng: *một người sẽ biết điều gì là đúng với Giáo Pháp, là*

*đúng với con đường chánh đạo, nếu điều đó dẫn tới một cảm nhận đẹp của sự giải thoát và bình an (kinh AN 7:83).*

Cảm nhận giải thoát và bình an được tạo nên khi bạn tu tập đúng đắn, đó là một trải nghiệm tâm—đây là cảm nhận của tâm, vì thân thì luôn có những cảm nhận khổ không thể tránh được. Khi mọi sự xảy ra trong thế gian, tâm chỉ nhìn coi và biết rằng đó là bản-chất của vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*), và luân hồi sinh tử là khổ đau trùng trùng. Ta nhìn thấy khổ mà không phản ứng với nó, ta chỉ đứng giữa biển khổ nhìn khổ, ta chỉ cần nhìn thấy nó như nó là.

Trong các kinh, những bậc A-la-hán nói *thế gian đơn giản chỉ là khổ sinh và khổ diệt* (kinh SN 12:15). Người thường thường khó nhận dạng những vị A-la-hán đó: họ cũng đi khát thực, ăn cơm, làm việc này việc nọ, cũng tối đi ngủ sáng thức dậy. Bởi vì họ hòa hợp với cộng đồng và không đứng tách bên ngoài, họ gần như biến mất trong những tăng đoàn. Cách bình dị, bình yên, cân bằng, buông xả, cái trình độ đó là một phần của con đường trung đạo. Điều gì, cách gì dẫn tới trạng thái hạnh phúc, tĩnh tại và bình an thì điều đó, cách đó là con đường chánh đạo.

## **Niềm Hạnh Phúc của Đức-Hạnh và Giới-Hạnh**

Chúng ta có thể dạy người ta sống có đức-hạnh và giữ các giới-hạnh, nhưng rốt cuộc chúng ta chẳng biết họ thực sự làm gì. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là chỉ cho họ thấy điều Phật đã làm, những gì các sư ông sư phụ đã làm, và như kinh đã nói: nếu bạn muốn có một đời sống hạnh phúc và bình an thì bạn phải kiểm chế những ô nhiễm tiêu cực. Dù bạn là người xuất gia hay tại gia, nếu bạn mê thích khoái lạc giác quan, thì bạn sẽ làm suy giảm năng

lực tâm linh và bị lôi kéo vào mọi nẻo đường của thế gian. Những người mê thích khoái lạc bề ngoài có vẻ hạnh phúc, nhưng nếu ta nhìn sâu vào họ ta sẽ thấy những điều khác. Đại văn hào George Bernard Shaw (Anh Quốc) có nói một câu rất hay khi ông được hỏi tại sao người có niềm tin dường như hạnh phúc hơn những người không niềm tin, ông đã trả lời rằng: đâu có gì khác nhau giữa thẳng say và thẳng xin. Điều này cũng giống trong thế giới năm giác quan (ngũ dục). Đi tìm khoái lạc bằng cách coi phim ảnh, đi ăn nhậu, hội hè, ái tình, say sưa kiếm tiền...thì cũng giống như bị say xin theo ngũ dục năm căn. Đó là một dạng ngu mờ si mê, và ta phải trả giá sau đó. Thực ra ta chỉ đang vay mượn cái sướng, và sau đó ta phải ném trái cái khổ, cái tiêu cực, bất an, chán chường, thất vọng, trầm uất...

Trong các kinh như kinh “Kết Quả Đời Sống Xuất Gia” [*Sāmaññaphala Sutta*, (*Sa-môn Quả*), (DN 2.63)], Phật đã nói ai biết sống giữ giới hạnh đạo đức người ấy sẽ được niềm hạnh phúc, đó là “niềm hạnh phúc vì không bị chê cười” (*anavajja-sukha*). Thật kỳ diệu khi trải nghiệm cái sự-thật của những giáo lý đó trong sự tu tập của chính mình. Khi bạn giữ giới, kiểm chế bản thân và làm những điều đúng đắn trong một thời gian, thì bạn sẽ cảm thấy rất tốt-lành về bản thân mình. Bạn không lén lút làm những chuyện người khác không biết và nghĩ rằng mình khôn ngoan vì chạy theo hưởng thụ khoái lạc một cách kín bí mật, không ai biết đến. Nhưng chuyện đó đâu phải là bí mật, bởi *bạn* biết và *bạn* ý thức rõ về nó mà. (Chính *bạn* mới là quan trọng, người khác biết hay không biết đâu bằng chính *ta* biết rõ *ta* tốt xấu ra sao). Không nhất thiết bạn phải cảm thấy tội lỗi hoặc phải trừng phạt mình, nhưng bạn đã bỏ sót niềm hạnh phúc có được từ sự không bị người khác chê bai quở trách. Nếu bạn nhìn kỹ càng vào sự sống của mình, thì bạn sẽ nhận

thấy được những hậu quả của những hành động mình đã làm. Nếu đó là những hành động tích cực, chúng sẽ tác động tích cực tới mức độ hạnh phúc, bình an, và tự do tự tại của mình; và ngược lại.

Việc kiêng cử giữ giới sẽ cho bạn một cảm giác có-sức-mạnh. Đó cũng là cảm giác riêng cá nhân tôi tự mình trải nghiệm mỗi khi tôi từ bỏ được thứ gì và kiềm chế được những tham muốn của mình, dù lúc tôi còn là người tại gia hay là người xuất gia sau đó. Chẳng hạn, thời trẻ tôi cảm thấy tốt-lành và rất mạnh-mẽ khi bỏ được rượu bia. Tôi cảm thấy có sức mạnh vì không còn dính vào những thói ô nhiễm đó—Bạn cũng có thể đá văng thói xấu đó và bạn sẽ được tự do khỏi chúng. Nói đúng hơn nó giống như ta được tự do khỏi giam tù hay trói buộc. *Nếu chúng ta càng đắm mình vào khoái lạc theo năm giác quan thì chúng ta càng trói buộc mình trong những gông cùm đó.* (Khoái lạc có bản chất bất toại nguyện nên nó gây nghiện, gây lệ thuộc, và bạn phải luôn dính theo nó). Nhưng ngược lại, nếu bạn càng bỏ tham, sân, si thì bạn càng đi theo con đường của thánh nhân, và bạn càng nếm trải thêm nhiều hạnh phúc và bình an trong sự sống của mình.

Hãy tự hỏi mình cách Phật đã tu là gì, cách của các bậc thánh đệ tử như thầy Xá-lợi-phất và thầy Mục-kiền-liên đã tu thành như thế nào? Nếu các bạn biết tu theo gương của những bậc cao tăng cao ni, thì các bạn không thể nào đi trật đường. Các bạn sẽ có được cái tâm cân bằng và hạnh phúc, vì chúng ta biết phòng hộ, biết buông bỏ, và biết tu sửa vượt qua những nguyên nhân gây khổ.

Vậy đó, khi bạn bắt đầu tu tập về giới hạnh đạo đức thì mức độ hạnh phúc của mình tăng lên. Vì chúng ta có nhiều hạnh phúc hơn (yếu tố lạc) thì yếu tố chánh niệm cũng tăng lên; bạn cảm thấy bình an hơn và sự thiện cũng tiến triển tốt hơn. Tất cả đều hội tụ

xảy ra khi bạn bắt đầu nếm trải hạnh phúc. Hạnh phúc cũng cho bạn một cảm nhận hài-lòng. Sự hài lòng là kết quả của giới hạnh kiên cữ, bởi vì tâm ít còn bị nô lệ theo tham muốn. Mong các bạn nhận biết được cái niềm hạnh phúc có được từ sự thoát *khỏi* tham muốn dục vọng, nó ngược lại với sự nô lệ *theo* tham muốn dục vọng. Sống trong thế gian, chúng ta giống như liên tục bị nắm mũi kéo đi, luôn bị lôi cuốn đi. Ví dụ bạn thấy có khi nam nữ gặp nhau, dục vọng ái tình lôi kéo hai người, và hai người dính gắn với nhau bằng sự ràng buộc nam nữ hoặc hôn nhân. Cả hai bị dính buộc vào nhau vì hôn nhân và nhiều thứ ràng buộc của truyền thống gia đình và xã hội về hôn sự. Rồi cả hai bị trói buộc nhau nhiều năm. Chưa kể, nếu hạnh phúc giảm dần và sự chán bỏ tăng lên, thì họ lại chia tay, và khổ đau lại kéo về thêm nhiều. Họ cứ lẩn quẩn trong vòng bất toại nguyện và khổ buộc như vậy. Người ta nói vợ chồng có thể sống hạnh phúc với nhau lâu năm là nói theo nghĩa thế gian; nghĩa hiện-thực thì họ bị trói buộc vào nhau và rất nhiều khổ sở kéo theo. Chẳng hạn ở đời đã có nhiều người đã hiểu biết như vậy và do đó họ có thể tránh sự ràng buộc khổ lụy đó. Cái gốc là biết kiên cữ kiềm chế những tham muốn và dục vọng.

### **Hãy Là Người Biết Kiểm-Soát Những Tham Muốn**

Lúc đầu khi dính vào thế giới ta nghĩ những tham muốn là của ta, và ta kiểm soát chúng. Nhưng nếu ta mê thích rồi thì ta thấy những tham muốn đó lại kiểm soát ta. Thay vì được chọn lựa, ta bị bắt buộc phải thỏa mãn chúng. Cứ như một người có con chó. Ban đầu dắt chó đi dạo. Sau đó con chó chạy lòng vòng và người dắt phải chạy theo nó. Vai trò của chủ và nô lệ cứ đổi nhau, giống như mối quan hệ giữa con người và dục vọng. Ban đầu chúng ta nghĩ chúng ta kiểm soát những tham muốn và dục vọng của mình, rằng



chúng ta có thể uốn nắn chúng theo ý muốn và mục đích của chúng ta. Nhưng trước khi làm được điều đó những dục vọng và tham muốn đã kiểm soát lại chúng ta; chúng lôi kéo ta, sai khiến ta phải chạy theo chúng, phải làm thỏa mãn chúng.

Để có được sự tự do khỏi những dục vọng tham muốn thì chúng ta cần dùng sự kiểm-chế và giới-hạnh; chúng ta phải nói “không” với tham muốn và dục vọng. Khi chúng ta nói “không” với sự tham đắm trong dục lạc thì chúng ta cảm giác được một cảm nhận tự-do: chúng ta không còn làm nô lệ cho những khoái lạc đó nữa. Nếu chúng ta mất ngủ một bữa, ta sẽ cảm thấy dễ dàng hơn nếu ta biết nghĩ rằng: lâu lâu thiếu ngủ một bữa cũng không sao. Ăn cơm mỗi ngày là tốt, nhưng nếu có bữa không ăn thì chắc cũng không sao. Đức Phật không khuyến khích việc nhịn đói, nhưng lâu lâu không ăn một bữa cũng tốt, cứ cố tìm hiểu mình còn đang kiểm soát được tham muốn hay không.

Nhiều năm trước tôi quyết định bỏ uống trà trong suốt ba tháng an cư Mùa Mưa. Khi tôi nói vậy, có một thầy đang tu cùng tôi đã tới gặp tôi và tỏ vẻ lo lắng giùm tôi, vì việc bỏ trà đối với một người Anh như tôi là hy sinh lớn. Vài năm trước đây một sư thầy người Anh khác cũng cố bỏ uống trà hàng ngày, nhưng thầy ấy thấy rất khó bỏ. Tôi nói rằng tôi đã quyết tâm sống hưởng thụ thời gian tốt lành mà không cần có trà, không cần phụ thuộc vào trà; và cuối cùng trà đã không còn ảnh hưởng tôi nữa. Vậy đó, nhiều lúc nói lòng sự kiểm soát của tham muốn thì tốt hơn, đừng để chúng điều khiển chúng ta hàng ngày. Khi càng ít hưởng thụ, ta càng ít nhu cầu, ta càng được tự do. Ta biết rõ những thứ đó không sở hữu ta và sai khiến ta; chính ta là người sở hữu chúng; và ta có thể kiểm chế chúng và từ bỏ chúng.

Nếu bạn có giới hạnh, nếu bạn có thể nói “không” với những dục vọng và tham muốn, thì không những bạn đạt được một cảm giác tự do và bình an tuyệt vời mà bạn còn có được một cảm giác tự-tin kỳ diệu. Điều này thực sự đã được Phật nói trong các kinh: *nếu ai có đức hạnh, nếu giữ giới hạnh, người đó đi bất cứ đâu cũng không hề sợ hãi* (kinh DN 16.1.24). Và do những tham muốn không điều khiển bạn, nên bạn được tự do uyển chuyển và có thể ứng phó với những tình cảnh luôn luôn đổi thay. Vậy đó, sự kiềm chế các giác quan giúp tạo ra niềm tự tin và cảm giác độc lập kỳ diệu.

Chúng ta nên nhắm tới việc đạt được sự tự do, sự bình an, và hạnh phúc được sinh ra từ đức-hạnh và trái-tim hiền-lành. Nhưng đừng để giới hạnh trở thành một áp lực đối với chúng ta. Khi chúng ta đã hiểu biết giới hạnh và đức hạnh một cách đúng đắn thì chúng ta đã biết nó nhắm tới sự tự-do khỏi khổ. (Mục tiêu của giới hạnh là sự tự-do khỏi khổ đau). Giống như một đứa trẻ đưa tay vô lửa, chúng ta cũng cảm thấy đau khổ mỗi khi làm những điều sai trái. Nhưng trẻ con thì biết học, biết chừa và không còn đốt tay vô lửa nữa; còn chúng ta là người lớn những càng lớn chúng ta càng khó chừa, khó bỏ, khó tu sửa những hành động xấu ác của mình. Do vậy, giờ chúng ta nên biết quan sát hậu quả của những hành động của mình, từ đó nên biết chừa, biết tu sửa và làm những điều thiện lành để có được sự tự do, bình an và hạnh phúc. Nếu chúng ta không làm vậy, thì chúng ta vẫn nằm trong sự chi phối của dục vọng, ác ý, tội lỗi và những ô nhiễm khác, và chỉ tạo tác thêm khổ đau và làm tổn thương chính mình và những người khác. Nói cách khác, đức hạnh thực thụ thì tạo ra sự bình an, tự do và hạnh phúc; (ba thứ này tự có mặt một cách hữu cơ khi người biết giữ giới hạnh đạo đức). Cũng giống như thiền: nếu bạn thực sự buông-bỏ và làm lắng dịu cái tâm, tu như vậy sẽ dẫn tới những phẩm hạnh đẹp đẽ.

## Tháp Chánh-Định và Trí-Tuệ

Chánh định ở đây là *samādhi*. Trí tuệ thâm thúy ở đây là *pāṇṇa*. Định và tuệ.

Một phần kinh được tụng đọc tại lễ thụ giới Tỳ kheo có nói rằng: *khi chánh-định (samādhi) được tăng cường bởi giới-hạnh (sila), điều đó thực sự mang lại ích lợi lớn và kết quả lớn* (kinh DN 16.1.12). Phật đã nói vậy, rằng nếu không kiềm chế những ô nhiễm và không cam kết làm những điều chân chánh, thì chánh định sẽ yếu ớt. Khi người ta nghĩ tới thiền tập, họ phân vân không biết quan sát hơi-thở theo cách nào, không biết làm gì khi có tâm-ảnh *nimitta* xuất hiện, và không biết những phương-diện kỹ thuật khác nhau của tiến trình thiền tập diễn ra ra sao..., nhưng họ hiếm khi đặt câu hỏi *cái gì bơm năng lượng cho chánh định*. Họ thường bỏ quên phần giới-hạnh và kiêng-cữ: đó là phần *rất rất quan trọng* để tu tập chánh-định thành công.

Trong kinh Tāyana [*Tāyana Sutta* (SN 2:8)] có nói rằng: *người tu không thể đạt tới sự nhất-điểm của tâm, tức định-tâm (samādhi), nếu không tu tập buông bỏ năm giác quan và những tham muốn giác quan*. Đây là một giáo lý quan trọng! Chúng ta biết thế giới năm giác quan là khổ, bản chất đích thực của nó là khổ, nó luôn kéo theo những khổ đau và khó khăn. Khi tôi làm những việc như tu sửa lại thiền viện chỗ tôi tu, hoặc khi dẫn dắt Tăng đoàn ở đó, tôi biết những việc đó chứa đầy khó khổ, bởi những việc đó nằm trong thế giới năm giác quan: nhìn, nghe, ngửi, nếm và chạm xúc. Tôi luôn cố để những thứ đó bên ngoài. Thực tại là chúng ta không thể trốn thoát khỏi thế giới năm giác quan, và cho nên không có giải pháp nào ngoài cách duy nhất là buông bỏ nó. Mục đích duy

nhất của thiền định—tiến trình tu tập để đạt tới chánh-định *samādhi*—là làm lắng dịu năm giác quan và làm cho tâm bình an. Chỉ từ sự bình an và tĩnh tại, từ sự buông bỏ thì chúng ta mới có được tầm nhìn thực tế về thế giới.

Hồi còn trẻ tôi có đi qua Trung Mỹ. Tôi đi xuyên qua rừng rậm của bán đảo Yucatan, và tôi trèo lên một trong những tháp cổ của người Maya. Lần đầu tiên trong những ngày đó tôi có thể nhìn thấy xa hơn những cảnh xung quanh và có được tầm nhìn rộng lớn hơn nhiều. Đây là một ví dụ xuất sắc về cái sẽ diễn ra trong thiền. Khi người tu tiến được vào những trạng thái định sâu (*samādhi*) thì tâm trở nên thật rõ sáng; lần đầu tiên trong đời, người tu có thể nhìn xuống với một tầm nhìn rõ ràng về cái thế giới mình đang sống và xoay sở trong đó.

Đây chính là phương-diện trí-tuệ của thiền, là mặt quan trọng của thiền. Khi người tu bước ra khỏi cái ‘ta’ bình thường thì người tu có thể nhìn và tiếp cận một cách chính xác những gì mình đang làm mọi lúc mọi nơi. Lúc này bạn nhận ra rằng mặc dù mình đã luôn cho mình là khôn ngoan, nhưng thường mình không phải vậy. Mặc dù bạn luôn nghĩ rằng mình làm điều tốt trên thế gian, nhưng thực ra không phải vậy, nhiều lúc bạn thực sự chỉ đang làm hại mình và người khác mà thôi. Khi tôi đi bộ băng qua khu rừng già, tôi không thể nhìn thấy mình đang đi đâu: mù mịt và vất vả. Nhưng khi leo cao lên tháp thì tôi có thể nhìn thấy rõ đường đi hay lối đi tốt nhất, ngắn nhất và dễ nhất ở bên dưới mặt đất. Tương tự cách như vậy, khi bạn có một trải nghiệm thiền đúng đắn, thì bạn hiểu được thế giới, và bạn nhìn thấy con đường bình-an-nhất và ít-khó-khở-nhất để băng qua khỏi cái rừng chằng chịt rối mù của sự sống.

Khi bạn nhìn thấy rõ ràng, thì bạn không còn trông đợi cuộc sống sẽ cho bạn những thứ nó không thể cho. Đó là định nghĩa của tôi về sự khổ: *khổ là muốn những điều cuộc sống không thể cho mình*. Nếu chúng ta mong muốn quá nhiều từ cuộc sống thì ta khổ nhiều. Chính vì trông đợi những thứ không thể có nên mình tạo ra khổ. Khi chúng ta hiểu rõ những hữu-hạn của cuộc sống và những giới-hạn của khả năng con người, thì tất cả những gì chúng ta có thể làm là cố gắng sống sao cho hữu ích và không làm tổn hại người khác. Nhưng dù đã có những ý định tốt lành nhất như vậy nhưng đôi khi chúng ta cũng không làm được điều đó. Cuộc sống là vậy; bạn không thể làm gì hơn. Chúng ta sẽ có được một sự nhạy cảm khôn khéo đối với thế giới xung quanh bằng cách *nhìn thấy mọi sự đúng như chúng thực là*—nhìn thấy rõ bản chất của rừng rậm là nguy hiểm và khổ khó. Giờ tất cả chúng ta đều mang tiềm ẩn của sự “già, bệnh, chết” bên trong thân mình. Đó là bản chất tự nhiên của sắc thân: sinh, hoại, diệt. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là chấp nhận sự thật đó, và sống thuận hòa với nó.

Đức Phật đã nói: *tất cả chúng ta đều bị đâm dính bằng hai mũi tên khổ đau: một mũi nơi thân và một mũi nơi tâm* (kinh SN 36:6). Mũi ở thân là khổ thân: chúng ta chẳng thể làm được gì được điều đó, (thân là khổ, là già, bệnh, chết; ta không thể làm gì để thay đổi nỗi khổ này). *Việc duy nhất chúng ta có thể làm là tìm cách rút mũi tên nơi tâm ra*. Mũi tên độc nơi tâm chính là cái ‘ta’ và cách nhìn thiên cận và sai lầm [“Tôi không thích cái này”, “Không được, tôi không chịu vậy”, “Tại sao lại như vậy, phải như vậy theo ý tôi chứ?”] Khi chúng ta đứng trên đỉnh tháp cao và nhìn xuống sự sống của ta và thế giới, ta sẽ có được tầm nhìn rộng, rõ và thực tế hơn. Sau khi leo xuống lại, chúng ta trở nên khôn khéo hơn, thông thái hơn nhiều. Và vì chúng ta khôn khéo hơn và trí tuệ hơn nên sự sống

của chúng ta sẽ được bình an hơn và thư thái hơn; và lúc đó chỉ còn một thứ khổ duy nhất là mũi tên độc ở thân mà thôi. Đó là tính chất của trí-tuệ hiểu-biết giúp ta có được sự sống tốt nhất có thể.

Mọi người vẫn luôn có đủ loại ý tưởng và định nghĩa về tâm-ảnh *nimitta*, về trạng thái tầng thiền định *jhāna*, về bản chất của sự hiện hữu, về bốn chân lý diệu đế, và về lý duyên khởi... Mặc dù thông thường họ không biết mình đang nói gì, nhưng họ vẫn cứ luôn vỗ đoán này nọ hoặc diễn dịch đủ kiểu. Nhưng Đức Phật đã nói: *Phật chỉ dạy về khổ và sự chấm dứt khổ* (kinh SN 22:86), và đó là tất cả những gì chúng ta cần tập trung vào đó. Bằng cách làm đúng vậy, chúng ta chỉ tập trung vào con đường đạo dẫn tới sự bình an và hạnh phúc. Và con đường đó là học cách rời bỏ thế giới bằng cách leo lên đỉnh tháp cao bên trong tâm này: đó là các tầng tháp của thiền. Leo lên các tầng tháp cao đó giúp bạn hiểu thấy được những đặc tính của trí tuệ: đó là sự hiểu biết (trí kiến) của con đường trung-đạo cân bằng, hiền từ, hạnh phúc và bình an. Khi chúng ta nhìn thấy bức tranh lớn đó, chúng ta được tự do tự tại. Và dấu hiệu của tự do chính là sự sống đẹp đẽ, bình an. Chắc chắn là vậy, nhưng chúng ta vẫn còn những khó khổ về thân—nhưng cái đồng khổ về tâm—mũi tên độc nơi tâm—đã được nhỏ bỏ.

### **Con Đường Trung-Đạo Đẹp Đẽ**

Chúng ta đã có quá đủ mọi thứ khổ về thân và tâm. Mặc dù chúng ta đã cố gắng làm giảm những khổ đau về thân bằng nhiều cách chăm sóc và phòng chữa khác nhau, nhưng chúng ta nhận ra rằng sự khổ đau của thân là một phần của sự có-thân; khổ đau là một phần chính của sự sống trong thế giới này. Đó cũng là phần của cuộc sống khi chúng nhìn thấy mọi người làm những điều ngu

si, cứ chạy theo đủ thứ để làm tự tổn thương mình và làm khổ người. Khi sống ở Úc tôi thường thấy những con chuột túi (kangaroo) tranh giành nhau chỗ thức ăn thừa trong chùa của chúng tôi. Nhìn chúng tham lam tranh giành như vậy cũng giống như nhân loại luôn tranh đấu. Nhưng nếu bạn đã hiểu rõ bản chất của thế giới là vậy và bạn chẳng thể làm gì được, thì bạn chỉ nên mỉm cười và buông bỏ. Tương tự như vậy, khi chúng ta nhìn thấy khổ thân của ta và của mọi người khác và mặc dù chúng đã cố làm hết sức để giúp nhưng cũng chẳng thay đổi gì được nhiều. Lúc đó ta chỉ còn biết tự mình cố gắng rút mũi tên độc nơi tâm, và học cách sống bình an. Rồi sau đó chúng ta sẽ biết được rằng đó chính là cách duy nhất để trừ bỏ hoàn toàn mọi khổ đau; tức là thoát khỏi mọi sự khổ thân và tâm bằng cách không bị tái sinh nữa. Rốt cuộc đó chính là điều chúng ta tâm nguyện đạt tới. Và thực vậy, nguyện cho mình và mọi người được niết-bàn là mức độ cao nhất của tâm từ-bi.

Trong kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*) có nói: *Đức Phật niết-bàn vì hạnh phúc tối đa cho chúng sinh* (kinh Sn. 233). Nói cách khác, món quà tốt nhất mà bạn có thể cho người khác là tự mình tu tập tới giác ngộ. Nếu bạn có hạnh nguyện vị-tha thực sự (vì mọi chúng sinh khác) thì đó là cách bạn nên tập trung làm: lo tu tập bản thân để tự mình đạt giác ngộ. Trừ khi bạn đã giác ngộ, còn không thì bạn chẳng bao giờ biết mình đang làm gì. Chỉ khi nào bạn leo lên các tầng tháp trong tâm, tức các tầng thiền, và leo qua hết các tầng tháp để lên tới đỉnh tháp, thì lúc đó bạn sẽ biết rằng những khó khổ của sự sống đã được chinh phục. Đó là lúc bạn đã vượt lên trên thế giới và nhìn thấy hết bức-tranh-lớn—với tầm nhìn của chim trời, tầm nhìn cao rộng của thánh nhân—thì bạn hiểu thấy toàn bộ con đường đạo diễn ra như thế nào. Khi bạn đã hiểu thấy như vậy

thì bạn trở thành một bậc thánh Nhập Lưu—Lúc đó bạn mới sững sờ không hiểu tại sao mình lại có thể bỏ mất cái “phần thưởng tuyệt vời” này trong suốt bao năm qua... Lúc này bạn đã có được loại trí-tuệ để nhìn thấy rõ ràng những điều gì tạo ra sự bình-an và hạnh-phúc—đó là loại trí-tuệ không cầu chứng, không cầu toàn, không bao giờ đòi hỏi thứ thế giới không thể cho mình. Nhờ có sự sáng rõ minh sát, loại trí-tuệ đó có thể làm giảm diệt khổ đau. Xin nhớ lại rằng: khổ là do đòi hỏi thế giới những điều nó không thể cho mình.

Vậy thì hãy leo lên tầng tháp cao và nhìn xuống bao quát từ bên trên. Đây là một ví dụ đơn giản giúp các bạn hiểu được cái cảm giác của sự thiên thực thụ, cái mùi vị của trí tuệ và sự giác ngộ, và cái cách các bạn có thể tu và đạt tới chúng. Khi hiểu được điều này thì bạn hiểu được ý nghĩa của đạo Phật, hiểu được ý nghĩa của những giáo lý về “giới, định, tuệ”. Một khi bạn đã đạt tới trí tuệ lớn lao thì lúc đó bạn cũng được bình an, cho dù có điều gì đang xảy đến với thân thể của mình. Chúng ta vẫn chăm sóc cái thân này, nhưng chúng ta cố làm gì vượt quá phận sự đó, bởi chúng ta đã biết rõ cái bản chất sinh-diệt của thân rồi. Chúng ta tu tập theo con đường trung-đạo.

Một người tu theo con đường trung-đạo là người đang dần dần biến mất. Chỉ khi nào còn ở-giữa con đường đó thì mới có thể biến mất. Nếu bạn còn ngã lệch theo hướng cực đoan nào—ngã trái hay ngã phải, quá dài hay quá ngắn, quá mập hay quá ốm, quá này hay quá nọ—thì bạn bị rút ra ngoài con đường. Điều đó thực sáng tỏ, nó sáng tỏ như hình ảnh của thầy Ajahn Tate ở Thái Lan. Thầy ở trong sảnh đường lộng lẫy, nhưng thầy đã biến mất...Lúc tôi đi vào trong gian phòng đó, gian phòng dường như trống không—Tôi phải nhìn đi nhìn lại hai lần mới nhìn thấy một vị sư già bé nhỏ



đang ngồi nơi góc phòng. Vậy đó, công việc của bạn chỉ là như vậy: hãy tu tập như thầy Ajahn Tate và biến mất khỏi thế giới đầy khổ đau này.

--- HẾT ---



## CÁC CHỮ VIẾT TẮT

- AN     (*Aṅguttara Nikāya*): Tăng Chi Bộ Kinh  
Dhp.   (*Dhammapada*): tập Kinh Pháp Cú  
DN     (*Dīgha Nikāya*): Trường Bộ Kinh  
MN     (*Majjhima Nikāya*): Trung Bộ Kinh  
SN     (*Saṃyutta Nikāya*): Tương Ưng Bộ Kinh  
Sn.     (*Sutta Nipāta*): tập Kinh Tập  
Thī.     (*Therīgāthā*): tập Trưởng Lão Ni Kệ  
Ud.     (*Udāna*): tập Kinh Phật Tự Thuyết

Đối với các kinh trong DN, MN, SN, và AN (đang ấn hành), thì những số hiệu của kinh được ghi theo số hiệu trong phiên bản tiếng Anh được ấn hành bởi nhà xuất bản Wisdom Publications (WP). Còn số hiệu các kinh trong các tập kinh kia thì được ghi theo cách đánh số trong phiên bản tiếng Pali được ấn hành bởi Hội Kinh Điển Pali (PTS).



## CÁC DANH TỪ, THUẬT NGỮ TRONG SÁCH NÀY

**Ajahn Chah (1918–92):** hòa thượng thiền sư Ajahn Chah người Thái Lan, được nhiều người cho là một trong những vị thiền sư Thái Lan lỗi lạc nhất của thế kỷ 20.

**Ajahn Jagaro:** là một vị đệ tử thâm niên người phương Tây của thiền sư Ajahn Chah; thầy là trụ trì đầu tiên của thiền viện Bodhinyana Buddhist Monastery (Tu viện Giác Thừa) ở xứ Perth, Úc, từ năm 1983 đến 1995, là nơi thiền sư Ajahn Brahm, tác giả quyển sách này, đang làm trụ trì.

**Ajahn Sumedho:** là vị đệ tử người phương Tây đầu tiên của thiền sư Ajahn Chah.

**Ajahn Tate:** là một vị đệ tử của thiền sư Ajahn Mun. Sư ông Ajahn Mun cũng là sư phụ của thiền sư Ajahn Chah. Ajahn Mun được cho là cha đẻ của phong trào tu hành đương đại được gọi là phái “Thiền Trong Rừng” của Thái Lan. Thầy Ajahn Tate được mọi người cho là một trong những thiền sư đặc đạo nhất trong thời hiện đại.

**anāgāmi:** người không quay trở lại, bậc thánh Bất-Lai, người đã đạt tới tầng giác ngộ thứ ba.

**anagārika:** nghĩa là “người không nhà, người xuất gia”. Trong các chùa Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*), chữ này thường được dùng để gọi những Phật tử giữ tám giới hạnh và đang tu tập để có thể được thụ giới thành một sa-di vào tu trong chùa.

**anālaya:** sự tách ly, sự không còn dính líu, sự lìa bỏ; nghĩa gốc là “không có chỗ trọ, không có chỗ đậu”. Đây là chữ thứ tư trong Điều Đế Thứ Ba được Phật dùng để mô tả sự chấm dứt dục vọng.

**ānāpānasati:** Chánh Niệm Hơi Thở. Kinh “Chánh Niệm Hơi Thở” (*Ānāpānasati Sutta*, MN118) là những chỉ dạy của Đức Phật về cách thiền quán hơi thở.

**anattā:** không có cái ‘ta’, không có bản ngã thường hằng, vô-ngã; không có tự tính cố định; phi tác nhân.

**anavajjasukha:** niềm hạnh phúc vì không bị chê trách (khi sống giữ giới hạnh đạo đức). Niềm hạnh phúc có được từ đời sống đức hạnh.

**arahant:** A-la-hán, bậc giác ngộ; thánh quả A-la-hán: tầng giác ngộ thứ tư.

**ariya:** thánh nhân, người thánh thiện; người đã chứng nhập vào dòng thánh đạo [ví dụ như bậc Nhập Lưu trở lên].

**āruppa:** phi vật chất, vô sắc; chẳng hạn như những tầng chứng đắc vô-sắc giới của thiền định.

**āsava:** nghĩa gốc là “những dòng chảy ra”; đó là chỉ cái tâm “đang chảy ra” vào thế giới; tức tâm đang phóng dịnh theo thế giới; thuật ngữ này được tạm dịch là sự “ô nhiễm”. Kinh điển thường tính có ba loại ô nhiễm chính: (1) *kāmāsava*: ô nhiễm do dục vọng (tham muốn) khoái lạc giác quan; (2) *bhavāsava*: ô nhiễm do dục vọng (tham muốn) hiện hữu, vì tham sống; (3) *avijjāsava*: ô nhiễm do ngu si, tức vô minh.

**attā:** cái ‘ta’, ngã, bản ngã.

**Bodhinyana Buddhist Monastery:** Tu viện Giác Thừa; là tên một thiền viện của phái Thiền Trong Rừng ở xứ Perth, Úc; nơi thiền sư Ajahn Brahm hiện đang làm trụ trì.

**cetanā:** ý, tâm ý, ý định, ý chí, ý hành.

**Duyên Khởi:** giáo lý về sự khởi sinh tùy thuộc theo chuỗi nhân duyên; vòng duyên khởi mười hai mắc xích; cách sự khổ bắt nguồn từ vô minh...

**Dhamma:** Lời dạy, giáo lý của Đức Phật, Giáo Pháp (*viết Hoa*), Phật Pháp; giáo pháp, chân lý, sự thật, lẽ thật, lẽ tự nhiên, quy luật; cách mọi sự xảy ra; đường lối của mọi sự, hiện tượng, sự thể...

**dukkha:** khổ, sự bất toại nguyện.

**Con đường Tám Phần:** Bát Thánh Đạo, bao gồm: (1) cách nhìn đúng đắn, sự hiểu biết đúng đắn, chánh kiến; (2) ý nghĩ đúng đắn, ý hành đúng đắn, chánh tư duy; (3) lời nói đúng đắn, ngôn từ đúng đắn, chánh ngữ; (4) hành động đúng đắn, chánh nghiệp; (5) công việc nghề nghiệp đúng đắn, chánh mạng; (6) nỗ lực đúng đắn, chánh tinh tấn; (7) chú tâm đúng đắn, chánh niệm; (8) định tâm đúng đắn, chánh định, như trạng thái định sâu, tầng thiền định *jhāna*.

**Bốn Chân Lý Cao Diệu:** Tứ Diệu Đế, bốn chân lý là cái sườn giáo lý của Phật giáo. Đó là: (1) sự khổ; (2) nguyên nhân khổ; (3) sự chấm dứt khổ; (4) con đường (đạo) dẫn tới sự chấm dứt khổ.

**Các chướng ngại (trong tâm):** gồm năm thứ (1) *tham* muốn khoái lạc giác quan, tham dục; (2) *sân* hận, ác ý, hung bạo; (3) sự *buồn ngủ và đờ đẫn*; (4) sự *bất an và lo lắng*; sự mặc cảm và hối tiếc; (5) sự *nghi ngờ*.

**indriya:** năng lực, căn, căn cơ. Năm năng lực hay năm căn tiêu chuẩn là: (1) niềm tin (*saddhā*); (2) năng lượng (*virīya*); (3) niệm, nhớ, chú tâm (*sati*); (4) định tâm, định (*samādhi*); (5) trí tuệ (*paññā*). (HV: tín, tấn, niệm, định, tuệ).

**jhāna:** trạng thái tâm đạt định sâu và buông-bỏ; tầng thiền định.

**kamma:** hành động cố ý, hành vi cố ý, nghiệp. Nhiều lúc chữ *kamma* cũng được dùng lướt để chỉ luôn kết quả của nghiệp, tức nghiệp quả.

**kāmacchanda:** Tham muốn dục lạc, tham muốn khoái lạc giác quan, nhục dục, ngũ dục.

**khandha:** tập hợp, đồng, (HV) uẩn. Kinh điển phân tách một ‘con người’ theo năm tập hợp, bao gồm 4 tập hợp thuộc thân và một tập hợp thuộc tâm, dựa theo những đặc tính của chúng. Đó là tập hợp (1) sắc thân (*rūpa*), sắc uẩn; (2) những cảm giác (*vedanā*), thọ uẩn; (3) những nhận thức (*saññā*), tưởng uẩn; (4) những hành vi ý chí, ý nghĩ tạo tác (*saṅkhāra*), hành uẩn; (5) những loại thức (*viññāṇa*), thức uẩn.

**Kruba Ajahn:** vị sư thầy; dùng để gọi một vị sư như: sư ông, sư phụ, sư huynh. (Đây là cách gọi những vị thầy *thâm niên* trong truyền thống phái tu Thiên Trong Rừng ở Thái Lan).

**Mahāvamsa:** bộ sách Sử Lớn, bộ Đại Sử (Tích Lan). Đây là một bộ sách lịch sử của Tích Lan cổ xưa. Nó đã được dịch bởi học giả Wilhelm Geiger ra tiếng Anh có tên là “*The Mahā-vamsa or the Great Chronicle of Ceylon*” (Đại Sử Tích Lan), [được ấn hành bởi Hội Kinh Điển Pali (PTS), Luân Đôn, 1912). Câu chuyện về Vua Asoka (A-đục) và người em trai của ông đã được nói ở đầu Chương 10 của quyển sách này đã được tác giả trích từ bản dịch của học giả Geiger đó.

**Māra:** Ma Vương; nghĩa gốc là “kẻ giết”. Cũng thường được gọi là “Kẻ Ác”. Ma Vương là hình ảnh kẻ “xúi giục”, kẻ “cắm dỗ”, kẻ luôn tìm cách ngăn cản chúng sinh làm điều thánh thiện và tu hành, luôn cố giữ chúng sinh nằm rớt dính trong vòng sinh tử luân hồi. Nói đúng hơn, Ma Vương (*Māra*) được dùng trong các kinh là để chỉ *những ô nhiễm bất thiện* của tâm.

**mettā:** tâm từ, lòng từ ái, lòng mong muốn người khác được hạnh phúc và bình an.

**nāma-rūpa:** danh-sắc; đây là thuật ngữ *chỉ bao hàm tất cả mọi thứ thuộc tâm-thân của một ‘con người’ hay một chúng sinh*; tất cả ngoại trừ thức.

**nibbāna:** niết-bàn; nghĩa gốc là “sự tắt ngấm” giống như sự tắt đi của ngọn đèn khi dầu cạn, tim hết. *Niết-bàn* là mục tiêu rất ráo cao nhất của những người tu theo đạo Phật; đó là sự toàn-diệt hay sự tắt-bắt tất cả mọi ô nhiễm tham, sân, si; và là sự chấm-dứt-khổ.

**nibbidā:** sự chán bỏ, sự chán ngán, sự từ bỏ, sự quay lưng; đặc biệt đó là sự ngán ngẫm và từ bỏ đối với thế giới sống, đối với sự tái sinh luân hồi đầy khổ đau và bất toại nguyện. Sự chán-bỏ, từ-bỏ là hệ quả tự nhiên của trí tuệ minh sát nhìn thấy bản chất khổ và bất toại nguyện của sự sống. Chán-bỏ, từ-bỏ ở đây không phải mang nghĩa tiêu cực hay vì sân hận hay bất thiện, mà đó là phản xạ mang tính tích cực và thiện lành. (Giống như cách mình nhìn thấy một xác chết hôi thối, mình đã thấy bản chất thứ gì đó là không tốt...thì mình từ bỏ nó, quay lưng lại với nó vậy).

**nimitta:** tâm ảnh, hình ảnh trong tâm (thường ở dạng ánh sáng như ánh sáng mà chúng ta thường thấy bằng mắt) theo cách tả thực của giáo lý Phật giáo. (Tâm ảnh chỉ xuất hiện ở giai đoạn khi người thiền đã hoàn toàn tách ly và



buông bỏ tất cả thân, tất cả năm giác quan thân, kể cả hơi-thở. Giai đoạn *nimitta* là giai đoạn thiền sâu trước khi người tu có thể đạt tới trạng thái cận định và sau đó tiến vào trạng thái các tầng thiền định (*jhana*).

**nirāṃsa sukha**: nghĩa gốc là “niềm hạnh phúc phi thân xác”; tức niềm hạnh phúc phi nhữc dục. Cách dịch đúng là “*niềm hạnh phúc có được nhờ tách ly khỏi thân, nhờ không còn các giác quan thân*”. Về thực hành, đây là chữ dùng để tả thực niềm hạnh phúc của trạng thái đạt định sâu, đặc biệt là trạng thái hạnh phúc tuyệt diệu của các tầng thiền định (*jhāna*).

**nirodha**: sự chấm dứt, sự ngừng diệt, sự tiêu diệt; sự diệt khổ.

**Nong Kai**: tỉnh Nong Kai ở miền Đông Bắc Thái Lan.

**paññā**: trí tuệ, trí biết, (bát-nhã).

**pabhassara citta**: cái tâm chiếu sáng, tâm sáng tỏ; như được tả trong kinh AN1:49–52.

**Pali**: tiếng Pali. Ngôn ngữ này nguyên thủy là dạng lời nói, sau đó trở thành dạng chữ viết luôn. (Pali là ngôn ngữ ghi chép lại ba tạng Kinh Điển của Phật giáo Nguyên Thủy (*Theravada*) đã được bảo tồn nguyên vẹn ở nước Tích Lan từ thời Vua Asoka. Các phiên bản khác ở Ấn Độ đã bị quân Hồi Giáo Thổ Nhĩ kỳ tiêu hủy hoàn toàn trong thời gian chúng xâm lược Ấn Độ thế kỷ 11).

**paṭinissagga**: sự bỏ đi, sự giục bỏ, sự dẹp bỏ, sự quăng bỏ, sự lơ bỏ; sự BUÔNG BỎ, TỪ BỎ.

**parinibbāna**: bát-niết-bàn; nghĩa gốc “sự tắt ngấm hoàn toàn”; thường được dùng để chỉ sự chấm dứt sự sống ở thế gian này của một vị Phật hay một vị A-la-hán.

(Khi một người chết đi mà người ấy là một vị Phật hay một A-la-hán thì chúng ta nói: “*Vị ấy đã bát-niết-bàn*”. Nói cách khác, người tu đã chứng ngộ niết-bàn thì khi họ chết chúng ta nói “*vị ấy bát niết-bàn*”; hoặc nói sự chết của người ấy “*bát-niết-bàn của người ấy*”).

(Ví dụ khi tả về lúc Phật chết, ta có thể nói đó là “*lúc Phật bát-niết-bàn và từ giả trần gian này...*”. Nên nhớ: những chữ có nghĩa như ‘*nhập niết-bàn*’, ‘*nhập vào niết-bàn*’... là không-có trong kinh điển Phật giáo Nguyên thủy).

**sabbasaṅkhārasamatha**: sự lắng lặn tất cả ý chí tạo-nghiệp; sự lắng lặn tất cả các hành-tạo-tác; sự lắng lặn tất cả các hành (*saṅkhāra*).

**saddhā**: niềm tin, niềm tin tưởng, sự tự tin, niềm tin chánh tín; (không phải niềm tin mù quáng, mê tín).

**samādhi**: định, sự định tâm, trạng thái định tâm, trạng thái định sâu; sự tĩnh tại, sự bất động, sự tĩnh lặng, sự lắng lặn.

**samatha**: thiền-định; sự làm lắng lặn, sự làm tĩnh tại, sự làm tĩnh lặng (cái tâm); chữ **samatha** (thiền định) này thường dùng để chỉ những kỹ thuật tu tập sự định tâm để dẫn tới chứng đạt những trạng thái định sâu như tầng thiền định (*jhāna*); **samatha**: trạng thái định sâu có được từ sự buông-bỏ.

**sammāsaṅkappa**: ý nghĩ đúng đắn, ý định đúng đắn, ý hành đúng đắn, chánh tư duy. Đây là phần thứ hai trong tám phần của con đường Bát Thánh Đạo.

**samsāra**: vòng luân hồi sinh tử. Nghĩa gốc là “lang thang, trôi giạt”—ý nghĩa chỉ sự lang thang trôi giạt của chúng sinh trong những vòng luân hồi chết-sống-chết liên tục bất tận và đầy khổ đau.

**Sangha**: Tăng Đoàn; chỉ đoàn thể các tăng (hoặc) ni (trong một chùa, một địa phương, một xứ, hay một đất nước). Tăng Đoàn là nơi nương tựa thứ ba trong Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) của những Phật tử.

**saṅkhāra**: ý hành, ý chí, ý làm, ý tạo tác. Trong các kinh *saṅkhāra* có nghĩa chung là các “ý chí, ý hành”, như có ghi trong kinh SN 22:57.

Nghĩa thứ hai của *saṅkhāra* là: thứ có điều kiện, thứ hữu vi, (HV) pháp hữu vi. Đó là những thứ/sự/trạng thái có-điều-kiện, tùy-duyên, hữu-vi; những thứ/sự/trạng thái khởi sinh vì có nhân và các điều kiện tác động.

**sati-sampajañña**: sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng; sự chánh-niệm và rõ-biết.

**sīla**: giới hạnh, đức hạnh, giới hạnh đạo đức.

**sotāpanna**: Nhập Lưu, bậc thánh Nhập Lưu, người đã nhập lưu vào dòng thánh đạo siêu thế; thánh quả Nhập Lưu: đây là tầng giác ngộ thứ nhất trong bốn tầng giác ngộ của dòng thánh đạo siêu thế. Theo Đức Phật, người đã nhập lưu <sup>↑</sup>thì bảo đảm sẽ đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn (niết-bàn, thành A-la-hán) vào bất cứ lúc nào sau đó, nhưng tối đa trong vòng bảy kiếp sống tới.

**sutta**: bài thuyết giảng, bài kinh, lời Phật nói, lời Phật đã dạy. Mỗi bài kinh (*sutta*) là bài thuyết giảng của Đức Phật, hoặc của một vị đại đệ tử thời Đức Phật.

**Tathāgata**: Như Lai. Chữ này Đức Phật thường dùng để tự xưng hô và để gọi các vị Phật khác.

**Tipiṭaka**: Ba Rõ Kinh, Ba Kho Kinh Điển, Ba Tàng Kinh, (HV) Tam Tạng Kinh; Ba Phần Kinh Điển (của Phật giáo Nguyên thủy).

(Ba phần đó là Rõ Giáo-Kinh, Rõ Giáo-Luật và Rõ Vi-Diệu-Pháp; chúng ta thường gọi ba phần đó là “*Kinh Tạng*”, “*Luật Tạng*”, và “*Vi Diệu Pháp Tạng*”).

**Ubon Province**: tỉnh Ubon, nằm ở vùng Đông Bắc Thái Lan. (Tỉnh này nằm giáp với Lào, nó nằm bên hữu ngạn sông Mê Kông, bên kia là nước Lào nằm bên tả ngạn. Ubon và miền Đông Bắc Thái Lan là tổ-xứ của trường phái “Thiền Trong Rừng” do các vị thiền sư Ajahn Mun, Ajahn Chah lập nên và phát triển rộng ra ở khắp Thái Lan và ở nước ngoài. Khi nói về các vị sư và chùa chiền của phái này, người ta nghĩ ngay tới vùng tỉnh lỵ Ubon).

**upādāna**: nắm, nắm giữ, nắm lấy, chấp lấy; sự nắm giữ, dính chấp, chấp thủ, ràng buộc.

**upasama**: bằng, bình; sự bình lặng, tĩnh lặng, bình an.

**Vinaya**: Giới Luật; là chỉ phần Rõ Luật hay “*Luật Tạng*” trong ba phần Kinh điển Phật giáo. Đây là giới luật Tăng đoàn, giới luật chủ yếu dành cho các Tăng Ni trong Tăng Đoàn để họ tu tập đúng đắn để có được kết quả tu tập, và cũng để họ hòa hợp Tăng Đoàn.

**virāga:** sự phai biến, sự tách bỏ, sự tách ly, sự không còn tham muốn, sự không còn mê đắm. Sự phai biến, sự không còn tham muốn ở đây là hệ-quả tự-nhiên của trí tuệ minh sát sâu sắc—sau khi nó đã “*nhìn thấy mọi sự đúng như chúng thực là*”—và sau khi tham dục đã phai biến, người tu tiếp tục trải nghiệm cái cảm nhận dứt khoát quyết tâm từ-bỏ tránh-xa khỏi vòng luân hồi sinh tử.

**Wat Pah Nanachat:** Chùa **Wat Pah Nanachat**; nguyên nghĩa là “*Tu Viện Quốc Tế của phái Thiền Trong Rừng*”. Đây là một chi nhánh của chùa tổ đình Wat Pah Pong do thiền sư Ajahn Chah và một số đệ tử người Âu Mỹ thành lập năm 1975 để dành riêng cho các tu sĩ gốc người phương Tây ở tu. Thời bắt đầu thành lập chùa có các thầy Ajahn Sumedho và Ajahn Brahm. Chùa này dành riêng làm nơi tu học cho các tu sĩ nước ngoài [không phải người Thái]. Và hiện nay đó vẫn là ngôi chùa dành cho người nước ngoài *duy nhất* ở Thái Lan từ trước tới nay.

**Wat Pah Pong:** Chùa **Wat Pah Pong**. Đây được coi như chùa-tổ-đình ở tỉnh Ubon, miền Đông Bắc Thái Lan, của phái “Thiền Trong Rừng”; chùa (tu viện) này được thiết lập bởi thiền sư Ajahn Chah. Chùa Wat Pah Pong hiện nay có hơn 300 chùa chi nhánh có liên hệ và tu học theo truyền thống và giáo lý chỉ dạy của thiền sư Ajahn Chah.