

# Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Thọ



Ts.Goenka

Tỳ Kheo Pháp Thông Dịch

# Mục Lục

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Lời giới thiệu.....                                    | 1  |
| Lời người dịch.....                                    | 2  |
| TỰA .....                                              | 3  |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT.....                           | 5  |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI.....                            | 10 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA .....                            | 14 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ .....                            | 18 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM.....                            | 25 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU .....                           | 30 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY .....                           | 35 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM .....                           | 41 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN .....                          | 45 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI.....                           | 50 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT .....                      | 57 |
| Tóm Tắt Những Bài Tập Thiết Thực Trong Mười Ngày ..... | 61 |
| Ngày thứ nhất và thứ nhì.....                          | 61 |
| Ngày thứ ba .....                                      | 61 |
| Ngày thứ tư.....                                       | 61 |
| Ngày thứ năm đến thứ tám.....                          | 63 |
| Ngày thứ chín.....                                     | 66 |
| Ngày thứ mười.....                                     | 67 |
| THIỆN MINH SÁT Và Những Quy Luật Tự Nhiên .....        | 67 |
| Phân lý thuyết căn bản .....                           | 84 |
| Hãy Tự Mình Bước Đi Trên Đạo Lộ .....                  | 84 |
| Tâm Quan Trọng Của Việc Hành Thiện Hàng Ngày.....      | 90 |
| Tình Thức Trong Trí Tuệ .....                          | 94 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Tính Chất Của Tuệ .....                            | 95  |
| Hãy Thực Hiện Sự Cứu Độ Của Chính Bạn .....        | 98  |
| Thoát Khỏi Nghiện Ngập.....                        | 103 |
| Điểm Khởi Đầu.....                                 | 111 |
| VẬT CHẤT (SẮC) .....                               | 111 |
| TÂM.....                                           | 112 |
| Tu Tập Giới.....                                   | 115 |
| Giá Trị Của Việc Hành Giới.....                    | 115 |
| Chánh Ngữ (lời nói chân chánh) .....               | 116 |
| Chánh Nghiệp (hành động chơn chánh) .....          | 117 |
| Các Giới Điều .....                                | 117 |
| Chánh Mạng (cách sinh nhai chính đáng) .....       | 118 |
| Thực Hành Giới Trong Một Khóa Thiền Minh Sát ..... | 119 |
| Tu Tập Định.....                                   | 120 |
| Chánh Tinh Tấn .....                               | 121 |
| Chánh Niệm .....                                   | 123 |
| Chánh Định .....                                   | 125 |
| Tu Tập Tuệ .....                                   | 127 |
| Chánh Tư Duy.....                                  | 129 |
| Chánh Kiến .....                                   | 130 |
| Tu Tập Minh Sát.....                               | 131 |
| Xả .....                                           | 135 |
| Con Đường Giải Thoát .....                         | 136 |
| Chánh Niệm và Xả .....                             | 138 |
| Kho Dự trữ các Phản Ứng (Hành) Quá Khứ .....       | 138 |
| Diệt Trừ Điều Kiện (Duyên) Cũ.....                 | 141 |
| Mục Đích.....                                      | 143 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Thế Nhập Sự Thực Tối Hậu.....                                   | 144 |
| Chứng Nghiệm Giải Thoát.....                                    | 147 |
| Chơn Hạnh Phúc.....                                             | 148 |
| Nghệ Thuật Sống .....                                           | 151 |
| Tâm Quan Trọng Của Vedanā (Thọ) Trong Lời Dạy Của Đức Phật..... | 155 |
| PHẦN HỎI Ớ ĐÁP .....                                            | 161 |
| PHỤ LỤC .....                                                   | 188 |
| THIỀN SƯ GOENKA TỰ THUẬT .....                                  | 190 |

## Lời giới thiệu

“Tìm hiểu Pháp Môn Niệm Thọ” có lẽ là cuốn sách mà những người nghiên cứu, khám phá và thực hành Thiền Vipassanā ở Việt Nam đang mong đợi. Chúng ta đã biên soạn, dịch thuật, giới thiệu và mở khá nhiều khóa thiền hướng dẫn về pháp hành Niệm Thân theo phương pháp của những vị thiền sư nổi tiếng như Ngài Mahāsi, Ngài U Silananda, Ngài U Pandita, vv. nhưng chưa có cuốn sách nào giới thiệu đầy đủ và cụ thể về pháp hành Niệm Thọ.

Thiền sư Goenka rất uy tín về lĩnh vực Niệm Thọ. Ở Ấn Độ có nhiều trung tâm thiền Vipassanā nổi tiếng dưới sự hướng dẫn của thiền sư Goenka, luôn có đông đảo những hành giả từ nhiều nơi trên thế giới đến thực tập pháp hành Niệm Thọ. Phần lớn những người hành thiền từ các trung tâm này, mà tôi quen biết, đều nói rằng họ đã gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp dưới sự hướng dẫn của thiền sư Goenka.

Thọ hay cảm giác là duyên phái sinh các ái, từ đó đưa đến chấp thủ và tạo nghiệp trong sinh tử luân hồi. Rồi khi nghiệp trở quả thọ lại là yếu tố nổi bật nhất, đó là lý do vì sao khi đề cập tới quả, hầu như chúng ta thường chỉ nói đến quả khổ hay quả lạc. Như vậy, đối với con người thọ quan trọng đến mức nào. Nếu Sigmund Freud nói: “Văn minh là kết quả của tính dục” thì chúng ta có thể hiểu rằng nỗ lực của con người chính là để tìm kiếm lạc thọ hoặc để tránh né khổ thọ. Lắm khi vì mục đích này nhiều người hành động bất chấp thiện ác, như chúng ta đã thấy diễn ra khắp nơi trên thế giới từ cổ chí kim. Con người quan tâm đến thọ đường ấy, bị thọ khống chế đường ấy, nhưng ít ai thực sự biết rõ bộ mặt thật của thọ ra làm sao, tánh tướng của nó là gì và nó vận hành, tác động như thế nào.

Niệm Thọ chính là có mục đích khám phá, phát hiện bộ mặt trung thực của họ, từ đó thoát khỏi sự khống chế lâu dài và mạnh mẽ của những ảo giác, ảo tưởng đầy tác hại này. Dĩ nhiên Niệm Thọ có nhiều cách, tùy trải nghiệm riêng của mỗi người.

Dịch phẩm này của Sư Pháp Thông giới thiệu một trong những cách có hiệu quả cao theo kinh nghiệm thực hành cũng như hướng dẫn của thiền sư Goenka, hy vọng sẽ đáp ứng được nhu cầu tìm hiểu của những người yêu chuộng pháp hành thiền tuệ Vipassanā.

*Tổ Đình Bửu Long, Mùa Dâng Y Kathina 2549*

Tỳ kheo Viên Minh

Phó Ban Thiền Học Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam

## Lời người dịch

Năm ngoái, khi đang dịch cuốn “Biết và Thấy”, thầy Viên Minh có đưa cho chúng tôi tập sách nói về kỹ thuật Niệm Thọ của thiền sư Goenka để nghiên cứu và dịch ra Việt ngữ. Được biết tập sách do một nhóm hành giả Việt Nam đã thực hành dưới sự hướng dẫn trực tiếp của thiền sư Goenka, có được một số kinh nghiệm và muốn chia sẻ với những người đang quan tâm tới thiền Minh sát, nhất là đối với kỹ thuật Niệm Thọ này.

Thực sự ra, thời gian qua, trong cố gắng tìm dịch những tác phẩm Thiền Nguyên Thủy của các vị thiền sư tên tuổi hiện nay, chúng tôi đã có dịp đọc qua một số tài liệu nói về pháp môn niệm thọ của thiền sư Goenka, nhưng chưa đủ lắm. Đến nay, ngoài tập sách Thầy Viên Minh đưa, chúng tôi còn may mắn có được những cuốn sách khác do một số vị sư và tu nữ sang Miến Điện tu học gởi về, nên chúng tôi chọn lọc và tuyển dịch một số những bài giảng quan trọng để làm thành cuốn sách “Tìm hiểu Pháp môn Niệm Thọ” này nhằm giới thiệu đến mọi người.

Do đó, tập sách “Tìm hiểu Pháp môn Niệm Thọ” có thể xem như một tổng hợp những vấn đề cần biết về kỹ thuật niệm thọ, trong đó:

- Phần đầu, gồm mười một bài giảng trong một khóa thiền mười ngày, được dịch nguyên vẹn từ cuốn “The Discourse Summaries”, ấn bản năm 1994.
- Phần thứ nhì, tóm tắt những bài tập thiết thực trong mười ngày, được trích dịch từ cuốn “Tranquillity & Insight” của A.Solé-Reris (trang 145-152).
- Phần thứ ba, một cuộc phỏng vấn với thiền sư Goenka do Alan Atkisson thực hiện, và một số bài giảng quan trọng khác, được dịch từ cuốn “Meditation Now – Inner Peace Through Inner Wisdom” ấn bản năm 2002.
- Phần thứ tư, có thể xem là phần lý thuyết căn bản về trình tự tu tập: Giới – Định – Tuệ, được dịch từ cuốn “The Art of Living”, do William Hart cô đọng từ những bài giảng của thiền sư Goenka, ấn bản năm 1997.
- Phần thứ năm, phần Hỏi – Đáp và phụ lục, trích dịch từ hai cuốn “The Art of Living” ấn bản năm 1997 và “The Gracious Flow of Dhamma” ấn bản năm 1994.

Về con người của thiền sư Goenka (sinh năm 1924), người đọc có thể tìm hiểu qua bài tự thuật của ông ở cuối sách.

Dĩ nhiên, đây chỉ là một cố gắng khiêm tốn nhằm giới thiệu Pháp Môn Niệm Thọ trong Tứ Niệm Xứ, và những bài giảng thiết thực của một vị thiền sư hiện đang có ảnh hưởng rất lớn trên thế giới. Điều này chúng tôi có thể thấy rõ qua lời nhận xét của Alan Atkisson: “Hàng ngàn các vị giáo sĩ Thiên Chúa các vị sư Phật giáo, các đạo sĩ Jain, các tu sĩ Ấn giáo, và các vị lãnh đạo tinh thần khác đã đến, và vẫn tiếp tục đến (tham dự) các khóa thiền Minh sát. Tính phổ quát của thiền Minh sát – cốt lõi của lời dạy của đức Phật – là cung cấp một con đường nhờ đó các dị

biệt về tư tưởng có thể được nối lại và con người thuộc các bối cảnh xã hội khác nhau có thể kinh nghiệm được những lợi ích sâu xa mà không bị cải đạo”.

Sau cùng, như những dịch phẩm trước, tập sách này có mặt sớm hơn dự định là nhờ sự đóng góp nhiệt tình của các Phật tử Viên Hương, Như Pháp, và Nguyên Đài đã dành thời gian để đánh máy, trình bày, sửa chữa và in ấn bản thảo.

Qua đây chúng tôi cũng xin chân thành tri ân:

- Thiền sư Goenka và những tác phẩm đã được trích dịch trong tập sách này.
  - Đại Đức Chánh Tuệ (chùa Pháp Bảo) đã gởi những tài liệu Anh ngữ, trong đó có tập “Meditation Now” của thiền sư Goenka.
  - Phật tử Huyền Linh và một số Phật tử khác đã giúp chúng tôi sưu tầm tài liệu về thiền sư Goenka để làm nên tập sách này.
  - Gia đình Phật tử Nguyễn Hoàng Sơn và Kim Loan đã làm bìa cho cuốn sách.
  - Chư Đại Đức Tăng, Tu nữ và Phật tử gần xa đã đóng góp tịnh tài và hỗ trợ tinh thần giúp chúng tôi hoàn thành dịch phẩm.
  - Nguyên cầu oai lực Tam Bảo luôn gia hộ cho quý vị và gia quyến thân tâm thường an lạc.
- Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!

Rừng thiền Viên Không, Núi Dinh

Mùa dâng y Kathina 2549

TK. Pháp Thông

---o0o---

## **TỰA**

Thiền sư S.N. Goenka nói: “Sự giải thoát chỉ có thể có được qua việc thực hành, chứ không phải bằng sự bàn luận suông”. Một khóa thiền Vipassanā (Minh sát) là một cơ hội để bước những bước cụ thể hướng về sự giải thoát. Trong một khóa thiền như vậy người tham dự sẽ học cách làm thế nào để giải phóng tâm khỏi những căng thẳng và những thành kiến làm xáo động dòng sống hằng ngày. Nhờ làm như vậy bạn bắt đầu khám phá ra cách làm thế nào để sống từng khoảnh khắc an lạc, phong phú và hạnh phúc. Cùng lúc bạn cũng bắt đầu tiến về mục đích cao nhất mà nhân loại có thể khao khát: tịnh hóa tâm, giải thoát khỏi mọi khổ đau, giác ngộ viên mãn.

Không có điều nào trong số này bạn có thể đạt đến chỉ bằng cách nghĩ về nó hay mong cầu nó được. Bạn phải bước những bước thực sự đi đến mục tiêu. Vì lý do này, trong một khóa thiền Minh sát, việc thực hành cụ thể luôn luôn được nhấn mạnh. Không có những dẫn chứng nặng tính triết lý, không có những tranh cãi trên phương diện lý thuyết, không có những câu hỏi không liên hệ đến kinh nghiệm riêng của bạn được phép ở đây. Cho đến mức có thể, người hành thiền luôn luôn được khuyến khích là hãy tìm câu trả lời cho những câu hỏi của họ trong chính

bản thân. Người thầy sẽ cung cấp những hướng dẫn nào được xem là cần thiết trong pháp hành, còn lại việc áp dụng những nguyên tắc chỉ đạo này tùy ở mỗi người: bạn phải chiến đấu, phải thực hiện sự cứu rỗi của chính bạn.

Mặc dù đã đưa ra sự nhấn mạnh này, vẫn cần có một vài giải thích để chuẩn bị đầy đủ điều kiện cho việc thực hành. Vì thế mỗi buổi chiều của khóa thiền, thiền sư Goenka đưa ra một buổi “pháp đàm”, để đặt những kinh nghiệm của ngày hôm đó vào triển vọng thực của nó, và để làm sáng tỏ một vài phương diện của kỹ thuật. Song ngài cảnh báo rằng những bài pháp này không có ý định phục vụ như một sự tiêu khiển nhằm thỏa mãn lý trí hay cảm xúc. Mục đích của nó chỉ đơn giản là để giúp người hành thiền hiểu được những gì cần làm và tại sao, nhờ vậy họ sẽ hành đúng cách và thành tựu những kết quả thích đáng.

Tập sách được giới thiệu ở đây chính là những bài giảng này dưới hình thức cô đọng.

Mười một bài giảng đã được đưa ra một cách khái quát rõ ràng về lời dạy của đức Phật. Tuy nhiên sự tiếp cận đề tài này không nặng tính bác học hay phân tích. Thay vào đó, lời dạy của Đức Phật được giới thiệu theo cách mà nó sẽ mở ra cho người hành thiền: như một tổng thể năng động, dễ hiểu và hợp lý. Tất cả những khía cạnh khác nhau của nó phải được thấy để khám phá ra một sự thống nhất cơ bản – đó là kinh nghiệm thiền. Kinh nghiệm này là ngọn lửa bên trong vốn cho ta sự sống đích thực và làm chói sáng Pháp bảo.

Không có kinh nghiệm này bạn không thể nắm bắt được ý nghĩa đầy đủ của những gì được nói trong những bài giảng này, hay thực sự hiểu được lời dạy của đức Phật. Tất nhiên điều này không có nghĩa rằng hoàn toàn không có chỗ cho sự cảm thụ giáo pháp trên phương diện tri thức. Sự hiểu biết tri thức có giá trị như một hỗ trợ cho việc hành thiền, mặc dù tự thân thiền là một tiến trình vượt qua những giới hạn của tri thức.

Chính vì lý do đó, những bài tóm lược này được soạn ra nhằm giới thiệu tóm tắt những điểm cốt yếu của mỗi bài giảng. Mục đích chính của nó là đưa ra một nguồn cảm hứng và hướng dẫn cho những ai đang thực hành Minh sát theo lời dạy của thiền sư S.N. Goenka. Với những ai tình cờ được đọc chúng, hy vọng rằng những bài giảng này sẽ tạo được sự khích lệ để họ tham dự một khóa thiền Minh sát và để kinh nghiệm những gì ở đây mô tả.

Những bài tóm tắt này tất nhiên không thể xem như một cuốn cẩm nang tự học thiền Minh sát, một sự thay thế cho khóa thiền mười ngày được. Thiền là một vấn đề nghiêm túc, đặc biệt là kỹ thuật thiền Minh sát, một loại thiền liên hệ đến chiều sâu của tâm. Song cũng không nên tiếp cận nó một cách hời hợt, cầu thả. Cách đúng đắn nhất để học thiền Minh sát là tham dự một khóa thiền chính thức, ở đây có một môi trường thích hợp hỗ trợ cho người hành luyện. Nếu ai đó chọn và cố gắng tự dạy mình kỹ thuật Minh sát này chỉ nhờ đọc sách bất chấp những lời cảnh báo trên, người ấy đã hành động hoàn toàn liều lĩnh.

Hiện nay những khóa thiền Minh sát do thiền sư Goenka dạy đã được tổ chức đều đặn ở nhiều nơi trên thế giới. Muốn biết rõ chương trình, bạn có thể viết thư đến bất cứ trung tâm thiền nào được liệt kê ở cuối cuốn sách này.

Những bài tóm lược này chủ yếu dựa trên những bài pháp do ngài Goenka thuyết tại trung tâm thiền Vipassanā, Massachusetts, Hoa Kỳ, trong suốt tháng Tám năm 1983, ngoại trừ bài tóm lược Ngày Thứ Mười được dựa vào bài giảng tại cùng trung tâm vào tháng Tám năm 1984.

Mặc dù không có thời giờ để kiểm tra kỹ tập sách, nhưng Ngài Goenka cũng đã đọc lướt qua tài liệu này và đồng ý cho xuất bản. Cho nên, người đọc có thể phát hiện một số lỗi và những chỗ mâu thuẫn. Điều này không thuộc trách nhiệm của vị thiền sư, cũng không phải vì giáo pháp, mà do chính bản thân tôi sơ xuất. Mọi sự phê bình có thể giúp sửa sai những lầm lỗi như vậy trong cuốn sách sẽ rất được hoan nghênh.

Cầu mong tác phẩm này sẽ giúp ích được nhiều người trong việc hành pháp của họ.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

*William Hart*

***Ghi chú:***

Những lời dạy của đức Phật và các vị đệ tử của Ngài được trích dẫn bởi thiền sư Goenka hoàn toàn rút ra từ Tạng Luật (Vinaya-pitaka) và Tạng Kinh (Sutta-pitaka) của Tam Tạng Pāli. Cũng có một số trích dẫn được rút ra từ những nguồn văn học Pāli hậu thời – kinh điển. Trong những bài nói chuyện của mình, thiền sư Goenka luôn luôn giải thích những đoạn kinh này bằng lối diễn đạt chú trọng về ý hơn là dịch đúng từng chữ một từ Pāli ngữ. Với dụng ý là làm sao nêu ra được phần tinh yếu của mỗi đoạn bằng ngôn ngữ thông thường, và nhấn mạnh đến sự xác đáng của nó đối với việc thực hành thiền Minh sát mà thôi.

Trong tập sách, cuối mỗi bài giảng chúng tôi sẽ cho in nguyên văn Pāli và nghĩa tương đương của những đoạn trích dẫn, nếu có, để người đọc tiện tham khảo.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa.

---oOo---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT**

*Những khó khăn ban đầu*

*Mục đích của thiền này*

*Tại sao hơi thở lại được chọn là điểm khởi đầu*

*Tính chất của tâm*

*Lý do có những khó khăn và làm thế nào để vượt qua chúng*

*Những nguy hiểm cần tránh*

Ngày đầu tiên bao giờ cũng đầy những khó khăn và băn khoăn lo lắng, phần vì bạn không quen ngồi suốt cả ngày và cố gắng hành thiền, nhưng phần lớn là do loại thiền mà bạn đã bắt đầu thực hành ở đây: niệm hơi thở, chỉ có hơi thở.

Chắc chắn sẽ dễ dàng hơn và nhanh chóng định tâm hơn mà không bị những khó chịu này nếu, cùng với niệm hơi thở, bạn bắt đầu lập đi lập lại một chữ, một câu chú, một danh hiệu, hoặc nếu bạn hình dung hình ảnh của một vị thần thánh nào đó. Nhưng ở đây đòi hỏi bạn chỉ quan sát thuần hơi thở, như nó tự nhiên là, không điều chỉnh nó, cũng không thêm vào một chữ hay một hình ảnh tưởng tượng nào cả.

Sở dĩ chúng không được phép là vì mục đích cuối cùng của thiền này không phải là sự định tâm. Định chỉ là một trợ giúp, một bước dẫn đến mục tiêu cao hơn: sự thanh tịnh tâm, diệt trừ mọi phiền não, những tiêu cực trong tâm, và như vậy đạt đến sự giải thoát khỏi mọi thống khổ, cũng là đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn.

Mỗi lần một bất tịnh (phiền não) khởi lên trong tâm, như giận dữ, oán thù, dục vọng, sợ hãi vv. . . bạn trở nên đau khổ. Bất cứ khi nào một điều không mong muốn xảy ra, bạn trở nên căng thẳng và bắt đầu thắt những cái gút bên trong. Hoặc khi điều mong đợi không xảy ra, bạn cũng lại phát sinh mối căng thẳng bên trong. Suốt cả cuộc đời, bạn cứ lập đi lập lại tiến trình này cho tới khi toàn bộ cấu trúc tâm vật lý trở thành một đống những vấn đề hóc búa. Và bạn không chỉ giữ sự căng thẳng này trong phạm vi bản thân, thay vào đó lại phân phát nó cho tất cả những người mà bạn tiếp xúc. Chắc chắn đây không phải là lối sống chính đáng.

Bạn đã đến với khóa thiền này để học nghệ thuật sống – tức là học cách làm thế nào để sống một cách bình yên và hài hòa trong chính mình, và tạo ra sự bình an và hài hòa cho mọi người; làm thế nào để sống vui vẻ, hạnh phúc từ ngày này sang ngày khác trong khi vẫn thẳng tiến đến hạnh phúc cao tột của một cái tâm hoàn thành tịnh, một cái tâm tràn ngập với lòng từ ái không vụ lợi, tràn ngập với lòng bi mẫn, với lòng hoan hỷ trước sự thành công của người khác, và với sự buông xả.

Để học được nghệ thuật sống một cách hài hòa này, trước tiên bạn phải tìm ra nguyên nhân của sự bất hòa. Nguyên nhân luôn luôn nằm ở bên trong, và vì lý do đó bạn phải khám phá ra thực tại của chính bạn. Kỹ thuật (phương pháp) này sẽ giúp bạn làm được điều ấy, khảo sát chính cái cấu trúc tâm vật lý của bạn, cái mà dính mắc quá nhiều vào nó chỉ dẫn đến những căng thẳng, khổ đau. Ở mức kinh nghiệm bạn phải hiểu được bản chất riêng của mình, tức là phải hiểu được cấu trúc tâm và vật lý của bạn; chỉ lúc đó bạn mới có thể kinh nghiệm bất cứ những gì có thể có vượt ngoài tâm và vật chất (hay danh và sắc). Vì thế, đây là một kỹ thuật thực chứng chân lý, thực chứng bản ngã, thẩm tra hiện thực của những gì bạn gọi là “chính bạn”. Nó cũng có thể được gọi là một kỹ thuật chứng Thượng Đế, vì suy cho cùng Thượng đế chỉ là sự thực (chân lý), là từ ái, là sự thanh tịnh mà thôi.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại là điều cần thiết. “*Hãy biết chính mình*” – từ thực tại thô bề ngoài, và rõ rệt, đến những thực tại vi tế hơn, và đến thực tại vi tế nhất của danh và sắc (tâm và vật chất). Sau khi đã kinh nghiệm tất cả những thực tại này, lúc đó bạn có thể đi xa hơn để kinh nghiệm thực tại cùng tột vượt ngoài danh và sắc.

Hơi thở là một điểm thích hợp để từ đó chúng ta bắt đầu cuộc hành trình này. Sử dụng một đối tượng chú ý tự tạo hay tưởng tượng, như một chữ, một hình ảnh, sẽ chỉ dẫn bạn theo hướng những tưởng tượng lớn hơn hay ảo tưởng lớn hơn, chứ không giúp bạn khám phá ra những sự thực vi tế hơn về chính bạn. Để thể nhập vào sự thực vi tế, bạn phải bắt đầu với sự thực, với một thực tại thô, rõ rệt như hơi thở chẳng hạn. Hơn nữa, nếu sử dụng một chữ, hay hình ảnh một vị thần thánh nào đó, thì kỹ thuật sẽ mang tính chất bộ phái. Chúng ta biết một chữ hay một hình ảnh sẽ được xem là đồng nghĩa với một nền văn hóa, một tôn giáo này hay tôn giáo khác, và những người thuộc một bối cảnh khác có thể thấy khó mà chấp nhận được. Khổ đau là một căn bệnh chung của nhân loại. Việc chữa trị căn bệnh này không thể của riêng một bộ phái nào, mà là của chung nhân loại. Niệm hơi thở đáp ứng được đòi hỏi này. Hơi thở là chung cho tất cả: quan sát nó sẽ được mọi người chấp nhận. Mỗi bước trên đạo lộ phải hoàn toàn thoát khỏi chủ nghĩa bộ phái mới được.

Hơi thở là một lợi khí, với lợi khí này bạn khám phá ra sự thực về chính mình. Thực sự, ở mức kinh nghiệm, bạn biết rất ít về thân bạn, bạn chỉ biết cái dáng vẻ bề ngoài của nó, biết những bộ phận và chức năng nào của nó mà bạn có thể kiểm soát một cách ý thức.

Bạn không biết gì về những cơ quan bên trong vốn hoạt động ngoài tầm kiểm soát của bạn, không biết gì về những tế bào vốn tạo thành toàn bộ thân thể này, và là cái thay đổi trong từng khoảnh khắc (hay sát na). Vô số những phản ứng sinh hóa và điện từ luôn luôn xảy ra ở khắp toàn thân, nhưng bạn không có một chút hiểu biết về chúng.

Trên đạo lộ này, bất cứ những gì thuộc về bạn còn chưa biết phải được biết đối với bạn. Vì mục đích này hơi thở sẽ giúp bạn. Nó sẽ đóng vai trò như cây cầu nối từ cái biết đến cái chưa biết, vì hơi thở là một chức năng của thân có thể được ý thức hay không ý thức, được chủ định hay tự động. Bạn khởi sự với hơi thở có ý thức và chủ định, và tiến đến chỗ chánh niệm về hơi thở bình thường, tự nhiên. Và từ đó bạn sẽ tiến đến những sự thực vẫn còn vi tế hơn về chính bạn. Mỗi bước là một bước với thực tại; mỗi ngày bạn sẽ thâm nhập xa hơn để khám phá ra những thực tại vi tế hơn về chính bạn, về chính thân và tâm của bạn.

Hôm nay bạn được yêu cầu là chỉ quan sát chức năng vật lý của hơi thở, nhưng đồng thời, mỗi người trong các bạn cũng đang quan sát tâm, vì bản chất của hơi thở có liên quan mật thiết với trạng thái tâm lý của bạn. Ngay khi một bất tịnh, một phiền não khởi lên trong tâm, hơi thở sẽ trở nên không bình thường – bạn bắt đầu thở hơi nhanh một chút, hơi nặng một chút. Khi phiền não diệt, hơi thở lại trở nên nhẹ nhàng. Như vậy hơi thở có thể giúp bạn khám phá thực tại không chỉ của thân mà còn của tâm nữa.

Một thực tại của tâm bạn bắt đầu kinh nghiệm hôm nay là thói quen luôn luôn lang thang từ đối tượng này đến đối tượng khác. Nó không muốn dừng lại trên hơi thở, hoặc trên bất kỳ đối tượng của sự chú ý đơn điệu nào, thay vào đó nó cứ chạy bừa bãi.

Và khi nó lang thang, tâm đi đâu? Bằng việc thực hành, bạn đã thấy rằng nó lang thang hoặc về quá khứ hoặc đến tương lai. Đây là đường lối quen thuộc của tâm, nó không muốn dừng lại trong sát na hiện tại (*present moment*). Bất cứ cái gì thuộc quá khứ thì đã qua rồi ngoại trừ hồi tưởng lại; bất cứ cái gì thuộc tương lai vẫn còn nằm ngoài tầm tay của bạn, cho đến khi nó trở thành hiện tại. Nhớ lại quá khứ và nghĩ đến tương lai cũng quan trọng, nhưng chỉ trong chừng mực mà chúng giúp bạn giải quyết được hiện tại. Tuy nhiên, vì thói quen thâm căn cố đế của nó, tâm luôn luôn cố gắng thoát khỏi thực tại hiện tiền (*present reality*) để đi về quá khứ hay đi vào tương lai vốn không thể đạt đến được, và vì thế mà cái tâm hoang dã này cứ vẫn dao động, khổ đau. Kỹ thuật bạn đang học ở đây được gọi là nghệ thuật sống, và thực sự cuộc sống có thể đã được sống đúng nghĩa chỉ trong hiện tại mà thôi. Vì thế bước đầu tiên là học cách làm thế nào để sống trong sát na hiện tiền: hơi thở hiện đang đi vào và đi ra khỏi mũi. Đây là một thực tại của sát na này, mặc dù chỉ là một thực tại bề ngoài. Khi tâm bỏ đi lang thang, hãy mỉm cười mà không chút căng thẳng. Bạn chấp nhận sự kiện rằng, do lẽ thói quen cũ của nó, tâm đã lang thang. Ngay khi bạn nhận thức được tâm đã lang thang, thì tự nhiên và tự động nó sẽ trở lại với việc niệm hơi thở.

Bạn dễ dàng nhận ra khuynh hướng của tâm thích suy nghĩ về quá khứ hoặc về tương lai. Vậy thì những suy nghĩ ấy thuộc loại gì? Hôm nay bạn đã tự mình thấy rồi đó, thỉnh thoảng những suy nghĩ khởi lên không có trình tự nào cả, chẳng có đầu chẳng có đuôi. Lối ứng xử tâm lý như vậy thường được xem như dấu hiệu của sự điên loạn. Tuy nhiên, giờ thì các bạn đều khám phá ra rằng tất cả các bạn đều điên như nhau, đều đắm chìm trong vô minh, trong những ảo giác và ảo tưởng (*moha*). Thậm chí nếu có một trình tự cho những tư duy ấy chẳng nữa, thì đối tượng của chúng cũng là một điều gì đó hoặc là dễ chịu (lạc) hoặc là khó chịu (khổ). Nếu đối tượng đó là dễ chịu, bạn bắt đầu phản ứng với sự thích thú, thích thú ấy sẽ phát triển thành ái, thù - *rāga*. Còn nếu là khó chịu (khổ), bạn bắt đầu phản ứng với sự không thích, mà sẽ phát triển thành sân hận, oán ghét - *dosa*. Tâm luôn luôn ngập tràn với *si mê*, *tham ái* và *sân hận*. Tất cả những bất tịnh khác đều xuất phát từ ba phiền não căn bản này, và mỗi bất tịnh đều làm cho bạn khổ.

Mục đích của kỹ thuật này là nhằm tịnh hóa tâm, nhằm giải thoát nó khỏi khổ đau bằng cách quét sạch dần những tiêu cực bên trong ấy. Có thể nói đó là một cuộc phẫu thuật sâu vào trong phần vô thức của bạn; được thực hiện để khám phá ra và loại bỏ đi những phức cảm ẩn tàng ở đó. Ngay cả bước đầu tiên của kỹ thuật cũng phải tịnh hóa tâm, và đúng là như vậy: bằng cách quan sát hơi thở, bạn đã bắt đầu không chỉ để tập trung tâm thôi, mà còn tịnh hóa nó nữa. Có thể suốt ngày hôm nay chỉ có một vài giây là tâm của bạn tập trung trọn vẹn được trên hơi

thờ, nhưng mỗi khoảnh khắc như vậy sẽ có ảnh hưởng rất mạnh trong việc thay đổi đường lối quen thói của tâm. Trong giây phút đó, bạn ý thức rõ thực tại hiện tiền, hơi thở đang vào hoặc ra khỏi mũi, không chút ảo tưởng. Và trong giây phút đó bạn không thể thêm muốn thêm hơi thở hay cảm thấy chán ghét hơi thở của bạn. Bạn chỉ quan sát, không phản ứng với nó. Trong khoảnh khắc như vậy, tâm thoát khỏi ba phiền não căn bản, nghĩa là, nó được thanh tịnh. Khoảnh khắc thanh tịnh ở mức ý thức này có một tác động rất mạnh trên những bất tịnh cũ tích tụ trong phần vô thức. Cuộc tiếp xúc của những lực tích cực và tiêu cực này tạo ra một sự bùng nổ. Một số những bất tịnh ẩn tàng trong vô thức sẽ trỗi lên ý thức, và thể hiện ra như những khó chịu tâm lý hoặc vật lý khác nhau.

Khi bạn đối diện với một tình huống như vậy, sẽ có cái nguy là bị dao động, và làm tăng thêm những khó khăn. Tuy nhiên, sẽ là sáng suốt khi hiểu rằng những gì dường như đang là vấn đề ấy lại thực sự là dấu hiệu của thành công trong thiền, hay đúng hơn một dấu hiệu cho thấy rằng kỹ thuật đã bắt đầu làm việc. Cuộc phẫu thuật vào phần vô thức đã bắt đầu, và một số chất mù ẩn tàng ở đó đã khởi sự tuôn ra khỏi vết thương. Mặc dù việc tiến hành thật là khó chịu (khổ), song đây là cách duy nhất để loại bỏ chất mù, để tẩy sạch những bất tịnh. Nếu bạn tiếp tục làm việc đúng cách, tất cả những khó khăn này sẽ dần dần giảm bớt. Ngày mai sẽ dễ dàng hơn một chút, ngày mốt thêm chút nữa. Lần hồi, tất cả những vấn đề cũng sẽ qua đi, nếu bạn hành đúng.

Chẳng ai khác có thể làm công việc này thay cho bạn được; bạn phải tự làm lấy. Bạn phải tự khám phá ra thực tại bên trong bạn. Bạn phải tự giải thoát cho mình.

#### **Một vài lời khuyên về cách hành thiền:**

Trong những giờ tọa thiền, luôn luôn thiền trong nhà. Nếu bạn cố gắng hành thiền ngoài trời, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng và gió, bạn sẽ không thể nào thâm nhập vào được những chỗ sâu kín của tâm bạn. Trong thời gian nghỉ, bạn có thể đi ra ngoài.

Bạn phải ở trong những giới hạn của nơi hành thiền. Hãy nhớ rằng bạn đang thực hiện một cuộc phẫu thuật trên tâm bạn, nên phải ở lại trong phòng mổ.

Cương quyết ở lại cho đến hết khóa thiền, bất chấp những khó khăn có thể gặp. Nếu những vấn đề phát sinh trong khi phẫu thuật, hãy nhớ đến sự quyết tâm mạnh mẽ này. Bỏ khóa thiền nửa chừng sẽ là điều tệ hại.

Tương tự, bạn phải hạ quyết tâm giữ gìn tất cả những giới luật, trong đó quan trọng nhất là điều luật yên lặng. Cũng cần phải quyết tâm theo đúng thời khắc biểu, đặc biệt là phải có mặt trong thiền đường trong ba thời thiền tọa một tiếng theo nhóm mỗi ngày.

Tránh sự tai hại của việc ăn quá no, của việc buông thả mình không cưỡng lại cơn buồn ngủ, và của việc nói chuyện không cần thiết.

Thực hành đúng theo những người có trách nhiệm ở đây bảo bạn phải làm. Không chi trích, trong suốt khóa thiền hãy để qua một bên bất cứ điều gì mà bạn đã đọc hay đã học ở nơi khác.

Pha trộn những kỹ thuật với nhau rất là nguy hiểm. Nếu có điểm nào không rõ ràng với bạn, hãy đến gặp người hướng dẫn để được sáng tỏ. Song phải đưa kỹ thuật này vào một cuộc thử thách công bằng đã; nếu bạn làm được như vậy, bạn sẽ gặt hái những kết quả kỳ diệu.

Hãy tận dụng thời gian, cơ hội, và kỹ thuật để tự giải thoát bạn khỏi những trói buộc của tham, sân, si, và để thọ hưởng sự bình an, hài hòa và hạnh phúc chơn thực.

*Hạnh phúc chân thực cho tất cả các bạn!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI**

*Định nghĩa chung về tội và lòng mộ đạo*

*Bát Thánh Đạo: Giới (Sīla) và Định (Samādhi)*

Ngày thứ hai đã qua. Mặc dù có khá hơn ngày thứ nhất một chút, nhưng những khó khăn vẫn còn đó. Tâm thật là bất an, dao động, và hoang dã như một con trâu hoang hoặc con voi hoang gây ra sự tàn phá kinh khủng khi nó đi vào nơi cư trú của con người vậy. Nếu một người có trí thuần hóa và huấn luyện được con vật hoang ấy, thì tất cả sức mạnh của nó, cái sức mạnh từng được dùng vào những mục đích tàn phá, giờ đây bắt đầu được dùng để phục vụ cho xã hội theo những cách hữu dụng nhất. Tương tự như vậy, tâm vốn mạnh mẽ và nguy hiểm hơn rất nhiều so với con voi hoang, phải được thuần hóa và luyện tập; lúc ấy cái sức mạnh kinh khủng của tâm sẽ bắt đầu phục vụ cho bạn. Nhưng bạn phải làm việc một cách rất kiên trì và liên tục mới được. Sự liên tục của pháp hành là bí quyết của thành công.

Bạn phải làm công việc của bạn, không ai khác có thể làm thay cho bạn được. Với tất cả lòng từ ái và bi mẫn, bậc giác ngộ đã chỉ ra con đường để thực hành, nhưng Ngài không thể công ai lên vai đi đến mục tiêu cuối cùng được. Bạn phải tự mình bước lấy, tự mình chiến đấu cuộc chiến với bạn, và tự mình thực hiện sự cứu rỗi của bạn. Tất nhiên, một khi bạn khởi sự công việc, bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ của tất cả Pháp lực (*Dhamma forces*), nhưng bạn vẫn phải tự mình làm lấy. Bạn phải tự mình đi hết đạo lộ.

Để hiểu thế nào là đạo lộ trên đó bạn phải bước đi, đức Phật đã mô tả trong một bài kệ rất đơn giản:

*Không làm mọi hành động tội lỗi, bất thiện.*

*Chỉ làm những hành động đạo đức và thiện.*

*Thanh tịnh hóa tâm ý.*

*Đây là lời dạy của các bậc giác ngộ.*

Đó là một đạo lộ phổ quát, có thể chấp nhận được với mọi người dù thuộc bất kỳ trình độ nào, chủng tộc nào hay xứ sở nào. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ định nghĩa thế nào về tội và lòng mộ đạo. Khi tinh túy của Pháp (*Dhamma*) thất lạc, nó trở thành một bộ phái, và rồi mỗi bộ phái

đưa ra một lối định nghĩa khác nhau về lòng mộ đạo, như là phải có một hình thức bề ngoài đặc biệt, thực hiện một vài nghi thức, hoặc giữ vững một vài tín điều nào đó. Tất cả điều này là những định nghĩa mang tính bộ phái. Có thể chấp nhận với một số người và không với những người khác.

Tuy nhiên, Pháp (*Dhamma*) đưa ra một định nghĩa phổ quát về tội và lòng mộ đạo. Bất cứ hành động nào làm tổn hại người khác, khuấy động sự bình an và hòa hợp của họ, đều là hành động tội lỗi, bất thiện. Bất cứ hành động nào giúp ích cho người, đóng góp vào sự bình an và hòa hợp của họ, là hành động thiện, đạo đức, sùng đạo. Đây là sự định nghĩa không hợp theo giáo điều nào cả, mà đúng hơn, hợp với quy luật tự nhiên. Và theo quy luật tự nhiên, người ta không thể thực hiện một hành động gây tổn hại cho người khác mà trước không khởi lên một phiền não trong tâm như oán thù, sợ hãi, sân hận, vv. và bất cứ khi nào bạn tạo ra một tâm phiền não, thì lúc đó bạn sẽ trở nên đau khổ, bạn sẽ nếm trải những thống khổ của địa ngục ở bên trong. Tương tự, bạn không thể thực hiện một hành động giúp ích người khác mà trước không khởi lên lòng từ ái, bi mẫn, thiện chí, vv. và ngay khi bạn khởi phát những phẩm chất tinh thần trong sạch như vậy, thì bạn cũng bắt đầu hưởng được sự bình an thiên giới bên trong. Khi bạn giúp người khác, lập tức bạn giúp chính mình; ngay khi bạn hại người khác, lập tức bạn hại chính mình. Đây là Dhamma, Pháp, Sự thực – quy luật phổ quát của tự nhiên.

Con đường của Pháp được gọi là Bát Thánh Đạo. Thánh đạo ở đây phải hiểu theo nghĩa rằng bất luận người nào đi trên đạo lộ này chắc chắn sẽ trở thành một người có tấm lòng cao quý, thánh thiện. Đạo lộ được chia làm ba phần: Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*), và Tuệ (*Pāñña*). *Sīla* là Giới – tránh những hành động của thân và lời nói. *Samādhi* hay Định là hành động thiện thuộc lãnh vực tu tập làm chủ tâm. Thực hành cả hai phương diện này rất hữu ích, song không phải giới, cũng không phải định có thể trừ diệt mọi phiền não đã tích lũy trong tâm. Vì mục đích này, phần thứ ba của đạo lộ phải được thực hành: Pāñña hay sự phát triển trí tuệ, phát triển Tuệ Minh sát, tịnh hóa hoàn toàn tâm. Trong nhóm giới có ba chi phần của Bát Thánh đạo:

### 1. Chánh Ngữ (*Sammā-vācā*)

*Sự thanh tịnh của khẩu nghiệp.* Muốn hiểu được thế nào là sự thanh tịnh của lời nói, bạn phải hiểu sự không trong sạch hay bất tịnh của lời nói là gì đã. Nói dối nhằm lừa đảo người khác, nói những lời thô lỗ làm tổn thương người khác, nói xấu sau lưng và nói vu khống, nói chuyện phù phiếm và không có mục đích đều là những bất tịnh của khẩu nghiệp. Khi bạn tránh những khẩu nghiệp này, những gì còn lại là chánh ngữ.

### 2. Chánh Nghiệp (*Sammā-kammanta*)

*Sự trong sạch của thân nghiệp.* Trên đạo lộ của Pháp chỉ có một cây thước duy nhất để đo lường sự thanh tịnh hay bất tịnh của một hành động, dù hành động ấy thuộc thân, khẩu, hoặc ý, đó là hành động ấy giúp ích hay làm tổn hại người khác. Như vậy sát sinh, trộm cắp, tà dâm, và nghiện ngập đến nỗi không biết những gì mình đang làm, đều là những hành động làm tổn

thương người khác và cũng làm hại chính bản thân mình. Khi bạn tránh những thân nghiệp bất tịnh này, những gì còn lại là chánh nghiệp.

### 3. Chánh Mạng (Sammā-ājiva)

Mọi người ai cũng phải có một cách sinh nhai nào đó để nuôi sống bản thân và những người tùy thuộc vào mình, nhưng nếu những phương tiện nuôi sống ấy làm hại đến người khác, thì đó không phải là chánh mạng. Có thể bạn không tự mình làm những hành động sai trái để nuôi mạng, nhưng lại khuyến khích người khác làm như thế; nếu vậy bạn cũng không phải đang hành theo chánh mạng. Chẳng hạn, bán rượu, mở song bài, bán vũ khí, bán thú vật hay thịt thú vật đều không phải là chánh mạng. Ngay cả trong những nghề cao thượng nhất cũng thế, nếu động cơ của bạn chỉ là để bóc lột người khác, thì bạn đang không hành chánh mạng. Nếu động cơ là để thực hiện phần hành của mình như một thành viên của cộng đồng xã hội, để đóng góp tài năng và nỗ lực của mình cho lợi ích chung, đổi lại bạn nhận một phần thưởng công bằng cho hành động ấy, nhờ đó nuôi sống bản thân và những người tùy thuộc vào bạn, thì bạn đang hành theo chánh mạng.

Một gia chủ (người chủ gia đình), một tị gia cư sĩ, cần phải có tiền để nuôi sống bản thân. Tuy nhiên, cái nguy nằm ở chỗ kiếm tiền lại trở thành một phương tiện để đề cao bản ngã: bạn dùng hết khả năng của mình để tích góp thật nhiều tiền của cho bản thân, và cảm thấy khinh miệt đối với những người kiếm được ít hơn. Một thái độ như vậy làm tổn thương người khác và đồng thời cũng hại đến chính mình, vì bản ngã càng lớn bao nhiêu, càng xa sự giải thoát bấy nhiêu. Vì thế một phương diện không thể thiếu của chánh mạng là bố thí, chia sẻ một phần những gì mình có với người khác. Lúc ấy bạn kiếm sống không chỉ vì lợi ích riêng của bạn mà còn vì lợi ích của mọi người nữa.

Nếu Pháp chỉ gồm những lời khuyến giáo tránh những hành động làm tổn hại người khác đơn thuần như vậy, thì ắt hẳn nó sẽ không có hiệu quả. Về phương diện tri thức, người ta có thể hiểu những tai hại của việc làm điều bất thiện và những lợi ích của việc làm điều thiện, hoặc người ta có thể chấp nhận tầm quan trọng của *Giới (sīla)* xuất phát từ lòng tin đối với những người thuyết giảng nó. Tuy thế họ vẫn tiếp tục làm những hành động sai lầm, vì họ không kiểm soát được tâm. Vì vậy nhóm thứ hai của Pháp – *Samādhi*, hay *Định* – làm chủ tâm của bạn. Trong nhóm này có ba chi phần khác của Bát Thánh đạo.

### 4. Chánh Tinh Tấn (*Sammā – vāyāma*)

Qua việc thực hành của mình bạn đã thấy tâm yếu đuối và nhu nhược như thế nào, nó luôn luôn dập dờn hết đối tượng này đến đối tượng khác. Một cái tâm như vậy đòi hỏi phải có sự luyện tập để làm cho nó trở nên mạnh mẽ. Có bốn bài tập để tăng cường tâm: loại bỏ ra khỏi tâm những phẩm chất bất thiện nào mà nó có thể, đóng chặt không cho những phẩm chất bất thiện nào mà nó chưa có vào, giữ gìn và làm tăng trưởng phẩm chất thiện hiện có trong tâm, và

mở ra cho những phẩm chất thiện bị bỏ lỡ vào. Một cách gián tiếp, do thực hành niệm hơi thở (ānāpāna) bạn đã khởi sự thực hiện những bài tập này rồi.

#### 5. Chánh Niệm (*Sammā – sati*)

Là sự nhận thức được thực tại của sát na hiện tiền (*awareness of the reality of the present moment*). Biết quá khứ chỉ có thể là những kỷ ức; biết tương lai chỉ có thể là những khát vọng, sợ hãi, tưởng tượng. Bạn khởi sự hành chánh niệm bằng cách tập cho mình duy trì sự nhận thức đối với bất cứ thực tại nào biểu thị ở sát na hiện tại, trong khu vực giới hạn quanh lỗ mũi. Bạn phải phát triển khả năng nhận thức về toàn bộ thực tại, từ mức thô nhất đến mức tế nhất. Mới đầu, bạn chú ý đến hơi thở có ý thức và chủ định, rồi đến hơi thở nhẹ nhàng, tự nhiên, rồi đến sự xúc chạm của hơi thở. Bây giờ bạn sẽ lấy một đối tượng của sự chú ý còn vi tế hơn nữa, đó là những cảm thọ vật lý, tự nhiên trong khu vực giới hạn này. Bạn có thể cảm giác nhiệt độ của hơi thở, hơi thở lạnh khi nó đi vào, hơi thở ấm khi nó đi ra khỏi thân. Ngoài ra, còn có vô số các cảm thọ không liên hệ đến hơi thở: nóng, lạnh, ngứa, nhịp đập, rung động, áp lực, căng thẳng, đau đớn vv.. bạn không thể chọn một cảm thọ nào để cảm nhận được, và bạn không thể tạo ra các cảm thọ. Chỉ quan sát, chỉ giữ chánh niệm (sự nhận biết). Tên gọi của cảm thọ không quan trọng; điều quan trọng là phải có chánh niệm nay sự nhận biết về thực tại của cảm thọ mà không phản ứng với nó.

Lẽ thói quen thuộc của tâm, như bạn đã thấy, là lặn vào tương lai hay vào quá khứ, sinh rat ham ái hoặc sân hận. Nhờ thực hành chánh niệm bạn đã bắt đầu bẻ gãy thói quen này. Không phải rằng sau khóa thiền này bạn sẽ quên hẳn quá khứ, và hoàn toàn không còn nghĩ gì đến tương lai. Mà đúng ra là, do trước đây bạn đã lặn lộn trong quá khứ hoặc tương lai một cách không cần thiết và đã phung phí quá nhiều năng lượng của mình đến độ khi bạn cần nhớ hay dự định một điều gì, bạn không thể làm nổi. Nhờ phát triển chánh niệm, bạn sẽ học cách gắn tâm mình một cách vững chắc hơn vào thực tại hiện tiền. Và bạn sẽ thấy ra rằng bạn có thể dễ dàng nhớ lại quá khứ khi cần, và làm những dự liệu thích hợp cho tương lai. Bạn sẽ có thể sống một cuộc sống lành mạnh, hạnh phúc.

#### 6. Chánh Định (*Sammā – samādhī*)

Thuần định không phải là mục đích của kỹ thuật (Minh sát) này; định mà bạn phát triển phải có một căn bản thanh tịnh. Với căn bản tham, sân, si, bạn cũng có thể định tâm được, nhưng đó không phải là chánh định (*sammāsamādhī*). Bạn phải có chánh niệm hay sự nhận thức về thực tại hiện tiền trong chính bạn, không chút tham ái hay sân hận. Duy trì chánh niệm này liên tục từ sát na này đến sát na khác không gián đoạn – đây là chánh định.

Bằng việc tuân thủ thận trọng năm giới, bạn đã khởi sự hành *Giới*. Bằng việc tập cho tâm luôn luôn tập trung vào một điểm, một đối tượng thực của sát na hiện tại, không tham cũng không sân, bạn đã khởi sự phát triển *Định*. Giờ đây cứ tiếp tục làm việc một cách chuyên cần để đưa bèn tâm của bạn, sao cho khi bạn khởi sự hành Tuệ (*Pānnā*), bạn sẽ có đủ khả năng để

thâm nhập vào những chỗ sâu kín của vô thức, để quét sạch tất cả những bất tịnh ẩn náu ở đó, để thọ hưởng hạnh phúc chân thực – hạnh phúc của sự giải thoát.

Hạnh phúc chân thực cho tất cả các bạn!

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui

Người hãy nhiệt tâm làm,

Như Lai chỉ dẫn đường

Ai hành trì thiên định

Sẽ thoát khỏi lưới ma.

“Không làm mọi điều ác,

Thực hiện các điều lành,

Thanh tịnh hóa tâm ý”

Chính lời dạy chư Phật.

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA**

*Bát Thánh đạo: Tuệ (Pāṇṇā) – Tuệ do nghe, tuệ do vận dụng trí óc, tuệ do kinh nghiệm*

*Các tổng hợp sắc (kalāpā)*

*Bốn đại*

*Ba đặc tính: vô thường, khổ, vô ngã Chọc thủng qua thực tại bề ngoài.*

Ngày thứ ba đã qua. Chiều mai các bạn sẽ bước vào lãnh vực của *Tuệ, Pāṇṇā*, nhóm thứ ba của Bát Thánh Đạo. Không có tuệ, đạo lộ vẫn không đầy đủ.

Bạn bắt đầu tu tập đạo lộ bằng việc hành giới, đó là – tránh không làm tổn thương người khác, nhưng mặc dù bạn có thể không làm hại người, bạn vẫn tự làm hại mình do nảy sinh những phiền não trong tâm. Do đó bạn tiến hành việc tu tập định, học cách để kiểm soát tâm, để đè nén các phiền não nào đã khởi lên. Tuy nhiên, định chỉ đè nén phiền não chứ không trừ diệt được chúng. Phiền não vẫn còn trong vô thức và sinh sôi nảy nở ở đó, tiếp tục gây hại cho bản thân bạn. Vì thế bước thứ ba của Pháp (dhamma) – Tuệ – không cấp phép tự do cho các phiền não, cũng không đè nén chúng, mà thay vào đó để cho chúng khởi lên và trừ diệt. Khi các phiền não đã bị trừ diệt, tâm thoát khỏi những bất tịnh. Và khi tâm đã được thanh tịnh, thì không cần nỗ lực, bạn vẫn tránh được những hành động làm tổn thương người khác, vì về bản chất tâm thanh tịnh luôn tràn ngập từ ái và bi mẫn đối với mọi người. Tương tự, không cần nỗ lực bạn vẫn tránh được những hành động làm hại đến bản thân. Bạn sống một cách vui vẻ, lành mạnh. Như vậy mỗi bước của đạo lộ phải dẫn đến bước kế tiếp. Giới dẫn đến việc phát triển định, chánh

định; định dẫn đến sự phát triển trí tuệ, tuệ tịnh hóa tâm và dẫn đến Níp-bàn, sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi bất tịnh, sự giác ngộ viên mãn.

Trong nhóm tuệ, rơi vào hai chi phần nữa của Bát Thánh đạo:

#### 7. *Chánh Tư Duy* (Sammā-sankappa)

Toàn bộ tiến trình tư duy không nhất thiết phải dừng lại trước khi người ta có thể bắt đầu việc tu tập tuệ. Các tư duy vẫn còn, nhưng mô thức tư duy thay đổi. Các phiền não ở mức bề mặt của tâm bắt đầu diệt do việc thực hành niệm hơi thở. Thay cho những tư duy tham ái, sân hận và si mê, bạn bắt đầu có những tư duy lành mạnh, tư duy về Pháp, tư duy về con đường giải thoát tự thân.

#### 8. *Chánh Kiến* (Sammā-ditthi).

Đây là trí tuệ thực thụ, hiểu biết thực tại như nó là, không chỉ như nó có vẻ như là.

Trong việc phát triển trí tuệ có ba giai đoạn phải trải qua. Thứ nhất là Văn tuệ (suta-mayā-pāṇṇā), trí tuệ thâm nhập được do nghe hay đọc những lời dạy của người khác. Trí tuệ do nghe hay văn tuệ này rất hữu ích trong việc đặt người ta vào đúng hướng. Tuy nhiên, một mình nó thì không thể giải thoát, vì thật sự đó chỉ là trí tuệ vay mượn. Bạn chấp nhận nó là thực có thể vì đức tin mù quáng, hoặc có thể vì sân hận, trong nỗi khiếp sợ rằng không tin sẽ bị đọa địa ngục, hoặc cũng có thể do tham ái, nghĩa là bạn tin nó với hy vọng rằng sẽ được sanh lên thiên giới. Nhưng trong bất kỳ trường hợp nào, nó vẫn không phải là trí tuệ riêng của bạn.

Nhiệm vụ của văn tuệ chỉ là để dẫn đến giai đoạn kế: *Tư tuệ* (cintā-mayā pāṇṇā) hay tuệ do vận dụng trí óc. Dựa trên lý trí, bạn xem xét những gì bạn đã nghe hoặc đọc để thấy xem nó có hợp lý, thực tiễn và lợi ích hay không; nếu có, lúc ấy bạn hãy chấp nhận nó. Sự hiểu biết dựa trên lý trí này cũng quan trọng, nhưng cũng có thể sẽ rất nguy hiểm nếu tự thân nó được xem như cứu cánh. Có người phát triển được tri kiến do vận dụng trí óc này, và vì thế chắc chắn rằng mình là một người rất mực uyên thâm, không biết rằng tất cả những cái mà họ học đó chỉ dùng để tăng bốc cái tôi của họ; thực ra người ấy còn rất xa giải thoát.

Nhiệm vụ đúng đắn của tuệ do vận dụng trí óc hay tư tuệ là để dẫn đến giai đoạn kế; *Tu tuệ* (bhāvanā – mayā pāṇṇā), trí tuệ phát triển trong tự thân, ở mức kinh nghiệm. Đây là trí tuệ thực sự. Văn tuệ và Tư tuệ sẽ rất hữu ích nếu chúng cho bạn một nguồn cảm hứng và hướng dẫn để bước sang bước kế tiếp. Tuy nhiên, chỉ có tuệ do kinh nghiệm hay Tu tuệ mới có thể giải thoát, vì đây là trí tuệ riêng của bạn, dựa trên kinh nghiệm cá nhân của bạn.

Một ví dụ về ba loại tuệ này: ông bác sĩ nọ kê toa thuốc cho một bệnh nhân. Anh này về nhà và do rất tin nơi vị bác sĩ của mình, anh đọc đi đọc lại toa thuốc mỗi ngày; đây là văn tuệ (suta mayā pāṇṇā). Không thỏa mãn với điều đó, anh ta quay trở lại vị bác sĩ để yêu cầu giải thích, và nhận được lời giải thích thỏa đáng về toa thuốc, vì sao cần phải như vậy và nó sẽ công hiệu như thế nào, đây là tư tuệ (cintāmayā pāṇṇā). Cuối cùng anh ta uống thuốc; chỉ khi ấy bệnh anh ta mới dứt. Như vậy lợi ích chỉ xuất phát từ bước thứ ba, tu tuệ (bhāvanā – mayā pāṇṇā).

Bạn đã đến với khóa thiền này để tự mình uống thuốc, để tu tập trí tuệ riêng của bạn. Muốn được vậy, bạn phải hiểu sự thực ở mức kinh nghiệm. Rất nhiều rối ren còn đó vì cách các pháp (sự vật) xuất hiện hoàn toàn khác với bản chất thực của chúng. Để loại bỏ những rối ren này bạn phải phát triển trí tuệ do kinh nghiệm – Tu Tuệ. Và ngoài khuôn khổ của thân ra, bạn không thể kinh nghiệm được sự thực; có chăng đó chỉ có thể là trí thông minh (chứ không phải tuệ). Vì thế bạn phải phát triển khả năng để kinh nghiệm sự thực trong chính bạn, từ những mức thô nhất đến những mức tế nhất, nhằm thoát ra khỏi mọi ảo tưởng, mọi trói buộc.

Mọi người đều biết rằng toàn vũ trụ luôn luôn biến đổi, nhưng sự hiểu biết thuần tri thức về thực tại này sẽ không giúp được gì cả, bạn phải kinh nghiệm nó trong chính bạn. Có thể một biến cố gây chấn động tinh thần nào đó, như cái chết của một người thân, buộc bạn phải đối diện với sự thật nghiệt ngã của vô thường, và bạn bắt đầu phát triển trí tuệ, để thấy ra sự vô nghĩa của việc giành giật những tài sản thế gian và rầy rà gây gổ với nhau. Nhưng chẳng bao lâu thói quen của chủ nghĩa vị kỷ lại tái xác nhận chính nó, và trí tuệ lịm dần, vì nó không dựa trên kinh nghiệm tự thân, trực tiếp. Bạn vẫn chưa kinh nghiệm được thực tại vô thường trong chính bạn.

Mọi vật đều phù du, sanh và diệt trong từng sát na – vô thường (anicca); nhưng sự nhanh lẹ và tính tương tục của tiến trình lại tạo ra ảo giác về sự thường hằng. Ngọn lửa của cây đèn cây và ánh sáng của một bóng đèn điện cả hai đang liên tục thay đổi. Nếu bằng các giác quan của mình bạn có thể khám phá ra tiến trình của sự thay đổi này, như có thể làm được trong trường hợp của ngọn lửa cây đèn cây, lúc ấy bạn có thể thoát ra khỏi ảo tưởng. Nhưng, nếu sự thay đổi diễn ra quá nhanh và liên tục đến độ các giác quan của bạn không thể khám phá ra nó, như trường hợp của ánh sáng đèn điện, thì ảo tưởng lúc ấy sẽ khó phá bỏ hơn. Bạn có thể nhận ra sự thay đổi liên tục nơi con sông đang chảy, nhưng làm sao bạn hiểu được rằng người đang tắm trong con sông đó cũng đang thay đổi trong từng sát na?

Cách duy nhất để phá bỏ ảo tưởng là học cách khám phá bên trong chính con người của bạn, để kinh nghiệm thực tại của cấu trúc tâm – vật-lý của chính bạn. Đây là những gì Sĩ Đạt Đa Cổ Đàm (Siddhattha Gotama) đã làm để trở thành một vị Phật. Bỏ qua một bên mọi định kiến có trước, Ngài khảo sát chính mình để khám phá ra bản chất thực của cấu trúc tâm vật lý. Khởi đi từ mức của thực tại rõ rệt, bề ngoài, Ngài thâm nhập vào mức vi tế nhất, và khám phá ra rằng toàn thể cấu trúc vật lý, toàn thể giới vật chất đều bao gồm những hạt hạ nguyên tử (sub atomic particles), gọi theo Pāli là attha kalāpā (các tổng hợp tám sắc hay đoàn bất thuần – xem trong “*Biết và Thấy*” – ND). Và Ngài cũng khám phá ra rằng mỗi hạt hay tổng hợp sắc như vậy gồm có bốn đại chủng (tứ đại) – đất, nước, lửa, gió – và các đặc tính phụ thuộc của chúng (sắc y đại sinh). Ngài cũng phát hiện ra những hạt này là những khối xây dựng cơ bản của vật chất, và tự thân chúng cũng luôn luôn sanh và diệt, với tốc độ cực nhanh – hàng tỷ lần trong một giây.

Trong thực tế không có trạng thái rắn trong thế giới vật chất, mà chỉ có quá trình đốt cháy và những rung động mà thôi.

Các nhà khoa học hiện đại đã xác nhận những phát hiện của đức Phật, và bằng thí nghiệm đã chứng minh rằng toàn thể giới vật chất được hình thành từ những hạt hạ nguyên tử (subatomic particles) sanh và diệt cực nhanh. Tuy nhiên, các nhà khoa học này vẫn không giải thoát khỏi khổ đau, vì trí tuệ của họ chỉ là trí thông minh, không giống như đức Phật, họ không kinh nghiệm sự thực trực tiếp trong chính bản thân của họ. Khi một người tự thân kinh nghiệm thực tại vô thường của chính mình, chỉ lúc ấy họ mới bắt đầu thoát ra khỏi khổ đau.

Khi sự hiểu biết về vô thường (anicca) phát triển trong tự thân, thì phương diện khác của trí tuệ cũng phát sinh: anatta, “vô ngã”, không có “tôi”, không có cái “của tôi”. Trong cấu trúc tâm-vật-lý này, không có gì kéo dài hơn một sát na, không có gì để ta có thể xem như một tự ngã hay linh hồn không thay đổi cả. Nếu cả cái gì thực sự là “của ta”, thì ta phải sở hữu được nó, kiểm soát được nó. Nhưng trong thực tế ta không làm chủ được ngay cả thân của ta: nó cứ tiếp tục thay đổi, suy tàn, bất kể đến những ước muốn của ta.

Kế đến, phương diện thứ ba của tuệ phát triển: khổ (dukkha). Nếu bạn cố gắng sở hữu và chấp chặt vào cái gì đang thay đổi vượt ngoài quyền kiểm soát của bạn thì bạn chắc chắn sẽ tạo ra đau khổ cho chính mình. Thông thường, con người đồng hóa khổ với những cảm thụ giác quan khó chịu, song những cảm thụ lạc hay dễ chịu cũng có thể là nhân của khổ không kém, nếu bạn dính mắc vào chúng, bởi vì chúng cũng vô thường như nhau vậy. Dính mắc vào những gì phù du chắc chắn sẽ dẫn đến khổ đau mà thôi.

Khi sự hiểu biết về vô thường, vô ngã và khổ đủ mạnh, trí tuệ sẽ thể hiện ra trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Cũng như khi một người đã học được cách chọc thủng qua thực tại rõ ràng ở bên trong, thì đối với những hoàn cảnh bên ngoài họ cũng sẽ có đủ khả năng để thấy được sự thực rõ rệt, và sự thực tối hậu như vậy. Họ thoát khỏi mọi ảo tưởng và sống một cuộc sống an vui, lành mạnh.

Rất nhiều những ảo tưởng được tạo ra bởi cái thực tại rõ rệt, vững chắc và hợp nhất này – chẳng hạn, ảo tưởng về cái đẹp thể xác. Thân này có vẻ như đẹp chỉ khi nó kết hợp lại với nhau. Song, bất cứ bộ phận nào của nó, được thấy rời ra, sẽ không còn sự hấp dẫn, không còn đẹp nữa – mà là bất tịnh, asubha. Cái đẹp thể xác là thực tại rõ rệt, bề ngoài, chứ không phải sự thực tối hậu.

Mặc dù vậy, sự hiểu biết về tính chất hão huyền của cái đẹp thân thể này vẫn không dẫn đến chỗ ác cảm với mọi người. Khi trí tuệ phát sanh, đương nhiên tâm trở nên thẳng bằng, xả ly, thanh tịnh, đầy từ ái đối với mọi người. Sau khi đã kinh nghiệm thực tại trong chính mình, bạn có thể thoát khỏi mọi ảo tưởng, tham ái, và sân hận, đồng thời có thể sống một cách bình an và hạnh phúc.

Chiều mai, các bạn sẽ bước những bước đầu tiên trong lãnh vực của tuệ (pāṇṇā) khi các bạn khởi sự hành Vipassanā (Minh sát). Đừng hy vọng rằng ngay khi bắt đầu bạn sẽ thấy được tất cả những hạt hạ nguyên tử sanh và diệt khắp toàn thân liền. Không thể được, bạn cứ bắt đầu với sự thực thô, rõ rệt, và nhờ duy trì xả, dần dần bạn sẽ thâm nhập vào những sự thực vi tế hơn, rồi đến những sự thực tối hậu của tâm, của thân (danh-sắc) của các tâm sở và cuối cùng mới đến sự thực tối hậu nằm ngoài danh và sắc.

Để đạt đến mục tiêu này, bạn phải tự mình hành lấy. Vì vậy hãy giữ kiên cố giới luật (sīla) vì đây là nền tảng của thiền, và cứ duy trì việc hành niệm hơi thở (ānāpāna) cho đến ba giờ chiều mai; vẫn cứ quan sát thực tại trong vùng quanh mũi, tiếp tục đưa bén tâm của bạn sao cho khi khởi sự hành Vipassanā vào ngày mai, bạn có thể thâm nhập vào những mức sâu hơn và quét sạch những bất tịnh ẩn náu ở đó.

Hãy làm việc một cách nhẫn nại, kiên trì, liên tục, vì sự tốt đẹp của bạn, vì sự giải thoát của bạn.

Cầu mong tất cả các bạn sẽ thành công trong việc bước những bước đầu tiên trên đạo lộ giải thoát.

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Toàn thế gian cháy đỏ.*

*Toàn thế gian hỏa thiêu.*

*Toàn thế gian bùng cháy*

*Toàn thế gian rung động.*

*Không rung, không dao động*

*Chỉ bậc thánh cảm nhận.*

*Nơi nào chết không đến,*

*Nơi đó tâm ta thích.*

---oOo---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ**

*Những vấn đề liên quan đến việc thực hành Vipassanā*

*Quy luật của nghiệp (kamma)*

*Tâm quan trọng của ý nghiệp*

*Bốn danh uẩn: thức, tưởng, thọ, hành (sự phản ứng)*

*Duy trì niệm và xả là cách để thoát khỏi khổ đau.*

Ngày thứ tư là một ngày hết sức quan trọng. Bạn đã bắt đầu nhúng sâu vào dòng Sông Pháp ở bên trong để khám phá sự thực về chính con người bạn ở mức các cảm thọ của thân. Trong quá khứ, do vô minh, những cảm thọ này là các nhân cho sự sinh sôi nảy nở của khổ. Bạn đã

thực hiện bước đầu tiên trên đạo lộ đi đến giải thoát bằng cách học quan sát các cảm thọ của thân và giữ thái độ buông xả.

Có một số câu hỏi về kỹ thuật này rất thường được mọi người hỏi:

- *“Tại sao phải di chuyển sự chú tâm khắp toàn thân theo thứ tự, và vì sao lại theo thứ tự này?”*

=> Có thể theo thứ tự nào cũng được, nhưng nhất thiết phải có thứ tự. Ngược lại sẽ có cái nguy là bỏ quên một số phần nào đó của thân, và những phần ấy sẽ vẫn cứ mù mịt, vẫn cứ bỏ trống. Các cảm thọ hiện hữu khắp toàn thân, và trong kỹ thuật này, phát triển khả năng cảm nghiệm chúng ở khắp nơi là việc hết sức quan trọng. Vì mục đích ấy cho nên di chuyển theo thứ tự sẽ rất hữu ích.

Nếu ở một phần nào đó của thân không có cảm thọ, bạn có thể giữ sự chú tâm ở đó trong một phút. Trong thực tế thọ có mặt ở đó, cũng như trong mọi phần tử của thân vậy, nhưng tính chất của nó vi tế đến độ tâm bạn không biết được nó một cách ý thức, và vì thế mà vùng này dường như mù, dừng lại trong một phút, quan sát một cách bình tĩnh, lặng lẽ và buông xả. Đừng móng khởi tâm thèm muốn một cảm thọ, hoặc chán ghét đối với sự mù mịt này. Nếu làm vậy, bạn đã đánh mất sự quân bình của tâm bạn, và một cái tâm không quân bình sẽ rất dẫn động; chắc chắn nó cũng không thể nào kinh nghiệm được những cảm thọ vi tế hơn. Nhưng nếu tâm vẫn giữ thẳng bằng, nó sẽ trở nên sắc bén hơn và nhạy cảm hơn, có thể khám phá ra những cảm thọ vi tế. Hãy quan sát một cách buông xả khu vực ấy trong khoảng một phút, không hơn. Nếu trong một phút ấy không có cảm thọ nào xuất hiện, thì hãy mỉm cười và di chuyển thêm. Vòng kế, lại dừng ở đó trong một phút, không sớm thì muộn bạn sẽ bắt đầu cảm giác được những cảm thọ ở đó và khắp toàn thân. Nếu bạn đã dừng lại trong một phút và vẫn không cảm giác được một cảm thọ nào, thì hãy cố gắng cảm giác sự xúc chạm của áo quần bạn nếu đó là một vùng có che đậy (bởi quần áo) hoặc sự xúc chạm của không khí nếu vùng đó không che đậy. Bắt đầu với những cảm thọ bề ngoài này, và dần dần bạn cũng sẽ cảm nhận được các cảm thọ khác.

- *“Nếu như sự chú tâm được gắn trên một phần nào đó của thân và một cảm thọ lại phát sanh ở nơi khác, có nên nhảy tới hoặc nhảy lui để quan sát cảm thọ này không?”*

=> Không. Cứ tiếp tục di chuyển theo thứ tự. Đừng cố gắng chặn ngang các cảm thọ ở những phần khác của thân – bạn không thể làm vậy được, nhưng cũng đừng xem chúng là quan trọng. Hãy quan sát mỗi cảm thọ chỉ khi nào bạn đi đến đó, còn thì cứ di chuyển theo thứ tự. Nếu không bạn sẽ nhảy hết nơi này sang nơi khác, bỏ sót nhiều phần của thân, chỉ quan sát được các cảm thọ thô mà thôi. Bạn phải tập cho mình quan sát tất cả các cảm thọ khác nhau ở mỗi phần của thân, có thể đó là thô hay tế, dễ chịu hay khó chịu, rõ rệt hay yếu ớt. Vì thế chẳng nên để cho sự chú tâm nhảy từ nơi này sang nơi khác.

- *“Liệu người ta phải mất bao nhiêu thời gian để di chuyển sự chú tâm từ đầu đến chân?”*

=> Điều này sẽ khác nhau tùy theo tình trạng mà bạn đối diện. Sự chỉ dẫn ở đây là hãy gắn sự chú tâm của bạn nơi một vùng nào đó, và ngay khi bạn cảm giác một thọ, tiếp tục đi tới. Nếu tâm đủ nhạy bén, nó sẽ nhận biết được cảm thọ ngay khi vừa đến một vùng nào đó, và lập tức bạn có thể di chuyển tới. Nếu tình trạng này xảy ra ở khắp toàn thân thì có thể mất khoảng mười phút để di chuyển từ đầu đến chân, nhưng ở giai đoạn này di chuyển nhanh hơn không phải là điều nên làm. Tuy nhiên, nếu tâm cùn nhụt, có thể sẽ có nhiều vùng trong đó nhất thiết phải chờ cho đến một phút để cho một cảm thọ xuất hiện. Trong tình trạng này, việc di chuyển từ đầu đến chân có thể mất đến ba mươi phút hoặc một giờ. Thời gian cần thiết để di chuyển hết một vòng không quan trọng. Chỉ cần duy trì việc hành một cách nhẫn nại, kiên trì; chắc chắn bạn sẽ thành công.

- *“Vùng để gắn sự chú tâm vào cần phải lớn bao nhiêu?”*

=> Lấy một phần của thân rộng khoảng hai hoặc ba inches (1 inch=2,54cm), rồi di chuyển sự chú ý tới hai hoặc ba inches khác, và cứ tiếp tục như vậy. Nếu tâm cùn nhụt, lấy những vùng rộng hơn. Chẳng hạn như toàn bộ mặt, hoặc toàn cánh tay trên bên phải; rồi cố giảm vùng chú tâm xuống dần dần. Cuối cùng bạn cũng có thể cảm giác được các cảm thọ trong từng phân tử của thân nhưng lúc này, một vùng cỡ hai, ba inches là khá đủ.

- *“Ta phải cảm giác chỉ những cảm thọ trên bề mặt của thân thôi hay cũng cần phải đi vào bên trong nữa?”*

=> Đôi khi một hành giả cảm giác được các cảm thọ ở bên trong ngay khi người ấy khởi sự hành Minh sát, có khi mới đầu anh ta chỉ cảm giác được các cảm thọ ở trên bề mặt thôi. Cả hai cách đều hoàn toàn đúng. Nếu các cảm thọ chỉ xuất hiện trên bề mặt, hãy quan sát chúng nhiều lần cho tới khi bạn cảm giác được cảm thọ trên từng phần của bề mặt thân. Sau khi đã kinh nghiệm được các cảm thọ ở khắp nơi trên bề mặt, bạn sẽ bắt đầu thâm nhập vào phần bên trong. Từ từ tâm cũng sẽ phát triển được khả năng cảm giác các cảm thọ ở khắp nơi, cả bên ngoài lẫn bên trong, trong từng phần của cấu trúc vật lý. Nhưng mới đầu, các cảm thọ bề ngoài là khá đủ.

Đạo lộ sẽ dẫn qua toàn bộ lãnh vực thuộc giác quan, đến thực tại tối hậu nằm ngoài kinh nghiệm giác quan này. Nếu bạn cứ tiếp tục tịnh hóa tâm với sự trợ giúp của các cảm thọ, chắc chắn bạn sẽ đạt đến giai đoạn cùng tột.

Khi con người vô minh, các cảm thọ là một phương tiện để tăng trưởng khổ đau của họ. Vì họ phản ứng lại chúng với tham và sân. Vấn đề thực sự nảy sinh, sự căng thẳng hình thành, ở mức các cảm thọ của thân; vì thế đây là mức bạn phải giải quyết vấn đề ở đó, để thay đổi lề lối quen thuộc của tâm. Bạn phải học cách nhận biết tất cả các cảm thọ khác nhau mà không phản ứng lại với chúng, chấp nhận bản chất đổi thay, vô ngã của chúng. Nhờ làm vậy, bạn thoát ra khỏi thói quen phản ứng mù quáng, bạn tự giải thoát mình khỏi khổ đau.

- *“Cảm thọ là thế nào?”*

=> Bất cứ cái gì bạn cảm giác được ở mức vật lý là một cảm thọ, tức bất cứ cảm thọ về thân tự nhiên, bình thường, thông thường nào, dù dễ chịu hay khó chịu, dù thô hay tế, dù mạnh hay yếu. Đừng bao giờ bỏ qua một cảm thọ với cố rằng do những điều kiện không khí, do ngôi lâu, hay do một bệnh tật cũ gây ra. Dù bất cứ lý do gì, sự việc vẫn là bạn đang cảm giác một cảm thọ là đủ. Trước đây bạn cố gắng đẩy những cảm thọ khó chịu ra, và kéo những cảm thọ dễ chịu vào. Giờ đây bạn chỉ đơn giản quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với các cảm thọ.

Đó là sự quan sát không có tính chọn lựa. Đừng bao giờ cố gắng chọn lựa những cảm thọ; thay vào đó hãy chấp nhận bất cứ những gì khởi lên một cách tự nhiên. Nếu bạn đang tìm một cái gì đặc biệt, lạ thường, bạn sẽ tạo ra khó khăn cho mình, và tất nhiên sẽ không thể tiến hóa trên đạo lộ. Kỹ thuật ở đây không phải để kinh nghiệm một cái gì đặc biệt, mà đúng hơn là để giữ thái độ xả khi đối diện với bất cứ cảm thọ nào.

Nếu bạn thực hành theo cách này, dần dần toàn bộ quy luật của tự nhiên sẽ trở nên rõ rệt với bạn. Đây là những gì Pháp (dhamma) muốn nói: tự nhiên, quy luật, sự thực. Để hiểu được sự thực ở mức kinh nghiệm, bạn phải thẩm tra nó trong cơ cấu của thân này. Đây là những gì Bồ tát Siddhatta Gotama đã làm để trở thành một vị Phật, sự thực hiển hiện với Ngài và nó cũng sẽ hiển hiện với bất cứ người nào làm được như Ngài đã làm, sự thực ấy ở khắp thế gian, trong thân cũng như ngoài thân, mọi vật cứ tiếp tục thay đổi. Không có gì là sản phẩm cuối cùng, mọi sự, mọi vật đều nằm trong tiến trình của sự trở thành (bhava-hữu). Và một thực tại khác cũng sẽ trở nên rõ rệt: không có gì xảy ra một cách tình cờ cả. Mọi thay đổi đều có một nhân và nó sẽ tạo ra một quả, rồi quả đó đến lượt lại trở thành nhân cho một thay đổi thêm nữa; cứ như vậy tạo thành một chuỗi bất tận của nhân và quả. Vẫn còn một quy luật khác sẽ trở nên rõ rệt, đó là: nhân như thế nào, quả sẽ như thế ấy; hạt giống như thế nào, trái sẽ là như vậy.

Trên cùng một thửa đất bạn gieo hai hạt giống, một của cây mía, và hạt kia của cây “neem” – một loại cây ở vùng nhiệt đới và rất đắng (tạm dịch là cây ký ninh). Từ hạt giống của cây mía phát triển thành một cây nhỏ ngọt ngào trong từng thớ thịt, từ hạt giống của cây ký ninh, một cây đắng trong từng thớ thịt của nó mọc lên. Bạn có thể hỏi tại sao thiên nhiên lại tốt bụng với một cây và độc ác với cây khác. Thực sự thiên nhiên (tự nhiên) chẳng tốt bụng cũng chẳng độc ác, mà chỉ làm việc theo những quy luật cố định. Nói đúng ra, thiên nhiên chỉ giúp cho tính chất của mỗi hạt giống thể hiện ra mà thôi. Nếu bạn gieo những hạt giống ngọt ngào, kết quả thu được sẽ là sự ngọt ngào. Nếu bạn gieo những hạt giống cay đắng, kết quả thu được sẽ là cay đắng. Hạt giống như thế nào, quả sẽ như thế ấy; hành động như thế nào, kết quả cũng sẽ như vậy.

Vấn đề là bạn phải rất tinh táo lúc gieo trồng. Muốn có được trái ngọt, nhưng khi gieo bạn lại chảnh mắng, và trồng xuống những hạt giống đắng. Nếu bạn muốn trái ngọt, bạn phải trồng loại hạt giống thích hợp. Cầu nguyện hay mong đợi một phép lạ chỉ là tự dối mình; bạn phải hiểu

và sống theo quy luật của tự nhiên. Bạn phải cẩn thận đối với những hành động của mình, vì đây là những hạt giống mà bạn sẽ nhận được sự ngọt ngào hay cay đắng hợp với tính chất của chúng.

Có ba loại hành động (nghiệp): thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp. Một người biết quan sát chính mình sẽ nhanh chóng nhận ra rằng ý nghiệp là quan trọng nhất, vì đây là hạt giống, là hành động sẽ đem lại những kết quả. Khẩu nghiệp và thân nghiệp chỉ là những phóng chiếu của ý nghiệp, hay là cây thước để đo cường độ của nó mà thôi. Chúng khởi lên ý nghiệp, và ý nghiệp này sau đó thể hiện ra ở mức khẩu và thân. Chính vì thế, đức Phật đã tuyên bố:

*Tâm đi trước các pháp,  
Tâm làm chủ, tâm tạo  
Nếu với tâm ô nhiễm  
Nói năng hay hành động  
Đau khổ sẽ theo sau  
Như bánh (xe) lăn theo chân (con vật kéo)  
Nếu với tâm thanh tịnh  
Nói năng hay hành động  
An vui sẽ theo sau  
Như bong không rời hình*

Nếu đúng là như vậy, thì bạn phải biết tâm là gì và hoạt động như thế nào. Bạn đã bắt đầu thăm sát hiện tượng này qua việc thực hành của mình. Nếu bạn cứ tiến hành, bạn sẽ thấy rằng có bốn phần chính, hay bốn uẩn của tâm thể hiện rõ ràng:

Phần thứ nhất được gọi là *thức* (vinnāna). Các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) sẽ là vô trí vô giác nếu không có thức tiếp xúc với chúng. Chẳng hạn, nếu bạn đang để hết tâm trí vào một cảnh đẹp nào đó, một âm thanh có thể xuất hiện nhưng bạn sẽ không nghe nó, vì tất cả ý thức của bạn lúc đó đang ở với con mắt, nhiệm vụ của phần tâm này là để nhận thức, tức chỉ để biết, chứ không phân biệt. Một âm thanh tiếp xúc với tai, và thức (vinnāna) chỉ ghi nhận sự kiện một âm thanh đã đến, vậy thôi.

Rồi phần kế tiếp của tâm bắt đầu làm việc: *tưởng* (sānnā). Một âm thanh đến, và từ một kinh nghiệm quá khứ và ký ức của bạn, bạn nhận ra nó: một âm thanh, những lời.. những lời khen.. tốt đẹp; hoặc giả, một âm thanh.. những lời.. những lời si nhục.. xấu xa. Bạn đưa ra một sự lượng định về tốt hay xấu, theo kinh nghiệm quá khứ của bạn.

Lập tức, phần thứ ba của tâm bắt đầu làm việc: *thọ* (vedanā). Ngay khi một âm thanh đến, có một cảm thọ xuất hiện ở trên thân, nhưng khi tưởng nhận thức nó và cho nó một sự đánh giá, thì thọ trở thành dễ chịu hay khó chịu, hợp theo sự đánh giá ấy. Chẳng hạn: một âm thanh đến.. những lời.. những lời khen.. tốt đẹp – và bạn cảm giác một lạc thọ (cảm thọ dễ chịu) khắp toàn thân. Hoặc giả, một âm thanh đến.. những lời... những lời si nhục.. xấu – và bạn cảm giác

một khổ thọ (cảm thọ khó chịu) khắp toàn thân. Các cảm thọ phát sinh trên thân và được cảm giác bằng tâm; đây là nhiệm vụ của thọ (vedanā).

Rồi phần thứ tư của tâm bắt đầu làm việc: *hành* hay sự phản ứng (sankhāra). Một âm thanh đến.. những lời.. những lời khen.. tốt.. cảm thọ lạc – và bạn bắt đầu thích nó: “Lời khen này tuyệt quá! Tôi muốn được khen nữa!”, hoặc một âm thanh đến.. những lời.. những lời si nhục.. xấu.. thọ khổ – và bạn bắt đầu không thích nó: “Im đi! Tôi không kham được sự si nhục này”. Ở mỗi trong các cửa giác quan, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tiến trình cũng diễn ra như vậy. Tương tự, khi một tư duy hay sự tưởng tượng tiếp xúc với tâm, một thọ lạc hay khổ cũng khởi lên trên thân theo cùng cách thức như vậy, và bạn bắt đầu phản ứng lại với thích hoặc không thích. Cái thích chớp nhoáng này sẽ phát triển thành tham ái mạnh mẽ, còn sự không thích này sẽ phát triển thành sân mãnh liệt. Bạn bắt đầu thắt những gút mắc bên trong.

Đây là hạt giống đích thực sẽ cho ra quả, là nghiệp sẽ đem lại quả báo: sankhāra, phản ứng tâm lý. Mỗi sát-na bạn tiếp tục gieo trồng hạt giống này, cứ tiếp tục phản ứng với thích và không thích, với tham và sân, và do làm như vậy bạn tự tạo đau khổ cho chính mình.

Có những phản ứng tạo ra một đối tượng rất nhẹ và được xóa bỏ hầu như ngay tức thì, có những phản ứng tạo ra một ấn tượng hơi sâu hơn một chút và được xóa bỏ sau một khoảng thời gian nào đó, và có những phản ứng tạo ra một ấn tượng rất sâu, phải mất một thời gian dài mới xóa bỏ được. Cuối mỗi ngày, nếu bạn cố gắng nhớ lại tất cả các hành hay phản ứng (sankhāra) mà bạn đã tạo ra, có thể bạn sẽ chỉ nhớ được một hoặc hai phản ứng đã tạo ra những ấn tượng sâu nhất trong ngày hôm đó. Cũng theo cách ấy, cuối mỗi tháng hay mỗi năm, có thể bạn sẽ chỉ nhớ một hoặc hai hành vốn tạo ra những ấn tượng sâu xa nhất trong suốt thời gian đó. Và có thích nó hay không, lúc cuối đời, bất cứ hành nào đã tạo ra ấn tượng mạnh mẽ nhất chắc chắn sẽ hiện khởi trong tâm; và kiếp sống kế sẽ bắt đầu với một tâm có cùng tính chất như vậy, có cùng những phẩm chất ngọt ngào hay cay đắng như vậy. Do hành nghiệp của chúng ta, chúng ta tạo ra tương lai cho chính chúng ta là vậy.

Thiền Minh sát (Vipassanā) còn dạy cả nghệ thuật chết nữa: làm thế nào để chết một cách bình an, êm ái. Và bạn học nghệ thuật chết bằng cách học nghệ thuật sống: làm thế nào để trở thành chủ nhân của sát-na hiện tại, làm thế nào để không tạo ra một hành (phản ứng) ở sát-na này, làm thế nào để sống một cuộc sống an vui ngay trong hiện tại. Nếu hiện tại là tốt, bạn không cần phải lo cho tương lai, cái vốn chỉ là sản phẩm của hiện tại, và vì thế chắc chắn sẽ là tốt.

Có hai phương diện của kỹ thuật: Thứ nhất là phá bỏ hàng rào ngăn cách giữa những cấp độ tâm ý thức và tâm vô thức. Thường thường tâm ý thức không hay biết về những gì được kinh nghiệm bởi vô thức. Do sự không biết này che đậy, những phản ứng cứ tiếp tục xảy ra ở mức vô thức, vào lúc chúng ngoi lên mức ý thức, chúng đã trở nên căng thẳng đến độ dễ dàng áp đảo

tâm. Nhờ kỹ thuật này, toàn khối tâm trở thành ý thức, trở thành niệm hay cái biết; và sự không biết hay vô minh bị loại trừ.

Phương diện thứ hai của kỹ thuật là xả, Bạn nhận biết tất cả những gì bạn kinh nghiệm, nhận biết từng cảm thọ, nhưng không phản ứng, không thắt những gút thắt mới của tham ái và sân hận bên trong, không tạo ra đau khổ cho chính mình.

Buổi đầu, trong lúc bạn tọa thiền, hầu hết thời gian bạn sẽ phản ứng lại với cảm thọ, nhưng cũng có vài sát-na sẽ đến khi bạn giữ được thái độ buông xả, dù cho đau đớn khốc liệt. Những khoảnh khắc như vậy có ảnh hưởng rất mạnh trong việc thay đổi lề thói quen thuộc của tâm. Dần dần bạn sẽ đạt đến giai đoạn ở đó bạn có thể mỉm cười với bất cứ thọ nào, biết được nó là vô thường, chắc chắn sẽ phải diệt.

Để thành tựu giai đoạn này, bạn phải tự mình hành; không ai khác có thể hành thay cho bạn. Thật là tuyệt vời là các bạn đã bước được bước đầu tiên trên đạo lộ; bây giờ cứ tiếp tục bước tới., từng bước từng bước một, hướng về sự giải thoát của các bạn.

*Cầu mong tất cả các bạn hưởng được niềm hạnh phúc chơn thực!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Tâm đi trước các pháp,  
Tâm làm chủ, tâm tạo  
Nếu với tâm ô nhiễm  
Nói năng hay hành động  
Đau khổ sẽ theo sau  
Như bánh (xe) lăn theo chân (vật kéo)  
Tâm đi trước các pháp,  
Tâm làm chủ, tâm tạo  
Nếu với tâm thanh tịnh  
Nói năng hay hành động  
An lạc sẽ theo sau  
Như bóng không rời hình  
Nay đau khổ, sau khổ đau  
Làm ác hai đời lãnh khổ đau  
Khổ đau thấy ác mình làm  
Đọa vào khổ cảnh lại còn khổ hơn.  
Nay an vui, sau an vui  
Làm phước hai đời hưởng an vui  
An vui thấy phước mình làm  
Sanh vào nhàn cảnh lại còn vui hơn.*

## BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM

*Tứ Thánh Đế: khổ, nhân sanh khổ, sự đoạn khổ, con đường đoạn khổ*

*Chuỗi duyên sinh*

Năm ngày đã qua; bạn còn lại năm ngày nữa để thực hành. Hãy tận dụng năm ngày còn lại bằng cách dốc hết nỗ lực, với sự hiểu biết đúng đắn về kỹ thuật.

Từ việc quan sát hơi thở trong một vùng giới hạn, bạn đã tiến lên việc quan sát các cảm thọ khắp toàn thân. Khi mới bắt đầu pháp hành này, có thể trước tiên bạn sẽ gặp những cảm thọ khó chịu, thô, kiên cường và căng thẳng như đau nhức, sức ép, vv.. Trong quá khứ bạn đã gặp những kinh nghiệm như vậy rồi, nhưng đường lối quen thói của tâm bạn là phản ứng với các cảm thọ, lặn vào lạc và quay cuồng trong khổ, để cứ mãi luôn luôn dao động. Giờ đây, bạn đang học cách quan sát mà không phản ứng, học cách khảo sát các cảm thọ một cách khách quan, không đồng hóa với chúng.

Đau đớn hiện hữu, khổ hiện hữu, khóc than sẽ không giải thoát được bạn khỏi đau khổ. Bạn thoát ra khỏi nó như thế nào? Bạn sống với nó ra sao?

Người bác sĩ muốn điều trị một bệnh nhân phải biết bệnh tình họ như thế nào, và nguyên nhân cơ bản của chứng bệnh ấy là gì. Nếu có nhân, tất phải có cách chữa, bằng cách loại trừ nhân. Một khi nhân đã được loại trừ, bệnh sẽ tự động bị loại trừ. Vì vậy, cần phải thực hiện những bước để dứt trừ nhân.

Trước hết bạn phải chấp nhận sự thực của khổ. Khổ hiện hữu khắp mọi nơi; đây là một sự thực phổ quát. Nhưng sự thực này trở thành Thánh Đế (sự thực cao thượng) khi bạn bắt đầu quan sát nó không phản ứng, vì bất kỳ ai làm như vậy chắc chắn sẽ trở thành một người thánh thiện, cao quý. Khi bạn bắt đầu quan sát *Thánh Đế Thứ Nhất* – sự thực của khổ, thì nhân của khổ sẽ nhanh chóng trở nên rõ rệt, và bạn cũng bắt đầu quan sát nó; đây là *Thánh Đế Thứ Hai*. Nếu nhân được trừ diệt, thì khổ cũng bị trừ diệt. Đây là *Thánh Đế Thứ Ba* – sự diệt khổ. Để thành tựu sự trừ diệt này bạn phải thực hiện những bước; đây là *Thánh Đế Thứ Tư* – con đường hay cách để chấm dứt khổ bằng việc trừ tuyệt nhân của nó.

Bạn bắt đầu bằng cách học quan sát không phản ứng. Khảo sát cái đau bạn đang nếm trải một cách khách quan, như thể nó là cái đau của người khác. Xem xét kỹ cái đau giống như một nhà khoa học quan sát một cuộc thí nghiệm trong phòng thí nghiệm của ông ta. Khi bạn thất bại, hãy cố gắng trở lại. Cứ duy trì sự cố gắng, và bạn sẽ thấy rằng dần dần rồi bạn cũng thoát ra khỏi khổ đau.

Mọi chúng sinh đều khổ. Cuộc đời bắt đầu với tiếng khóc; sanh là một nỗi khổ lớn. Và bất kỳ ai đã sanh ra thì chắc chắn sẽ gặp những cái khổ của bệnh tật và tuổi già. Nhưng bất kể cuộc

đời của con người có khốn khổ như thế nào, chẳng ai muốn chết cả, vì chết là một cái khổ lớn nhất.

Suốt cuộc đời, con người còn gặp phải những điều mình không ưa, và chia lìa với những gì mình mến thích. Nói chung, những gì không muốn thì xảy ra, những điều mong đợi lại không đến và người ta cảm thấy đau khổ. Đơn giản hiểu thực tại này ở mức tri thức sẽ không giải thoát được ai cả. Nó chỉ có thể cho ta một nguồn cảm hứng để nhìn vào trong chính con người của mình, để kinh nghiệm sự thực và tìm ra con đường thoát khổ. Đây là những gì Bồ tát Sĩ Đạt Đa Cổ Đàm đã làm để trở thành một vị Phật. Ngài khởi sự quan sát thực tại trong cơ cấu của thân mình giống như một chuyên gia nghiên cứu, đi từ sự thực thô, rõ rệt đến sự thực vi tế hơn, rồi đến sự thực vi tế nhất. Ngài khám phá ra rằng bất cứ khi nào ta bộc lộ tham ái, dù để giữ lấy một cảm thọ lạc hay để loại trừ một cảm thọ khổ, và tham ái ấy không được thỏa mãn, lúc ấy ta bắt đầu đau khổ. Và đi xa hơn, ở mức vi tế nhất Ngài phát hiện ra rằng nếu nhìn với một cái tâm hoàn toàn tự chủ, sự thực sẽ phơi bày rõ ràng rằng chấp thủ năm uẩn là khổ. Về phương diện tri thức, bạn có thể hiểu rằng sắc uẩn, hay thân này, không phải là “ta”, không phải “của ta”, mà chỉ là một hiện tượng vô ngã, đang thay đổi, nằm ngoài quyền kiểm soát của bạn. Tuy nhiên, thực sự bạn lại đồng hóa với thân ấy, và lộ rõ sự tham chấp đối với bốn danh uẩn – thức, tưởng, thọ, hành (phản ứng) và bám vào chúng như là “tôi”, “của tôi” mặc cho tính chất luôn luôn thay đổi của chúng. Vì những mục đích quy ước, chúng ta phải dùng những từ “tôi” và “của tôi” nhưng khi bạn dính mắc vào năm uẩn, bạn sẽ tạo ra đau khổ cho chính mình. Ở đâu có chấp thủ, ở đó chắc chắn có khổ đau, và chấp thủ càng lớn, khổ đau càng nhiều vậy.

Có bốn loại chấp thủ mà con người cứ mãi phát triển trong cuộc đời. Thứ nhất là chấp thủ vào những dục vọng, vào tham ái của mình (dục thủ). Bất cứ khi nào tham ái khởi lên trong tâm, nó được kèm theo bởi một cảm thọ vật lý (thuộc thân). Mặc dù ở mức sâu kín một cơn bão kích động đã bắt đầu, song ở mức bề ngoài bạn lại thích cái cảm thọ ấy và muốn nó cứ tiếp tục. Điều này có thể so sánh với việc gãi ngứa một vết thương, dù biết làm như vậy sẽ chỉ khiến nó ngứa hơn, tuy vậy bạn vẫn thích thú cái cảm giác của việc gãi ngứa ấy. Cũng vậy, ngay khi một dục vọng ấy cũng ra đi, và thế là bạn lại tạo ra một dục vọng mới để cho cảm thọ đó có thể được tiếp tục. Bạn trở nên nghiện tham ái và tăng trưởng thêm nỗi khốn khổ của bạn.

Loại chấp thủ khác là chấp thủ vào “tôi” của “toi”, không biết cái “tôi” ấy thực sự là gì (ngã chấp thủ). Bạn không thể chịu đựng nổi những lời chỉ trích về cái “tôi” của mình hoặc bất cứ sự tổn thương nào đến nó. Và sự chấp thủ này còn được mở rộng ra để bao gồm luôn cả những gì “thuộc về tôi” những gì “của tôi” nữa. Sự chấp thủ này hẳn sẽ không đem lại khổ đau nếu những gì là “của tôi” cứ tiếp tục trường cửu, và “tôi” cũng cứ vẫn còn để hưởng thụ nó đời đời, những quy luật của tự nhiên cho thấy rằng không sớm thì muộn cái này hay cái kia (của tôi) cũng phải diệt. Dính mắc vào những gì “vô thường” chắc chắn sẽ đem lại khổ đau.

Tương tự, bạn mở rộng sự chấp thủ đến những quan kiến và đức tin của mình, và không thể chịu đựng nổi những chỉ trích nào về chúng, hoặc ngay cả việc chấp nhận rằng người khác cũng có quyền có những quan kiến riêng của họ. Bạn không hiểu rằng mỗi người mang một cặp kính màu khác nhau. Chỉ cần bỏ kính ra, bạn có thể thấy thực tại đúng như nó là, không bị nhuộm màu, nhưng thay vào đó con người cứ vẫn chấp chặt vào màu của cặp kính mình mang, chấp chặt vào những định kiến và đức tin của mình.

Vẫn còn một chấp thủ khác là chấp vào những lễ nghi, giáo điều và những chấp hành mang tính tôn giáo của mình. Con người không hiểu rằng tất cả những thứ này chỉ là những hình thức phô diễn bên ngoài, rằng chúng không chứa đựng cốt tủy của sự thực, nếu một người được chỉ cách để trực tiếp kinh nghiệm sự thực trong chính bản thân, nhưng tiếp tục bám vào những hình thức rỗng không bên ngoài, sự chấp thủ này sẽ tạo ra một trò chơi kéo co (tug-of-war) trong một con người như vậy, và cuối cùng cũng chỉ đưa đến khổ đau mà thôi.

Tất cả những khổ đau của cuộc đời, nếu chiêm nghiệm kỹ, bạn sẽ thấy là chúng phát sinh từ một trong bốn loại thủ này. Đây là những gì Sĩ-đạt-đa Cổ Đàm đã tìm ra trong cuộc nghiên cứu chân lý của mình. Tuy nhiên, Ngài vẫn tiếp tục thẩm sát vào bên trong chính mình để khám phá ra nguyên nhân sâu xa nhất của khổ, để hiểu xem toàn bộ hiện tượng này vận hành như thế nào, để theo dấu nó đến tận căn nguyên nguồn gốc của nó.

Hiển nhiên những khốn khổ của cuộc đời như bệnh tật, tuổi già, sự chết, đau đớn về thể xác và tinh thần và những hậu quả tất yếu của sanh. Vậy thì, lý do gì khiến cho sanh có mặt? Dĩ nhiên, nguyên nhân gần nhất là sự giao hợp của cha mẹ, nhưng trên một viễn cảnh rộng lớn, sanh xảy ra do tiến trình trở thành bất tận (hữu) mà toàn thể vũ trụ có liên quan trong đó. Ngay cả vào lúc chết, tiến trình ấy cũng không dừng lại: thân vật lý vẫn tiếp tục hư hoại, phân rã, trong khi thức đã liên kết với một cấu trúc vật chất khác, và tiếp tục trôi chảy, tiếp tục trở thành (hiện hữu). Và vì sao có tiến trình sanh hữu hay trở thành này? Đức Phật đã thấy rõ rằng nguyên nhân của nó chính là sự chấp thủ mà con người phát triển. Do thủ mà con người tạo ra những phản ứng mãnh liệt, sankhāra (hành), khắc một ấn tượng sâu đậm trong tâm. Lúc cuối đời, một trong những ấn tượng này sẽ khởi lên trong tâm và cung cấp một lực đẩy cho dòng tâm thức được tiếp tục.

Bây giờ nguyên nhân của thủ này là gì? Ngài thấy rằng thủ sanh là do những phản ứng nhất thời của ưa và ghét hay thích và không thích. Thích sẽ phát triển thành tham ái mạnh mẽ và không thích thì thành sân hận cực độ, vốn cũng là hình ảnh phản chiếu của tham ái, và cả hai đều chuyển thành thủ. Và vì sao những phản ứng nhất thời của ưa và ghét này lại có mặt? Bất cứ ai quan sát chính mình cũng sẽ thấy rằng ưa-ghét này sanh do các cảm thọ của thân. Một khi thọ lạc khởi lên, con người thích nó, muốn giữ nó lại và làm cho nó tăng trưởng thêm. Khi một thọ khổ phát sinh, con người không ưa và muốn tống khứ nó đi. Vậy thì, sao lại có các cảm thọ này? Rõ ràng chúng khởi lên vì có sự tiếp xúc giữa một trong các giác quan và đối tượng của

giác quan đặc biệt ấy – chẳng hạn như sự tiếp xúc của mắt với hình ảnh, của tai với âm thanh, của mũi với mùi, của lưỡi với vị, của thân với vật xúc chạm, của tâm với ý nghĩ hay sự tưởng tượng. Ngay khi có một sự tiếp xúc như vậy, một cảm thọ chắc chắn sẽ phát sanh, có thể là lạc, khổ, hoặc không lạc không khổ.

Và lý do có xúc này là gì? Hiển nhiên, toàn thể vũ trụ này đầy đầy các đối tượng giác quan. Bao lâu sáu giác quan – năm giác quan hay năm căn vật lý, cùng với tâm – còn vận hành, chúng buộc phải gặp các đối tượng tương ứng của chúng. Tại sao các giác quan (căn) này có mặt? Rõ ràng chúng ta là những phần tử không thể tách rời được của dòng tâm và vật chất (danh – sắc); ngay khi sự sống bắt đầu chúng đã có mặt rồi vậy. Vì sao dòng sống hay dòng tâm (danh) và vật chất (sắc) xuất hiện? Do sự trôi chảy của tâm thức, từ sát na này đến sát na khác; từ đời này đến đời kế. Vì sao có dòng tâm thức này?

Ngài (đức Phật) thấy rằng nó phát sanh do hành (sankhāra) hay những phản ứng tâm lý. Mỗi phản ứng cung cấp một lực đẩy cho dòng tâm thức, dòng này cứ tiếp tục trôi chảy nhờ những thúc đẩy mà các phản ứng này tác động vào nó. Và vì sao các phản ứng (hành) này xảy ra? Ngài thấy rằng chúng này sanh do vô minh. Con người không biết những gì họ đang làm, không biết vì sao họ lại phản ứng, và do đó họ cứ tiếp tục tạo ra các hành (sankhāra). Bao lâu còn vô minh, chùng ấy khổ đau sẽ vẫn còn.

Như vậy, nguồn gốc của tiến trình khổ, nguyên nhân sâu xa nhất của khổ là vô minh. Từ vô minh khởi động một chuỗi các sự kiện qua đó con người tạo ra hàng núi đau khổ cho chúng mình. Nếu vô minh có thể được quét sạch, khổ đau cũng sẽ bị quét sạch.

Con người hoàn tất công việc như thế nào? Họ có thể bút dứt sợi xích này ra sao? Dòng đời, hay dòng trôi chảy của danh và sắc, đã khởi động. Tự sát sẽ không giải quyết được vấn đề, vì làm thế chỉ tạo ra khổ dai dẳng. Con người cũng không thể hủy diệt các căn (giác quan) mà không hủy diệt chính mình. Bao lâu các căn còn tồn tại, xúc chắc chắn phải khởi lên với những đối tượng tương ứng của chúng, và bất cứ khi nào có xúc, thì thọ chắc chắn phải phát sinh trong thân.

Ngay đây, ở mắt xích cảm thọ này, bạn có thể bút dứt chuỗi duyên sanh. Trước đây, mỗi cảm thọ làm phát sinh một phản ứng ưa hoặc ghét, ưa ghét ấy phát triển thành ái hoặc sân mãnh liệt, và đau khổ cũng lớn theo. Nhưng bây giờ, thay vì phản ứng với cảm thọ, bạn đang học cách chi quan sát một cách buông xả, hiểu rằng “thọ này cũng sẽ thay đổi (vô thường)”. Cho đến mức độ này, thọ chỉ làm phát sanh trí tuệ, phát sanh sự hiểu biết về tính chất vô thường (anicca) mà thôi. Bạn dừng lại việc quay bánh xe khổ đau và khởi sự quay nó theo hướng ngược lại, hướng về sự giải thoát.

Bất kỳ khoảnh khắc nào bạn không tạo tác một hành (sankhāra) mới, thì một trong những hành cũ sẽ khởi lên trên bề mặt của tâm, và cùng với nó một thọ sẽ khởi động trong thân. Nếu bạn giữ thái độ xả, nó sẽ diệt và một hành hay phản ứng cũ khác khởi lên thay chỗ của nó. Bạn

tiếp tục duy trì xả đối với các cảm thọ vật lý này và các hành cũ cứ tiếp tục nối tiếp nhau sanh lên rồi diệt. Nếu do vô minh bạn phản ứng lại với các cảm thọ, lúc đó bạn đã làm tăng thêm các hành, và tất nhiên tăng thêm cả khổ đau của bạn. Nhưng nếu bạn phát triển trí tuệ và không phản ứng lại các cảm thọ, thì các hành cũng nối tiếp nhau bị tiêu diệt, và đau khổ cũng diệt theo.

Toàn bộ đạo lộ là cách để đi ra khỏi khổ đau. Nhờ thực hành, bạn sẽ thấy rằng bạn không còn thắt những gút thắt mới, và những gút thắt cũ cũng tự động mở ra. Dần dần bạn sẽ tiến tới giai đoạn ở đó tất cả các hành dẫn đến sự tái sanh mới, và sau đó cũng dẫn đến những khổ đau mới, đã bị quét sạch: giai đoạn giải thoát hoàn toàn, giác ngộ hoàn toàn.

Để khởi sự công việc, bạn không nhất thiết phải tin vào những kiếp quá khứ và những kiếp tương lai. Trong việc hành Minh-sát, hiện tại là quan trọng nhất. Ở đây, trong kiếp sống hiện tại, bạn vẫn cứ tạo tác các hành, vẫn cứ làm cho bản thân mình đau khổ, vì thế bạn phải bẻ gãy thói quen này và khởi sự đi ra khỏi khổ đau ngay ở đây và bây giờ.

Nếu bạn thực hành, chắc chắn một ngày kia sẽ đến, khi bạn có thể nói rằng bạn đã diệt sạch mọi hành cũ, đã dừng lại không còn tạo tác các hành mới, và vì thế đã tự mình giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Để thành tựu mục tiêu này, bạn phải tự mình làm lấy. Do đó, hãy nỗ lực trong suốt năm ngày còn lại, đi ra khỏi khổ đau, và để thụ hưởng hạnh phúc của giải thoát.

*Cầu mong tất cả các bạn hưởng được hạnh phúc chơn thực!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Sanh là khổ; già là khổ;  
Bệnh là khổ; chết là khổ  
Gần kẻ không ưa là khổ  
Xa người ưa thích là khổ.  
Không được cái mình muốn là khổ;  
Tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ.  
Lang lang bao kiếp sống  
Ta tìm nhưng chẳng gặp  
Người xây dựng nhà này  
Khổ thay, phải tái sanh.  
Ôi! Người làm nhà kia  
Nay ta đã thấy người  
Người không làm nhà nữa  
Đòn tay người đã gãy  
Kèo cột người bị tan*

*Tâm ta đạt tịch diệt  
Tham ái thấy tiêu vong.  
Nghịch cũ đã tiêu mòn  
Nghịch mới không sanh khởi  
Nhàm chán kiếp lai sanh  
Bậc trí chứng Niết Bàn  
Ví như ngọn đèn tắt.*

Ānāpāna-sati: awareness of respiration: niệm hơi thở hay sự nhận biết hơi thở.

Tâm ý thức – conscious mind, chỉ cái tâm mà chúng ta thường sử dụng trong đời sống hằng ngày để nhận biết mọi sự vật.

Tâm vô thức – uncscious mind, chỉ phần tâm hoạt động ngầm bên trong (thuật ngữ Phật giáo là bhavanga – tâm hữu phần). Tất nhiên ở đây chỉ muốn nói đến cách sinh hoạt của tâm, chứ không hàm ý có hai loại tâm, vì kỳ thực tâm chỉ có một.

---oOo---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU**

*Tâm quan trọng của việc phát triển chánh niệm và xả đối với các cảm thọ*

*Tứ đại và sự liên hệ của chúng với các cảm thọ*

*Bốn nhân sanh của sắc*

*Năm triền cái: tham, sân, sự uế oái của thân và tâm, sự dao động, hoài nghi.*

Sáu ngày đã qua, bạn còn lại bốn ngày nữa để thực hành. Trong bốn ngày bạn có thể đoạn trừ một số phiền não trong tâm, và nắm bắt được kỹ thuật để tận dụng trong suốt cuộc đời bạn. Nếu bạn thực hành với sự hiểu biết đúng đắn và học cách để áp dụng kỹ thuật trong cuộc sống hàng ngày, thì chắc chắn nó sẽ rất lợi ích cho bạn. Vì thế hãy hiểu kỹ thuật một cách đúng đắn.

Đây không phải là một đạo lộ của chủ nghĩa bi quan. Pháp dạy cho chúng ta biết chấp nhận sự thực cay đắng của khổ, nhưng Pháp cũng chỉ cho chúng ta cách thoát khỏi khổ. Vì vậy, đó là một đạo lộ của chủ nghĩa lạc quan, kết hợp với chủ nghĩa hiện thực, cũng như chủ nghĩa lao động – mỗi người phải tự lao động (thực hành) để giải thoát tự thân.

Toàn bộ đạo lộ đã được giải thích tóm tắt trong một vài lời:

*“Tất cả hành (sankhāra) vô thường”,*

*Với tuệ giác thấy vậy*

*Đau khổ được nhàm chán*

*Đó chính thanh tịnh đạo.*

Ở đây chữ sankhāra không chỉ có nghĩa là những phản ứng tâm lý, mà còn là kết quả của những phản ứng nữa. Mỗi phản ứng tâm lý là một hạt giống sẽ cho ra một quả, và mọi điều mà bạn kinh nghiệm trong cuộc đời đều là quả, là kết quả của những hành động bạn đã làm; đó là,

hành (sankhāra) quá khứ hay hiện tại của bạn. Từ đây ý nghĩa của nó sẽ là, “các pháp (mọi vật) đã sanh, đã hình thành, sẽ diệt, sẽ phân tán”. Đơn thuần chấp nhận thực tại này theo cảm xúc, hay xuất phát từ lòng mộ đạo, hoặc trên phương diện tri thức thôi, sẽ không tịnh hóa được tâm. Nó phải được chấp nhận ở mức đúng như thật, bằng việc kinh nghiệm tiến trình của sanh và diệt trong tự thân. Nếu bạn kinh nghiệm trực tiếp vô thường bằng cách quan sát các cảm thọ vật lý của chính bạn, lúc ấy sự hiểu biết được phát triển sẽ là trí tuệ thực thụ, là trí tuệ riêng của bạn. Và với trí tuệ này bạn thoát khỏi khổ đau. Cho dù cái đau vẫn còn, bạn cũng không khổ sở vì nó.

Thay vào đó bạn có thể mỉm cười với nó, vì bạn có thể quan sát nó (mà không phản ứng). Thói quen cũ của tâm là tìm cách đẩy những cảm thọ đau khổ ra và kéo những cảm thọ khả lạc vào. Bao lâu bạn còn vướng vào cái trò chơi của khổ-và-lạc, của đẩy-và-kéo, tâm bạn sẽ vẫn cứ lao động (trạo cù) và khổ đau của bạn sẽ gia tăng. Nhưng một khi bạn học được cách quan sát thật khách quan không đồng hóa với các cảm thọ, thì tiến trình thanh tịnh sẽ bắt đầu, và thói quen cũ của sự phản ứng mù quáng và làm gia tăng những khốn khổ của bạn sẽ dần dần suy yếu đi và bị bẻ gãy. Bạn phải học cách làm sao để chỉ quan sát được như vậy.

Điều này không có nghĩa rằng do hành thiền Minh-sát bạn trở thành một “người sống đơn điệu”, thụ động để cho người khác làm tổn hại đến mình đâu. Đúng hơn, bạn học cách làm thế nào để hành động thay vì phản ứng. Trước đây bạn đã sống một cuộc đời hoàn toàn phản ứng, mà phản ứng luôn luôn là tiêu cực. Giờ đây bạn đang học cách làm thế nào để sống một cách đúng đắn, để sống một cuộc sống lành mạnh của hành động thực sự. Bất cứ khi nào một tình huống khó khăn phát sinh trong cuộc đời, người đã học được cách quan sát các cảm thọ sẽ không để rơi vào sự phản ứng mù quáng. Thay vào đó, anh ta sẽ chờ đợi một vài giây, giữ chánh niệm về các cảm thọ và buông xả, rồi sẽ thực hiện sự quyết định và chọn một hướng hành động. Một hành động như vậy chắc chắn phải là tích cực, vì nó diễn tiến từ một cái tâm quân bình; hành động ấy sẽ là một hành động sáng tạo, lợi ích cho bản thân và cho người khác.

Dần dần, khi bạn học được cách quan sát các hiện tượng của tâm và thân (danh-sắc) bên trong, bạn sẽ thoát khỏi những phản ứng vì bạn đã thoát khỏi vô minh. Đường lối quen thói của phản ứng là dựa vào vô minh. Người chưa bao giờ quan sát thực tại bên trong sẽ không biết những gì đang xảy ra ở sâu bên trong, không biết họ đã phản ứng với tham ái và sân hận, và tạo ra những căng thẳng khiến họ phải khổ đau như thế nào.

Cái khó là tâm vô thường biến đổi nhanh hơn sắc (vật chất). Những tiến trình tâm khởi lên nhanh đến nỗi bạn không thể theo dõi chúng kịp, trừ phi bạn đã được luyện tập để làm như vậy. Không hiểu biết thực tại, bạn vẫn có ảo tưởng rằng bạn phản ứng với các đối tượng bên ngoài như là hình ảnh, âm thanh, hương vị vv. Rõ ràng sự việc là như vậy, nhưng một người biết cách quan sát chính mình sẽ thấy rằng ở mức vi tế nhất thực tại lại khác. Toàn bộ thế gian bên ngoài hiện hữu đối với một người chỉ khi người ấy kinh nghiệm nó, tức là, khi một đối tượng giác quan

tiếp xúc với một trong những căn môn tương ứng. Ngay khi có xúc, sẽ có một sự rung động, một cảm thọ.

Tường đưa ra một sự đánh giá đối với thọ ấy là tốt hay xấu, dựa trên những kinh nghiệm quá khứ và các hành (sankhāra) quá khứ. Hợp với sự đánh giá có tính phóng đại tô màu này mà cảm thọ trở thành dễ chịu (lạc) hay khó chịu (khổ), và tùy theo loại thọ đó, bạn bắt đầu phản ứng với thích hoặc không thích, với tham hoặc sân. Ở đây chúng ta thấy thọ là mắc xích đã bị bỏ quên giữa đối tượng bên ngoài và sự phản ứng. Toàn thể tiến trình khởi lên nhanh đến độ bạn không ý thức được nó; vào lúc mà một phản ứng ngoi lên mức ý thức, nó đã được lập đi lập lại nhiều lần và gia tăng cường độ hàng tỷ lần, và đã trở nên mãnh liệt đến độ nó có thể áp đảo tâm một cách dễ dàng.

Bồ tát Sĩ Đạt Đa Cô Đàm đã đạt đến sự giác ngộ nhờ khám phá ra căn nguyên nguồn gốc của tham ái và sân hận, và nhờ đoạn trừ chúng ngay chỗ chúng khởi lên, ở mức cảm thọ. Những gì bản thân Ngài đã làm, Ngài dạy lại cho mọi người. Ngài không phải là người duy nhất trong việc dạy con người nên thoát ra khỏi tham và sân; ngay cả trước Ngài, điều này đã được dạy ở Ấn Độ. Chẳng phải giới luật, cũng không phải tu tập để kiểm soát tâm là điều đặc biệt đối với lời dạy của đức Phật. Tương tự, trí tuệ ở những mức tri thức, cảm xúc, hoặc lòng mộ đạo cũng đã có từ trước thời đức Phật. Yếu tố độc nhất vô nhị trong lời dạy của Ngài nằm ở chỗ khác, trong việc xác nhận cảm thọ vật lý như ở điểm quan trọng nhất tại đó tham và sân bắt đầu, và ở đó chúng phải được trừ diệt.

Nếu bạn không giải quyết các cảm thọ này, bạn vẫn chỉ hành ở mức bề ngoài của tâm, trong khi ở những chỗ sâu kín, thói quen cũ của sự phản ứng vẫn sẽ tiếp tục. Nhờ học cách chánh niệm trên các cảm thọ bên trong tự thân và giữ thái độ xả đối với chúng, bạn dừng lại các phản ứng ở nơi chúng khởi động: bạn thoát khỏi khổ đau.

Đây không phải là một giáo điều cần được chấp nhận trên phương diện đức tin, cũng không phải là một triết lý cần được chấp nhận trên phương diện tri thức. Bạn phải tự mình thẩm tra để khám phá sự thực. Chỉ khi bạn kinh nghiệm nó bạn hãy chấp nhận nó là thực. Nghe về sự thực là điều quan trọng, nhưng việc nghe ấy phải dẫn đến việc thực hành đúng như vậy. Tất cả những lời dạy của đức Phật phải được thực hành và kinh nghiệm cho bản thân thì bạn mới có thể thoát khỏi khổ đau.

Toàn bộ cấu trúc của thân, đức Phật giải thích, được cấu thành bởi những hạt hạ nguyên tử hay tổng hợp sắc – kalāpā – bao gồm tứ đại và những đặc tính phụ thuộc của chúng (sắc y đại sinh), kết hợp với nhau. Ở thế gian bên ngoài cũng như bên trong, bạn rất dễ thấy số sắc chất cứng – địa đại; một số sắc chất lỏng – thủy đại; một số ở thể khí – phong đại; và trong mọi trường hợp nhiệt độ đều có mặt – hỏa đại. Tuy nhiên, một người khảo sát thực tại trong chính mình sẽ hiểu tứ đại ở mức vi tế hơn. Toàn bộ phạm vi trọng lượng từ nặng đến nhẹ, là lãnh vực địa đại. Hỏa đại là lãnh vực của nhiệt độ, từ cực lạnh đến cực nóng. Phong đại liên quan đến sự chuyển

động, từ trạng thái tưởng chừng như bất động đến sự chuyển động lớn nhất. Thủy đại liên quan đến tính chất kết dính, kết gắn lại với nhau.

Các phân tử phát sanh với sự vượt trội của một hay nhiều hơn một đại trong khi các đại khác vẫn ở dạng tiềm ẩn. Một cảm thọ lần lượt thể hiện hợp theo tính chất của đại được xem là nổi bật nhất trong các phân tử ấy. Nếu Kalāpā (tổng hợp sắc hay các hạt hạ nguyên tử) phát sanh với hòa đại vượt trội, thì cảm thọ này sanh sẽ thuộc về nóng hay lạnh, và đối với các đại khác cũng tương tự như vậy. Đây là cách cảm thọ khởi lên trong cấu trúc vật lý (thân). Nếu bạn vô minh, bạn sẽ đưa ra một sự lượng định và phản ứng với các cảm thọ, và tạo ra khổ đau mới cho chính mình. Nhưng nếu trí tuệ sanh khởi, bạn đơn giản hiểu rằng các tổng hợp sắc đang sanh lên với một sự ưu thắng về đại này hay đại khác, và rằng những hiện tượng này hoàn toàn vô ngã, luôn thay đổi (vô thường) sanh rồi sẽ diệt. Với sự hiểu biết này, bạn không để mất sự quân bình và tâm mình khi đối diện với bất cứ cảm thọ nào.

Khi bạn tiếp tục quan sát chính mình, bạn sẽ thấy rõ vì sao các tổng hợp sắc phát sinh. Chúng được tạo ra do sức thấm nập mà bạn đưa vào dòng sống, hay dòng danh – sắc. Sự trôi chảy của sắc chất đòi hỏi phải có sự thu nạp vật chất, gồm có hai loại: thức ăn bạn ăn vào và bầu khí quyển trong đó bạn sống. Sự trôi chảy của danh hay tâm cũng đòi hỏi phải có dữ liệu tinh thần nập vào, và ở đây cũng có hai loại: hoặc một hành (sankhāra) hiện tại, hoặc một hành quá khứ. Nếu bạn nập vào sát na hiện tại một dữ liệu sân hận, ngay lập tức tâm sẽ ảnh hưởng đến sắc và các kalāpā (tổng hợp sắc) sẽ bắt đầu xuất hiện với hòa đại thanh, khiến bạn cảm giác một cảm thọ nóng nảy. Nếu bạn nập một dữ liệu sợ hãi, các tổng hợp sắc phát sinh lúc đó sẽ có phong đại thanh, và bạn cảm giác một cảm thọ run rẩy, vv.. Loại dữ liệu tinh thần thứ hai là một hành quá khứ. Mỗi hành, chúng ta biết, là một hạt giống sẽ cho ra một quả, một kết quả sau một thời gian nào đó. Bất cứ thọ nào mà bạn kinh nghiệm khi gieo trồng một hạt giống thì cũng thọ ấy sẽ phát sinh khi quả của hành đó hiện khởi lên bề mặt của tâm.

Trong bốn nguyên nhân này, bạn không nên cố gắng để xác định xem nhân nào chịu trách nhiệm cho sự sanh khởi của một thọ cá biệt nào đó. Bạn chỉ nên chấp nhận bất cứ thọ nào xảy ra. Nỗ lực duy nhất bạn phải làm là quan sát mà không tạo ra một hành mới. Nếu bạn không đưa dữ liệu của một phản ứng mới vào tâm, tự động một phản ứng cũ sẽ cho quả của nó, thể hiện như một cảm thọ. Bạn quan sát, và nó diệt. Bạn lại không phản ứng, do đó một hành cũ khác phải cho quả của nó nhờ duy trì niệm và xả theo cách này, bạn để cho các hành cũ nối tiếp nhau sanh lên và diệt; thế là bạn ra khỏi khổ đau.

Thói quen cũ của việc tạo ra các hành mới cần phải được trừ diệt, và điều này chỉ có thể được làm một cách từ từ, bằng cách thực hành nhiều lần, bằng cách làm việc liên tục.

Tất nhiên sẽ có những triển cái, những chướng ngại trên bước đường tu tập: năm kẻ thù mạnh nhất luôn luôn cố gắng áp đảo bạn và chặn đứng sự tiến bộ của bạn. Hai kẻ thù đầu là tham và sân. Mục đích của việc thực hành vipassanā là để tiêu diệt hai phiền não căn bản này.

Tuy nhiên chúng có thể khởi lên ngay cả khi bạn đang hành thiện, và nếu chúng tràn ngập tâm, tiến trình thanh tịnh của bạn sẽ dừng lại. Bạn có thể tham đối với các cảm thọ vi tế, hoặc ngay cả đối với Niết Bàn; cũng không có gì khác nhau. Tham là một ngọn lửa đang cháy, bất kể nhiên liệu là gì; nó đưa bạn vào hướng đối nghịch với giải thoát. Tương tự, bạn có thể phát sinh sân hận đối với cái đau bạn đang nếm trải, và bạn cũng lại lạc đường.

Kẻ thù khác là lười biếng, buồn ngủ. Bạn đã ngủ ngon suốt đêm, song khi ngồi thiền vẫn cảm thấy rất buồn ngủ. Sự buồn ngủ này do bất tịnh trong tâm bạn gây ra, những bất tịnh ấy sẽ bị đẩy lùi bằng việc hành Minh sát, và vì thế nó cũng đang cố ngăn không cho bạn hành thiện. Bạn phải chiến đấu để ngăn kẻ thù này không cho áp đảo bạn. Thở mạnh hơn một chút, hoặc là đứng dậy, té nước mát vào mắt hoặc đi bộ một lát, rồi ngồi thiền lại.

Hoặc, bạn có thể cảm thấy dao động mạnh (trạo cù) đây là một cách khác trong đó những bất tịnh cố gắng ngăn không cho bạn hành Minh sát. Suốt ngày bạn chạy đông chạy tây, làm đủ mọi việc trừ hành thiện. Sau đó, bạn hiểu ra mình đã phí quá nhiều thời gian, và thế là bạn bắt đầu than khóc, ân hận. Nhưng trên đạo lộ của Pháp (Dhamma) không có chỗ cho việc than khóc. Nếu bạn phạm một sai lầm, thì bạn hãy nhận sai lầm ấy trước một bậc trưởng lão mà bạn có đức tin, và quyết tâm sẽ cẩn thận hơn không để lặp lại lầm lẫn trong tương lai.

Cuối cùng, một kẻ thù lớn nữa là hoài nghi, hoặc về người thầy hướng dẫn, hoặc về kỹ thuật, hoặc về khả năng thực hành kỹ thuật ấy của bạn. Sự chấp nhận mù quáng sẽ không có lợi, nhưng hoài nghi vô lý không dứt cũng thế. Bao lâu bạn còn chìm đắm trong hoài nghi, bạn không thể tiến dù chỉ một bước trên đạo lộ. Nếu có bất cứ điều gì không rõ ràng đối với bạn, đừng ngại ngừng đến gặp người hướng dẫn. Thảo luận vấn đề với vị ấy để hiểu nó một cách đúng đắn hơn. Nếu bạn thực hành đúng như những gì người hướng dẫn bảo bạn, kết quả chắc chắn sẽ đến.

Kỹ thuật vận hành, không phải do bất kỳ một ma thuật hay phép lạ nào cả, mà do quy luật tự nhiên. Bất luận ai thực hành hợp theo quy luật tự nhiên ấy, chắc chắn sẽ thoát khỏi khổ đau; đây là phép lạ khả dĩ và lớn lao nhất.

Rất nhiều người đã kinh nghiệm những lợi ích của kỹ thuật này, không chỉ những người được gặp tự thân đức Phật, mà nhiều người ở những thời đại sau đức Phật và ngay cả trong thời đại hiện nay cũng vậy. Nếu bạn thực hành đúng, vận dụng nỗ lực để duy trì chánh niệm và xả, thời các lớp bất tịnh của quá khứ chắc chắn sẽ phát sinh trên bề mặt của tâm, và rồi diệt. Pháp đem lại những kết quả kỳ diệu ngay trong hiện tại, với điều kiện bạn phải hành. Do đó, hãy thực hành với niềm tin và sự hiểu biết đầy đủ. Hãy tận dụng tốt cơ hội này để thoát ra khỏi mọi khổ đau, và thọ hưởng sự bình an thực sự.

*Cầu mong tất cả các bạn hưởng được hạnh phúc chơn thực!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Tất cả hành vô thường*

*Với tuệ quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Chính con đường thanh tịnh.  
Pháp thí thắng các thí,  
Pháp vị thắng các vị,  
Pháp lạc thắng các lạc,  
Diệt ái thắng mọi khổ.*

---oOo---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY**

*Tâm quan trọng của xả đối với các cảm thọ vi tế cũng như các cảm thọ thô*

*Tính liên tục của chánh niệm*

*Năm người “bạn”: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.*

Bảy ngày đã qua, bạn còn ba ngày nữa để thực hành. Hãy tận dụng những ngày còn lại này bằng cách làm việc thật cố gắng và liên tục, hiểu rõ bạn phải thực hành như thế nào.

Có hai phương diện của kỹ thuật: chánh niệm và xả. Bạn phải phát triển chánh niệm đối với các cảm thọ khởi lên trong cơ cấu của thân, và đồng thời bạn cũng phải giữ thái độ xả đối với chúng. Nhờ trú xả, tự nhiên bạn sẽ thấy rằng các cảm thọ, không sớm thì muộn, bắt đầu xuất hiện trong những vùng được xem là mù, và rằng các cảm thọ thô, kiên cường, khó chịu bắt đầu tan biến thành những rung động vi tế. Bạn khởi sự kinh nghiệm một dòng năng lượng rất dễ chịu khắp toàn thân.

Sự nguy hiểm khi tình trạng này xuất hiện nằm ở chỗ bạn xem cái kinh nghiệm giác quan khả lạc này như cứu cánh mà bạn đang thực hành để hướng đến. Thực sự, mục đích của việc hành Minh sát không phải để kinh nghiệm một loại thọ nào đó, mà đúng hơn để phát triển xả đối với mọi cảm thọ. Các cảm thọ, dù thô hay tế, cứ vẫn thay đổi. Tiến bộ của bạn trên đạo lộ chỉ có thể đo lường bằng thái độ xả mà bạn phát triển đối với mỗi cảm thọ mà thôi.

Ngay cả sau khi bạn đã kinh nghiệm một dòng thông suốt của những rung động vi tế khắp toàn thân như vậy, thì việc một cảm thọ thô có thể xuất hiện ở đâu đó, hoặc một vùng mù vẫn còn, là điều hoàn toàn có thể xảy ra. Đây không phải là dấu hiệu của sự thoái bộ mà là sự tiến bộ. Khi bạn tăng trưởng niệm và xả, tự nhiên bạn sẽ thể nhập sâu hơn vào tâm vô thức, và khám phá ra những bất tịnh ẩn náu nơi đó. Bao lâu những phức cảm vẫn còn nằm sâu trong vô thức, chúng chắc chắn sẽ đem lại đau khổ trong tương lai. Cách duy nhất để diệt trừ chúng là để cho chúng ngoi lên bề mặt của tâm và tự diệt ở đó. Khi những hành (sankhāra) bám sâu như vậy trôi lên bề mặt, rất nhiều trong số đó có thể kèm theo bởi những cảm thọ thô, khó chịu hoặc những vùng mù trong thân. Nếu bạn tiếp tục quán sát không phản ứng, thì cảm thọ ấy sẽ diệt, và hành, là sự thể hiện của nó, cũng sẽ diệt.

Mỗi cảm thọ, dù thô hay tế, đều có cùng đặc tính vô thường. Một cảm thọ thô xuất hiện, dường như dừng lại trong một lúc, nhưng không sớm thì muộn cũng diệt. Một cảm thọ vi tế sanh lên và diệt với tốc độ cực nhanh, nhưng nó vẫn có cùng đặc tính (vô thường). Không có thọ nào vĩnh cửu cả. Vì thế bạn không nên ưa thích hay có thành kiến đối với bất kỳ thọ nào. Khi một cảm thọ thô, khó chịu xuất hiện, bạn quan sát nó mà không cảm thấy buồn chán. Khi một cảm thọ vi tế, dễ chịu xuất hiện, bạn chấp nhận nó, thậm chí hưởng thụ nó, nhưng không lấy làm tự mãn hay dính mắc vào nó. Trong mọi trường hợp bạn phải hiểu rõ tính chất vô thường của tất cả cảm thọ, thì bạn mới có thể mỉm cười khi chúng sanh cũng như khi chúng diệt.

Xả phải được thực hành ở mức cảm thọ của thân để tạo ra một sự thay đổi thực thụ trong cuộc sống của bạn. Ở mỗi sát na các cảm thọ đang khởi lên trong thân, thường thường tâm ý thức không biết chúng, nhưng tâm vô thức cảm giác các cảm thọ và phản ứng lại chúng với tham hoặc sân. Nếu tâm được luyện tập để trở nên ý thức trọn vẹn về tất cả những gì xảy ra trong cấu trúc vật lý và đồng thời duy trì thái độ xả, thì thói quen cũ của sự phản ứng mù quáng sẽ bị bẻ gãy. Bạn hãy học cách làm thế nào để giữ thái độ xả trong mọi tình huống, và nhờ thế có thể sống một cuộc sống quân bình, hạnh phúc.

Bạn có mặt ở đây để kinh nghiệm sự thực về chính con người bạn, các hiện tượng này vận hành như thế nào, nó tạo ra đau khổ ra sao? Về hiện tượng con người này có hai phương diện là vật chất và tinh thần, hay thân và tâm (*thân: sắc, tâm: danh*). Bạn phải quan sát cả hai. Nhưng thực sự bạn không thể kinh nghiệm thân mà không chánh niệm về những gì phát sinh trong thân. Đó là chánh niệm các cảm thọ. Tương tự, bạn không thể quán tâm tách biệt với những gì đang khởi lên trong tâm, ý niệm. Khi bạn tiến sâu hơn trong việc kinh nghiệm sự thực tâm và thân, bạn sẽ thấy rõ ràng bất cứ cái gì khởi lên trong tâm cũng được đi kèm theo bởi một cảm thọ vật lý. Như vậy thọ có ý nghĩa quan trọng chính yếu trong việc kinh nghiệm thực tại của cả thân lẫn tâm, và nó là điểm mà các phản ứng khởi xuất ở đó. Để quán sát sự thực của bản thân và để ngưng tạo các phiền não, bạn phải chánh niệm về các cảm thọ và giữ thái độ xả liên tục đến mức có thể.

Vì lý do này, trong những ngày còn lại của khóa thiền bạn phải làm việc liên tục với đôi mắt nhắm chặt suốt những giờ hành thiền; cả trong những giờ nghỉ cũng vậy, bạn phải cố gắng duy trì chánh niệm và xả ở mức các cảm thọ. Thực hiện bất kỳ hành động nào, bạn cần phải làm theo cách thông thường, dù khi đi, khi ăn, uống hoặc tắm rửa; đừng làm chậm lại các hành động. Chánh niệm về sự chuyển động vật lý của thân, đồng thời cũng chánh niệm về các cảm thọ, nếu có thể có, trên thân phần đang chuyển động, hoặc ở bất kỳ phần nào khác. Cứ duy trì chánh niệm và xả như vậy.

Tương tự, khi bạn ngủ vào ban đêm, nhắm mắt lại và cảm giác cảm thọ ở khắp mọi nơi trong thân. Nếu bạn rơi vào giấc ngủ với chánh niệm này, tự nhiên ngay khi thức giấc vào buổi sáng, bạn sẽ nhận biết được cảm thọ. Có thể bạn ngủ không được ngon giấc, hay thậm chí có

thể thức trắng cả đêm. Điều này thật tuyệt diệu, miễn rằng bạn cứ nằm trên giường và duy trì chánh niệm và xả. Thân sẽ nhận được sự nghỉ ngơi nó cần, và dĩ nhiên không có sự nghỉ ngơi nào cho tâm tốt hơn là giữ chánh niệm và xả. Tuy nhiên nếu bạn bắt đầu lo lắng rằng bạn đang phát triển chứng mất ngủ, thì bạn sẽ tạo ra những căng thẳng và sẽ cảm thấy kiệt quệ vào ngày hôm sau ngay. Bạn cũng không nên cố gắng cưỡng buộc mình phải tỉnh thức, duy trì trong oai nghỉ ngơi suốt cả đêm; vì điều đó sẽ trở thành một cực đoan. Nếu cơn buồn ngủ đến, rất tốt, hãy đi ngủ. Nếu cơn buồn ngủ không đến, cứ để cho thân nghỉ bằng cách giữ mình trong tư thế nằm ngửa, và để cho tâm nghỉ bằng cách duy trì niệm và xả.

Đức Phật cho biết, “Khi một hành giả nhiệt tâm thực hành, không xao lãng một sát na chánh niệm và xả đối với các cảm thọ, người ấy sẽ phát triển được chánh trí, liễu tri hoàn toàn các cảm thọ”. Người hành thiền hiểu vì sao một người thiếu trí lại phản ứng với các cảm thọ, và làm tăng trưởng khổ đau của mình. Người hành thiền cũng hiểu vì sao một người luôn luôn tâm niệm tính chất vô thường của các cảm thọ sẽ không phản ứng với chúng, và sẽ thoát khỏi khổ đau. Đức Phật tiếp tục: “Với sự liễu tri này, hành giả có thể kinh nghiệm giai đoạn vượt qua danh và sắc – Niết Bàn”. Bạn không thể kinh nghiệm được Niết Bàn chừng nào các hành (sankhāra) nặng nhất chưa được đoạn trừ - những hành sẽ dẫn đến một đời sống tương lai trong hình thức hiện hữu thấp nhất, ở đây đau khổ thống trị.

May thay, khi bạn bắt đầu hành vipassanā, chính những hành này là cái xuất hiện đầu tiên. Bạn giữ thái độ xả và chúng sẽ diệt. Khi các hành như vậy đã bị diệt trừ, tự nhiên bạn sẽ kinh nghiệm Niết Bàn trong lần đầu tiên. Sau khi đã kinh nghiệm Niết Bàn, bạn hoàn toàn thay đổi, và không thể còn thực hiện bất cứ một hành động nào sẽ dẫn đến một đời sống tương lai trong hình thức hiện hữu thấp nhất nữa. Dần dần bạn sẽ tiến lên các giai đoạn cao hơn, cho đến khi các hành dẫn đến đời sống tương lai dù ở bất kỳ đâu trong thế gian hữu vi này được diệt trừ. Người như vậy xem như đã giải thoát hoàn toàn, vì thế đức Phật kết luận: “Do thấu triệt toàn bộ sự thực của tâm và thân (danh-sắc), khi vị ấy chết, vị ấy vượt qua thế gian hữu vi, vì vị ấy đã liễu tri các cảm thọ”.

Bạn đã thực hiện được bước khởi đầu trên đạo lộ này bằng cách thực hành để phát triển chánh niệm về các cảm thọ ở khắp toàn thân. Nếu như bạn thận trọng không phản ứng với chúng, bạn sẽ thấy rằng hết lớp hành cũ này đến lớp hành cũ khác được trừ diệt. Nhờ duy trì xả đối với các cảm thọ khó chịu, thô, bạn sẽ tiến lên chỗ kinh nghiệm các cảm thọ dễ chịu, vi tế hơn. Nếu bạn cứ tiếp tục duy trì xả, sớm muộn gì bạn cũng sẽ đạt đến giai đoạn mà đức Phật đã mô tả, trong khắp toàn thân ấy, người hành thiền không kinh nghiệm gì khác ngoài sự sanh và diệt. Tất cả những cảm thọ thô, kiên cường đã tan biến; khắp toàn thân chỉ còn những rung động vi tế. Tất nhiên giai đoạn này rất là tịnh lạc, nhưng đó vẫn không phải là cứu cánh tối hậu, và bạn phải làm sao để không dính mắc vào đó. Một số các bất tịnh thô đã được diệt trừ, nhưng những bất tịnh khác vẫn còn tồn tại trong những chỗ sâu kín nhất của tâm. Nếu bạn cứ tiếp tục

quán với xả, thì các hành (sankhārā) sâu hơn này sẽ lần lượt sanh lên và diệt. Khi tất cả đã được trừ diệt, lúc đó bạn kinh nghiệm trạng thái “bất tử” – một điều vượt qua danh và sắc, ở đây không có gì sanh và vì thế cũng không có gì diệt – giai đoạn bất khả tư nghị của Niết Bàn.

Bất kỳ ai thực hành một cách đúng đắn để phát triển niệm và xả, chắc chắn sẽ đạt đến giai đoạn này, nhưng mỗi người vẫn phải tự hành lấy.

Nếu như có năm kẻ thù, năm triền cái ngăn cản tiến bộ của bạn trên đạo lộ, thì cũng có năm người bạn, *năm thiện căn của tâm (five wholesome faculties of the mind: ngũ quyền)*, giúp và hỗ trợ cho bạn. Nếu bạn giữ cho những người bạn này khỏe mạnh và thanh tịnh, không có kẻ thù nào có thể áp đảo được bạn.

Người bạn thứ nhất là đức tin – lòng tín thành, niềm tin. Không có niềm tin bạn không thể hành được vì cứ luôn bị dao động bởi hoài nghi và do dự. Tuy nhiên, nếu đức tin mù quáng, thì đó lại là một kẻ thù lớn. Niềm tin trở thành mù quáng nếu bạn đánh mất trí phân biệt, sự hiểu biết đúng đắn thế nào là lòng tín thành hay mộ đạo. Bạn có thể có đức tin nơi bất kỳ một người thánh thiện nào, nhưng nếu đó là đức tin chân chánh, với sự hiểu biết đúng đắn, bạn sẽ nhớ đến những phẩm chất tốt đẹp của người ấy, và sẽ tạo được nguồn cảm hứng để phát triển những phẩm chất đó trong tự thân bạn, lòng tín thành như vậy rất có ý nghĩa và có lợi ích. Nhưng nếu bạn không cố gắng để phát triển những phẩm chất tốt đẹp của người mà bạn có lòng tín thành đối với họ ấy, thì đó là đức tin mù quáng, rất có hại.

Chẳng hạn, khi bạn quy y nơi đức Phật, bạn phải nhớ đến những phẩm chất (ân đức) của một vị Phật, và phải thực hành để phát triển những phẩm chất ấy trong chính bạn. Phẩm chất hay ân đức chính của một vị Phật là sự giác ngộ; vì thế việc quy y thực sự đặt ở đức giác ngộ này, sự giác ngộ mà bạn sẽ phát triển trong tự thân. Bạn tỏ lòng tôn kính đối với bất kỳ ai đã đạt đến giai đoạn giác ngộ viên mãn; nghĩa là bạn chú trọng đến phẩm chất ở chỗ nó thể hiện, chứ không bó buộc ở một bộ phái hay con người đặc biệt nào cả. Và bạn tôn kính đức Phật không phải bằng những hình thức lễ nghi, mà bằng việc thực hành những lời dạy của Ngài, bằng cách bước đi trên đạo lộ của Pháp từ bước đầu là giới (Sila) đến định (Samādhi), đến tuệ (Pāṇṇā), đến Niết Bàn, giải thoát.

Bất cứ người nào trở thành một vị Phật cũng phải có những phẩm chất sau. Vị ấy đã diệt trừ mọi tham, sân, si. Vị ấy đã chiến thắng tất cả kẻ thù, những kẻ thù bên trong hay những bất tịnh tâm của vị ấy. Vị ấy hoàn hảo không những trên phương diện lý thuyết về Pháp (Dhamma), mà còn cả trong việc áp dụng giáo pháp ấy. Những gì vị ấy hành, vị ấy giảng, và những gì vị ấy giảng, vị ấy hành. Không có sự khác nhau giữa lời nói và việc làm của vị ấy. Mỗi bước vị ấy bước là một bước đúng, dẫn đến đúng hướng. Vị ấy đã thông suốt mọi điều về thế gian, nhờ khám phá thế gian bên trong (năm uẩn). Vị ấy chan chứa lòng từ ái, bi mẫn, và hoan hỷ đối với mọi người, và luôn giúp những ai đang đi lạc hướng tìm ra chánh đạo. Vị ấy đầy đủ tâm xả vô lượng. Nếu

bạn thực hành để phát triển những phẩm chất này trong tự thân ngõ hầu đạt đến cứu cánh tối hậu, thì việc qui y đức Phật của bạn thực sự có ý nghĩa.

Tương tự, qui y Pháp (Dhamma) không dính dáng gì đến chủ nghĩa bộ phái, đó không phải là một vấn đề cải tạo từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Qui y Pháp thật sự là qui y vào giới, vào việc làm chủ chánh tâm của bạn, vào trí tuệ. Để cho một lời dạy trở thành Pháp, lời dạy ấy cũng phải có một vài phẩm chất. Trước tiên lời dạy ấy phải được giải thích một cách rõ ràng để cho bất kỳ ai cũng có thể hiểu được. Lời dạy ấy phải được thấy cho tự thân bằng chính mắt của mình, nghĩa là thực tại phải được tự chứng, chứ không phải sản phẩm của tưởng tượng. Ngay cả sự thực của Niết Bàn cũng không phải để chấp nhận nếu bạn không kinh nghiệm nó. Pháp phải đem lại lợi ích ngay trong hiện tại, chứ không hứa hẹn suông những lợi ích sẽ được hưởng trong tương lai.

Pháp có đức của “*đến- và thấy*”; nghĩa là tự mình thấy, tự mình thử nghiệm Pháp, chứ không chấp nhận nó một cách mù quáng. Và một khi bạn đã thử và kinh nghiệm được những lợi ích của Pháp, bạn sẽ không kìm nén được việc khuyến khích và giúp đỡ người khác để họ cũng *đến- và- thấy* như vậy. Mỗi bước trên đạo lộ sẽ dẫn đến gần cứu cánh tối hậu hơn; không có nỗ lực nào được xem là phí phảm cả. Pháp đem lại lợi ích ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, và giai đoạn cuối. Kết luận lại, bất kỳ một người có sự hiểu biết trung bình nào, thuộc bất cứ thành phần (xã hội) nào đều có thể thực hành Pháp và kinh nghiệm những lợi ích của Pháp. Với sự hiểu biết về Pháp và thực hành nó, lòng tin thành của bạn thực sự có ý nghĩa.

Cũng vậy, quy y Tăng (sangha) không phải là vấn đề có liên quan gì với một bộ phái. Bất kỳ ai đã bước trên đạo lộ Giới – Định – Tuệ và đã đạt đến ít nhất tầng giải thoát thứ nhất, đã trở thành một người thánh thiện, đều là Tăng cả. Người ấy có thể là bất cứ ai, thuộc bất kỳ diện mạo nào, màu da nào, thành phần xã hội nào; điều đó cũng không làm khác đi được. Nếu bạn, do thấy một người như vậy, mà có được nguồn cảm hứng và thực hành theo để tự mình đạt đến cùng mục đích, lúc ấy việc quy y Tăng của bạn là chánh tín và đầy đủ ý nghĩa.

Người bạn khác là tinh tấn. Giống như tín, tinh tấn cũng không được mù quáng. Nếu không, tất cả cái nguy là bạn sẽ hành sai cách và không đạt được những kết quả mong đợi. Tinh tấn luôn luôn phải đi kèm với sự hiểu biết đúng đắn về cách bạn phải làm như thế nào; lúc đó nó mới thực hữu ích cho sự tiến bộ của bạn.

Người bạn khác là niệm. Chánh niệm chỉ có thể là về thực tại của sát na hiện tiền. Bạn không thể niệm về quá khứ mà chỉ có thể nhớ lại nó. Cũng vậy, bạn không thể niệm về tương lai, mà bạn chỉ có thể khát vọng hay sợ hãi đối với tương lai thôi. Do đó bạn phải phát triển khả năng nhận biết hay niệm đối với thực tại đang thể hiện trong chính bản thân ở sát-na hiện tại này.

Người bạn kế là định, duy trì niệm đối với thực tại từ sát-na này đến sát-na khác, không gián đoạn. Chỉ khi niệm thoát khỏi mọi sự tưởng tượng, tham ái, sân hận, lúc đó nó mới trở thành chánh định.

Và người bạn thứ năm là trí tuệ - không phải trí có được do nghe giảng, hoặc đọc sách, hoặc do phân tích bằng vận dụng trí óc. Bạn phải phát triển trí tuệ trong chính bản thân ở mức kinh nghiệm, vì chỉ với trí tuệ do kinh nghiệm này bạn mới có thể giải thoát. Và để được xem là trí tuệ chơn thực, nó phải dựa trên các cảm thọ vật lý; bạn duy trì thái độ xả đối với các cảm thọ, hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Đây là xả ở mức sâu kín của tâm, sẽ cho bạn khả năng giữ được quân bình giữa những thăng trầm của cuộc sống hàng ngày.

Tất cả việc hành Minh sát đều có mục đích là giúp cho bạn khả năng sống một lối sống đúng đắn, hoàn thành những trách nhiệm đời thường của bạn trong khi vẫn duy trì một cái tâm quân bình, giữ sự bình an và hạnh phúc cho bản thân và đem lại bình an, hạnh phúc cho người khác. Nếu bạn giữ cho năm người bạn này mạnh khỏe, bạn sẽ trở nên hoàn hảo trong nghệ thuật sống, và sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc, lành mạnh và hiền thiện.

Hãy vững tiến trên đạo lộ của Pháp, vì sự tốt đẹp và lợi ích của bản thân và của số đông.

*Cầu mong những chúng sinh đang đau khổ gặp được Pháp thuần tịnh này, để thoát khỏi khổ đau và hưởng được hạnh phúc chơn thực!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Tất cả Pháp phát sinh trong tâm đều kèm theo bởi cảm thọ.*

*(Everything that arises in the mind is accompanied by sensation).*

*"Dựa vào đâu các tư duy và tâm khởi lên nơi con người?"*

*"Bạch Ngài, dựa vào danh và sắc".*

*Giống như giữa hư không, gió nhiều loại thổi lên,*

*Từ phương Đông, phương Tây; từ phương Bắc, phương Nam.*

*Gió có bụi, không bụi; có gió lạnh, gió nóng;*

*Có gió lớn, gió nhỏ; gió nhiều loại thổi lên.*

*Cũng vậy trong thân này, khởi lên nhiều cảm thọ;*

*Lạc thọ và khổ thọ; bất khổ bất lạc thọ.*

*(khi tỷ kheo) nhiệt tâm, tỉnh giác;*

*Không xao lãng tuệ căn.*

*Do vậy bậc hiền giả, liễu tri tất cả thọ,*

*Sau khi liễu tri thọ; ngay hiện tại vô lậu;*

*Thân hoại, bậc pháp trú; tuệ tri rõ các thọ*

*Đạt giai đoạn khó lường.*

*Người luôn luôn chánh niệm,*

*Sự sanh diệt các uẩn*

*Được hoan hỷ, hân hoan Chi bậc bất tử biết.*

*[Khi một người thường xuyên quán chiếu (reflect) sự sanh và diệt của cấu trúc tâm-vật lý (năm uẩn), người ấy thọ hưởng niềm hỷ lạc, (dẫn đến) trạng thái bất tử mà bậc trí cảm nghiệm].*

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM**

*Quy Luật Tăng Trưởng và Quy Luật Trừ Diệt*

*Xả là niềm hạnh phúc vĩ đại nhất. Xả cho bạn khả năng sống một cuộc sống hành động thực sự. Bằng cách trú xả, bạn bảo đảm cho mình một tương lai hạnh phúc.*

Tám ngày đã qua, bạn còn lại hai ngày nữa để thực hành. Trong hai ngày này, hãy xem xem bạn đã hiểu kỹ thuật một cách đúng đắn chưa, để bạn có thể thực hành đúng ở đây cũng như tận dụng nó trong cuộc sống hàng ngày sau này. Hiểu rõ Pháp (Dhamma) là gì:

Pháp là quy luật tự nhiên, là sự thực và là quy luật phổ quát.

Một mặt, có tiến trình của sự tăng trưởng liên tục. Mặt khác, có tiến trình của sự trừ diệt. Điều này đã được giải thích rõ qua bài kệ:

*Các pháp hữu vi thực vô thường*

*Bản chất sanh, thành, hoại diệt luôn*

*Nếu chúng sanh lên liền dập tắt*

*Sự diệt này đem lại an vui.*

Mỗi hành (sankhāra), mỗi điều kiện tâm lý đều vô thường, có cùng bản chất sanh và diệt như nhau. Nó diệt, nhưng sát na kế lại sanh, và cứ tiếp tục như vậy: đây là cách các hành (sankhāra) tăng trưởng hay sinh sôi nảy nở. Nếu bạn tu tập tuệ và khởi sự quán một cách khách quan, tiến trình tăng trưởng ấy sẽ dừng lại, và tiến trình đoạn trừ bắt đầu. Một hành sanh lên, nhưng bạn giữ thái độ xả, nó sẽ mất hết sức mạnh và bị trừ diệt. Hết lớp này đến lớp khác, các hành cũ sẽ nối tiếp nhau sanh lên và bị diệt trừ. Với điều kiện bạn giữ thái độ xả, các hành bị diệt trừ nhiều bao nhiêu, bạn sẽ hưởng được an lạc bấy nhiêu, sự an lạc của giải thoát khổ. Nếu tất cả an lạc vô hạn của giải thoát hoàn toàn.

Thói quen cũ của tâm là phản ứng và làm tăng trưởng các phản ứng. Một điều gì đó không muốn xảy ra và bạn phát ra một hành thuộc sân hận. Khi hành phát sanh trong tâm, nó được kèm theo bởi một cảm thọ vật lý khó chịu. Sát na kế, do thói quen cũ của phản ứng, bạn lại tạo ra sân hận, mà sân này thực sự nhắm vào cảm thọ khó chịu của thân. Những kích thích bên ngoài của sân chỉ là phụ; thực tế sự phản ứng chính là đối với cái cảm thọ trong chính bạn. Cảm thọ khó chịu khiến cho bạn phản ứng với sân, sân này lại tạo ra một phản ứng nữa. Theo cách này tiến trình tăng trưởng bắt đầu. Nếu bạn không phản ứng với cảm thọ mà thay vào đó mỉm cười và hiểu rõ tính chất vô thường của nó, thì bạn sẽ không phát ra một hành mới, và hành đã khởi lên ấy sẽ diệt mà không tăng trưởng. Sát na kế, một hành cùng loại khác sẽ phát sinh từ

trong sâu thẳm của tâm, bạn lại giữ thái độ xả, và nó cũng sẽ diệt. Sát na kế, hành khác phát sinh, bạn duy trì xả, và nó diệt. Như vậy, tiến trình của sự diệt đã khởi động.

Những tiến trình mà bạn quan sát trong tự thân cũng xảy ra ở khắp vũ trụ. Chẳng hạn, một người gieo một hạt giống cây đa. Từ hạt giống tí tẹo đó một cái cây khổng lồ mọc lên cho ra vô số trái hết năm này đến năm khác, bao lâu nó còn sống. Và ngay cả sau khi cây đó chết đi, tiến trình vẫn tiếp tục, vì mỗi quả mà cây ấy sinh ra đều chứa đựng một hay nhiều hạt giống có cùng tính chất như hạt giống nguyên thủy từ đó cây mọc lên. Bất cứ khi nào một trong những hạt giống ấy rơi trên đất tốt, nó sẽ nảy mầm và mọc thành một cây khác và lại sanh ra hàng ngàn quả, tất cả đều chứa những hạt giống. Quả và các hạt; các hạt và quả; một tiến trình bất tận của sự tăng trưởng hay sinh sôi nảy nở. Cũng vậy, từ vô minh bạn gieo hạt giống của một hành (sankhāra), hành này không sớm thì muộn sẽ cho ra một quả cũng gọi là hành, và cũng chứa đựng một hạt giống chính xác cùng loại như vậy. Nếu bạn cung cấp đất màu mỡ cho hạt giống nó sẽ nảy mầm thành một hành mới, và khổ đau của bạn cũng tăng trưởng thêm. Tuy nhiên, nếu bạn ném hạt giống ấy trên đất khô cằn sỏi đá, chúng sẽ không nảy mầm được, và tất nhiên sẽ không có gì phát triển từ những hạt giống ấy. Tiến trình của sự tăng trưởng dừng lại, và tự động tiến trình đảo nghịch hay tiến trình của sự diệt bắt đầu.

Vậy tiến trình này vận hành như thế nào? Như đã giải thích, một số dữ liệu được xem là cần thiết cho dòng sống hay cho dòng danh – sắc (tâm và thân) được tiếp tục. Dữ liệu cần cho thân là thức ăn bạn ăn vào, cũng như bầu khí quyển trong đó bạn sống. Nếu một ngày bạn không ăn, dòng sắc chết sẽ không dừng lại liền. Nó sẽ vẫn tiếp tục bằng cách tiêu thụ những kho năng lượng cũ chứa đựng trong thân. Khi tất cả năng lượng dự trữ đã dùng hết, lúc ấy dòng sắc chết mới dừng lại, xác thân chết.

Thân này cần đến thức ăn chỉ hai hoặc ba lần một ngày, nhưng dòng tâm thức lại đòi hỏi phải có sự nhập dữ liệu vào trong từng sát na. Dữ liệu tinh thần nhập vào là các hành (sankhāra). Hành mà bạn tạo trong mỗi sát na có trách nhiệm duy trì dòng tâm thức. Tâm khởi lên trong sát na kế là sản phẩm của hành này. Như vậy, mỗi sát na bạn phải đưa dữ liệu của hành vào, và dòng tâm thức tiếp tục trôi chảy. Nếu ở bất kỳ sát na nào, bạn không tạo ra một hành mới, dòng tâm thức cũng không dừng lại liền; thay vào đó nó lấy trong kho dự trữ các hành cũ ra. Một hành cũ sẽ buộc phải cho quả của nó, nghĩa là buộc phải trôi lên bề mặt của tâm để duy trì dòng chảy. Và nó sẽ thể hiện ra như một cảm thọ vật lý, nếu bạn phản ứng với cảm thọ ấy, thì bạn lại khởi sự tạo một hành mới, lại gieo thêm những hạt giống đau khổ mới. Nhưng nếu bạn quan sát cảm thọ với thái độ xả, hành ấy sẽ mất sức mạnh của nó và bị diệt trừ. Sát na kế một hành cũ khác phải trôi lên để duy trì dòng tâm thức. Một lần nữa bạn không phản ứng và nó lại bị diệt trừ. Bao lâu bạn còn giữ được chánh niệm và xả, chừng đó từng lớp, từng lớp các hành vũ sẽ trôi lên bề mặt và bị diệt trừ; đây là quy luật tự nhiên.

Bạn phải tự mình kinh nghiệm tiến trình này, bằng cách thực hành kỹ thuật Minh sát. Khi bạn thấy rằng những lề thói quen thuộc cũ và những đau khổ cũ của bạn đã được diệt trừ, bạn biết rằng tiến trình đoạn trừ đã vận hành.

Trong ngành luyện kim hiện đại cũng có một kỹ thuật tương tự. Để siêu tinh lọc một vài kim loại, làm cho chúng cực kỳ tinh ròng, nhất thiết phải loại bỏ ngay cả một phân tử lạ trong một tỷ phân tử. Điều này được thực hiện bằng cách đúc kim loại thành hình que, rồi làm một cái vòng bằng cùng kim loại ấy nhưng đã được tinh luyện đến độ thuần tịnh như đòi hỏi. Chiếc vòng được ho chạy qua que kim loại và tạo ra một từ trường tự động đẩy bất cứ một tạp chất nào có trong đó ra hai cực của que. Cùng một lúc, tất cả những phân tử trong que kim loại cũng sắp xếp lại ngay ngắn, trở nên mềm dẻo, dễ uốn, có thể trau chuốt được. Cũng vậy, kỹ thuật Vipassanā có thể được xem như việc chạy chiếc vòng chánh niệm qua cấu trúc của thân, đẩy bất cứ những bất tịnh nào có trong đó ra, với những lợi ích tương tự như vậy.

Chánh niệm và xả sẽ đưa đến sự thanh tịnh của tâm. Bất cứ điều gì bạn ném trái trên đạo lộ, dù lạc hay khổ, đều không quan trọng. Điểm quan trọng là đừng để phản ứng với tham hoặc sân, vì cả hai sẽ chỉ tạo ra đau khổ. Cây thước duy nhất để đo mức tiến bộ của bạn trên đạo lộ là thái độ xả mà bạn đã phát triển được. Và xả ấy phải ở mức các cảm thụ của thân nếu bạn đi vào chỗ sâu kín của tâm và tẩy trừ những bất tịnh ở đó. Khi bạn biết cách chánh niệm về các cảm thọ và duy trì xả đối với chúng, bạn cũng sẽ dễ dàng giữ được sự quân bình của bạn trong những tình huống bên ngoài.

Một lần, đức Phật được hỏi về hạnh phúc chân thực là gì. Ngài trả lời rằng hạnh phúc cao tốt nhất là có thể giữ được sự quân bình của tâm trước những thăng trầm của cuộc đời. Bạn có thể phải đương đầu với những tình huống lạc hoặc khổ, với chiến thắng hoặc chiến bại, với được hoặc mất, với danh thơm hay tiếng xấu; đây là những điều mọi người chắc chắn phải gặp. Nhưng liệu bạn có thể mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, một nụ cười thực thụ từ trái tim không? Nếu bạn có xả này ở mức sâu kín nhất bên trong, bạn sẽ có hạnh phúc chơn thực.

Nếu xả chỉ hời hợt bên ngoài nó sẽ không giúp được gì trong đời sống hàng ngày. Cũng tựa như một người mang một thùng xăng hay thùng dầu ở bên trong vậy. Nếu một tia lửa tới, một quả của phản ứng quá khứ tới, lập tức một sự bùng nổ dữ dội sẽ xảy ra, tạo thành hàng triệu tia lửa hay "hành" nữa, để rồi sẽ đem lại thêm nhiều khổ đau trong tương lai. Nhờ hành thiền Minh sát, bạn dần dần làm cạn hết thùng xăng ấy đi. Những tia lửa sẽ vẫn đến do một hành quá khứ của bạn, nhưng khi chúng tới, chúng sẽ chỉ đốt chỗ nhiên liệu mà chúng đem theo; không được cung cấp thêm nhiên liệu mới, chúng cháy một chút cho tới khi đốt hết chỗ nhiên liệu chúng chứa theo, rồi bị dập tắt. Sau đó, khi bạn tu tập thêm trên đạo lộ, bạn tự nhiên phát ra một dòng nước mát của từ ái và bi mẫn, và cái thùng bây giờ đầy với loại nước này. Lúc ấy, khi một tia lửa đến, nó bị dập tắt liền. Nó không thể cháy được dù chỉ một lượng nhiên liệu nhỏ nó mang theo.

Bạn có thể hiểu điều này ở mức trí thức, và biết rằng bạn cần phải có một cái bơm nước sẵn sàng khi lửa cháy. Nhưng khi lửa thật sự đến, bạn lại mở cái bơm xăng và thế là gây ra một đám cháy lớn. Sau đó bạn nhận thức được lầm lẫn, nhưng rồi lần tới khi lửa đến, bạn vẫn lặp lại sai lầm cũ, vì trí tuệ của bạn chỉ ở mức bề ngoài. Nếu một người có trí tuệ thực sự trong chiều sâu của tâm, khi đương đầu với lửa, họ sẽ không ném xăng vào đó vì hiểu rằng làm vậy chỉ gây ra tai hại. Thay vào đó, người này tưới nước mát của từ ái và bi mẫn vào, giúp ích cho mọi người và cho chính bản thân mình.

Trí tuệ phải ở mức các cảm thọ. Nếu bạn tập cho mình có chánh niệm về các cảm thọ trong bất kỳ tình huống nào và giữ thái độ xả đối với chúng, thì không gì có thể áp đảo được bạn. Có thể chỉ trong một vài giây bạn quan sát mà không phản ứng, lúc ấy với tâm quân bình này, bạn quyết định hành động nào phải chọn. Chắc chắn đó phải là hành động đúng đắn, tích cực, giúp ích cho người, vì nó được thực hiện với một cái tâm quân bình.

Trong cuộc sống có lúc chúng ta cũng cần phải chọn hành động cứng rắn. Bạn đã cố gắng giải thích cho ai đó một cách lễ độ, nhã nhặn với một nụ cười, nhưng người ấy chỉ có thể hiểu chuyện bằng những lời lẽ cứng rắn, hành động cứng rắn. Vì thế bạn buộc phải chọn thân hành hoặc khẩu hành cứng rắn đối với họ. Nhưng trước khi làm thế, bạn phải tự xét lại mình xem tâm đã quân bình hay chưa, và bạn đã thực chỉ có lòng từ ái và bi mẫn với người đó hay không. Nếu có, hành động sẽ có ích; nếu không, nó sẽ chẳng ích gì cho ai cả. Bạn chọn hành động cứng rắn để giúp người lầm lỗi. Với căn bản từ ái và bi mẫn này bạn không thể nào sai được.

Trong một vụ gây gổ, là hành giả Vipassanā, bạn sẽ làm công việc tách người gây hấn và nạn nhân ra, bạn không chỉ có lòng bi mẫn đối với nạn nhân mà còn đối với người gây hấn nữa. Bạn nhận ra rằng người gây hấn không biết anh ta đang tự hại mình như thế nào. Hiểu như vậy bạn cố gắng giúp cho người ấy bằng cách ngăn không để anh ta làm những điều sẽ khiến anh ta phải khổ trong tương lai.

Tuy nhiên, bạn phải rất thận trọng đừng để sau khi chuyện đã rồi mới biện minh cho những hành động của mình. Bạn phải xét lại tâm trước khi hành động. Nếu tâm còn mang đầy phiền não, bạn chẳng thể giúp được ai. Bạn phải sửa lỗi lầm của mình trước khi bạn sửa lỗi người khác. Trước hết, bạn phải thanh tịnh tâm của bạn bằng cách quán xét mình. Lúc đó bạn mới có thể giúp được mọi người.

Đức Phật dạy rằng có bốn loại người trong thế gian này: - người từ bóng tối đi tới bóng tối - người từ ánh sáng đi tới bóng tối - người từ bóng tối đi tới ánh sáng - và người từ ánh sáng đi tới ánh sáng.

Đối với người thuộc loại thứ nhất, chung quanh anh ta là những bất hạnh, đen tối, nhưng nỗi bất hạnh lớn nhất của anh ta là không có trí tuệ. Mỗi lần gặp chuyện khốn đốn anh ta bộc lộ càng nhiều bức tức, phẫn nộ, si mê hơn nữa, và còn đổ lỗi cho người khác về nỗi khổ đau của mình.

Một người thuộc loại thứ hai được xem là có những gì mà thế gian này gọi là ánh sáng: tiền bạc, địa vị, và quyền lực, nhưng anh ta cũng không có trí tuệ. Do si mê anh ta nuôi lớn tính ích kỷ, không hiểu rằng những căng thẳng của thói ích kỷ ấy sẽ chỉ dẫn đến sự tối tăm trong tương lai.

Một người thuộc loại thứ ba có cùng hoàn cảnh như người thuộc loại thứ nhất, nghĩa là bị vây bủa bởi tối tăm và bất hạnh. Nhưng anh ta là người có trí tuệ và hiểu được tình cảnh của mình. Nhận chân được rằng mình phải có trách nhiệm đối với những khổ đau của chính mình, nên anh ta làm tất cả những gì có thể được để thay đổi hoàn cảnh một cách bình thản và an lạc, không chút phần nộ hay sân hận với người khác; thay vào đó anh ta chỉ có lòng từ ái và bi mẫn đối với những người đang làm hại anh ta. Tất cả những gì anh tạo cho tương lai là sự sáng sủa.

Cuối cùng một người thuộc loại thứ tư, cũng như người thuộc loại thứ hai, hưởng được tiền bạc, địa vị, và quyền lực. Nhưng không giống người thuộc nhóm thứ hai ở chỗ, anh là người có trí tuệ đầy đủ. Anh tận dụng những gì mình có để nuôi sống mình và những người lệ thuộc vào mình, và những gì còn lại anh sử dụng cho lợi ích của người khác, với lòng từ ái và bi mẫn. Hiện tại của anh sáng sủa và tương lai cũng sáng sủa như vậy.

Tất nhiên hiện tại bạn không thể chọn để đối diện với bóng tối hay ánh sáng được, vì điều đó là do hành (sankhārā) quá khứ quyết định. Quá khứ không thể thay đổi được, nhưng bạn có thể kiểm soát hiện tại bằng cách trở thành chủ nhân của chính mình. Tương lai chỉ là quá khứ cộng với những gì đã được thêm vào ở hiện tại. Vipassanā dạy cho bạn cách làm thế nào để trở thành chủ nhân của chính mình bằng việc phát triển chánh niệm và xả đối với các cảm. Nếu bạn phát triển được sự làm chủ trong sát na hiện tại này, tương lai sẽ tự động sáng sủa.

Hãy tận dụng hai ngày còn lại để học cách trở thành chủ nhân của sát na hiện tại, chủ nhân của chính bạn. Tiếp tục tăng trưởng trong Pháp, để đi ra khỏi mọi khổ đau và để hưởng hạnh phúc chơn thực ngay trong hiện tại.

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN**

*Áp dụng kỹ thuật trong cuộc sống hàng ngày*

*Mười Balamật (Pāramī)*

Chín ngày đã qua. Giờ đã lúc chúng ta sẽ bàn luận về cách làm thế nào để áp dụng kỹ thuật này trong cuộc sống hàng ngày. Đây là vấn đề hết sức quan trọng. Pháp là một nghệ thuật sống. Nếu bạn không thể sử dụng nó trong đời sống hàng ngày, thì việc đến với một khoá thiền như thế này cũng chẳng hơn gì việc thực hiện một lễ nghi hay nghi thức.

Mọi người đều phải đương đầu với những tình huống không mong đợi trong đời. Bất cứ khi nào một chuyện không mong muốn xảy ra, bạn sẽ mất sự quân bình của tâm, và bắt đầu tạo ra

những tiêu cực, và khi tiêu cực phát sinh trong tâm, bạn trở nên đau khổ. Làm cách nào để không tạo ra tiêu cực, không tạo ra căng thẳng? Làm cách nào để giữ được sự bình an và cân đối?

Các bậc hiền nhân xưa đã cất công khám phá thực tại của danh và sắc bên trong để tìm ra một giải pháp cho vấn đề. Bất cứ khi nào một tiêu cực phát sinh trong tâm vì bất cứ lý do gì, bạn nên đổi hướng sự chú tâm của mình sang nơi khác. Chẳng hạn có thể đứng dậy, uống chút nước, bắt đầu đếm, hoặc niệm danh hiệu của một vị thánh nào đó mà bạn có lòng tín thành. Nhờ chuyển hướng sự chú tâm như vậy, bạn sẽ thoát khỏi tiêu cực. Một giải pháp tương đối khả thi. Nhưng các nhà thám hiểm sự thực bên trong khác đã đi vào mức sâu nhất của thực tại, vào đến sự thực cùng tột. Những người giác ngộ này hiểu ra rằng do đổi hướng chú tâm, bạn tạo ra một lớp bình an và cân đối ở mức ý thức, nhưng bạn không diệt được cái tiêu cực đã sanh. Bạn chỉ dè nén nó. Ở mức vô thức, nó vẫn tiếp tục sinh sôi nảy nở và gom góp sức mạnh. Không sớm thì muộn, ngọn núi lửa tiêu cực ngủ ngầm này sẽ phụt lên và tràn ngập tâm. Bao lâu những tiêu cực vẫn còn, ngay cả ở mức vô thức, chừng đó giải pháp trên chỉ có tác dụng phần nào và nhất thời thôi.

Một bậc giác ngộ viên mãn đã tìm ra một giải pháp đích thực: không chạy trốn vấn đề, phải giáp mặt nó. Quan sát bất cứ một bất tịnh nào khởi lên trong tâm. Do quan sát bạn không đè nén nó, cũng không cấp phép tự do để nó tự bộc lộ ra bằng thân hành hoặc khẩu hành có hại. Nằm giữa hai cực đoan này là con đường trung đạo: sự quan sát thuần tuý. Khi bạn bắt đầu quan sát, tiêu cực sẽ mất đi sức mạnh của nó và diệt mà không áp đảo tâm bạn. Chẳng những thế, một kho dự trữ cũ của loại bất tịnh ấy cũng sẽ bị trừ diệt. Bất cứ khi nào một phiền não dấy động ở mức ý thức, kho dự trữ cũ của loại phiền não ấy cũng trỗi dậy từ vô thức, kết hợp với phiền não hiện tại, và bắt đầu tăng trưởng. Nếu bạn chỉ quan sát, chẳng những bất tịnh hiện tại mà một phần nào đó của kho dự trữ cũ cũng sẽ bị trừ diệt. Theo cách này, dần dần mọi phiền não đều bị trừ diệt và bạn thoát khỏi khổ đau.

Nhưng đối với một người bình thường việc quan sát một tâm phiền não không phải là dễ. Bạn không biết nó đã khởi lên khi nào và áp đảo tâm bạn ra sao. Vào lúc nó chạm tới mức ý thức, nó đã quá mạnh để có thể quan sát mà không phản ứng. Cho dù bạn cố gắng làm như vậy, thì cũng rất khó mà quan sát một phiền não trù tượng của tâm - nóng giận, sợ hãi, hay dục vọng hoàn toàn trù tượng. Thay vào đó, sự chú ý của bạn lại bị kéo vào những tác nhân kích thích bên ngoài của phiền não, vốn sẽ chỉ khiến cho nó tăng trưởng thêm mà thôi.

Tuy nhiên, các bậc giác ngộ đã khám phá ra rằng bất cứ khi nào một phiền não dấy lên trong tâm, lập tức hai việc bắt đầu xảy ra ở mức thể chất: hơi thở sẽ trở nên không bình thường và một phản ứng sinh hoá sẽ khởi động trong thân, đó là cảm thọ. Một giải pháp thực tiễn đã được tìm ra. Quan sát những phiền não trù tượng trong tâm là điều rất khó, song với việc tu tập, chẳng bao lâu bạn có thể học được cách quan sát hơi thở và cảm thọ, cả hai đều là những

biểu hiện vật lý của phiền não. Nhờ quan sát một phiền não ở phương diện vật lý của nó, bạn để nó khởi lên và diệt, không gây ra tai hại nào cả. Nhờ vậy bạn thoát khỏi phiền não.

Để thành thạo kỹ thuật này tất nhiên phải mất thời gian. Nhưng khi bạn thực hành, bạn sẽ thấy rằng trong rất nhiều những tình huống bên ngoài mà trước đây hẳn bạn đã phản ứng với tiêu cực, giờ đây bạn có thể giữ được quân bình. Cho dù bạn có phản ứng, phản ứng ấy cũng sẽ không đến nỗi quá căng thẳng và kéo dài như đã từng trong quá khứ. Rồi cũng có lúc sẽ đến, khi trong những tình huống khiêu khích nhất, bạn vẫn có thể lưu ý đến lời cảnh báo được đưa ra bởi hơi thở và cảm thọ, và sẽ bắt đầu quan sát chúng, dù chỉ trong vài giây thôi. Một vài giây tự quan sát này sẽ tác hành như một thiết bị giảm xóc (shock absorber) giữa những tác nhân kích thích bên ngoài và phản ứng của bạn. Thay vì phản ứng một cách mù quáng, tâm giữ trạng thái quân bình và bạn có thể chọn hành động tích cực nhất để giúp mình và người khác.

Bạn đã bước bước đầu tiên hướng về sự đoạn trừ các phiền não và thay đổi lề lối quen thuộc của tâm bằng cách quan sát các cảm thọ trong tự thân bạn.

Từ lúc sinh ra đến giờ, bạn đã tập luôn luôn nhìn ra ngoài. Bạn chưa bao giờ quan sát chính mình, và vì thế bạn không có khả năng đi vào chiều sâu của những vấn đề của bạn. Thay vào đó bạn lại đi tìm nguyên nhân khổ đau của mình ở bên ngoài, và luôn luôn đổ lỗi cho người khác về những bất hạnh của mình. Bạn nhìn mọi việc từ một góc độ duy nhất, một thiên kiến, và chắc chắn phải là méo mó rồi. Ấy vậy mà bạn vẫn chấp nhận quan điểm này là sự thực hoàn chỉnh. Bất cứ quyết định nào được thực hiện với thông tin không đầy đủ này sẽ chỉ đem lại tai hại cho bản thân bạn và cho những người khác. Để thấy được toàn bộ sự thực, bạn phải nhìn nó từ nhiều góc độ khác nhau. Đây là những gì bạn đang học cách làm nhờ thực hành Vipassanā: thấy thực tại không chỉ ở bề ngoài mà cả bên trong nữa.

Nhìn từ một góc độ duy nhất, bạn ngỡ rằng khổ đau của bạn là do người khác hay do hoàn cảnh bên ngoài gây ra. Vì thế bạn dồn hết năng lực của mình vào việc thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Thực sự, đây là một cố gắng uổng phí. Một người đã học được cách quan sát thực tại bên trong sẽ sớm nhận ra rằng họ phải hoàn toàn có trách nhiệm đối với khổ đau hay hạnh phúc của họ. Chẳng hạn một người bị người khác sỉ nhục và đau khổ, anh ta đổ cho người đã sỉ vả anh ta về tội đã làm cho anh đau khổ. Thực ra người sỉ vả ấy đã tạo ra đau khổ cho chính bản thân họ bằng cách làm ô nhiễm tâm của mình. Còn người bị sỉ nhục đã tạo ra cái khổ của họ khi phản ứng lại lời sỉ nhục đó, khi bắt đầu làm ô nhiễm tâm anh ta. Mọi người phải trách nhiệm về khổ đau của mình chứ không phải ai khác. Khi bạn biết được sự thực này, thì cái ngu ngốc phi lý của việc đổ lỗi người khác sẽ chấm dứt.

Bạn phản ứng lại cái gì? Một hình ảnh do chính bạn tạo ra chứ không phải thực tại bên ngoài. Khi bạn thấy một người, hình ảnh về người đó đã bị xuyên tạc bởi những quy định quá khứ của bạn. Các hành (Sankhārā) cũ ảnh hưởng đến sự tưởng tri của bạn về bất kỳ tình huống mới nào. Lẫn lộn, do tưởng tri bị quy định này, một cảm thọ thuộc thân trở thành dễ chịu (lạc) hoặc khó

chịu (khổ). Và hợp theo loại thọ đó, bạn tạo ra một phản ứng mới. Mỗi trong những tiến trình như vậy đều được tác động bởi các hành cũ. Nhưng nếu bạn giữ chánh niệm và xả đối với các cảm thọ, thì thói quen phản ứng mù quáng cũ sẽ trở nên càng lúc càng yếu đi, và bạn biết cách thấy thực tại đúng như nó là.

Khi bạn phát triển được khả năng thấy mọi sự mọi vật từ những góc độ khác nhau, lúc ấy, dù bất cứ khi nào bị người khác si nhục hay cư xử không tốt, thì sự hiểu biết cũng khởi lên để bạn thấy rằng người này xử sự không tốt vì anh ta đang đau khổ. Với sự hiểu biết như vậy, bạn không thể phản ứng một cách tiêu cực được, mà sẽ chỉ cảm thấy từ ái và thương xót cho con người đang đau khổ ấy, như người mẹ cảm thấy xót thương cho đứa con bệnh tật vậy. Ý chí muốn giúp con người đang đau khổ ấy khởi lên. Như vậy bạn giữ được sự bình an và hạnh phúc, đồng thời cũng giúp cho người khác bình an và hạnh phúc. Đây là mục đích của Pháp (dhamma), của việc thực hành nghệ thuật sống; đó là, trừ diệt những bất tịnh trong tâm và phát triển những phẩm chất tốt đẹp, vì sự tốt đẹp của chính bạn và của mọi người.

Có mười phẩm chất tinh thần tốt đẹp hay balamật - parāmī mà bạn phải hoàn thiện để đạt đến mục tiêu cuối cùng. Mục tiêu ấy là giai đoạn hoàn toàn vô ngã. Mười balamật này là những đức tính làm tan biến dần cái tôi hay cái ngã, nhờ đó đưa bạn càng lúc càng gần sự giải thoát hơn. Trong một khoá thiền Minh sát như thế này, bạn có được cơ hội để phát triển cả mười balamật này.

### ***Balamật thứ nhất là xuất gia - nekkamma.***

Người trở thành một vị sư hay tu nữ từ bỏ đời sống của một gia chủ và sống không có những sở hữu cá nhân, thậm chí phải đi ăn xin (khất thực) để có thực phẩm hàng ngày. Tất cả điều này được làm vì mục đích giải thể cái tôi. Vậy thì, một người tại gia cư sĩ có thể tu tập balamật này như thế nào? Trong một khoá thiền, bạn có cơ hội làm được như vậy, vì ở đây bạn sống nhờ vào lòng từ thiện của những người khác. Nhờ chấp nhận bất cứ vật gì được đem đến, như vật thực, chỗ ăn, chỗ ngủ, hay vật dụng khác, bạn dần dần phát triển được đức tính xuất gia. Bất cứ thứ gì bạn nhận ở đây, bạn sử dụng nó theo cách tốt nhất, cố gắng thực hành để thanh lọc tâm chẳng những vì sự tốt đẹp của bản thân, mà còn vì sự tốt đẹp của những người vô danh đã đóng góp vì lợi ích của bạn.

### ***Balamật thứ hai là giữ giới - sīla.***

Bạn cố gắng phát triển balamật này bằng cách theo đuổi ngũ giới suốt đời, nghĩa là trong suốt khoá thiền cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Tất nhiên trong cuộc sống đời thường có rất nhiều chướng ngại khiến cho việc giữ giới trở nên khó khăn. Tuy nhiên ở đây, trong một khoá thiền sẽ không có những cơ hội để phạm giới, vì chương trình tu tập và kỷ luật rất nghiêm ngặt. Chỉ nội việc nói chuyện thôi cũng có thể kéo bạn ra khỏi việc giữ giới nghiêm mật rồi. Vì vậy bạn phát nguyện giữ yên lặng trong chín ngày đầu của khoá thiền. Bằng cách này, ít nhất trong thời gian của khoá thiền, bạn cũng giữ giới một cách hoàn hảo.

### ***Balamật khác là tinh tấn - viriya.***

Trong cuộc sống hàng ngày bạn đã làm công việc tinh tấn này, chẳng hạn như đã mưu sinh. Song ở đây, tinh tấn là để thanh lọc tâm nhờ giữ chánh niệm và xả. Đây là chánh tinh tấn, sẽ dẫn đến giải thoát.

### ***Balamật khác là kham nhẫn-khanti.***

Trong một khoá thiền như thế này, thực hành và sống chung với nhau theo nhóm, bạn có thể thấy mình như bị quấy rầy và khó chịu bởi những hành động của người khác. Nhưng chẳng bao lâu bạn nhận ra rằng người đang gây sự náo động ấy không biết về điều họ đang làm, hoặc đó là một người bệnh. Sự khó chịu của bạn sẽ biến mất, và bạn cảm thấy chỉ có lòng từ ái và bi mẫn đối với người đó. Như vậy là bạn đã bắt đầu phát triển được đức tính kham nhẫn.

### ***Balamật khác là chân thật - sacca.***

Nhờ hành giới (sīla) bạn thọ trì sự chân thật ở mức lời nói. Tuy nhiên, chân thật cũng phải được thực hành trong ý nghĩa sâu hơn. Mỗi bước trên đạo lộ phải là một bước đi với sự thật, từ sự thật thô, rõ rệt, cho đến những sự thật càng lúc càng vi tế hơn, và rồi đến sự thật tối hậu. Không có chỗ dành cho sự tưởng tượng. Bạn phải luôn luôn trú với thực tại mà bạn thực sự kinh nghiệm ở sát na hiện tiền.

### ***Balamật khác là trí tuệ - pāṇṇā.***

Ở ngoài đời bạn có thể có trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ thu nhặt từ việc đọc sách hoặc nghe người khác nói, hoặc chỉ là sự hiểu biết do vận dụng trí óc thuần tuý. Trong khi balamật trí tuệ thực sự là sự hiểu biết mà bạn phát triển trong tự thân, bằng kinh nghiệm riêng của bạn trong hành thiền. Bạn trực nhận những sự kiện vô thường, khổ và vô ngã bằng sự tự quán. Nhờ kinh nghiệm trực tiếp về thực tại này bạn thoát khỏi khổ đau.

### ***Balamật khác là quyết định - adhiṭṭhāna.***

Khi bạn khởi sự một khoá thiền Minh sát, bạn đã hạ quyết tâm ở lại cho đến hết khoá thiền. Bạn quyết định giữ giới, giữ nguyên tắc yên lặng và tất cả những luật lệ của khoá thiền. Sau khi được giới thiệu về kỹ thuật Vipassanā, bạn quyết tâm mãnh liệt sẽ hành thiền trong suốt những thời tọa thiền theo nhóm không mở mắt, cũng như chân tay. Ở một giai đoạn cuối của đạo lộ, balamật này sẽ rất quan trọng; khi tiến tới gần mục tiêu cuối cùng, bạn phải sẵn sàng để ngồi không gián đoạn cho đến khi đạt đến sự giải thoát. Vì mục đích này việc phát triển balamật quyết định rất là cần thiết.

### ***Balamật khác là tâm từ-mett.***

Trong quá khứ bạn đã cố gắng để tỏ lòng thương yêu và thiện chí đối với những người khác, nhưng điều này được làm ở mức ý thức của tâm. ở mức vô thức, những căng thẳng cũ vẫn tiếp tục. Khi toàn bộ tâm đã được tịnh hoá thì từ sâu thẳm bạn sẽ ước mong cho hạnh phúc của mọi người. Đây là tâm từ đích thực, giúp người khác và cũng giúp chính bản thân bạn.

### ***Balamật khác là tâm xả - upekkhā.***

Bạn học cách giữ sự quân bình của tâm không chỉ khi nếm trải những cảm thọ thô, khó chịu hay những vùng mù trong thân, mà cả khi đối diện với những cảm thọ dễ chịu, vi tế. Trong mọi tình huống bạn đều hiểu rằng sự kinh nghiệm của sát na đó là vô thường, chắc chắn sẽ diệt. Với sự hiểu biết này, bạn giữ thái độ không dính mắc, buông xả.

***Balamật cuối cùng là bố thí- dāna.***

Đối với người thế tục, đây là bước cơ bản thứ nhất của Pháp. Một người cư sĩ có trách nhiệm kiếm tiền bằng phương tiện chánh mạng (làm ăn chánh đáng), nhằm nuôi sống bản thân và những người phụ thuộc. Nhưng nếu bạn sanh tâm dính mắc vào tiền bạc mà bạn kiếm được, thì bạn đã nuôi lớn cái ngã. Vì lý do này, bạn nên dành một phần của những gì bạn kiếm được vì lợi ích của mọi người. Nếu bạn làm được điều này, cái ngã sẽ không phát triển, vì bạn hiểu rằng bạn kiếm tiền vì lợi ích bản thân và cũng vì lợi ích của người khác nữa. Ý chí muốn giúp người khác bằng bất cứ cách nào có thể sẽ khởi lên, và bạn nhận thức rõ rằng không có sự giúp đỡ tha nhân nào lớn hơn việc giúp họ biết cách thoát khổ.

Trong một khoá tu như thế này bạn có một cơ hội tuyệt diệu để phát triển balamật bố thí này. Bất cứ vật gì bạn nhận ở đây là do người khác đóng góp, bạn không phải trả tiền phòng, tiền cơm tháng và chắc chắn không cho cả việc giảng dạy nữa. Đổi lại, bạn có thể góp phần mình vì lợi ích của người khác. Số lượng bạn cho sẽ tùy theo phương tiện của bạn. Tất nhiên một người giàu có sẽ muốn cho nhiều hơn, nhưng ngay cả sự cúng dường nhỏ nhoi nhất được cho ra với ý định đúng đắn, cũng có giá trị trong việc phát triển balamật này. Không mong cầu đáp trả, bạn cho ra (bố thí) để cho những người khác có thể kinh nghiệm những lợi ích của Pháp và có thể thoát khỏi khổ đau.

Ở đây bạn có cơ hội phát triển cả mười balamật. Khi tất cả những phẩm chất tốt đẹp này đã hoàn thiện, bạn sẽ đạt đến mục đích cuối cùng. Hãy duy trì việc thực hành để phát triển chúng dần dần. Hãy duy trì sự tiến bộ trên đạo lộ của Pháp (dhamma) không chỉ vì lợi ích và sự giải thoát của riêng bạn, mà cũng còn vì lợi ích và sự giải thoát của nhiều người.

*Cầu mong mọi chúng sinh đang đau khổ thấy được Pháp thuần tịnh, và được giải thoát.*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

*Bố thí vì lòng tin*

*Giới luật luôn giữ gìn*

*Tìm vui trong thiền tập*

*Sẽ đi lên thiên giới.*

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI**

*Kiểm lại Kỹ thuật*

Mười ngày đã qua. Hôm nay chúng ta sẽ kiểm lại những gì chúng ta đã làm trong suốt mười ngày này.

Bạn khởi sự công việc của bạn bằng cách quy y Tam Bảo, đó là quy y Phật, quy y Pháp, và quy y Tăng. ở đây một hình thức quy y như vậy không có nghĩa là bạn bị cải đạo, tức chuyển đổi từ một tổ chức tôn giáo này sang một tôn giáo khác. Trong thiền Minh sát, sự chuyển đổi chỉ là từ khổ đau sang hạnh phúc, từ vô minh sang trí tuệ, từ trói buộc sang giải thoát. Toàn bộ lời dạy (của đức Phật) là của chung. Bạn quy y không phải nơi đức tính của sự giác ngộ. Người khám phá ra con đường đi đến giác ngộ là đức Phật. Con đường mà ngài tìm ra ấy là Pháp (dhamma). Tất cả những ai thực hành con đường này và đạt đến giai đoạn thánh thiện đều gọi là Tăng (Sangha). Được truyền cảm hứng bởi những con người thánh thiện như vậy, bạn quy y Phật, Pháp, Tăng để mong đạt đến mục đích thanh tịnh tâm như họ. Việc quy y thực sự nằm ở đức tính phổ quát của sự giác ngộ mà bạn tìm cầu để phát triển trong tự thân đó.

Cùng một lúc, nơi bất kỳ một người nào đã tiến hoá trên đạo lộ cũng sẽ khởi lên lòng biết ơn và ý chí muốn phục vụ người khác không mong cầu đáp trả (tri ân và trả ân). Hai đức tính này được xem là nổi bật trong con người Sĩ-đạt-đa Cổ Đàm, một đức Phật lịch sử. Ngài đã thành tựu sự giác ngộ hoàn toàn bằng những nỗ lực cá nhân của Ngài. Tuy vậy, vì lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sanh, Ngài cố gắng giảng dạy kỹ thuật mà Ngài đã tìm ra đó cho mọi người.

Những đức tính này cũng sẽ xuất hiện trong tất cả những ai thực hành theo kỹ thuật và những ai đã đoạn trừ, đến một mức độ nào đó, thói quen cũ của chủ nghĩa vị kỷ. Sự quy y đích thực, sự bảo vệ đích thực, là Pháp mà bạn đang phát triển trong bản thân. Tuy nhiên, cùng với sự kinh nghiệm về Pháp một cảm giác tri ân đối với đức Phật Gotama chắc chắn sẽ khởi lên vì Ngài đã tìm ra và chỉ dạy lại kỹ thuật này, và lòng tri ân cũng dành cho những ai đã cố gắng không vị kỷ để duy trì lời dạy trong sự thanh tịnh nguyên thủy của nó suốt hai mươi lăm thế kỷ đến tận hôm nay.

Bạn quy y Tam Bảo với sự hiểu biết này.

Kế đến bạn thọ ngũ giới. Đây cũng không phải là một nghi thức mang tính tôn giáo. Bằng cách thọ lãnh và tuân theo những giới này, bạn đã thực hành giới (sīla) được xem là nền tảng của kỹ thuật Minh sát. Không có một nền tảng vững chắc toàn bộ cấu trúc hành thiền sẽ yếu đi. Giới cũng mang tính phổ quát và phi bộ phái. Bạn thọ trì giới để tránh mọi hành động của thân và khẩu sẽ làm quấy động sự bình an và hài hoà của những người khác. Người phạm những giới này đương nhiên sẽ phát sinh sự ô nhiễm trong tâm và huỷ hoại sự bình an và hài hoà của họ trước. Từ mức nội tâm, bất tịnh này sẽ phát triển và tự bộc lộ ra bằng hành động của thân và khẩu. Trong thiền Minh sát bạn đang cố gắng để tịnh hoá tâm sao cho nó trở nên yên tịnh thực sự. Bạn không thể làm công việc tịnh hoá tâm trong khi vẫn tiếp tục thực hiện những hành động làm cho tâm dao động và ô nhiễm được.

Nhưng bạn làm thế nào để thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn trong đó tâm dao động thực hiện những hành động bất thiện để rồi làm cho nó kích động thêm nữa? Một khoá thiền Vipassanā sẽ cho bạn cơ hội đó. Do chương trình nặng nề, kỷ luật nghiêm khắc, nguyện giữ yên lặng, và bầu không khí hỗ trợ một cách tích cực, việc phạm giới của bạn hầu như khó có thể xảy ra được. Như vậy trong suốt mười ngày ở đây bạn có thể thực hành giới, và với căn bản này bạn có thể phát triển định (samādhi); và định này sẽ đến lượt nó trở thành căn bản cho tuệ giác, với tuệ giác đó bạn có thể thâm nhập vào những chỗ sâu kín của tâm và tịnh hoá nó.

Trong suốt khoá thiền bạn thọ trì ngũ giới để học hỏi kỹ thuật này. Sau khi đã học xong, nếu bạn quyết định chấp nhận và thực hành pháp, bạn phải giữ ngũ giới này suốt cuộc đời bạn.

Kể đến bạn quy thuận đức Phật và vị thầy hiện tại của bạn trong mười ngày của khoá thiền. Sự quy thuận này nhằm mục đích thực hiện một cuộc thử thách công bằng đối với kỹ thuật. Chỉ người nào chấp nhận quy thuận theo cách này mới có thể vận dụng hết mọi nỗ lực của mình để thực hành. Người còn dấy hoài nghi và do dự không thể thực hành một cách đúng đắn được. Tuy nhiên, quy thuận không có nghĩa là phát triển đức tin mù quáng, điều đó chẳng liên quan gì đến Pháp. Nếu có hoài nghi nào khởi lên trong tâm, bạn được khuyến khích là hãy đi đến vị thầy hướng dẫn để được sáng tỏ càng thường xuyên càng tốt, nếu cần.

Việc quy thuận cũng được đặt vào kỷ luật và thời khắc biểu của khoá thiền. Tất cả những điều này đã được trù liệu dựa trên kinh nghiệm của hàng ngàn thiền sinh trước đây, nó cho bạn khả năng thực hành liên tục để tìm được những lợi ích khả dĩ lớn nhất từ mười ngày hành thiền này.

Nhờ quy thuận bạn cam kết thực hành đúng như người hướng dẫn bảo bạn. Bất cứ kỹ thuật nào có thể bạn đã thực hành trước đây đều được yêu cầu bỏ qua một bên trong giai đoạn của khoá thiền. Bạn có thể gạt hái được lợi ích và phán xét giá trị của kỹ thuật chỉ qua việc thực hành tuyệt đối kỹ thuật này theo cách đúng đắn mà thôi. Ngược lại, pha trộn các kỹ thuật vào nhau có thể dẫn bạn đến những khó khăn nghiêm trọng.

Rồi bạn bắt đầu công việc bằng cách thực hành niệm hơi thở - ânāpāna để phát triển sự làm chủ tâm, định - samādhi. Bạn được bảo chỉ quán hơi thở tự nhiên, thuần tuý không thêm một chữ, một hình ảnh nào vào. Một lý do giải thích sự hạn chế này là để duy trì tính phổ quát của kỹ thuật; hơi thở là chung và có thể chấp nhận được với mọi người, song một chữ hay một hình ảnh có thể có người chấp nhận, có người không.

Dĩ nhiên vẫn có một lý do quan trọng hơn cho việc quan sát hơi thở thuần tuý này. Toàn bộ tiến trình là một cuộc khám phá sự thực về chính con người bạn, về cấu trúc tâm-vật-lý (danh-sắc) như nó là, không như bạn muốn nó phải là. Đó là một nghiên cứu về thực tại. Bạn ngồi xuống và nhắm mắt lại, không có âm thanh, không có sự lao xao bên ngoài, không có sự chuyển động của thân. Ở sát na đó hoạt động nổi bật nhất trong chính bạn là hơi thở. Bạn bắt đầu bằng cách quan sát thực tại này: hơi thở tự nhiên, khi nó vào và ra khỏi mũi. Khi bạn không thể cảm

giác hơi thở, bạn được phép thở hơi mạnh một chút đủ để gắn sự chú tâm của bạn nơi vùng mũi, và rồi bạn trở lại với hơi thở nhẹ nhàng, tự nhiên, bình thường. Bạn bắt đầu với sự thực thô, rõ rệt này và từ đó di chuyển xa hơn, sâu hơn theo hướng của những sự thực vi tế hơn và rồi sự thực tối hậu. Trên toàn đạo lộ, ở mỗi bước bạn trú với sự thực mà bạn thực sự kinh nghiệm, từ thô nhất đến tế nhất. Bạn không thể đạt đến sự thực tối hậu bằng cách khởi đầu với sự tưởng tượng. Bạn sẽ chỉ càng lúc càng rối ren trong những sự tưởng tượng, trong sự tự dối mình lớn hơn mà thôi.

Nếu bạn thêm một chữ vào đối tượng hơi thở, bạn có thể định tâm nhanh hơn, nhưng sẽ có cái nguy khi làm như vậy. Mỗi chữ có một sự rung động đặc biệt. Do lập đi lập lại một chữ hay một câu, bạn tạo ra một sự rung động nhân tạo và bị nhận chìm trong đó. Ở bề mặt của tâm một lớp bình an và hài hoà được tạo ra, nhưng trong những chỗ sâu kín của tâm bất tịnh vẫn còn. Cách duy nhất để loại bỏ những bất tịnh nằm sâu bên trong này là phải học cách làm thế nào để quan sát chúng, để đem chúng lên bề mặt để cho chúng có thể diệt ở đó. Nếu bạn quan sát chỉ một rung động nhân tạo đặc biệt nào đó, bạn sẽ không thể nào quan sát được các rung động tự nhiên khác liên hệ đến những bất tịnh của bạn, đó là quan sát các cảm thọ đang khởi lên tự nhiên trong thân. Vì thế, nếu mục đích của bạn là để khám phá thực tại của chính mình và để thanh tịnh tâm, thì việc dùng một chữ tưởng tượng có thể tạo ra những chướng ngại.

Sự muờng tượng cũng vậy, muờng tượng trong tâm một hình ảnh nào đó có thể trở thành một chướng ngại cho tiến bộ. Kỹ thuật Minh sát dẫn đến việc làm tan biến sự thực rõ rệt để đạt đến sự thực cùng tột. Sự thực kết hợp bề ngoài (sự thực chế định) luôn luôn đẩy những ảo tưởng, vì ở mức này sở hữu tướng (sānnā) hoạt động, mà tướng lại bị xuyên tạc bởi những phản ứng quá khứ. Cái tướng quy định này sẽ phân biệt và đối chiếu, làm nảy sinh những ưa thích và định kiến, đưa đến những phản ứng mới. Nhưng nhờ làm tan vỡ cái thực tại bề ngoài này, bạn dần dần đi đến sự kinh nghiệm thực tại cùng tột của cấu trúc tâm-vật-lý (danh-sắc): chỉ là những rung động sanh và diệt trong từng sát ma. Ở giai đoạn này không thể có sự phân biệt, và vì thế những ưa thích và thiên kiến không thể phát sinh, và không có ưa thích và thiên kiến thì cũng không có phản ứng. Kỹ thuật làm cho cái tướng quy định này dần dần suy yếu đó, và vì thế cũng làm suy yếu hơn các phản ứng, dẫn đến giai đoạn ở đó thọ và tướng đều diệt, đó là, sự kinh nghiệm Niết bàn. Nhưng do cố tình tác ý đến một hình ảnh hay một cảnh tượng nào đó, bạn vẫn ở mức của sự thực cấu hợp, bề ngoài chứ không thể vượt qua nó được. Vì lý do này, không nên muờng tượng cũng như niệm thầm làm gì.

Sau khi đã định tâm nhờ quan sát hơi thở tự nhiên, bạn bắt đầu thực hành minh sát để phát triển trí tuệ - pānnā, thấu diệt bản chất riêng của bạn, tịnh hoá nội tâm. Từ đầu đến chân, bạn bắt đầu quan sát các cảm thọ tự nhiên trong thân, khởi sự trên bề mặt rồi đi vào sâu hơn, học cách cảm giác những cảm thọ bên ngoài, bên trong, ở mọi phần của thân thể.

Quan sát thực tại đúng như nó là, không chút thành kiến để làm tan đi sự thực bề ngoài và để đạt đến sự thực cùng tột - đây là Vipassanā. Mục đích của việc làm tan vỡ thực tại bề ngoài là để cho người hành thiền khả năng đi ra khỏi cái ảo tưởng về "tôi". ảo tưởng này là căn nguyên của mọi tham ái và sân hận của chúng ta, nó cũng chính là căn nguyên đưa đến khổ đau. Về mặt tri thức bạn có thể chấp nhận rằng đó là một ảo tưởng, nhưng sự chấp nhận này không đủ để chấm dứt khổ. Bất kể niềm tin tôn giáo và triết học của bạn là gì, bao lâu thói quen của chủ nghĩa vị kỷ còn tồn tại, bạn cứ vẫn khổ đau như thường. Để bẻ gãy thói quen này, bạn phải trực tiếp kinh nghiệm bản chất không thực thể của các hiện tượng tâm-vật-lý, luôn luôn biến đổi và nằm ngoài quyền kiểm soát của bạn. Chỉ có kinh nghiệm này mới có thể làm tan đi chủ nghĩa vị kỷ, dẫn lối ra khỏi tham ái và sân hận, ra khỏi khổ đau.

Vì thế kỹ thuật là sự khám phá, bằng kinh nghiệm trực tiếp, về bản chất thực thụ của mọi hiện tượng mà bạn gọi là "tôi", "của tôi". Có hai phương diện của hiện tượng này: đó là thân và tâm, hay danh và sắc. Người hành thiền bắt đầu bằng cách quan sát thực tại của thân. Để kinh nghiệm thực tại này một cách trực tiếp, bạn phải cảm giác về thân, đó là, phải có chánh niệm về các cảm thọ ở khắp toàn thân. Như vậy việc *quán thân* - *kāyānupassanā* - nhất thiết liên quan đến *quán thọ* - *vedanānupassanā*. Tương tự, bạn không thể kinh nghiệm được thực tại của tâm ngoài những gì phát sinh trong tâm. Như vậy, *quán tâm* - *cittānupassanā* - nhất thiết liên quan đến *quán pháp* (những nội dung tâm lý) - *dhammānupassanā*.

Điều này không có nghĩa rằng bạn phải quan sát những tư duy riêng biệt, nếu cố gắng làm thế, bạn sẽ bắt đầu lẫn lộn trong những tư duy. Bạn chỉ đơn giản giữ chánh niệm về bản chất của tâm ngay sát na ấy, dù tham sân si và dao động có mặt hay không. Và, đức Phật đã khám phá ra rằng, bất cứ cái gì khởi lên trong tâm cũng được kèm theo bởi một cảm thọ vật lý. Vì thế, dù người hành thiền đang khảo sát phương diện tâm lý hay vật lý của hiện tượng "tôi", thì chánh niệm về cảm thọ cũng là cần thiết.

Khám phá này là sự đóng góp vô song của đức Phật. Sự đóng góp có tầm quan trọng chính yếu trong lời dạy của Ngài. Trước thời đức Phật và trong số những người đương thời với Ngài ở Ấn Độ cũng có nhiều người dạy và thực hành *sīla* (giới) và *samādhi* (định). *Pāṇṇā* (tuệ) cũng đã có mặt, ít ra cũng là trí tuệ phục vụ tín ngưỡng hoặc trí tuệ do vận dụng trí óc; nói chung, con người chấp nhận rằng phiền não là cội nguồn của khổ, rằng tham và sân phải được trừ diệt để thanh tịnh tâm và đạt đến giải thoát. Đức Phật chỉ tìm ra con đường thực hiện sự giải thoát đó mà thôi.

Cái từng đang thiếu là sự hiểu biết về tầm quan trọng của cảm thọ. Cũng như ngày nay, người ta thường cho rằng những phản ứng của chúng ta là với các đối tượng giác quan bên ngoài- sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tuy nhiên, việc quan sát sự thực bên trong cho thấy rằng giữa đối tượng và phản ứng là "thọ", một mắt xích bị bỏ quên. Sự tiếp xúc giữa một đối tượng với căn môn tương ứng làm phát sinh một thọ; tướng (*sānnā*) ấn định một giá trị tích cực

hay tiêu cực, mà theo đó thọ trở thành lạc hay khổ, và bạn phản ứng với tham hoặc sân. Tiến trình xảy ra nhanh đến độ chỉ sau khi một phản ứng đã được lập đi lập lại nhiều lần và đã gom góp sức mạnh nguy hại đủ để áp đảo tâm, sau đó cái biết ý thức về nó mới phát triển. Để đối phó với những phản ứng, bạn phải làm sao biết được chúng ở ngay chỗ chúng khởi động; chúng bắt đầu cùng với cảm thọ, và vì thế bạn phải có chánh niệm về các cảm thọ.

Chính việc khám phá ra sự thực mà trước đây Ngài chưa từng biết này đã cho Sĩ-đạt-đa Cồ Đàm khả năng đạt đến giác ngộ, và đây là lý do tại sao Ngài luôn luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của cảm thọ. Thọ có thể dẫn đến những phản ứng với tham hoặc sân và vì thế cũng dẫn đến đau khổ, nhưng thọ cũng có thể dẫn đến trí tuệ, nhờ đó bạn dừng lại phản ứng và bắt đầu ra khỏi khổ đau.

Trong thiền Vipassanā, bất cứ sự thực hành nào gây trở ngại cho việc niệm thọ đều có hại, dù cho đó là sự tập trung vào một chữ hay một hình ảnh, hoặc chỉ tác ý đến những chuyển động vật lý của thân hoặc chú tâm đến những ý niệm phát sinh trong tâm. Bạn không thể đoạn trừ khổ nếu bạn không đi vào tận nguồn gốc của nó, tức cảm thọ.

Kỹ thuật Minh sát đã được đức Phật giải thích trong "Kinh Niệm Xứ" (Satipatthāna Sutta). Bài kinh này được chia làm hai phần khảo sát các phương diện khác nhau của kỹ thuật; quán thân, quán thọ, quán tâm, và quán pháp. Tuy nhiên, mỗi phân đoạn của bài kinh lại được kết luận với những chữ giống hệt nhau. Có thể có những điểm khác nhau để từ đó bắt đầu việc thực hành, nhưng cho dù điểm khởi đầu là gì, người hành thiền cũng phải trải qua một vài chặng, một vài kinh nghiệm trên đạo lộ đến mục tiêu cuối cùng. Những kinh nghiệm thiết yếu cho việc hành Vipassanā này đã được mô tả trong những câu lặp đi lặp lại ở phần kết của mỗi phân đoạn.

Chặng đầu tiên là chặng trong đó bạn kinh nghiệm sự sanh (samudaya) và diệt (vaya) riêng rẽ. Ở giai đoạn này người hành thiền nhận biết hay chánh niệm về thực tại hợp nhất, vững chắc dưới dạng các cảm thọ thô trong thân. Bạn nhận biết một cảm thọ, có thể là một cái đau đang khởi lên. Cái đau ấy dường như dừng lại trong một lúc và cuối cùng thì diệt.

Vượt xa hơn chặng này, bạn thể nhập vào giai đoạn sanh - diệt (samudaya-vaya), ở đó bạn kinh nghiệm sự sanh và sự diệt cùng một lúc, không có một khoảng cách nào giữa chúng. Các cảm thọ thô, vững chắc đã tan thành những rung động vi tế, sanh và diệt cực nhanh, và sự vững chắc của cấu trúc tâm-vật lý biến mất. Cảm xúc kiên cố, mãnh liệt và cảm thọ kiên cố, mãnh liệt đều tan biến thành những rung động. Đây là giai đoạn diệt (bhanga) trong đó bạn kinh nghiệm sự thực cùng tột của danh và sắc: luôn luôn sanh và diệt, không chút bền chắc.

Giai đoạn diệt (bhanga) này là một chặng rất quan trọng trên đạo lộ, vì chỉ khi bạn kinh nghiệm được sự tan hoại của cấu trúc tâm-vật lý thì sự bám víu hay chấp thủ vào nó mới buông ra. Từ đó bạn trở nên xả ly khi đối diện với bất cứ tình huống nào; nghĩa là, bạn đi vào giai đoạn xả-hành (Sankhārūpekkhā). Những bất tịnh hay Sankhārā ngủ ngầm chôn vùi trong vô thức

giờ đây bắt đầu xuất hiện tại bề mặt của tâm. Đây không phải là sự thoái bộ, mà là tiến bộ, vì nếu chúng không ngoi lên bề mặt, thì những bất tịnh ấy không thể bị trừ diệt. Chúng sanh lên, bạn quan sát một cách buông xả và chúng nổi nhau diệt. Bạn dùng những cảm thọ thô, khó chịu như những lợi khí để trừ diệt kho hành sâu cũ. Như vậy nhờ duy trì chánh niệm và xả đối với từng kinh nghiệm, bạn tịnh hoá tâm khỏi mọi phức cảm ngủ ngầm, và càng lúc càng đến gần mục tiêu Niết bàn, đến gần sự giải thoát hơn.

Dù điểm khởi đầu là gì, bạn cũng phải trải qua tất cả những chặng này để đạt đến Niết bàn. Bạn có thể đạt đến mục tiêu sớm muộn như thế nào tùy thuộc vào việc bạn làm được bao nhiêu công việc, và cái kho chứa các hành (Sankhāra) quá khứ mà bạn phải trừ diệt rộng cỡ bao nhiêu.

Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, trong mọi tình huống, xả vẫn là yếu tố thiết yếu, dựa trên sự chánh niệm về các cảm thọ. Sankhāra phát sinh từ điểm cảm thọ vật lý. Nhờ trú xả đối với cảm thọ, bạn ngăn các hành mới không cho phát sinh, và bạn cũng trừ diệt được các hành cũ. Như vậy, nhờ quan sát các cảm thọ một cách buông xả, bạn dần dần tiến về mục tiêu cuối cùng của sự giải thoát khổ. Hãy làm việc một cách nghiêm túc. Chớ nên nhạo báng thiên, hoặc thử hết kỹ thuật này đến kỹ thuật khác một cách hời hợt mà không theo đuổi một kỹ thuật nào đến nơi đến chốn. Nếu bạn làm vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ vượt qua khỏi những bước sơ khởi của bất kỳ kỹ thuật nào, và vì vậy bạn sẽ chẳng bao giờ đạt đến mục tiêu. Tất nhiên bạn có thể thử những kỹ thuật khác để tìm cho mình một kỹ thuật thích hợp. Bạn cũng có thể thử kỹ thuật này đôi ba lần, nếu cần. Nhưng đừng nên phí cả cuộc đời chỉ để đi thử như vậy. Một khi bạn đã tìm ra một kỹ thuật thích hợp, hãy thực hành nó một cách nghiêm túc để bạn có thể tiến hoá đến mục tiêu cuối cùng.

Cầu mong những con người đau khổ khắp mọi nơi tìm được lối thoát khỏi khổ đau của họ.

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui!*

Hãy tự mình làm hòn đảo,  
Làm nơi nương tựa cho chính mình  
Không có sự nương tựa nào khác  
Hãy lấy Pháp (dhamma) làm hòn đảo  
Lấy Pháp làm nơi nương tựa  
Không có sự nương tựa nào khác.

*Này các tỷ kheo, hãy du hành  
Vì lợi ích và hạnh phúc của số đông  
Vì lòng bi mẫn cho đời  
Vì sự tốt đẹp, vì lợi ích, và*

*Vì hạnh phúc của chư thiên và loài người  
Không nên hai người đi một hướng.  
Này các tỷ kheu, hãy thuyết pháp  
Lợi ích ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối - cả ý nghĩa và lời văn của Pháp  
Hãy tuyên thuyết phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ  
(không cần phải thêm gì nữa) và thanh tịnh  
(không cần phải bớt gì nữa)  
Có những chúng sinh với ít bụi trong mắt  
Sẽ lạc đường nếu không được nghe pháp  
Những người như vậy sẽ thâm hiểu pháp.*

Các pháp phát sinh do nhân,

Nhân ấy Như Lai đã dạy, và cũng dạy nhân diệt của chúng. Đây là "lời dạy" của bậc Đại Sa Môn. Vipassanā (Minh sát) nghĩa là quán thực tại theo cách đặc biệt, nhờ vượt qua sự thực bề ngoài (chế định).

*Trong cái thấy chỉ có cái thấy  
Trong cái nghe chỉ có cái nghe  
Trong cái ngủ, nếm, đụng  
Chỉ có cái ngủ, nếm, đụng  
Trong cái biết chỉ có cái biết.*

*"Cảm giác toàn thân tôi sẽ thờ vào", Như vậy vị ấy tập.*

*"Cảm giác toàn thân tôi sẽ thờ", Như vậy vị ấy tập.*

*Khi cảm giác một cảm thọ rằng sức chịu đựng của thân ta đã đạt đến giới hạn của nó, vị ấy tuệ tri cảm giác như vậy.*

*Khi cảm giác một cảm thọ rằng mạng sống đã đạt đến giới hạn của nó, vị ấy tuệ tri cảm giác như vậy.*

---o0o---

## **BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT**

*Làm thế nào để tiếp tục thực hành sau khi kết thúc khoá thiền*

Thực hành hết ngày này sang ngày khác, cuối cùng chúng ta cũng đến ngày kết thúc của khoá thiền. Khi bắt đầu công việc thực hành, bạn được yêu cầu là hãy quy thuận hoàn toàn cho kỹ thuật và kỷ luật của khoá thiền. Không có sự quy thuận này, có thể bạn đã không thử nghiệm kỹ thuật một cách công bằng. Giờ đây mười ngày đã qua, bạn được tự do. Khi trở về nhà, bạn sẽ lặng lẽ ôn lại những gì bạn đã làm ở đây. Nếu bạn thấy rằng những gì đã học được ở đây là thực

tiền, hợp lý, và lợi ích cho bản thân và cho mọi người, bạn hãy chấp nhận nó - không vì ai đó buộc bạn phải làm như vậy, mà với sự tự do ý chí và tự nguyện, không chỉ trong mười ngày mà cho suốt cuộc đời bạn.

Sự chấp nhận không phải chỉ ở mức tri thức hoặc cảm xúc. Bạn phải chấp nhận Pháp ở mức thực tế do áp dụng nó, làm cho Pháp là một phần của đời bạn vì chỉ có hành Pháp thực sự mới đem lại những lợi ích rõ ràng trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn tham dự khoá thiền này để học cách làm thế nào để thực hành Pháp - làm thế nào để sống một cuộc đời có giới hạnh, làm chủ được tâm của mình, và thanh tịnh tâm. Mỗi buổi chiều, các cuộc Pháp đàm được tổ chức chỉ để làm sáng tỏ việc thực hành này. Bạn nhất thiết phải hiểu những gì mình đang làm và tại sao, nhờ vậy bạn sẽ không bị lầm lẫn hoặc hành sai cách. Tuy nhiên, trong việc giải thích pháp hành, một vài phương diện thuộc về lý thuyết tất yếu phải được đề cập, và vì lẽ những người tham dự khoá thiền gồm nhiều bối cảnh khác nhau, nên việc một số người cảm thấy phần lý thuyết là không thể chấp nhận được là điều hoàn toàn hợp lý. Nếu sự tình là vậy cũng không sao cả, cứ để nó qua một bên. Việc hành Pháp (dhamma) vẫn là quan trọng hơn cả. Chẳng ai có thể phản đối việc sống một cuộc đời không làm hại người khác, chống việc tu tập kiểm soát tâm, chống việc giải phóng tâm khỏi những phiền não và phát ra lòng từ ái, thiện chí cả. Việc thực hành có thể được chấp nhận một cách phổ quát, và đây chính là phương diện có ý nghĩa nhất của Pháp, vì bất kỳ lợi ích nào bạn gặt hái được sẽ không phải từ những lý thuyết, mà từ việc thực hành, và việc áp dụng Pháp trong cuộc sống của bạn.

Trong mười ngày qua, có thể bạn chỉ gặt hái được chút khái quát về kỹ thuật; bạn không thể kỳ vọng trở nên hoàn hảo trong kỹ thuật nhanh cấp kỳ được. Nhưng cũng không nên xem thường cái kinh nghiệm ngắn ngủi này: bạn đã bước bước đầu tiên, một bước rất quan trọng, dấu rằng cuộc hành trình còn dài. Thực vậy, đó là công việc của cả đời người.

Một hạt giống Pháp đã được gieo trồng, và bắt đầu nhú lên thành một cây con. Người làm vườn khéo léo sẽ chăm sóc đặc biệt cây con ấy, và do biết bảo dưỡng nó, cây con lần lữa tăng trưởng thành một cây khổng lồ với thân to và một bộ rễ bám chắc trong đất. Lúc ấy, thay vì cần được chăm sóc, nó tiếp tục tự bảo dưỡng suốt quãng đời còn lại của nó.

Cây con của Pháp này cũng vậy, bây giờ còn đòi hỏi phải có sự bảo dưỡng. Bảo vệ nó khỏi bị người khác chỉ trích bằng cách phân biệt giữa lý thuyết, điều mà một số người chống đối, và thực hành, việc mà mọi người đều có thể chấp nhận. Đừng để cho những lời chỉ trích như vậy chặn đứng việc thực hành của bạn. Hãy hành thiền một tiếng mỗi sáng và một tiếng mỗi chiều. Việc thực hành đều đặn hàng ngày này là điều cần thiết. Mới đầu, có vẻ như một gánh nặng khi dành ra hai giờ hành thiền mỗi ngày, nhưng rồi bạn sẽ sớm nhận ra rằng rất nhiều thời gian lẽ ra trước đây đã bị hoang phí, nhờ hành thiền sẽ được tiết kiệm lại. Thứ nhất, bạn sẽ cần rất ít thời gian cho việc ngủ nghỉ. Thứ hai, bạn có thể hoàn tất công việc của mình nhanh hơn, vì khả năng làm việc của bạn sẽ tăng trưởng. Khi một vấn đề phát sinh bạn sẽ giữ được quân bình, và

tức khắc có thể tìm giải pháp đúng đắn. Khi bạn trở nên ổn định trong kỹ thuật, bạn sẽ thấy rằng sau khi hành thiền vào buổi sáng, bạn có đầy đủ năng lực cho suốt cả ngày, không chút xao động.

Khi bạn đi ngủ vào ban đêm, dành năm phút để chánh niệm về các cảm thọ ở bất kỳ nơi nào trên thân trước khi rơi vào giấc ngủ. Sáng hôm sau, ngay khi bạn thức dậy, lại quan sát các cảm thọ bên trong khoảng năm phút nữa. Ít phút thiền trước khi ngủ và sau khi thức sẽ rất hữu hiệu.

Nếu bạn sống trong một vùng có những hành giả Vipassanā khác, mỗi tuần một lần hãy hành thiền chung với nhau trong một tiếng. Và mỗi năm một lần nên tổ chức một khoá tịnh cư mười ngày. Việc thực hành hàng ngày sẽ cho bạn khả năng duy trì những gì bạn đã thành tựu ở đây, nhưng một khoá tịnh cư là điều cần yếu để đi vào sâu hơn; vì vẫn còn một đoạn đường dài phải đi vậy. Nếu bạn có thể đến dự một khoá thiền có tổ chức hẳn hoi như thế này thì rất tốt. Bằng không, bạn vẫn có thể có một khoá tịnh cư một mình. Thực hiện một khoá độc cư trong mười ngày, bất cứ chỗ nào bạn có thể sống tránh xa những người khác, và chỗ mà người nào đó có thể chuẩn bị bữa ăn cho bạn. Bạn đã biết kỹ thuật, thời khoá tu tập và kỷ luật, bạn phải áp đặt tất cả những điều đó lên bản thân bạn lúc này. Nếu bạn muốn thông báo cho thầy của bạn biết trước việc bạn đang khởi sự một khoá độc cư, tôi sẽ nhớ đến bạn và gởi tâm từ (mettā) của tôi, những rung động của thiện chí đến bạn; điều này sẽ giúp thiết lập một bầu không khí lành mạnh để bạn có thể thực hành tốt hơn ở đó.

Tuy nhiên, nếu bạn không có điều kiện thông báo, bạn cũng không nên cảm thấy yếu đuối. Pháp tự nó sẽ bảo vệ bạn. Dần dần bạn cũng phải đến giai đoạn tự nương tựa mình. Vị thầy chỉ là người hướng dẫn; bạn phải là thầy của chính mình. Lúc nào cũng lệ thuộc người khác thì không giải thoát được. Thiền hai giờ hàng ngày và độc cư mười ngày hàng năm chỉ là điều cần thiết tối thiểu để duy trì pháp hành. Nếu bạn có thời giờ rảnh nhiều hơn, bạn nên dùng cho việc hành thiền. Bạn có thể thực hiện những khoá tịnh cư ngắn khoảng một tuần, hoặc vài ngày, thậm chí một ngày cũng được. Trong những khoá ngắn ngày như vậy, dành một phần ba thời gian đầu của bạn vào việc hành niệm hơi thở, và phần còn lại cho Vipassanā.

Trong thời toạ thiền hàng ngày của bạn, hãy dùng hầu hết thời gian cho việc hành Vipassanā. Chỉ khi tâm bạn dao động hoặc chậm lụt (trì tuệ), hoặc vì bất cứ lý do gì khiến nó khó quan sát các cảm thọ và duy trì xả, lúc ấy hãy hành niệm hơi thở cho đến mức cần thiết.

Khi bạn hành Vipassanā, hãy cẩn thận không hành như một trò chơi với các cảm thọ, trở nên khoan khoái với những cảm thọ dễ chịu và chán nản với những cảm thọ khó chịu. Quan sát từng cảm thọ một cách khách quan. Cứ tiếp tục di chuyển sự chú tâm của bạn khắp toàn thân một cách hệ thống, không để cho nó dừng lại trên một phần nào quá lâu. Tối đa hai phút là đủ ở bất cứ phần nào, hoặc trong những trường hợp rất hiếm, có thể tới năm phút, nhưng không bao giờ hơn thế. Giữ cho sự chú tâm tiếp tục di chuyển để duy trì chánh niệm về cảm thọ trong mọi phần của thân. Nếu việc thực hành bắt đầu trở nên máy móc, hãy thay đổi cách bạn di

chuyển sự chú tâm của mình. Trong mọi tình huống, luôn luôn giữ niệm và xả, và bạn sẽ kinh nghiệm những lợi ích kỳ diệu của Vipassanā.

Không chỉ khi ngồi nhắm mắt, mà cả trong đời sống sinh hoạt cũng thế, bạn phải áp dụng kỹ thuật này. Khi bạn đang làm việc, tất cả sự chú tâm sẽ đặt vào công việc của bạn; xem đó như việc hành thiền của bạn vào lúc ấy. Nhưng nếu có thời gian rảnh, ngay cả năm hoặc mười phút, hãy dùng nó vào việc chánh niệm các cảm thọ, khi bạn khởi sự công việc trở lại, bạn sẽ thấy tươi tỉnh hẳn. Tuy nhiên, hãy cẩn thận khi bạn thiền nơi công cộng, có sự hiện diện của những người không phải hành giả. Bạn phải giữ cho mắt mở ra, đừng bao giờ làm một màn trình diễn về hành pháp ở đó.

Nếu bạn hành Vipassanā một cách đúng đắn, chắc chắn một sự thay đổi tốt đẹp sẽ đến trong cuộc đời bạn. Bạn cần phải kiểm tra lại sự tiến bộ của mình trên đạo lộ bằng cách kiểm tra cách cư xử của bạn trong những tình huống hàng ngày, kiểm tra hạnh kiểm và cách giao tiếp với những người khác. Thay vì làm hại họ, bạn đã làm được gì để giúp họ chưa? khi những tình huống không mong đợi xảy ra, bạn có giữ được quân bình không? Nếu một tiêu cực khởi lên trong tâm, bạn biết được nó nhanh như thế nào? Bạn biết các cảm thọ cùng khởi với tiêu cực ấy nhanh không? Bạn bắt đầu quan sát các cảm thọ ấy nhanh ra sao? Bạn lấy lại được sự quân bình tâm, và bắt đầu phát ra tâm từ và tâm bi nhanh mức nào? Theo cách này bạn tự kiểm tra lại mình và duy trì sự tiến bộ trên đạo lộ.

Bất cứ điều gì bạn đạt được ở đây, không chỉ giữ gìn nó mà bạn phải làm cho nó tăng trưởng. Luôn luôn áp dụng Pháp trong cuộc sống của bạn. Hưởng thụ mọi lợi ích của kỹ thuật này, và sống một cuộc sống hạnh phúc, bình yên và hài hoà, tốt đẹp cho bản thân và cho tất cả mọi người.

Một lời cảnh báo: bạn cứ tự nhiên nói cho người khác biết những gì bạn đã học được ở đây. Trong giao pháp không hề có chuyện bí mật. Nhưng ở giai đoạn này, không nên cố gắng dạy kỹ thuật bạn biết vội. Trước khi làm điều đó, bạn phải thật thành thạo trong pháp hành, và nhất là phải được huấn luyện cách dạy. Bằng không sẽ có cái nguy là làm hại người khác, thay vì giúp họ. Nếu có người nào bạn đã nói về thiền Vipassanā mà muốn thực hành theo, hãy khuyến khích người đó tham dự một khoá thiền có tổ chức hẳn hoi như thế này, để được một người hướng dẫn có khả năng dẫn dắt. Còn bây giờ, hãy tiếp tục thực hành để an trú mình trong Pháp. Hãy tiếp tục lớn mạnh trong Pháp và bạn sẽ thấy rằng bạn tự động hấp dẫn người khác đến với đạo bằng tấm gương sống của bạn.

*Cầu mong Pháp (Dhamma) được truyền bá khắp thế gian, vì sự lợi ích của số đông.*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui, được bình yên, được giải thoát!*

---o0o---

# **Tóm Tắt Những Bài Tập Thiết Thực Trong Mười Ngày**

## **Ngày thứ nhất và thứ nhì**

Hai ngày này hoàn toàn dành cho việc niệm hơi thở. Thiền sinh ngồi trong một tư thế thoải mái, tốt nhất là kiết già nhưng không nhất thiết, điều quan trọng là làm sao có thể duy trì được tư thế (oai nghi ngồi) trong một thời gian khá lâu. Trong ba ngày đầu có thể thay đổi oai nghi nếu cảm thấy quá khó chịu, nhưng không nhiều hơn mức tuyệt đối cần thiết. Giữ cho mắt nhắm suốt cả buổi tập. Thở qua mũi và miệng ngậm chặt, thiền sinh tập trung trên cảm giác về hơi gió khi nó đi vào và đi ra. Ở giai đoạn này vùng quan sát bao gồm toàn bộ phần bên trong của mũi, hai lỗ mũi và môi trên dưới hai lỗ mũi. Điều cốt yếu là phải duy trì nghiêm ngặt trong vùng này, không quan tâm đến những điểm khác có liên quan đến việc thở, như cuống họng, ngực, hay cơ hoành (lớp cơ nằm giữa vùng ngực và vùng bụng giúp cho việc điều chỉnh thở).

Thiền sinh ngồi yên lặng như vậy, tỉnh giác nhưng không căng thẳng dõi theo từng hơi thở vào và hơi thở ra từ đầu đến cuối không gián đoạn. Bạn quan sát các cảm thọ, bất kể đó là gì, có thể là những cảm giác xúc chạm của luồng không khí, nhiệt độ, cường độ và khoảng thời gian của mỗi hơi thở vv... bạn cố gắng nhận biết một cách rõ ràng và đầy đủ đến mức có thể tính chất chính xác của mỗi cảm thọ, nhưng không bao giờ cố gắng kích hoạt hoặc tưởng tượng ra bất kỳ những cảm thọ đặc biệt nào. Nếu không có cảm thọ rõ rệt nào được nhận thức, như lúc ban đầu có thể xảy ra, bạn không nên lo lắng mà chỉ đơn giản ghi nhận sự "trống không" ấy và kiên trì một cách lặng lẽ. Sự vắng mặt của một cảm thọ cũng là một kinh nghiệm và bạn phải nhận biết nó là như vậy. Khi có cảm thọ, bạn quan sát một cách chính xác chỗ nào: bên trong lỗ mũi hay ở lỗ mũi; bên phải hay bên trái, hoặc cả hai bên; chỉ ở một chỗ hay ở một vài chỗ, hay khắp nơi. Bạn nhận biết bất cứ những rung động nào: hơi gió mạnh hơn hay yếu hơn, nhẹ nhàng hơn, hay thô hơn, ngắn hay dài. Nhưng luôn luôn để cho hơi thở đến một cách tự nhiên, không ép nó hay can thiệp vào đó bằng bất cứ cách nào.

Bất kỳ sự tán loạn nào phát sinh do các kích thích giác quan (ngoài những gì được tạo ra bởi hành động thở trong vùng đặc biệt ấy) hoặc từ những nguồn tâm lý hoặc cảm xúc cần phải cắt đứt liền bằng cách tâm niệm nó (tức nhận biết nó trong tâm) để chứng tỏ có sự nhận biết rõ ràng về sự khởi lên của nó, và lập tức quay về với hơi thở.

## **Ngày thứ ba**

Tiếp tục hành niệm hơi thở, nhưng thu hẹp vùng nhận biết lại chỉ còn ở đầu mũi (đó là quanh mép lỗ mũi) và ở phần môi trên ngay dưới lỗ mũi. Mục đích của việc thu hẹp này là để tăng cường và tinh lọc định nhờ tập trung mạnh hơn trên một vùng đã được hạn chế tối đa.

## **Ngày thứ tư**

Bắt đầu với niệm hơi thở như ngày thứ ba, nhưng sau một lúc bạn sẽ chuyển sang hành trọn vẹn thiền Minh sát (Vipassanā) với việc quán thân kể như bài tập chính. Với mục đích này,

bước đầu tiên là hướng sự nhận biết duy nhất vào phần môi trên dưới lỗ mũi (không kể bản thân lỗ mũi). Với tâm đã được định sâu hơn trên một điểm như vậy, bạn ngừng tập trung sự chú ý của mình trên các cảm thọ do tiến trình thở tạo ra và tập trung vào việc quan sát bất cứ những cảm thọ bên trong nào (những cảm thọ không do xúc chạm, nhiệt độ, sự chuyển động vv... của luồng hơi gió tạo ra) phát sinh ở cùng chỗ mà bạn đã tập trung trên đó, tức ngay giữa môi trên. Đây là khoảnh khắc chuyển tiếp từ việc quán một mình hơi thở sang quán thân như đã mô tả và quán các cảm thọ phát sinh ở đó. Nếu thoát tiên không có thọ nào hiện khởi rõ ràng, hãy nhận biết rõ trong tâm sự "trống không" và cứ tiếp tục duy trì sự nhận biết ở đấy. Nếu sức tập trung đây đủ chắc chắn sẽ không thiếu các cảm thọ bên trong để quán.

Từ những gì các nhà khoa học nói, chúng ta biết khá rõ ràng cơ thể của chúng ta nằm trong trạng thái sôi động liên tục gồm vô số các tiến trình sinh hoá, hoá học và điện học (chẳng hạn sự tuần hoàn máu, sự chuyển hoá các tế bào mô của thân, những xung lực chạy dọc theo hệ thần kinh vv....) và chúng ta cũng còn biết có nhiều sự kiện khác xảy ra ở các mức độ phân tử, nguyên tử, và hạ nguyên tử. Tất cả những điều này chúng ta biết trên phương diện tri thức, cái biết ấy bình thường vẫn còn nằm dưới ngưỡng của sự nhận biết thuộc tri giác trong cuộc sống hàng ngày, khi tâm đuổi theo sự ý thức của nó, chủ yếu là những quan tâm hướng ngoại. Những gì chúng ta hiện giờ đang cố gắng để làm là nhận biết một cách rõ ràng và ý thức những hiện tượng bình thường tiềm ẩn này qua sự kinh nghiệm trực tiếp.

Tất nhiên, lúc ban đầu đó là những hiện tượng thô hơn hoặc mãnh liệt hơn và cũng dễ dàng nhận thức hơn, như là các cảm giác tê tê hoặc nhip đập đều đều, những thay đổi của nhiệt độ vv... trong vùng môi trên nhỏ bé ấy. Bất luận nó là gì, bạn chỉ nên quan sát với sự rõ ràng và chính xác lớn nhất có thể được, không phản ứng và cũng không để cho tâm hoặc bắt đầu suy đoán xem cái gì đang được quan sát, hoặc lạc lối trong những dòng suy nghĩ mông lung.

Một khi sự chú tâm đã được tập trung và giữ chắc trên sự nhận thức về các sự kiện nội tại và các tiến trình bên trong đang xảy ra ở môi trên, bạn sẵn sàng để chuyển sang việc quán toàn thân theo phương pháp. Công việc này buổi đầu luôn được làm trong thời ngồi thiền nhóm dưới sự hướng dẫn chặt chẽ của một vị thầy. Trung tâm điểm của sự chú tâm đã được tập trung (định) ở môi trên sẽ được hướng lên đỉnh đầu. Thiền sinh lúc đó tập trung trên điểm mới (đỉnh đầu) trong một lúc cho đến khi sự nhận thức về các cảm thọ bên trong đã được xác minh (như ở môi trên trước đây). Rồi thiền sinh bắt đầu quét qua thân từ đỉnh đầu cho đến các ngón chân, di chuyển theo thứ tự từ phần này đến phần kia, không để sót phần nào, chú tâm chính xác vào bất cứ các cảm thọ nào có mặt lúc đó. Bạn không nên cố gắng tưởng tượng hay kích hoạt những cảm thọ mà chỉ quan sát những gì ở đó. Nếu không có cảm thọ nào được nhận thức, bạn sẽ nhận biết rõ "*sự trống không*" và di chuyển tiếp tục một cách chánh niệm và không vội vàng. Khi trình tự quét được làm đi làm lại nhiều lần, bạn sẽ thấy rằng cái biết được cải thiện và những chỗ trống không trước đây cũng trở nên sôi nổi.

Lần đầu tiên (và một vài lần kế tiếp, cho đến khi thiền sinh hoàn toàn quen với kỹ thuật) trình tự quét diễn ra theo những chỉ dẫn chi tiết từng bước một bởi một vị thầy. Nhằm tăng cường tác động và tính hiệu quả của nó như một bài tập phối hợp giữa sự chú tâm xít xao và sự không phản ứng, buổi quán thân đầu tiên này sẽ kéo dài suốt hai tiếng không gián đoạn, và được thực hiện với sự quyết tâm (adhitthāna).

Điều này có nghĩa rằng, bất kỳ oai nghi nào bạn đã sử dụng, bạn phải quyết tâm duy trì oai nghi ấy hoàn toàn không xê dịch trong suốt hai giờ đồng hồ, bất kể sự khó chịu có thể phát triển mãnh liệt đến thế nào. Điều này cho bạn một cơ hội để quán một cách chánh niệm và xả các cảm thọ đang sanh khởi nơi thân, mà trong trường hợp của người mới bắt đầu thường thường sẽ trở nên mãnh liệt sau một lúc ngồi bất động hoàn toàn; thí dụ những sự đau đớn, nhức nhối, tê cứng vv... Khi sự khó chịu phát sanh đến mức này, thiền sinh sẽ được chỉ dẫn để nhận biết rõ cái đau vv... với sự xả ly khi thêm một cảm thọ nữa và quan trọng hơn cả, không nhúc nhích để làm cho nó dịu lại, bằng cách này bạn đi đến chỗ thấu hiểu, qua kinh nghiệm trực tiếp, rằng ngay cả những đau đớn, nhức nhối mà dường như hoàn toàn gay gắt lúc ban đầu cũng chẳng thường tại hay không thay đổi, và bạn cũng dễ ý thấy rằng, giống như mọi cảm thọ của thân khác đã được quan sát, chúng đều có khuynh hướng tăng - giảm, thay đổi và biến mất.

Buổi thiền Minh sát suốt hai tiếng không gián đoạn lần đầu tiên này là hoàn toàn căng thẳng. Các thiền sinh mới không phải lúc nào cũng giữ vững được cho đến hết thời gian trong lần đầu. Tuy nhiên, khi một người đã thành công, tác động tâm lý sẽ rất đáng lưu ý - bạn cảm thấy mình đã phá vỡ được hàng rào tâm lý. Nhờ quan sát và chấp nhận bất cứ những gì khởi lên, không chấp chặt vào những cảm thọ thoái mái hay những ý nghĩ dễ chịu và cũng không kháng lại hay cố gắng tránh né cái đau hay những tư duy tán loạn, bạn có được cái nhìn thoáng đầu tiên của mình về kinh nghiệm chấp nhận vốn là yếu tính của thiền minh sát.

Từ lúc này trở đi bạn cố gắng thực hiện mọi thời thiền tọa với "quyết tâm", đó là không nhúc nhích, nhưng mỗi thời ngồi theo quy luật chung, không kéo dài hơn một giờ liên tục (mặc dù các thiền sinh thành thạo hơn, dĩ nhiên, có thể duy trì sự quyết tâm trong thời gian lâu hơn với sự lợi ích).

Phần còn lại trong ngày được dành cho việc thực hành thêm bài tập quét thân, luôn luôn quan sát theo cùng trình tự, từ đầu cho đến những ngón chân, xen kẽ những buổi thiền nhóm với việc hành cá nhân.

### **Ngày thứ năm đến thứ tám**

Từ ngày thứ năm trở đi bạn tiếp tục việc cải thiện và tinh lọc nhận thức của mình về các hiện tượng khi chúng khởi lên bằng cách kiên trì trong việc quán thân *[luôn luôn hành cùng với sự quan sát các trạng thái tâm và các nội dung tâm trí (quán pháp hay những đối tượng của tâm) bất cứ khi nào chúng xuất hiện, như đã chỉ rõ trong ngày thứ nhất, để duy trì tính liên tục không gián đoạn của sự chú tâm]*. Phương pháp căn bản cốt ở việc quét thân như đã mô tả, nhưng

những thay đổi trong tình tự và sự tập trung được giới thiệu theo những giai đoạn nối tiếp nhau: quét trên bề mặt và quét ở chiều sâu (xen kẽ hay phối hợp), quét ngược (nghĩa là đầu đến các ngón chân và từ các ngón chân lên đầu, thay vì như lúc đầu, luôn luôn theo cùng một hướng từ đầu đến chân) nhận biết cùng một lúc (nghĩa là quét thân theo nhóm các bộ phận, tỉ dụ hai cánh tay cùng với nhau, ngực và lưng, cả hai chân). Thành thạo điều chỉnh tốc độ việc luyện tập - đôi khi quét chậm, đôi khi quét nhanh - và trình tự trong đó các bộ phận của thân được chọn cũng có thể thay đổi theo ý muốn (miễn rằng luôn luôn không để sót phần nào). Sự việc có thể được đánh giá dễ dàng như thế này, ý nghĩa của việc giới thiệu nữ thay đổi là nhằm làm cho bài tập được bao quát và đầy đủ đến mức có thể, và để giúp thiền sinh duy trì được sự tỉnh giác cực độ bằng cách chống lại bất cứ sự tê nhạt của tâm nếu có, do sự đơn điệu thái quá (của việc lập đi lập lại cùng một trình tự quét).

Như vậy thiền sinh cứ tiếp tục cố gắng (nhưng luôn luôn không căng thẳng, vì cố gắng mà căng thẳng quá sẽ tự chuốc lấy thất bại) để tinh lọc và làm phong phú hơn nhận thức của mình về các cảm thọ của thân trong khi vẫn duy trì cái biết ngay tức thời về bất kỳ sự phóng tâm nào. Luôn luôn thực hành để hướng về cái biết đầy đủ nhất, ở mức tinh tế nhất có thể được, về mọi tiến trình thân và tâm.

Ngoài ra, thiền sinh còn được khuyên nên thực hiện mọi nỗ lực để duy trì một thái độ tinh thần chú tâm chánh niệm và thận trọng trong bất kỳ hoạt động nào mà họ buộc phải làm trong ngày, ngoài những giờ hành thiền chính thức. Điều đó có nghĩa là trong khi ăn, khi thức dậy vào buổi sáng hay đi ngủ vào buổi tối, khi đi tới đi lui, khi giặt giũ, mặc áo quần vv... họ đều phải thực hành chánh niệm và tỉnh giác về mọi hoạt động như những bài tập phụ. Những bài tập phụ này chẳng những tự thân chúng đã hữu ích mà còn làm cho thiền sinh khi trở lại với bài tập chính trong những buổi thiền chính thức dễ dàng lấy lại một mức chú tâm đã tập trung hơn.

### ***Tính Hiệu Quả Của Phương Pháp***

Tới đây có lẽ sẽ hữu ích để nhắc lại một lần nữa cách tuệ giác được phát triển dần dần như thế nào, và cũng để sơ lược một vài nét chính về loại cơ chế tâm lý liên quan, đòi hỏi phải dùng một số thuật ngữ phương Tây đương thời, trong chừng mực có thể, cho mục đích này. Tất nhiên, điều này không phải để thanh minh cho "sự thanh tịnh tâm" của giáo pháp đức Phật bằng cách giảm nó xuống không còn hơn gì một loại tâm-lý liệu pháp (psychotherapy), mà đúng hơn để làm cho việc nắm bắt trên khái niệm của chúng ta về những gì có liên quan được dễ dàng nhờ diễn đạt lại nó trong những từ ngữ quen thuộc hơn.

Điểm thiết yếu cần ghi nhớ là sự thành tựu tuệ giác tùy thuộc vào việc phát triển của cả chánh niệm lẫn xả, hoặc sự không phản ứng, và cả hai đặc tính đều quan trọng như nhau. Chúng ta hãy tóm tắt một cách ngắn gọn lại những điểm chính:

### ***Chánh niệm:***

Áp dụng vào sự quan sát không ngừng mọi cảm thọ của thân (từ cảm thọ mãnh liệt nhất đến cảm thọ khó thấy nhất), đưa đến việc kinh nghiệm thực sự (khác biệt với sự hiểu biết dựa trên trí óc thuần túy) về thân như một mô thức của các hiện tượng thay đổi liên tục (thường được nhận thức như những xung động hay những rung động ở mức vi tế) nói theo thuật ngữ của khoa vật lý hiện đại, đó là một mạng lưới của những sự kiện năng lượng cao (*a web of high-energy events*) mỗi sự kiện chỉ tồn tại trong những giai đoạn cực ngắn và tương tác ở những vận tốc và tần số cao không thể tưởng nổi. Đây là trí tu hay quán trí (theo thuật ngữ Phật giáo) về tính chất vô thường (anicca) và vô ngã (annatā) của mọi hiện tượng và kéo theo tính chất bất toại nguyện hay khổ (dukkha) chủ yếu của chúng. Đây là tiến trình tuệ giác của Vipassanā (Minh sát) mà căn bản cốt để dẫn đến kinh nghiệm này qua sự nhận biết hoàn toàn ý thức về các dữ kiện giác quan và những tiến trình tâm vốn bình thường tiềm ẩn (trong vô thức).

### **Xả:**

Nghĩa là nhìn vào bất cứ những gì xuất hiện trong tiến trình thẩm sát có chánh niệm và chấp nhận nó một cách hoàn toàn, không phản ứng thuận hay nghịch; không dính mắc vào những cảm thọ dễ chịu hoặc chùn lại trước những cảm thọ khó chịu, mà chỉ quan sát mỗi trong các cảm thọ, như trong kinh điển truyền thống nói: "quán thọ trong các thọ". Cần phải hiểu rõ rằng bạn phải thực sự tập cho mình không phản ứng. Tuy nhiên, đè nén các phản ứng đã khởi cũng vô ích, vì ngay hành động đè nén ấy đã hàm ý một tham muốn, một ý hành ("Tôi không muốn phản ứng"). Khi còn có phản ứng đối với sự quan sát, điều đó có nghĩa rằng bạn vẫn đồng nhất mình với sự kinh nghiệm. Chiến lược đúng đắn trong trường hợp như vậy là không đè nén cái xung lực đang hiện khởi mà lập tức biến chính phản ứng ấy thành đối tượng của sự quan sát có chánh niệm và buông xả, như vậy bạn không đồng nhất với nó.

Điều này cũng dễ hiểu, do không phản ứng bạn tránh được việc tạo ra sự sanh sôi nảy nở thông thường của các cảm giác thuận ứng và nghịch ứng, những phán đoán, đánh giá, và các hành (nghiệp) - vốn thường xảy ra cùng với mỗi kinh nghiệm, và rồi đến lượt nó lại trở thành cội nguồn của những phản ứng, cảm xúc, tư duy, căng thẳng, và mặc cảm thêm nữa. Đây là sự khởi đầu của việc thanh tịnh tâm. Bất cứ cứ khi nào bạn duy trì được xả trước các cảm thọ, để chúng sinh lên và diệt đi, là bạn đang bẻ gãy cái vòng lẩn quẩn ấy. Ở những khoảnh khắc chánh niệm và xả này, tâm bạn hoàn toàn trong sạch. Theo thuật ngữ truyền thống, khi ở trong trạng thái ấy bạn không tích lũy những nghiệp mới. Quan trọng hơn nữa, bất cứ khi nào, nhờ vận dụng xả, tâm bạn không tạo ra các phản ứng mới, thì những áp lực, căng thẳng, mặc cảm vv... (đó là những quả nghiệp) đã tích lũy từ những thời vô thi bắt đầu ngoi lên từ những mức tiềm thức hay vô thức của tâm trí và hiện hành thành ý thức. Ở đó chúng được nhận thức, không nhất thiết trong những hình thức nguyên thủy của nó, như những trạng thái tâm hay những nội dung tâm trí, mà rất thường, qua các cảm thọ của thân có tương quan. Điều này có nghĩa là, xin đưa ra đây một minh họa đã được đơn giản hoá, chẳng hạn một tổn thương tâm trí cũ có thể bùng

hiện biểu lộ ra như một cơn đau buốt trong một phần nào đó của thân hay một cảm giác nghẹn thở, hoặc nhịp tim đập nhanh hơn vv... mà không có một cái nhớ ý thức nào về sự kiện khởi thủy đã gây ra tổn thương ấy.

Những điều kiện tâm lý ấy có những tương quan trên phương diện vật lý (có thể) khá rõ ràng với mọi người trong một vài trường hợp hiển nhiên (thí dụ tác động của sân hận trên huyết áp hoặc của sợ hãi trên nhịp tim). Mọi người cũng biết rằng những mặc cảm có gốc rễ sâu xa có thể gây ra những ảnh hưởng về vật lý rất mạnh, chẳng hạn như chứng tê liệt loạn tâm thần - hysterical paralysis và bẩm tính tâm thần thân thể - psychosomatic nature của nhiều chứng bệnh đã và đang được thế giới công nhận. Những gì cần phải hiểu trong ngữ cảnh này là mọi trạng thái tâm lý và những tiến trình tâm có vẻ như có những tương quan vật lý của chúng, đôi khi rất mong manh, và rằng những tương quan này có thể được nhận thức dưới dạng các cảm thọ của thân au năng lực của sự quan sát có niệm và định đã được phát triển một cách đầy đủ. Sự nhận thức có ý thức về các sự kiện vật lý (với điều kiện luôn kèm với xả, không phản ứng) sẽ giải tán được năng lực của điều kiện có gốc ở tâm lý và như vậy đã "tháo ngòi nổ" của nó, có thể nói là thế.

Có một sự trùng hợp hiển nhiên ở đây với các kỹ thuật tâm lý liệu pháp hiện đại, trong đó các rối loạn tâm lý và thần kinh được điều trị bằng cách khiến cho những nội dung tâm trí vô thức trở thành ý thức. Tuy nhiên có một điểm khác biệt quan trọng là trong thiền Minh sát, người ta không cần biết nội dung tâm trí đặc biệt nào (đối tượng của ý thức hay pháp trần) đang được làm cho thanh khiết, cũng như không cần biết đến tính đặc thù của những tương quan vật lý; một sự tích lũy năng lực tâm trí (mà nếu không sẽ vẫn cứ hoạt động như một nguồn cung cấp các điều kiện tâm lý hoặc tâm thần thân thể trong tương lai) chỉ được giải tán hoàn toàn khi nó trở thành ý thức dưới dạng cảm thọ và không phản ứng với nó.

Như vậy, nói thẳng ra, sự gợi ý cho rằng những căng thẳng của tâm trí được phóng thích qua những cảm thọ của thân tương quan có vẻ như hơi quá đơn giản, nhưng dĩ nhiên đây chỉ là một nét đại cương của cơ chế mà thôi.

Trong tâm lý học Phật giáo truyền thống có những giải thích khá chi tiết và rất mực tinh vi về tiến trình này dưới hình thức những cơ chế và mức độ của tâm trí con người, điều mà tâm lý học phương Tây chỉ vừa mới bắt đầu nghiên cứu và nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này. Điều quan trọng đối với chúng ta là, duy trì việc thực hành và kỹ thuật sẽ chứng tỏ sự kiện hiệu của nó. Nhưng bây giờ, chúng ta hãy trở lại với khoá thiền mười ngày đã.

## **Ngày thứ chín**

Tới điểm này, và cũng kể như tột điểm của toàn bộ tiến trình, thiền sinh được giới thiệu một cách thực hành thiền tâm từ (mettā). Tâm từ đã được thanh khiết và an tịnh nhờ những bài tập Vipassanā (Minh sát) giờ đây được hướng về tất cả các chúng sinh khác trong tinh thần từ ái. Sau khi thực hành thiền Minh sát mà giờ đây đã quen thuộc, thiền sinh được khuyên hãy chia

sẽ với mọi chúng sinh khác sự an tịnh và quân bình mà mình đã thành tựu qua bài tập chánh niệm và xả:

Tựa như cục than hồng cháy đỏ toả ra sức nóng, hãy để cho cảm giác bình an và thiện chí từ nơi thân bạn toả ra khắp mười phương. Hãy nghĩ đến mọi chúng sinh - những chúng sinh gần gũi và thân ái với bạn, những chúng sinh không thân không thù, và những chúng sinh có thể là kẻ thù; những chúng sinh bạn biết và những chúng sinh bạn không biết; gần hay xa, là người hay phi nhân, lớn hay nhỏ - không có sự phân biệt. Cảm giác thân thiện của bạn, lòng từ ái của bạn đến với tất cả mọi người.

Cần lưu ý rằng đây là một bài tập thường xuyên để mở rộng lòng từ (xem chi tiết trong "Biết và Thấy", và từ bây giờ trở đi, thiền sinh nên có thói quen thực hiện năm hoặc mười phút thiền tâm từ ở cuối mỗi thời tọa thiền (Minh sát).

### **Ngày thứ mười**

Đây là một ngày dành cho việc tóm tắt những gì đã học và để chuẩn bị hành trang cho việc chuyển lại đời sống hàng ngày. Lời nguyện giữ yên lặng được xả bỏ, và những lời hướng dẫn cũng như khuyến nhủ cuối cùng được nhắc gởi đến các thiền sinh. Lời khuyên quan trọng nhất là hãy kiên trì trong việc thực hành thiền Minh sát một mình mỗi ngày, để duy trì và phát triển sự thành thạo đã có được trong khoá thiền (tốt nhất là hành hai giờ mỗi ngày, sáng một giờ và chiều hay tối một giờ) và cũng nên tập trung với nhau trong các buổi thiền cùng các hành giả đồng tu khác bất cứ khi nào có thể (nếu có điều kiện, mỗi tuần một lần).

Quy thuận, ở đây tạm dịch thoát của chữ "surrender" vốn có nghĩa là đầu hàng hay giao nộp. Cũng có thể hiểu quy thuận theo nghĩa: phó thác sinh mạng mình cho ai đó. - ND  
Experiential wisdom - bhāvanā - mayāpannā: là loại trí có thể thanh tịnh tâm một cách toàn triệt; được trau dồi bằng việc hành Vipassanā (tu tiến Minh sát).

---oOo---

## **THIỀN MINH SÁT VÀ NHỮNG QUY LUẬT TỰ NHIÊN**

Một Cuộc Phỏng Vấn Với Thiền Sư S.N.Goenka

*Thực hiện: Alan Atkisson*

*Hỏi - Ngày nay nhiều người chấp nhận ý kiến cho rằng sự thực (chân lý) có rất nhiều - nghĩa là có nhiều loại sự thực khác nhau, rằng sự thực (chân lý) là sản phẩm mà con người tạo ra và không có một sự thực tuyệt đối. Tuy vậy, theo tôi hiểu, thì Vipassanā (thiền Minh sát) dường như nhắm đến sự hiểu biết về sự thực kể như một cái gì đó tuyệt đối. Từ góc độ của thiền Minh sát, xin Ngài cho biết thế nào là sự thực?*

Goenka - Bạn hoàn toàn chính xác khi nói điều đó, thường thường thì con người tạo ra thực sự. Những người khác nhau có những quan điểm khác nhau. Con người là những sinh vật có tri thức, và ở mức tri thức - lý trí và hợp lý - có người sẽ cho rằng, "Có thể điều này là vậy, điều này

có vẻ là như vậy". Người khác lại cho rằng, "không đúng, điều này không hợp lý, điều đó mới hợp lý". Tất cả những nhận thức ấy đều là ở mức tri thức (sự hiểu biết do vận dụng trí óc) và tri thức thì lại có những giới hạn của nó, làm cho người này khác với người kia.

Tuy nhiên có những quy luật cơ bản của tự nhiên: chẳng hạn, lửa đốt cháy. Điều này có liên can gì đến tri thức không? Nó chỉ đơn giản là sự thực. Nếu bạn bỏ tay vào lửa, nó sẽ đốt cháy (tay bạn). Nếu nó không đốt cháy, nó không phải là lửa, mặc dù nó có thể là thứ gì khác. Đây là quy luật của tự nhiên, quy luật ấy có thể được kinh nghiệm bởi tất cả mọi người. Và không phải là trò chơi tri thức của một người nào cả, nó là sự thực.

Thiền Minh sát làm việc với sự thực hiện hành mà mọi người ai cũng có thể trải nghiệm này. Minh sát không phải là một trò chơi tri thức, cũng không phải là một trò chơi của cảm xúc hay lòng kính ngưỡng. Đây là loại sự thực khác mà con người tạo ra: "Tôi có lòng sùng kính đức Phật, vì thế những gì đức Phật nói đều là sự thực". "Tôi có lòng kính tín đối với Chúa (Jesus Christ) và tôi sẽ cho rằng những gì Chúa nói là sự thực". Đây là những trò chơi thuộc về lòng kính ngưỡng và chúng cũng thay đổi tùy từng người.

Vì thế những sự thực dựa trên lòng sùng đạo, hay những sự thực dựa trên tri thức, sẽ luôn luôn bất đồng. Chúng không thể giống nhau được. Nhưng sự thực y cứ trên kinh nghiệm là sự thực cho chính người ấy.

Có những cấp độ của sự kinh nghiệm, có thể hiện thời bạn không có khả năng kinh nghiệm một sự thực đặc biệt. Nhưng khi bạn đi sâu hơn vào bên trong - thử nghiệm, thử nghiệm, và bắt đầu kinh nghiệm những sự thực vi tế hơn, lúc đó mọi người sẽ kinh nghiệm cùng một thực tại vi tế ở mức sâu hơn. Không phải chỉ một người có năng khiếu đặc biệt mới kinh nghiệm được nó - quy luật tự nhiên là quy luật chung cho mọi người.

Bất kỳ ai bỏ tay vào lửa đều bị đốt cháy. Lửa sẽ không phân biệt đây là người Hồi giáo hay là người Ấn giáo, hoặc đây là người Thiên Chúa giáo.... Những phiền não của tâm hoạt động theo cùng một cách: nếu bạn phát ra giận dữ, sân hận, ác ý, thù nghịch, tham dục, sợ hãi, ích kỷ, lo lắng, băn khoăn - nói chung những bất tịnh trong tâm - nó sẽ làm cho bạn đau khổ, nó sẽ làm cho mọi người đau khổ. Kết quả là như nhau đối với một người Ấn hay là một người Nga, một người châu Âu hay một người châu Mỹ. *Quy luật tự nhiên* không phân biệt đối xử, không biệt đãi ai cả. Đây là sự thực, sự thực vĩnh hằng - đối với mọi người, mọi thời, quá khứ, hiện tại và vị lai.

Tương tự, nếu tâm không còn những phiền não này - nếu bạn không phát ra giận dữ và tâm thoát khỏi tiêu cực, nếu tâm trong sạch, bạn sẽ để ý thấy rằng tâm trở nên sung mãn với từ ái, bi mẫn và thiện chí. Những phẩm chất tốt đẹp này khởi lên một cách tự nhiên trong một cái tâm trong sạch. Và khi những phẩm chất thiện này có mặt trong tâm, tự nhiên bạn cảm thấy rất bình yên, rất hài hoà. Một lần nữa, đây cũng là quy luật tự nhiên. Dù cho bạn là một người Hồi

giáo, hoặc một người ẩn giáo, hay một người Thiên Chúa giáo, cũng không có gì khác nhau, da trắng, da đen, hay da vàng cũng không thành vấn đề.

Sự trong sạch của tâm làm cho chúng ta cảm thấy rất hạnh phúc, bình yên và hài hoà. Chúng ta có thể thuộc về bất kỳ cộng đồng nào, bất kỳ tôn giáo nào, bất kỳ bộ phận nào hoặc hoàn toàn không thuộc về gì cả. Vipassanā vượt ra ngoài mọi tôn giáo, vượt ra ngoài mọi giáo điều hoặc sự thờ cúng. Nó là một khoa học thuần tuý về tâm và vật chất (danh-sắc), về cách chúng tương tác, về cách chúng tiếp tục ảnh hưởng và bị ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào. Thực tại này không phải để chấp nhận ở mức tri thức, không phải để chấp nhận ở mức lòng tin, nó phải được kinh nghiệm bởi mỗi cá nhân.

Giả sử tôi chưa bao giờ ném mùi bông lữa. Tôi có thể hiểu điều ấy trên phương diện tri thức do người khác nói, "Nếu bạn bỏ tay vào lữa, nó sẽ đốt cháy". Nhưng một khi tôi đã thực sự bỏ tay mình vào lữa, và thấy rằng nó đốt cháy thật, đương nhiên sau đó tôi sẽ giữ cho tay tránh xa khỏi lữa. Cũng vậy, nếu trên phương diện tri thức chúng ta hiểu rằng những tiêu cực này làm cho chúng ta khổ đau, đây là sự hiểu biết về mặt tri thức. Nhưng khi bạn đi sâu vào bên trong, bạn có thể kinh nghiệm sự thực này cho chính bạn: "Coi này, cơn giận đã phát sanh, và tôi trở nên rất kích động. Tham dục đã phát sanh, tôi trở nên kích động. Khi bất kỳ một bất tịnh nào phát sanh, tôi trở nên rất khó chịu, rất khổ đau". Bạn đang kinh nghiệm nó. Và sau khi bạn đã trực tiếp kinh nghiệm nó, lần tới bạn sẽ cẩn thận hơn không để phát ra những tiêu cực như vậy: "Coi chừng! cái này giống như lữa. Nếu tôi tạo ra sân hận, nó sẽ đốt cháy".

Đây không phải là một bài thuyết giáo nên không liên quan gì đến lòng mộ đạo. Đó là sự thực một sự thực không thể chối cãi được của cuộc đời. Nếu bạn làm ô nhiễm bản chất tâm của mình, *quy luật tự nhiên* sẽ trừng phạt bạn ngay lúc ấy. Nó sẽ không đợi cho đến sau khi chết mới đưa bạn xuống địa ngục. Bạn phải chịu những thống khổ của địa ngục ngay hiện tại. Bạn trở nên rất đau khổ. Tương tự, nếu bạn giữ cho tâm bạn trong sạch - ngập tràn lòng từ ái, bi mẫn và thiện chí - nó cũng sẽ tưởng thưởng bạn ngay trong hiện tại. Hãy xem, tâm bạn trong sạch, không tiêu cực: bạn cảm thấy thật bình yên, thật vui vẻ. Thật đơn giản.

Minh sát là như thế, chỉ tuân theo quy luật của tự nhiên. Và nhờ thực hành, thực hành liên tục kinh nghiệm, kinh nghiệm liên tục, bạn bắt đầu thay đổi được mô thức cư xử của tâm.

Để thoát khỏi khổ đau và sống một cuộc sống an vui - mọi người ai cũng muốn điều này, nhưng họ không biết phải làm thế nào. Nhờ thực hành Vipassanā bạn đi vào phần sâu thẳm của tâm. ở đây khổ đau thực sự bắt đầu do những tiêu cực này, cũng ở đây hạnh phúc thực sự được trải nghiệm do sự vắng mặt của những tiêu cực này, và một khi bạn đã kinh nghiệm được những điều này cho chính mình, một thay đổi sẽ tự động xảy ra trong tâm bạn. Bạn sẽ sống một cuộc đời tốt đẹp hơn. Mọi người sẽ sống cuộc sống tốt đẹp hơn.

*Hỏi - Vipassanā (thiền Minh sát) có phải là một tôn giáo không?*

Goenka - Không. Không có sự sùng bái hoặc bộ phái hay tôn giáo nào dính dáng vào Vipassanā. Chẳng hạn, trước đây người ta cứ tưởng rằng trái đất phẳng, như Galileo cho rằng, "Không phải, trái đất tròn và xoay quanh trục của nó". Điều này là vậy ngay cả trước thời Galileo, nó là vậy vào thời Galileo và nó vẫn sẽ là vậy sau đó. Có người chỉ giản dị chấp nhận sự thực đó: "Phải, điều đó đúng, trái đất tròn và nó đang quay". Họ không bị cải đạo theo chủ thuyết Galileo (Galileo - ism), họ không phải trở thành những kẻ theo chủ thuyết Galileo (Galileo - ists). Tương tự, trong thiên nhiên có một quy luật hấp dẫn. Newton đã khám phá ra định luật này. Điều đó không có nghĩa là ông ta sáng tạo ra một định luật, mà quy luật luôn luôn có sẵn. Định luật tương đối cũng vậy, Einstein chỉ khám phá ra nó.

Đối với Vipassanā cũng vậy, không có sự cải đạo sang một tôn giáo nào cả và cũng không dính dáng gì đến bất kỳ chủ nghĩa bộ phái nào. Một bậc giác ngộ đã khám phá ra quy luật này, đó là khi chúng ta phát sanh tiêu cực, thiên nhiên (tự nhiên) sẽ trừng phạt chúng ta. Mọi người đều muốn được thoát khỏi khổ đau này, và hãy xem, thiên nhiên cũng đã cho chúng ta một con đường. Chúng ta có thể quan sát nó. Chúng ta có thể quan sát những phản ứng của tâm và vật chất đang diễn ra bên trong, và chúng ta sẽ thấy rằng mình đang thoát ra khỏi nó. Đây là sự thực, sự thực này luôn luôn là vậy. Sự thực phổ quát này mọi người ai cũng có thể kinh nghiệm, ai cũng có thể tìm được lợi ích từ nó. Một người Thiên Chúa sẽ tiếp tục là người Thiên Chúa suốt cuộc đời mình, một người Ấn giáo vẫn tiếp tục là người Ấn giáo, một người Hồi giáo vẫn là người Hồi giáo, vv... Nhưng họ sẽ bắt đầu sống một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Đây là tất cả những gì mà thiền Minh sát muốn. Đây là những gì đã hấp dẫn tôi đến với thiền Minh sát. Tôi xuất thân từ một truyền thống hoàn toàn khác, nhưng khi tôi trải qua một khóa thiền Minh sát, tôi thấy nó rất khoa học, rất hợp lý, không có tính chất bộ phái, phổ quát cho mọi người, và hướng đến kết quả thiết thực. Nó đem lại những kết quả ngay trong hiện tại: có ai còn muốn gì hơn nữa? Không ai bảo tôi phải trở thành một Phật tử. Thầy tôi (tức thiền sư U.B. Khin) nói, "Nếu ông là một tín đồ Ấn giáo (Hindu), ông vẫn cứ là tín đồ Ấn giáo. Tôi không quan tâm đến điều đó".

Hành Minh sát cũng như thực hành các bài tập thể dục để giữ cho thân thể bạn khoẻ mạnh vậy. Tuy nhiên ở đây là sự luyện tập tinh thần để giữ cho tâm lành mạnh, một điều quan trọng hơn rất nhiều. Thân có thể rất khoẻ mạnh, nhưng nếu tâm không lành mạnh, bạn không thể giữ cho thân thể khoẻ mạnh được. Nó sẽ trở nên bệnh hoạn.

Vì thế đối với tôi, việc luyện tập tinh thần này rất là khoa học, rất là phi bộ phái, rất là hợp lý, rất là phổ quát, mọi người đều được lợi ích từ nó. Đó không phải là sự thờ cúng ngoại lai đem áp đặt lên một cộng đồng đặc biệt nào, không có gì giống như vậy ở đây. Tôi hiểu, mọi người e ngại vì có nhiều vị gurus (đạo sư Ấn giáo) từ Ấn Độ đến đã cố gắng bóc lột mọi người bằng những cách khác nhau về mặt tài chánh và về mặt xã hội. Người ta e sợ khi họ thấy, "Ồ lại một ông thiền sư khác đến. Thế đấy, ông ta có thể nói rất hay nhưng cuối cùng thì ông ta sẽ cố gắng bóc lột

chúng ta, biến chúng ta thành những kẻ nô lệ cho ông ta theo cách này hay cách khác, hoặc chúng ta có thể phải bỏ đạo của mình và bị cải đạo (theo ông ta)". Sự sợ hãi đó là điều tự nhiên, tôi hiểu.

*Hỏi - Các tổ chức thiện Minh sát đã thiết lập như thế nào để ngăn các loại lạm dụng - đặc biệt là lạm dụng tài chánh và lạm dụng tình dục - điều đã gây tai họa cho rất nhiều những tổ chức tinh thần khác.*

Goenka - Lạm dụng tài chánh là điều không thể có trong truyền thống này, vì bất cứ ai làm công việc dạy (thiền) cũng phải có một phương tiện sinh nhai khác. Việc dạy thiền này không thể trở thành một cái nghề hay một phương tiện kiếm sống đối với vị thiền sư, hay những người trợ lý, hoặc những người phục vụ trong các khoá thiền. Bất kỳ ai đóng góp một sự trợ giúp nào đó trong tổ chức này đều phải có những phương tiện sinh nhai riêng của họ. Nhờ thế họ không mong đợi một điều gì. Và ngay cả nếu có được biểu xén thứ gì, họ cũng không được phép nhận. Họ cống hiến sự phục vụ này vì họ nhận được rất nhiều từ nó - như trong trường hợp của tôi vậy.

Tôi đã nhận được rất nhiều từ kỹ thuật này. Tôi là người rất giàu có, rất nóng tính, và rất đau khổ. Tôi gặp rất nhiều vấn đề trong cuộc sống. Và kỹ thuật này đã đưa tôi ra khỏi những vấn đề ấy như thể tôi đã trải qua một cuộc tái sinh hoàn toàn. Vì thế, do tôi cảm thấy rất hạnh phúc với kỹ thuật này, tôi mong muốn được chia sẻ với những người khác, vì tôi biết mọi người đều đau khổ như tôi vậy.

Giàu hay nghèo, mọi người đều đang sống một cuộc sống ích kỷ, tự cho mình là trung tâm, phát sinh những tiêu cực, trở nên đau khổ. Nếu kỹ thuật Minh sát được áp dụng cho những người này, họ sẽ trở nên hạnh phúc. Vì thế chúng tôi muốn chia sẻ nó.

Cũng thế, có những người đã học được kỹ thuật này từ nơi tôi - có thể nói hàng ngàn người trong họ trên thế giới - cảm thấy muốn chia sẻ. Một số không thể phục vụ, không thể bỏ thời gian ra được. Vì thế họ đóng góp tiền bạc. Sự đóng góp này không phải như một phí tổn cho những gì họ đã nhận được. Những gì họ nhận ở đây hoàn toàn miễn phí. Sở dĩ họ đóng góp là để cho những người khác có thể học được kỹ thuật này. Bạn thấy đấy, kỹ thuật này là một kỹ thuật chỉ có thể được truyền trao trong một khoá thiền nội trú - tức là người ta phải đến đây và ở lại trong mười ngày. Vì thế phải có cơm ăn, chỗ ngủ, và các phí tổn khác. Nhưng chúng tôi không bắt họ phải trả những phí tổn ấy - không một chút dính dáng đến óc vụ lợi ở đây. Vậy thì tiền từ đâu đến? Nó đến từ các thiền sinh cũ, những người có thể cảm thấy rằng, "Ta không thể tự mình đi và trực tiếp phục vụ mọi người được. Nhưng ta được thoải mái trên nhiều phương diện, vì thế ta sẽ đóng góp năm đồng, mười đồng, hoặc năm ngàn đồng, theo khả năng của ta". Vậy đây là cách tổ chức làm việc.

Hiện nay, có những cách bóc lột con người khác: một trong số đó là về mặt xã hội. Những người mới đầu dạy thiền là đã cố gắng quản thúc người ta, giống như những nô lệ: "Guru (minh sư) của tôi nói tôi phải ám sát gã đó", hoặc "trong nhà anh có thứ gì hãy đem lại và đóng góp

vào đây". Tất cả những chuyện này đều có thể xảy ra, khi người ta trở thành kẻ nô lệ (cho đạo sư của họ). Truyền thống Minh sát hoàn toàn chống lại điều đó. Mỗi cá nhân phải là chủ nhân của chính mình. Không có "chức đạo sư" (gurudom) can dự. Bạn phải tự mình trải qua việc thực hành. Nếu bạn thấy nó có lợi cho bạn, thì hãy chấp nhận nó. Đừng chấp nhận lời của một Guru (đạo sư) nếu bạn không kinh nghiệm được lời dạy ấy và không thấy nó có ích cho bạn và có ích cho người khác.

Một vị Guru có thể nói, "Người là một con người rất tầm thường, còn ta là một bậc minh triết đã giác ngộ, vì thế những gì ta nói, các người phải chấp nhận". Điều đó hoàn toàn bị cấm trong thiền Minh sát. Mỗi cá nhân phải tự mình giác ngộ, và chỉ khi ấy họ mới nên chấp nhận sự thực - không phải vì thầy của họ bảo như vậy. Không phải vì đức Phật nói như vậy. Không phải vì kinh điển nói như vậy. Bạn tự mình kinh nghiệm sự thực, và bạn thấy rằng,

"Đúng, điều này có lợi cho tôi, có lợi cho mọi người". Lúc đó bạn hãy chấp nhận nó.

Đối với vấn đề tình dục, như chúng ta đã thấy và có thể nói đó là một tình trạng rất đáng buồn - rằng một số người đang giảng dạy về mặt tâm linh (không phải tất cả, mà phần đông trong họ) đã có những quan hệ tình dục với những học trò của họ. Giáo lý Vipassanā hoàn toàn chống lại việc đó, vì khi một người thầy truyền kỹ thuật, truyền pháp (dhamma) cho một người nào, thì người này sẽ trở thành giống như con của họ. Một người thầy phải có lòng từ ái và bi mẫn, giống như lòng từ ái của một người cha hay một người mẹ. Làm sao người ấy lại có thể nghĩ đến chuyện điên rồ như chuyện có những quan hệ tình dục với học trò của mình được? Một con người như vậy không xứng đáng cho việc dạy pháp. Tâm của người ấy đầy những tham dục, nhục dục, bất tịnh. Làm thế nào người ấy có thể dạy kỹ thuật này, kỹ thuật nhằm loại ra khỏi tâm những bất tịnh? Một con người như vậy không được phép trở thành một vị thầy toàn vẹn. Chỉ nên trao trọng trách giảng dạy cho một người khi họ đã phát triển đến giai đoạn tâm đã tương đối trong sạch, và người ấy không thể có, dù chỉ một ý nghĩ, về chuyện quan hệ tình dục với học trò. Tất cả những vị thần trợ lý đã được huấn luyện để phát triển những phẩm chất này, và nếu bất kỳ ai phạm vào loại tà hạnh đó sẽ bị truất quyền trợ giảng ngay lập tức.

*Hỏi - Vừa rồi Ngài có nói đến những quy luật tự nhiên, và hiện nay nhiều người nhận thấy rằng chính thiên nhiên cũng đang trong tình trạng bất ổn. Một số người đã băn khoăn lo ngại rằng phần lớn thiên nhiên thực sự đang chết, và nhiều phần trong thế giới tự nhiên của chúng ta đang trải qua những bất hạnh to lớn. Nhiều người cảm thấy việc đối phó với những bất hạnh đó là một việc vô cùng cấp bách, và đôi khi họ cảm thấy tức giận đối với những người gây ra tai họa đó. Ngài khuyên nên như thế nào? Làm cách nào họ có thể đối phó với những bất hạnh mà họ nhìn thấy- cả trong thế giới tự nhiên và trong xã hội loài người - với tâm buông xả?*

Goenka - Đối với vấn đề này có hai phương diện. Một phương diện đang làm ô nhiễm toàn bộ môi trường tự nhiên, chẳng hạn như do các loại hoá chất khác nhau làm tổn hại đến đời sống thực vật, đời sống của các loài thú vật, chim muông, vv... Tất nhiên, bất cứ một ai có hiểu biết

và sáng suốt cũng phải chặn đứng sự ô nhiễm này. Nếu thiên nhiên bị ô nhiễm, sự tổn hại của thiên nhiên chỉ là phụ. Cái chính là chúng ta đang bị tổn hại. Nếu toàn bộ bầu khí quyển trở nên độc hại, làm thế nào con người, nhất là những người làm cho nó bị độc hại đó, có thể sống một cuộc sống lành mạnh được? Họ phải sống trong bầu khí quyển này, song họ cũng đang làm hỏng nó. Vì thế tôi muốn nói rằng họ không cần phải tử tế với thiên nhiên, mà tốt hơn hãy tử tế với chính họ. Chúng ta không hiểu những gì chúng ta đang làm. Thiên nhiên hiện giờ có thể bị ô nhiễm nhưng sau đó có thể trở lại trong lành sau vài trăm năm, chẳng hạn. Trong khi đó chúng ta đã làm được gì cho bản thân chúng ta?

Như vậy con người nên nghĩ đến chính bản thân họ. Tôi muốn mọi người sống ích kỷ, song ích kỷ theo nghĩa hợp lý. Ngay hiện tại, con người còn không biết lợi ích thực sự của bản thân họ nằm ở đâu nên họ mới làm tổn hại đến chính họ. Con người cần phải có lòng bi mẫn đối với tự thân.

Hoá chất độc hại là một loại ô nhiễm đang làm hại con người. Nhưng một loại ô nhiễm khác lớn hơn, xảy ra bất cứ khi nào tâm của chúng ta phát sanh một phiền não. Phiền não đó chỉ là một sự rung động, một sự rung động không lành mạnh. Trước tiên nó làm ô nhiễm bầu khí quyển trong chính chúng ta, và rồi nó bắt đầu thấm vào bầu khí quyển quanh chúng ta. Nếu tôi nổi giận, tôi sẽ là nạn nhân đầu tiên của cơn giận ấy. Tôi là người đầu tiên bị nó hại. Nạn nhân thứ hai sau đó một lúc mới bị ảnh hưởng, nhưng trước hết, tôi sẽ bị hại là chắc chắn. Rồi, sau khi tôi đã bị hại bởi cơn giận này, sự rung động từ nơi tôi phát ra sẽ làm ô nhiễm toàn bộ môi trường quanh tôi. Nếu cùng lúc càng nhiều người nóng giận như vậy, làm sao bạn có thể trông đợi con người sống một cách bình yên trong bầu khí quyển đó được? Đó là chuyện không thể có.

Trong một gia đình, nếu có một người nóng tính, mọi người trong gia đình sẽ trở nên đau khổ. Và nếu hết thảy mọi người trong gia đình đều nóng giận, thì đó là địa ngục. Đó là loại cuộc sống gì? Song đây lại là những gì đang xảy ra. Người ta quên rằng khi họ phát sinh tiêu cực họ không chỉ làm hại người khác, mà họ cũng đang tự hại mình. Nhưng nếu họ học cách Minh sát - kỹ thuật này thiên nhiên đã ban cho chúng ta - họ có thể thoát ra khỏi sự ô nhiễm này. Hãy xem, giờ đây họ sống một cách bình yên như thế nào, một cách hài hoà như thế nào. Họ cũng đang toả sự bình yên và hài hoà của họ vào môi trường chung quanh. Bất kỳ ai tiếp xúc với bầu khí quyển ấy cũng sẽ bắt đầu cảm nhận được sự bình yên và hài hoà.

Vì thế đối với tôi, sự ô nhiễm đó mới nguy hiểm hơn. Trong hàng bao nhiêu năm chúng ta đã làm điều này. Những con người thánh thiện đã kinh nghiệm thực sự, đến và nói. "Ồ, đừng, đừng có làm điều này". Nhưng chúng ta vẫn cứ làm. Bởi vì chúng ta không hiểu rằng chúng ta đang tự hại mình đấy thôi.

Đối với sự ô nhiễm bên ngoài cũng vậy - con người cần phải hiểu rằng họ đang tự hại mình. Một người chủ xí nghiệp đang làm ô nhiễm bầu khí quyển với những hoá chất độc hại không

những đã làm tổn hại đến người khác, anh ta cũng còn tự hại mình, vì tất cả cùng đang sống trong bầu khí quyển ấy. Tuy nhiên, đối với người làm ô nhiễm bầu khí quyển ở mức tinh thần lại còn đau khổ hơn nhiều. Sát na họ tạo ra sân hận, họ sẽ là nạn nhân đầu tiên của nó, và trở thành một con người rất khốn khổ.

Như vậy, bầu khí quyển bên ngoài chúng ta đang xấu đi, theo bạn nói và cần phải làm một điều gì đó. Nhưng nếu bạn nói rằng người ta đã trở nên giận dữ khi thấy sự ô nhiễm này, điều đó không ích lợi gì cả. Vì với sự giận dữ ấy họ đã tạo ra ô nhiễm khác. Sân hận không thể giải quyết vấn đề. Bạn phải có lòng bi mẫn đối với người khác. Họ vô minh, không hiểu những gì họ đang làm. Chúng ta cần phải kiên quyết và rất là nghiêm khắc trong việc chống lại họ, nhưng tận sâu bên trong sẽ chỉ có từ ái và bi mẫn, không có sân hận. Sân hận và giận dữ không thể giải quyết được bất cứ vấn đề gì.

*Hỏi - Theo tôi dường như những gì Ngài đang nói là những điều mà các nhà lãnh đạo chính trị cần lắng nghe.*

Goenka - À, vấn đề bắt đầu từ đó. Mọi chuyện tốt hay xấu đều bắt đầu từ ở trên và lan ra xã hội. Nếu những người này vẫn cứ xấu, toàn xã hội sẽ phải chịu đựng và không thể biết được sự thực. Nhưng nếu các nhà lãnh đạo bắt đầu hiểu ra rằng ít nhiều họ cũng làm chủ vận mệnh của toàn xã hội loài người, thì họ sẽ sống một cuộc đời lương thiện hơn, một cuộc đời tốt đẹp hơn, có thể làm một tấm gương tốt cho mọi người - một tấm gương không chỉ về sức mạnh, mà về sự trong sạch. Sự trong sạch là sức mạnh lớn nhất. Nếu họ học được cách làm thế nào để giữ cho tâm họ trong sạch, họ sẽ không làm ô nhiễm môi trường chung quanh. Và nếu họ thực sự làm được điều ấy, chắc chắn sẽ rất hữu ích cho toàn xã hội loài người.

*Hỏi - Ngài nói Vipassanā (thiền Minh sát) đòi hỏi phải có một khoá thiền nội trú mười ngày. Nhưng giả sử người ta sống ở những nơi không có phương tiện tiếp cận một vị thầy Vipassanā, liệu họ có thể tự học Vipassanā được không?*

Goenka - Tôi rất muốn điều đó lắm chứ, nếu người ta có thể chỉ cần nghe một vài lời giải thích về kỹ thuật, thực ra rất đơn giản. Trong khoảng mười phút, tôi có thể giải thích kỹ thuật này là thế nào, và người ta có thể hiểu. Họ cũng có thể nói cho bạn biết những gì họ hiểu.

Nhưng chúng tôi đã thử làm điều này và không hiệu quả. Bởi vì từ lúc sinh ra, đầu tiên khi mở mắt chào đời chúng ta đã nhìn ra bên ngoài, chúng ta đã gán mọi quan trọng cho những điều ở bên ngoài. Toàn bộ cuộc sống của chúng ta đã dành để hướng ngoại. Bây giờ bỗng nhiên chúng ta muốn thay đổi thói quen ấy và kinh nghiệm những điều ở bên trong. Phải nói rằng điều đó không hiệu quả. Chúng ta phải thực hành. Người muốn thực hành phải tiến hành dưới sự theo dõi của một người hướng dẫn đúng đắn, người mà bản thân họ đã thực hành đến nơi đến chốn, và có thể hướng dẫn một cách thích đáng. Hai nữa là phải có một môi trường ít bị quấy động. Bạn không thể học thiền trong một môi trường "chợ búa" bình thường với tất cả những náo động của nó. Một khi bạn đã học được rồi, vâng, khi đó bạn có thể sống ở thế gian bên ngoài, với tất

cả sự điên cuồng của nó, và bạn vẫn có thể thực hành được. Nhưng để học thiền lần đầu tiên, môi trường thích hợp là điều thiết yếu.

Tôi biết đối với một số người thật là khó mà tìm được mười ngày sống tự do, buông bỏ mọi trách nhiệm khác của họ để đến học kỹ thuật này. Nhưng đó là điều không thể thiếu.

*Hỏi - Ngài sẽ nói gì với những thương gia hoặc bác sỹ cho rằng, "Tôi không thể hy sinh mười ngày trong đời tôi được?"*

Goenka - Cũng điều này đã xảy ra với tôi. Tôi đã từng là một thương gia, một kỹ nghệ gia rất bận rộn như vậy. Đối với tôi, hy sinh mười ngày là điều không thể tưởng tượng được. Tôi là một người rất nóng tính, một người rất ích kỷ, sống một cuộc sống xem mình là trung tâm, ghét những người khác và cảm thấy rằng "Tôi là người khôn ngoan nhất và thông minh nhất, vì ngay từ thời còn trẻ tôi đã có rất nhiều tiền. Tất cả những người khác đều là vô dụng, đó là lý do vì sao họ không thể kiếm ra tiền, họ không thể thành công trong cuộc đời". Cái tôi nó mạnh như vậy đó.

Về mặt tri thức, tôi đã bắt đầu hiểu ra rằng điều này là vậy - rằng chính cái tôi (ego) của tôi, chính những bất tịnh của tôi là cái đang làm cho tôi đau khổ. Làm thế nào để thoát ra khỏi nó? Tôi đã thử nhiều cách. Tôi đã tập những bài kệ cầu nguyện và thánh ca, trong nhiều năm, nhưng điều ấy không hiệu quả. Tôi đã cố gắng hiểu tất cả các kinh điển ở mức tri thức, làm thế nào những tiêu cực lại tác hại như vậy và những cảm xúc tích cực của tâm lại tốt như vậy. Tôi cứ tiếp tục tư duy, tư duy không ngừng. Cũng như đối với việc hát thánh ca và kệ cầu nguyện, việc này cũng chỉ hiệu quả trong một thời gian, rồi tôi lại cảm thấy đau khổ như cũ.

Sau đó tôi gặp một bậc trí thức sự, ngài Sayagyi U Ba Khin, người đã trở thành thầy tôi. Ngài nói "Tất cả điều ấy chỉ là những trò chơi thuộc mức ý thức của tâm, ở mức bề mặt, trong khi lẽ thói quen của ông lại nằm ở mức căn đế".

Mức căn đế hay cội gốc là những gì chúng ta gọi là tâm vô thức. Nó rất mù quáng. Nó sẽ không nghe theo bất kỳ lời khuyên nào từ mức tri thức. Nó sẽ không nghe theo lời khuyên nào cả. Nó cứ duy trì việc phản ứng. Bất cứ khi nào nó cảm thấy một điều gì dễ chịu (lạc), nó sẽ phản ứng lại với tham ái, chấp thủ. Khi nó cảm thấy một điều gì khó chịu (khổ) nó sẽ phản ứng lại với sân, không thích. Điều đó đã trở thành lẽ thói quen của mức sâu kín nhất của tâm này. Và trừ phi chúng ta thay đổi được mức sâu kín ấy, còn ra tất cả những việc khác chúng ta đang làm ở mức bề mặt chỉ có tính tạm thời. Chúng không thể giúp gì được. Nếu căn nguyên không lành mạnh, toàn bộ cái cây sẽ không lành mạnh.

Vì thế bạn phải đi vào chỗ căn nguyên ấy. Nếu bạn không thực hiện trọn cuộc hành trình từ mức bề mặt của tâm đến chỗ sâu kín của tâm bạn, làm thế nào bạn có thể thay đổi được tâm mình ở mức sâu thẳm? Điều đó đòi hỏi phải thực hiện một công việc giống như một cuộc phẫu thuật về tâm - và cũng đòi hỏi phải có một sự hướng dẫn đúng đắn một môi trường thích hợp, và một số thời gian nào đó. Bạn không chỉ ngồi xuống, rồi hành thiền, và lập tức thể nhập vào

được chiều sâu; điều đó không thể được. Bạn phải đi hết lớp này đến lớp khác, và đạt đến chỗ mà ở đây tâm vô thức sâu kín đang phản ứng một cách mù quáng, lúc nào cũng phản ứng với giận dữ, sân hận, tham ái, chấp thủ... Những phản ứng này là lẽ thói quen thuộc của tâm. Bạn phải đạt đến giai đoạn đó, và phải mất thời gian.

Do đó tôi rất hiểu. Nếu tôi bệnh, tôi phải đi bệnh viện, tôi không thể không đi. Và điều đó phải mất mười ngày, có thể phải mất mười tháng. Tôi cũng đã phải mất mười ngày như vậy để xem những gì đang xảy ra. Và bây giờ, tôi thấy mọi người đều là bệnh nhân. Mỗi người đòi hỏi phải có sự điều trị đặc biệt này. ít hay nhiều gì, mọi người đều đòi hỏi phải có.

Vì vậy mười ngày, ban đầu xem như có vẻ quá nhiều để dành ra. Nhưng một khi người ta đã trải qua một khoá thiền, họ bắt đầu nói, "đây là mười ngày tốt nhất đời tôi, cho đến hiện nay, và tôi nghĩ, cho đến cả mai sau nữa. Mười ngày ấy đã cho tôi một cuộc sống hoàn toàn mới". Như vậy, người ta không phí phạm mười ngày của họ. Một khi họ đã trải qua rồi, họ sẽ cảm thấy nó thật là kỳ diệu.

*Hỏi - Nhiều người đến với thiền Minh sát vì họ cảm thấy đang khổ đau trên một phương diện nào đó. Nhưng còn những người không cảm thấy khổ đau, hay nói khác hơn, họ cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và thoả mãn thì sao? Động cơ nào họ cần phải có để làm công việc này?*

Goenka - Nói chung, chúng ta có thể bảo rằng Vipassanā giúp ích cho mọi người. Con người có thể ở bất cứ mức nào trong cuộc sống, nhưng họ không thể nói, "Không có chỗ nào cho sự hoàn thiện thêm nữa nơi tôi". Bạn có thể là một người rất bình yên, bạn có thể là một người rất trí thức, rất thông minh và rất thành công. Có thể không có những nỗi khổ rõ rệt trong đời bạn. Tuy vậy, nếu bạn hành Minh sát, bạn bắt đầu hoàn thiện - bạn trở nên một người tốt hơn trước. Kinh nghiệm đã chứng minh điều này.

Nhưng thường thường khi người nào đó nói, "Chẳng có nỗi khổ nào nơi tôi cả", đây chỉ là một ảo tưởng. Người này không biết được có bao nhiêu kích động ở bên trong họ. Họ cứ vẫn bị mắc lừa trong dục lạc này dục lạc nọ; trong sự thoả mãn này, thoả mãn nọ - điều này chỉ là ở bề mặt. Sau tận bên trong họ, có biết bao nhiêu bất toại nguyện, bao nhiêu điều bất mãn. Vì thế trước tiên bạn phải hiểu rằng, "Ta là một bệnh nhân" và rồi phải hiểu rõ. "Đây là nguyên nhân của căn bệnh". Và sau đó bạn phải cố gắng loại trừ nguyên nhân ấy để thoát khỏi căn bệnh. Như vậy ít nhất bạn phải có động cơ này - tức là để trở thành một người tốt hơn những gì bạn đang là.

Người thương gia thành công sẽ trở thành người thương gia thành công hơn nữa, những văn sĩ đã thành công sẽ trở thành những văn sĩ tốt hơn nữa, các nghệ sĩ trở thành các nghệ sĩ tốt hơn - trong mọi vị trí xã hội, trong bất kỳ nghề nghiệp nào, bạn sẽ thấy rằng sự hoàn thiện chung trong lãnh vực thế gian này xảy ra sau khi người ta đã thực hành Vipassanā. Để qua một bên lãnh vực siêu thế trong một lát - điều đó không sao cả. Nhưng trong lãnh vực hiệp thế, lãnh vực đời thường, khi bạn tiến bộ trong thiền Minh sát, bạn sẽ có được những kết quả tốt đẹp hơn.

*Hỏi - Chúng ta hãy trở lại với lãnh vực siêu thế Khoa học Minh sát dạy như thế nào về siêu thế hay vấn đề siêu linh huyền bí?*

Goenka - Có nhiều kinh nghiệm thường được gọi là "siêu thế" mà người hành thiền có thể chứng, nhưng đối với chúng tôi điều đó không quan trọng. Những kinh nghiệm ấy cũng là tự nhiên; không phải phi tự nhiên. Không có gì kỳ đặc cả. Nhưng nếu người ta nhắm đến một loại kinh nghiệm siêu thế nào đó, thì toàn bộ mục đích của Minh sát sẽ mất. Mục đích của Minh sát là để tịnh hoá tâm, để sống một cuộc sống tốt đẹp. Bạn có thể kinh nghiệm một số năng lực siêu nhiên, song nếu tâm bạn vẫn đầy ắp sân hận, ác ý, thù hằn, thì những năng lực siêu nhiên (thần thông) ấy có ích gì? Nó chỉ làm tăng bản ngã của bạn thêm thôi, "nhìn này, tôi giờ đây là một hành giả tâm cỡ đấy, vì tôi có thể làm những điều mà người khác không thể làm". Đây là sự điên rồ, không lợi ích gì cả. Vì thế chúng tôi không xem những kinh nghiệm ấy là quan trọng.

Những kinh nghiệm như vậy sẽ đến. Trên đạo lộ, tâm càng lúc càng trở nên thanh tịnh hơn, và một cái tâm thanh tịnh sẽ trở nên rất mạnh. Nhưng đó là sức mạnh theo hướng tích cực. Một cái tâm bất tịnh, do một vài luyện tập tinh thần nào đó, cũng có thể trở nên rất mạnh - nhưng đó là một cái tâm bất tịnh. Nó sẽ tự hại nó, và nó sẽ hại người khác. Như vậy, sự thanh tịnh của tâm là mục đích của Minh sát; thần thông là phụ, một sản phẩm phụ.

*Hỏi - Mới đây tôi được nghe một người nổi tiếng nói chuyện, một người rõ ràng rất sáng suốt, rất thông thái, rất trí thức, rất lỗi lạc - nhưng, theo nhận thức của tôi, cũng rất ích kỷ, theo lối mà dường như có khả năng nguy hiểm cho người đó cũng như cho những người khác. Ngài khuyên nên đối phó với một người như thế cách nào?*

Goenka - Bạn thấy, nếu bạn chỉ nói với người đó, "Này, ngài là một người rất thông thái, nhưng đối với tôi, dường như ngài cũng là một con người ích kỷ", điều đó chẳng ích gì cả. Người này sẽ trở nên ích kỷ hơn". "Ông biết cái gì? Ông là một thằng điên. Ông không biết rằng tôi đã thoát khỏi cái tôi (ego) sao?". Đó là những gì người này sẽ nói.

Điều tốt nhất là hãy cố gắng thanh tịnh mình trước. Với một cái tâm thanh tịnh, bạn nói điều gì cũng sẽ rất hiệu quả. Khi những lời nói xuất phát từ một người có tư cách đạo đức, thì ngay cả con người đầy bản ngã này cũng sẽ phải suy nghĩ, "Đúng, có thể nhận xét này chính xác. Tôi sẽ xét lại điều này. Ất hẳn có điều gì đó sai nơi tôi".

Nhưng khi mà bạn nói với sự nóng giận hay sân hận. "Ồ cái gã này nói như thế hẳn là một người rất thông thái, mà thực ra hẳn chỉ là một gã điên". Ngay cả khi ý chí chuyên chở chút sân hận thôi, những lời nói sẽ chẳng mang ý nghĩ gì cả. Lời nói ấy sẽ không đáp ứng được mục đích, bởi vì sự rung động của tâm ấy sẽ phát ra, chạm vào con người này và anh ta sẽ trở nên kích động; anh ta không thích điều đó. Nhưng nếu một rung động của lòng từ ái đi cùng với cũng những lời ấy, bạn sẽ thấy một thay đổi lớn xảy ra.

Những ai muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, hoặc thoát khỏi những khuyết điểm của họ, trước hết phải tự mình thoát khỏi những khiếm khuyết đặc biệt ấy đã. Một người què

không thể nâng đỡ một người què khác. Một người mù không thể chỉ đường cho người mù khác. Vipassanā giúp cho bạn trước hết trở thành một con người lành mạnh đã, rồi sau đó bạn mới giúp những người khác trở nên lành mạnh được.

*Hỏi - Vipassanā có phải là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh đó không?*

Goenka - À, bạn có ý gì khi nói "con đường độc nhất"? Chúng tôi không chấp vào từ "Vipassanā". Những gì chúng tôi muốn nói là, con đường độc nhất để trở thành một con người lành mạnh là thay đổi lề thói quen của tâm chúng ta. Ở mức căn đế (gốc rễ). Và ở mức căn đế của tâm là chỗ mà nó vẫn cứ luôn luôn tiếp xúc với các cảm thọ của thân, cả ngày lẫn đêm. Nếu cảm giác lạc thọ, nó sẽ phản ứng với tham ái, chấp thủ. Nếu cảm giác khổ thọ, họ sẽ phản ứng với sân. Điều đó đã trở thành lề thói quen của tâm chúng ta.

Có người cho rằng chúng ta có thể thay đổi tâm của chúng ta bằng kỹ thuật này hay kỹ thuật nọ. Và trong một chừng mực nào đó, những kỹ thuật này có hiệu quả. Nhưng nếu những kỹ thuật này không biết đến các cảm thọ của thân, điều đó có nghĩa rằng chúng đã không đi vào phần sâu thẳm của tâm.

Như vậy bạn không cần phải gọi đó là Vipassanā - Chúng tôi không chấp vào cái tên này. Nhưng những người làm việc với các cảm thọ của thân, luyện tập tâm không để phản ứng với các cảm thọ, là đang làm việc ở mức căn đế. Đây là khoa học, là quy luật của tự nhiên mà tôi nói đến.

Tâm và vật chất (danh và sắc) hoàn toàn tương quan với nhau ở mức sâu kín nhất, và chúng cứ tiếp tục phản ứng lẫn nhau. Khi sân hận được tạo ra, một điều gì đó bắt đầu xảy ra ở mức vật lý (thể chất). Một phản ứng sinh hoá bắt đầu. Khi bạn phát sanh sân hận, một loại sinh hoá (biochemistry) đặc biệt sẽ tiết ra, chất này bắt đầu chảy cùng với dòng máu. Và do chất sinh hoá đặc biệt ấy đã bắt đầu chảy, nên có một cảm thọ rất khó chịu. Tính chất hoá học ấy khởi động là do sân hận. Vì thế tất nhiên là nó rất khó chịu. Và khi cảm thọ khó chịu này có mặt, tâm vô thức sâu kín của chúng ta bắt đầu phản ứng lại với sân hận nhiều hơn nữa. Sân hận càng nhiều, dòng sinh hoá đặc biệt này sẽ càng nhiều. Dòng sinh hoá càng nhiều, thì sân hận cũng lại càng nhiều. Một vòng lẫn quẩn đã bắt đầu. Vipassanā giúp chúng ta cắt đứt vòng lẫn quẩn ấy. Khi một phản ứng sinh hoá bắt đầu, Vipassanā dạy chúng ta quan sát nó. Không phản ứng, chúng ta chỉ quan sát. Đây là khoa học thuần tuý. Nếu người ta không muốn gọi nó là Vipassanā, họ có thể gọi bằng bất kỳ tên nào khác, chúng tôi không quan tâm việc ấy. Nhưng bạn phải làm việc ở mức sâu kín của tâm.

*Hỏi - Tôi đọc sách thấy Ngài nói rằng đạo Phật đã mai một những gì đức Phật dạy, đó là Pháp (Dhamma) hay kỹ thuật Minh sát. Về truyền thống Thiên Chúa, ý kiến của Ngài như thế nào? Jesus có dạy điều gì tương tự không?*

Goenka - Mỗi con người thánh thiện trở thành thánh là vì vị ấy đã làm một điều gì đó để tịnh hoá tâm. Không có phép mầu hay phép lạ nào cả. Những chuyện như vậy là do người sau áp

đặt. Một người được xem là người tốt vì họ đã tịnh hoá tâm. Và để tịnh hoá tâm, phải đi vào phần sâu thẳm của tâm và nhổ sạch những bất tịnh ở đó. Đây là những gì Jesus vẫn tiếp tục giảng dạy cho con người.

Như vậy, trong mọi truyền thống, dù Thiên Chúa giáo hay Do Thái giáo, dù Ấn giáo hay Hồi giáo, các đấng mà chúng ta gọi là người sáng lập của những tôn giáo này là những con người thánh thiện. Họ không quan tâm đến chuyện đánh nhau với người khác nhân danh tôn giáo - điều đó chỉ bắt đầu sau này. Các vị ấy dạy một con đường để tịnh hoá tâm, và con đường đó đã mất dấu ở khắp nơi. Chẳng còn ai hành theo con đường này. Người ta có thể tự coi mình là một Phật tử, song họ không còn thực hành kỹ thuật mà đức Phật dạy nữa. Đối với người Hồi giáo cũng vậy, người Thiên Chúa giáo cũng vậy, khắp mọi nơi đều vậy cả.

Tại sao tôi nói điều này? Vì những người đến với kỹ thuật thiền Minh sát từ mọi cộng đồng, từ mọi tôn giáo. Một số lớn các nữ tu và linh mục Thiên Chúa đã đến, hàng trăm người trong họ, và họ vẫn tiếp tục đến. Khi họ trải qua một khoá thiền, họ nói, "Bây giờ thì chúng tôi hiểu được những gì Chúa Jesus dạy". Họ học thiền Minh sát, và họ nói, "Bây giờ do pháp hành này, chúng tôi đã hiểu. Trước đây chúng tôi không hiểu đúng đắn những lời của Chúa". Bạn thấy, chúa Jesus cũng là một người thực hành. Ngài đang nói về kinh nghiệm của Ngài, và trừ khi chúng ta có được kinh nghiệm ấy, bằng không chúng ta chẳng thể hiểu được Ngài. Những điều tương tự như vậy cũng được những người Hồi giáo nói khi họ trải qua một khoá thiền Minh sát. Người Hồi giáo cũng vậy, người Phật tử cũng vậy, nói cùng những điều tương tự. Sự thực là sự thực. Nếu người ta vẫn còn ở mức tri thức, như tôi đã nói lúc đầu, hoặc ở mức đức tin, thì sự thực khác nhau giữa người này với người kia. Nhưng ở mức kinh nghiệm, sự thực luôn luôn như vậy - không phân biệt người hành nó.

*Hỏi - Tất nhiên ở đây chúng tôi còn đang làm việc ở mức tri thức, điều mà tạm thời không thể tránh được. Nhưng Ngài có thể giải thích thêm về thân đang tạo rung động? Và phải chăng con người luôn luôn phải chịu trách nhiệm về sự kích động trong thân của mình, hay con người dễ bị mắc cảm đối với những rung động đến từ một người khác?*

Goenka - Bất cứ rung động nào đến từ bên ngoài, chắc chắn là nó sẽ ảnh hưởng đến bạn. Nhưng nếu bạn làm chủ được mình ở bên trong, thì sự rung động của bạn sẽ mạnh đến nỗi bạn có thể giúp và tịnh hoá sự rung động ở bên ngoài được. Nếu tôi là một người yếu, bất cứ thứ gì cũng sẽ cố gắng áp đảo tôi. Nếu sự kích động đang xảy đến, và tôi là một con người yếu đuối, tôi sẽ ngã quỵ trước sự kích động đó. Nếu tôi là người mạnh, tôi không ngại bất cứ điều gì xảy đến - tôi sẽ phát ra những rung động của tôi, đó là rung động của lòng từ ái, bi mẫn, thiện chí, kiên định, xả, và tôi không làm tổn hại ai cả. Vì Vipassanā, một trăm phần trăm nguyên nhân của khổ là ở trong bản thân chúng ta, chứ không ở ngoài. Một trăm phần trăm nguyên nhân của hạnh phúc cũng ở trong bản thân chúng ta, chứ không ở ngoài. Chúng ta là chủ nhân của

chính chúng ta. Hãy phát triển sự làm chủ chính mình đó và bạn sẽ trở thành một người hạnh phúc.

*Hỏi - Một số người sẽ cảm thấy rằng họ có thể phải hy sinh một số niềm vui nào đó trong cuộc sống cũng như phải từ bỏ việc dự phần trong sự kích động đó.*

Goenka - Không. Cuộc sống sẽ rất vui vẻ chứ! Bạn muốn nói đã hưởng một loại cuộc sống đặc biệt, có lạc thú này, lạc thú nọ. Bạn cho rằng điều ấy là sung sướng ư? Nhưng một khi bạn kinh nghiệm được niềm vui của một cái tâm quân bình và an tịnh, bạn so sánh hai thứ xem, bạn sẽ thấy là không có sự so sánh ở đây. Sự khác nhau ấy cũng tựa như cái khác nhau giữa ánh sáng và bóng tối vậy, thực là to lớn. Bạn cảm thấy rất hạnh phúc: "ồ, ta đã thoát được nó". Bạn không phải trở thành như một người mất trí, không còn cảm xúc trong cuộc sống. Không phải vậy, cuộc sống của bạn sẽ tràn ngập niềm vui, tràn ngập sự sống. Cuộc đời sẽ trở nên thật tươi sáng và tốt đẹp, tràn đầy sức sống. Đó không phải là cuộc sống thiếu sinh khí.

Nhưng đối với người không kinh nghiệm được điều này, nó có vẻ như một ảo tưởng - "Ồ, sự bình yên của tâm như vậy là điều không thể có. Hãy hưởng thụ mọi thứ ở mức dục lạc vẫn quan trọng hơn". Không phải rằng sau khi học Vipassanā xong chúng ta sẽ chạy trốn các dục lạc, mà sẽ không có sự dính mắc vào chúng thôi. Nếu chúng ta mất nó, thì cứ mất, chúng ta cứ có, chúng ta vẫn mãn ý. Bình thường, khi bạn mất nó, bạn sẽ cảm thấy rất chán chường. Với kỹ thuật này, sự chán chường ấy sẽ qua đi, và bạn thực sự hạnh phúc.

*Hỏi - À, đó có thể là một ảo tưởng, nhưng chắc chắn là tôi cảm thấy thú vị với cuộc phỏng vấn này.*

Goenka - Hãy dành ra mười ngày để học kỹ thuật này và bạn sẽ hưởng được niềm vui thực sự.

*Hỏi - Cho phép tôi hỏi Ngài về vấn đề khổ. Đối với những đứa bé bị đau đớn nhiều về thể xác thì sao? Chúng không kiểm soát được cái khổ của chúng.*

Goenka - Các bậc cha mẹ phải có trách nhiệm đối với niềm vui, hạnh phúc, hoặc khổ đau của đứa trẻ, ở giai đoạn ban đầu. Cha mẹ cần phải đem lại cho con cái một bầu không khí tốt đẹp. Nếu các bậc cha mẹ lúc nào cũng kích động, cãi nhau, nóng nảy, sân hận, thế này thế nọ, thì toàn bộ bầu không khí của gia đình là bầu không khí mà con cái họ không thể cảm nhận được thế nào là hạnh phúc chân thực.

Hiện nay có rất nhiều hình thức bóc lột khác nhau đang xảy ra, vì thế người ta ngần ngại đến với các loại thiền, dù đó là thiền gì cũng vậy. Nhưng hy vọng trong vài năm nữa, khi mà ngày càng nhiều người kinh nghiệm được lợi ích của nó, lúc đó thiền Minh sát sẽ trở thành một phần của cuộc sống xã hội. Bây giờ chúng ta đã có những trường học, đại học, các phòng để tập thể dục, các bệnh viện - những cơ sở này là cần thiết cho xã hội. Cũng vậy, các trung tâm thiền Minh sát sẽ trở thành cần thiết cho xã hội. Trẻ em sẽ đi đến các trung tâm này - không nhất

thiết phải mười ngày. Họ sẽ chỉ bắt đầu bằng việc quan sát hơi thở của họ trong vài phút. Nó sẽ trở thành một phần trong việc giảng dạy ở học đường.

Ở Ấn Độ, có một ngôi trường gọi là P.T (*physical training; rèn luyện thể chất*). Tôi nghĩ, tại sao lại không có M.T (*mental training; rèn luyện tinh thần*)? Mười phút là đủ, và trọn cả ngày làm việc sẽ tốt đẹp hơn. Một số các trường học đã bắt đầu thực hiện điều này và gặt hái những kết quả rất tốt. Việc luyện tâm này sẽ trở nên rất phổ thông; chắc chắn điều đó phải xảy ra. Một số người xem đó như một tôn giáo, một sự sùng bái, hay một giáo điều, vì thế tất nhiên sẽ có sự tức giận và chống đối. Nhưng Vipassanā (thiền Minh sát) chỉ nên được xem như một khoa học thuần tuý, khoa học về tâm và vật chất, hay như một sự luyện tập thuần tuý về tâm nhằm giữ cho nó được lành mạnh. Có gì đâu để có thể chống đối?

Và Vipassanā thực sự hướng đến kết quả, vì nó đang cho kết quả ngay ở đây và bây giờ. Chắc chắn người ta sẽ chấp nhận điều này. Buổi đầu luôn luôn có những khó khăn. Khi một trung tâm thiền Minh sát khởi công, những người lân cận có thể cho rằng, "Ồ những người này là ai, họ đang làm gì ở đây thế nhỉ?". Nhưng sau một, hai, hoặc ba năm, họ thấy nó là cái gì đó thực tốt, thiền cũng giúp ích cho họ nữa. Một số người trong họ sẽ đến tham dự, và tiếng đồn sẽ truyền đi. Ở các trung tâm Minh sát khác, điều này cũng đã xảy ra. Năm đầu tiên, hơi có một chút xao động. Năm thứ hai rồi năm thứ ba, những người lân cận bắt đầu hợp tác. Thiền chắc chắn phải lan rộng.

*Hỏi - Vì lẽ vẫn chưa có nhiều trung tâm thiền, và rất nhiều người trên thế giới không thể kiếm được một nơi, ắt hẳn khó mà chọn một chỗ tiện lợi cho việc tu tập này. Hầu hết những trung tâm mới lại đang được tạo dựng ở phương Tây. Có phải chiến lược của Ngài là trước tiên để cho thiền được truyền bá ở những nơi người ta đã có đủ cơm ăn áo mặc và tự lo liệu cho bản thân họ không?*

Goenka - Không. Tôi không cho rằng chỉ những người như vậy mới có thể đến, vì theo kinh nghiệm của tôi, ở Ấn Độ, nơi có rất nhiều người nghèo. Một người tri thức bình thường cũng hiểu rằng trước tiên bao tử phải no đã. Người mà bao tử trống rỗng, làm sao họ có thể hành thiền được? Nhưng người đó cũng cần hành Vipassanā như người giàu vậy. Đối với tôi, họ đều khổ như nhau.

Hiện nay đối với những người thậm chí cơm ăn ngày một bữa cũng không đủ nữa, điều này thật là khó. Nếu người ấy đến dự một khoá thiền, trong mười ngày đó, ít nhất họ cũng phải lo về cái ăn. Người đó có cơm ăn miễn phí, chỗ ngủ miễn phí, mọi nhu cầu cần thiết, tốt hơn những gì họ có ở nhà. Và sau khi học xong khoá thiền, trở về nhà, họ có thể đương đầu với những khó khăn. Tôi cho rằng người giàu còn có nhiều khó khăn hơn nữa, nhưng người ta chẳng bao giờ hiểu điều ấy.

Ở Ấn Độ, 25 hoặc 30 phần trăm trong số những người đến dự các khoá thiền Vipassanā sống dưới mức tối thiểu. Thậm chí có những người đi suốt cả ngày mà không ăn, nhưng họ vẫn đến.

Sau mười ngày, những người thân trong gia đình của họ có khi đến và cảm ơn chúng tôi. Người này có thể không có tiền, nhưng kiếm được đồng nào, dù chỉ vài xu nhỏ, họ cũng xài vào việc rượu chè, cờ bạc, vì họ nghĩ đây là cách duy nhất để thoát khỏi khổ đau: "Nếu tôi có chút rượu, tôi sẽ quên sầu; nhờ cờ bạc, tôi có thể kiếm được nhiều tiền hơn". Vì thế, hai loại người này có mặt ngay cả với những người nghèo nhất ở Ấn Độ. Sau chỉ một hoặc hai khoá thiền, họ đã thoát được những thói quen bất thiện này. Một cách tự động. Chẳng ai bảo họ: "Trở về nhà, anh không nên chơi bài nghe chưa!". Chẳng ai bảo họ: "Trở về nhà, anh không nên uống rượu nữa nhé!". Tất cả sự nghiện ngập ấy chẳng qua là sự nghiện ngập của thân. Và một khi họ đã học được cách quan sát các cảm thọ của thân, họ sẽ thoát khỏi những sự nghiện ngập này.

Vipassanā dễ dàng giải thoát con người khỏi sự nghiện ngập vào các loại ma tuý hay rượu chè, vì mọi sự nghiện ngập đều là đối với cảm thọ của thân. Trông thì có vẻ như người ta bị nghiện rượu, nhưng không - người ta bị nghiện cái cảm giác do uống rượu tạo ra, và họ muốn có mãi cảm giác ấy. Do đó họ phải làm một cái gì đó để tạo ra cảm thọ ấy. Bây giờ, qua thiền Minh sát, họ biết được rằng khi cảm thọ đến, họ chỉ quan sát. Tôi không phản ứng, vì thế sự chấp trước của tôi vào nó biến mất.

Như vậy, những người nghèo đó cũng bắt đầu tìm được lợi ích ngay cả ở mức vật chất. Những gì họ kiếm được giờ đây họ sử dụng cho gia đình họ, cho bản thân họ. Họ bắt đầu sống tốt đẹp hơn. Trước đây họ không kiếm được tiền vì tâm trí họ loạn động, vì rượu, vì cờ bạc. Giờ đây tâm họ ổn định hơn, và họ cũng kiếm được nhiều tiền hơn. Bất cứ công việc gì họ làm, họ đạt được những kết quả khá hơn. Vì thế tiền kiếm được của họ tăng lên, và chi tiêu của họ giảm xuống. Những kết quả như vậy đang xảy ra ở khắp nơi.

Nếu một người giàu có ích kỷ thực hành Minh sát, tính ích kỷ sẽ biến mất. Người ấy thấy rõ, "Tất cả tiền bạc mà ta kiếm được hoặc ta đang có này, sao lại chỉ dành cho mình ta? Tiền ấy từ xã hội mà có. Tất nhiên nó phải được dùng để nuôi dưỡng bản thân ta hoặc nuôi dưỡng những người nương tựa vào ta. Chắc chắn ta là một gia chủ, chứ không phải một vị sư hay tu nữ. Nhưng nó cũng phải được dùng cho xã hội, vì lợi ích của những người khác". Người này thì đang bóc lột xã hội bằng tiền cờ bạc, hợp pháp hay bất hợp pháp, trong khi kẻ khác lại đang đau khổ. Bây giờ người này trở nên rất rộng lượng, vì lợi ích của người khác và qua đó thoát khỏi khổ đau, vì người này bản thân đang đau khổ. Khi họ thoát khỏi nó, thì sự tích lũy của họ sẽ được dùng cho lợi ích của kẻ khác, điều đó cũng rất tự nhiên thôi. Không có pháp thuật nào thay đổi được xã hội, không phải cần đến một phép lạ nào cả. Mọi thứ đã đến mức quá tệ, tự chúng sẽ tìm ra lối thoát thích hợp. Chắc chắn chúng sẽ tìm ra, vì Vipassanā đã bắt đầu tạo ra những kết quả.

*Hỏi - Có thể nào thất bại trong thiền Minh sát không?*

Goenka - Có, nếu bạn không làm đúng theo những gì người hướng dẫn của bạn yêu cầu bạn phải làm. Trong mười ngày bạn sẽ phải bỏ lại đằng sau mọi thứ khác mà bạn đang hành. Bạn

đến dự trong vòng mười ngày để học một kỹ thuật hết sức độc đáo, có những nét đặc biệt riêng của nó.

Kỹ thuật này sẽ đưa bạn vào chỗ sâu kín của tâm. Bạn bắt đầu từ bề mặt và đi vào chiều sâu - một cuộc phẫu thuật trên tâm bạn. Trong quá khứ, có thể bạn đã từng hành một loại thiền khác nào đó, có liên quan đến việc niệm thầm, hay sự tưởng tượng; hoặc một loại hành thiền về đức tin, hoặc một trò chơi tri thức, hoặc một sự tưởng tượng nào đó. Nếu trong khi hành Minh sát mà bạn lại muốn hành luôn một hoặc tất cả những loại thiền này, thì sẽ bị một sự xung đột bên trong.

Toàn bộ kỹ thuật Minh sát muốn bạn đi vào chiều sâu của tâm và quan sát những rung động tự nhiên đang xảy ra ở đó, từ sát na này đến sát na khác. Nếu bạn tạo ra một vài rung động do những tư duy tri thức của bạn, hoặc do những cảm xúc của bạn, hoặc do một sự niệm thầm nào đó trên mức bề mặt của tâm, và bạn lại muốn đi vào chiều sâu của tâm, thì sẽ có một xung đột. Vì thế không chỉ trích những gì bạn đã hành trong quá khứ, vị thầy của bạn sẽ nói, "Hãy để điều đó sang một bên, và hãy dành cho kỹ thuật này một sự thử thách trong mười ngày. Sau mười ngày, bạn hoàn toàn tự do - nếu bạn không thích nó, hãy quăng nó đi. Nếu bạn thích, hãy chấp nhận nó, nhưng đừng có hoà trộn hai thứ với nhau trong mười ngày này". Rất hiếm (có sự thất bại) trừ khi người đó pha trộn các phương pháp theo cách đó, thì mới có khó khăn.

Bằng ngược lại, không thể có việc rơi vào khó khăn, và cũng không thể có chuyện thất bại. Khi bạn nói "thất bại" điều đó có nghĩa là không đạt được điều gì cả. Chưa có một trường hợp nào có người bảo: "Tôi chẳng được gì cả?". Họ có thể được ít hay có thể được nhiều, tùy theo nỗ lực họ đã đầu tư và kỹ thuật. Nhưng bảo đảm phải có một kết quả rõ rệt, điều đó không hoài nghi.

*Hỏi - Tất cả cảm thọ đều có một mục đích, hay một số kinh nghiệm là vô nghĩa? trong việc thực hành Minh sát, Ngài có thấy rằng mọi thứ xảy ra với chúng ta đều có một mục đích, một ý nghĩa không?*

Goenka - Có một mục đích, nhưng nếu bạn không biết được mục đích ấy là gì, mỗi cảm thọ sanh lên cũng cho bạn bài học này: "Xem này, tôi là vô thường, tôi sanh để diệt". Đừng để bị kích động bởi nó. Đừng để cho nó áp đảo. Bạn hãy học. Biến cảm thọ này thành một lợi khí, để thay đổi lề thói quen của bạn. Theo cách đó, mọi kinh nghiệm đều mang rất nhiều ý nghĩa.

Nếu chúng ta không biết mục đích là gì, thì chúng ta sẽ bị áp đảo và chúng ta cứ tiếp tục phản ứng, phản ứng. Chúng ta tự làm cho mình tồi tệ hơn. Đây là sự vô minh của chúng ta. Mục đích của rung động là tốt, nó cho chúng ta một lời cảnh báo. Tôi đang giận, và sự rung động đã bắt đầu, vì cơn giận ấy. Đó là một lời cảnh báo cho tôi: "Xem này, đừng có giận, nếu không bạn sẽ ném cái này, và cái này sẽ sinh sôi nảy nở". Bây giờ, nếu tôi không màng đến lời cảnh báo đó, tôi sẽ tự hại mình. Nhưng có một mục đích tốt ở đó, vì thế bạn bắt đầu quan sát nó "à, xem

này, một cảm thọ đã xuất hiện do sự nóng giận của tôi, để xem xem nó kéo dài bao lâu nào". Như vậy tôi đã biến nó thành một lợi khí để đi ra khỏi cơn giận của tôi.

*Hỏi - Ngài có muốn nhấn mạnh điều gì về Vipassanā không?*

Goenka - Vipassanā không là gì cả ngoại trừ một nghệ thuật sống. Không nên lẫn lộn nó với bất kỳ một tôn giáo, giáo điều, triết lý, hay đức tin nào. Tất cả đều phải bỏ qua một bên. Vipassanā (Minh sát) là một quy tắc ứng xử, một con đường thanh tịnh nhằm sống một cuộc sống thiện, lành mạnh. Thiền Minh sát lợi ích cho chính bản thân chúng ta và cho mọi người. Nếu Vipassanā được hiểu theo cách ấy - và đó là cách đúng đắn để hiểu Vipassanā - nó sẽ rất hữu ích.

Nhưng nếu nó được nhìn với cặp kính màu, "Xem này, một tôn giáo khác đã đến, đây là Phật giáo, hay tôn giáo này, tôn giáo khác", - lúc đó bạn sẽ thiệt thòi. Vipassanā không mất mát điều gì cả, nhưng những người mang những cặp kính màu như vậy sẽ thiệt thòi. Cần phải xem thiền Minh sát là một khoa học, một khoa học thuần túy về tâm và vật chất khởi đầu ở mức rất thô và rõ rệt bên ngoài, nhưng càng lúc càng đưa chúng ta vào những mức sâu xa và vi tế hơn, thậm chí đến mức tâm và vật chất được xem như thanh tịnh. Đó là điều quan trọng và đó là bức thông điệp cho mọi người. Đó là lý do vì sao Minh sát không giới hạn cho bất kỳ một cộng đồng nào, một tôn giáo đặc biệt nào, hay một xứ sở đặc biệt nào. Nó dành cho tất cả.

*Hỏi - Tôi rất thích đọc những mẫu chuyện có tính cách giáo dục trong các sách của Ngài. Xin ngài kết thúc cuộc phỏng vấn này với một câu chuyện.*

Goenka - Có câu chuyện kể về một vị thánh đang ngồi trên bờ sông. Ngài thấy một con bò cạp trôi qua, và biết rằng con bò cạp này sẽ bị chết chìm trong nước. Ngài muốn cứu con bò cạp nhưng tìm không ra cái gì để vớt nó lên. Vì thế, là một bậc thánh, ngài đưa tay xuống nước để vớt nó.

Nhưng khi ngài bốc nó, thì con bò cạp bèn cắn và chích nọc độc vào ngài, rồi rơi xuống nước trở lại. Mặc dù vậy, ngài vẫn giúp con bò cạp. Một người đứng xem nói, "Ngài đang làm gì vậy? Ngài biết con bò cạp sẽ chích ngài, vậy mà ngài vẫn cứ làm điều đó sao?" - Chích là thói quen của bò cạp, còn thói quen của tôi là phục vụ. Sao tôi lại phải thay đổi thói quen của tôi chứ!".

Công việc của người hành thiền Vipassanā là để phục vụ, để giúp đỡ, dù cho hậu quả có thể là như thế nào. Song, cuối cùng thì những kết quả bao giờ cũng là tốt cả.

----oOo----

## **Phần lý thuyết căn bản**

### **Hãy Tự Minh Bước Đi Trên Đạo Lộ**

Người đến một trung tâm thiền để học cách Minh sát (Vipassanā) phải hiểu rõ rằng bước đầu tiên là học cách quan sát một cách khách quan sự thực về hơi thở tự nhiên của chính mình.

Không thêm vào hơi thở tự nhiên bất cứ một từ nào ngay cả như một sự sơ xuất. Bạn có thể tập trung tâm và làm cho nó an tĩnh nhờ lập đi lập lại một từ nào đó. Nhưng sự tích tụ các phiền não đang bùng lên ở bên trong, cũng như nó đã từng trước đây. Bất cứ lúc nào, những ngọn núi lửa đang ngủ ngầm này cũng có thể phụt lên và áp chế tâm khiến cho bạn khốn đốn.

Do đó, người muốn trừ diệt những phiền não ở mức sâu kín của tâm không nên dùng một từ nào cả. Trong các loại thiền khác, việc dùng một từ (để tập trung tâm) có lợi ích riêng của nó, nhưng không thể trừ diệt những phiền não ở chỗ sâu kín của tâm.

Bạn có thể lập đi lập lại một từ để tập trung tâm, cũng như một bà mẹ hát một bài hát ru em để dỗ cho đứa bé ngủ vậy. Bà ta cứ lập đi lập lại lời ru và đứa trẻ rơi vào giấc ngủ. Theo cách như vậy, khi một từ được lập đi lập lại, tâm sẽ trở nên ổn định trên từ ấy. Nhưng từ này sẽ trở thành một chướng ngại trong việc quan sát khách quan sự thực trong sát na hiện tại.

Sở dĩ tôi có thể hiểu được chướng ngại này là vì chính bản thân tôi trước đây đã hành thiền với sự giúp đỡ của những từ. Điều này cũng đã được xác nhận bởi kinh nghiệm của những người khác từng đương đầu với những chướng ngại như vậy. Một vị thánh Ấn Độ, Kabir đã nói những điều tương tự. Khi người ta liên tục thiền với sự trợ giúp của một từ nào đó, thì một tiếng vọng sẽ phát sanh từ bên trong được gọi là *ajapa japa* (bài ca không hát). Tiếng vọng này mang hình thức của một sợi dây tinh tế và sợi dây tự nó trở thành một chướng ngại trong việc thẩm sát sự thực của vũ trụ bên trong. Do đó, người ta không thể nào đạt đến sự thực cùng tột, vượt ra ngoài tâm và vật chất. Kabir nói, "*Taga tuta, nabha mem vinasaga sabad ju kaham samayi re*". - *Dây (tơ) đã đứt; nó không thể nào vương vấn trong vũ trụ (bên trong thân). Sao một từ thô như vậy lại có thể còn lưu!*

Vì lý do đó, bạn không nên dùng bất kỳ đối tượng nào sẽ trở thành một chướng ngại cho tiến bộ tương lai trên đạo lộ này. Bạn phải biết sự thực về chính con người của bạn ở mức kinh nghiệm: về thân và tâm của bạn, và về sự tương tác giữa thân và tâm này; cũng như về sự sanh, sự tăng trưởng và sự trừ diệt của những phiền não trong tâm. Bạn phải quan sát sự thực đúng như nó là, chính xác như nó là. Chỉ khi ấy, bạn mới duy trì được sự tiến bộ.

Tiến trình của việc thở (hô hấp) liên quan đến cả hai: thân và tâm. Nhờ quan sát việc thở một cách khách quan, sự thực liên quan đến thân và tâm sẽ trở nên càng lúc càng rõ rệt hơn.

Ban đầu có thể có những khó khăn. Người muốn trừ diệt những phiền não ở sâu trong tâm chắc chắn sẽ phải đương đầu với những khó khăn này. Tâm thật là bất an, thật là chao đảo, chẳng những ở mức bề mặt mà ở cả chiều sâu nữa. Giống như một con khi, cái tâm viên, ý mã (monkey-mind, tâm như con khi) này cứ liên tục nhảy lên cảnh này sang cảnh khác. Vừa mới bỏ cảnh này, nó đã chụp cảnh khác. Thật là kích động, thật là rối ren, thật là đau khổ. Tâm hoang dã cần phải được thuần hoá. Và bạn phải làm công việc này một cách kiên nhẫn.

Công việc này cũng tựa như công việc thuần hoá một con thú hoang dã, như một con trâu hoang hay voi hoang vậy. Để thuần hoá một con vật hoang, một người có trí và kinh nghiệm sẽ

làm việc một cách rất nhẫn nại và kiên trì, vì con vật hoang không trở nên thuần ngay khi bạn bắt đầu công việc. Ở nhà, bạn không làm công việc này một cách liên tục được. Cũng như bạn không thể nào kiên nhẫn làm công việc này bất chấp khó khăn vì không có thấy chỉ dẫn thích hợp. Nhưng khi bạn tham dự một khoá thiền ở một trung tâm Minh sát, bạn có thể làm việc liên tục bất chấp những khó khăn, bạn nhất mực vận dụng mọi nỗ lực để thuần hoá tâm.

Không thể làm cho tâm trở nên hoàn toàn an định và thoát khỏi mọi phiền não ngay khi mới bắt đầu thực hành được. Tâm sẽ lang thang liên tục. Và khi nó lang thang, nó sẽ bị tham ái làm cho yếu đi, bị sân hận làm cho yếu đi. Do điều này, người hành thiền càng lúc càng trở nên bối rối hơn. "Ôi, tâm ta đang mang là loại tâm gì thế này? Nó đầy ắp tham ái, đầy ắp sân hận. Nó hoàn toàn không chịu ở yên trong hiện tại. Thấy ta nói rằng ta phải sống trong hiện tại, nhưng tâm là hoàn toàn không dừng lại trong hiện tại. Thật là khổ sở". Thế là bạn mất kiên nhẫn. Bạn mất thái độ xả. Bạn mất sự quân bình của tâm.

Làm thế nào công việc có thể tiến triển được? Bạn phải thực hành một cách thật nhẫn nại. Nếu tâm lang thang hay phóng đi, bạn chấp nhận thực tại hiện tiền rằng nó đã phóng đi. Nếu tâm đầy tham ái, bạn chấp nhận thực tại hiện tiền rằng tâm đang đầy tham ái. Bạn chấp nhận hoàn toàn: "Sát na này, tâm ta đầy tham ái" hoặc "sát na này tâm ta đầy sân hận". Như vậy, bạn tiếp tục quan sát trạng thái của tâm, đúng như nó là. Bạn quan sát hơi thở tự nhiên, một cách vô tư, khách quan, không có bất kỳ sự đồng hoá cá nhân nào cả. Một điều gì đó đã xảy ra ở mức tâm hay vật lý, và bạn hiểu: "Ta đang quan sát". Bạn cứ làm việc theo cách này. Khi bạn tiến bộ hơn, bạn sẽ đạt đến giai đoạn ở đây cái "ta" này sẽ biến mất, cái "đang quan sát" này cũng sẽ biến mất. Một điều gì đó đã xảy ra và bạn hiểu, "Nó đã bị quan sát". Không có người quan sát, chỉ có sự quan sát khách quan mà thôi.

Patanjali, một nhà hiền triết Ấn Độ sống sau đức Phật vài thế kỷ, do ảnh hưởng của thiền Minh sát, đã nói, "Drasta drsīmatra" - trong cái thấy chỉ là cái thấy. Sau đó, sự quan sát khách quan này cũng chấm dứt, và cái biết đơn thuần còn lại ở mức kinh nghiệm trực tiếp. Cái biết này là chánh kiến (sammā ditthi). Sự kiện này đưa hành giả đến giai đoạn cuối cùng của sự giải thoát viên mãn.

Ban đầu, bạn phải trải qua nhiều khó khăn. Khi một con trâu hoang hay một con voi hoang đi vào chỗ cư trú của con người, nó gây ra rất nhiều tai hại, rất nhiều tàn phá, rất nhiều nỗi kinh hoàng. Nhưng sau khi bạn đã thuần hoá được con vật hoang dã này, nhờ làm việc một cách rất nhẫn nại, nó sẽ có ích vô cùng. Toàn bộ sức mạnh của nó lúc này được sử dụng một cách kiến tạo.

Tâm này mạnh hơn cả ngàn con voi. Khi nó huỷ diệt, nó gây tổn hại hơn cả ngàn con voi hoang. Nhưng cũng cái tâm này, khi đã được thuần hoá, sẽ phục vụ được nhiều hơn cả ngàn con voi thuần. Một cái tâm đã thuần thực đem lại nhiều hạnh phúc. Nhưng bạn phải làm việc rất nhẫn nại.

Một người hành thiền cũng sẽ hiểu rằng, "Ta phải tự mình làm công việc này. Đó là trách nhiệm của ta". Điều này không xuất phát từ chủ nghĩa vị kỷ. Đôi khi, do kỹ thuật Minh sát này đã mất khỏi Ấn Độ trong một thời gian quá lâu nên một số người không còn hiểu kỹ thuật này một cách đúng đắn và đâm ra chỉ trích nó. Họ xem cái ý niệm về giải thoát tự thân nhờ loại trừ phiền não như chủ nghĩa vị kỷ. Ô không! Kỹ thuật thiền này sẽ đưa người ta đến giai đoạn ở đó cái tôi hoàn toàn giải thể và chỉ còn vô ngã (anattā). ý niệm về "tôi", "của tôi", "linh hồn của tôi" sẽ chấm dứt.

Giải thoát tự thân không phải là chủ nghĩa vị kỷ mà là một trách nhiệm, cũng như bạn phải tắm mỗi buổi sáng vì có trách nhiệm giữ cho thân bạn được sạch sẽ vậy. Ai khác sẽ làm điều đó (cho bạn?). Có phải do tắm rửa hàng ngày mà người ta khoa trương cái tôi không? Vấn đề khoa trương cái tôi này nằm ở đâu? Đó là trách nhiệm cá nhân của mỗi người. Nếu thân thể dơ bẩn, nó sẽ trở nên bệnh hoạn. Do đó, muốn cho thân không bệnh, bạn phải tắm nó. Tương tự, tâm đã trở nên bất tịnh. Ai đã làm cho tâm bất tịnh? Đó là trách nhiệm cá nhân của bạn. Bạn đã làm cho tâm bất tịnh vì vô minh, vì bạn không có sự hiểu biết đúng đắn. Giờ đây công việc làm sạch nó là trách nhiệm của bạn. Bạn phải tự mình làm công việc đó; không ai khác có thể làm điều đó thay bạn.

Con người luôn luôn bị ảo tưởng, "Tôi vô cùng bất lực, tôi rất yếu đuối, làm sao tôi có thể giải thoát được chứ? Đấng nào đó sẽ đoái thương đến tôi. Đấng nào sẽ giải thoát tôi vì lòng bi mẫn". Một người tự dối mình như vậy cần phải hiểu, "tại sao đấng cứu độ phải giải thoát cho một mình ta? Ta là một người đặc biệt chăng? Chỉ vì ta đã trở thành một chuyên gia ca tụng giả dối mà đấng toàn năng sẽ giải thoát cho ta chăng? Tại sao đấng cứu độ phải giải thoát cho mình người chứ? Cả thế gian đầy dẫy khổ đau, ấy vậy mà ngài không giải thoát được ai cả. Điều đó rõ ràng rằng mỗi người phải tự giải thoát cho mình bằng cách loại trừ phiền não trong tâm. Mỗi người đã thắt những cái gút bên trong, và những cái gút ấy phải được gỡ bằng chính nỗ lực của họ.

Một bậc nào đó đẩy lòng từ bi có thể chỉ đường cho chúng ta. Đức Phật, bậc đã đạt đến giai đoạn giải thoát nhờ bước đi trên đạo lộ, sẽ chỉ lại con đường này. Nhưng chúng ta phải tự mình thực sự bước đi trên đạo lộ ấy. Chúng ta phải đi hết đạo lộ bằng chính từng bước chân của mình. Lúc khởi đầu, một người nào đó có thể vì lòng bi mẫn mà nói, . "Hãy nắm tay tôi mà đi!". Người nào đó có thể đi cùng chúng ta trong một lúc, nhưng chúng ta vẫn phải tự mình bước đi trên đạo lộ. Chúng ta càng loại bỏ được cái ảo tưởng rằng một bậc nào đó sẽ cõng chúng ta trên lưng đến đích cuối cùng sớm chừng nào, chúng ta càng được lợi ích nhiều chừng ấy.

Sao lại có một mãnh lực vô hình nào có thể tạo ra những phiền não trong tâm của mọi chúng sinh để làm cho họ đau khổ được? Con người đã tự mình tích lũy những phiền não, họ phải tự mình loại bỏ những phiền não ấy. Một bậc nào đó có thể vì lòng từ bi chỉ đường cho chúng ta. Như đức Phật dạy:

*"Người hãy tự nỗ lực (làm công việc của mình)*

*Các đấng Như lai chỉ dẫn đường (đạo lộ).*

Đức Phật có thể chỉ cho chúng ta con đường vì tự thân Ngài đã đi trọn con đường ấy và đã đạt đến đích cuối cùng. Đó là lý do tại sao Ngài trở thành đấng Như lai (Tathāgatā: bậc giác ngộ). Vì lòng bi mẫn đối với chúng sinh đang đau khổ, Ngài đã ân cần giải thích cho mọi người biết rằng chính trách nhiệm của họ là phải bước trên đạo lộ đi đến giải thoát. Bạn càng sớm hiểu ra rằng bạn phải tự mình bước đi trên đạo lộ, bạn sẽ là người càng may mắn hơn. Người nuôi hy vọng rằng đấng nào đó sẽ giải thoát cho họ vì họ quá bất lực sẽ chẳng bao giờ bước trên đạo lộ. Mỗi người phải tự mình nỗ lực. Sẽ có nhiều khó khăn và chướng ngại trên đạo lộ. Có thể bạn phải vấp ngã nhưng bạn sẽ cố gắng đứng dậy và khởi sự bước đi trở lại cho tới khi đạt đến giai đoạn giải thoát mới thôi.

Trong kinh điển có ghi lại một sự kiện:

Lúc đức Phật trú tại Savatthi (Xá vệ), kinh đô nước Kosala (Kiều tất la), một thành phố đông dân nhất ở Ấn Độ ngày ấy. Các vị sư và tu nữ cũng như các nam nữ cư sĩ thường đến chỗ Ngài ở để nghe pháp và học thiền. Có số người chỉ đến nghe pháp nhưng không hề áp dụng những lời dạy của Ngài vào thực hành. Một người trong số ấy một hôm đến sớm và gặp đức Phật đang ở một mình. Anh ta tiến đến và nói, "Bạch Ngài, con có một vấn đề thường khởi lên trong tâm. Con ngại không dám hỏi trước mặt những người khác. Hôm nay con vô cùng hoan hỉ là Ngài ở một mình. Nếu Ngài cho phép, con xin được hỏi".

Đức Phật trả lời, "Không nên để có những hoài nghi nào trên đạo lộ của Pháp (Dhamma); hãy làm sáng tỏ những hoài nghi ấy. Câu hỏi của ông là gì?" - "Bạch Ngài, con đã đến trường thiền của ngài trong nhiều năm rồi, và con để ý thấy rằng rất nhiều người cũng đến với Ngài. Một số trong họ, theo con thấy, chắc chắn đã đạt đến giai đoạn cuối cùng và đã giải thoát viên mãn. Con cũng thấy rằng những người khác tuy chưa được giải thoát hoàn toàn nhưng đã kinh nghiệm được một sự chuyển đổi lớn lao trong cuộc sống của họ. Nhưng bạch Ngài, có những người, kể cả con, hoàn toàn không thay đổi gì cả. Họ vẫn y như trước đây họ là vậy.

Điều này là sao, bạch Ngài? Một người đi đến Ngài, một bậc đại nhân đầy quyền năng và lòng bi mẫn. Họ quy y nơi Ngài và tuy vậy vẫn không có sự chuyển đổi nào nơi họ. Sao Ngài không dùng tất cả uy lực và lòng bi mẫn của Ngài để giải thoát cho tất cả?".

Đức Phật mỉm cười. Đây là những gì Ngài đã giải thích mỗi ngày, nhưng nếu người nào đó không muốn hiểu, thì có thể làm gì được? Ngài cố gắng giải thích lại. Ngài có những cách giải thích khác nhau. Có khi Ngài sẽ giải thích bằng cách hỏi ngược lại.

*"Ông từ đâu đến?"*

*"Bạch Ngài, Savatthi".*

*"À, nhưng diện mạo và giọng nói của ông cho thấy rằng ông không phải là người vùng này. Ông từ nơi nào khác đến định cư ở đây thì phải?"*

"Ngài đoán đúng, bạch Ngài. Con từ kinh đô Rajagaha (Vương Xá thành) của nước Magadha (Ma Kiệt Đà). Con đến định cư ở Savatthi mới vài năm trước".

*"Thế ông đã cắt đứt mọi quan hệ với Rajagaha sao?"*

"Thưa không, bạch Ngài. Con vẫn còn bà con và bạn bè ở đó. Con còn công việc ở đó. Hàng năm con đi đi về về giữa Rajagaha và Savatthi nhiều lần".

*"Sau khi đã đi lại nhiều lần con đường từ đây đến Rajagaha, chắc hẳn ông phải biết rất rành con đường phải không?"*

"Ồ thưa vâng, bạch Ngài, con biết nó rất rõ".

*"Và bạn bè của ông, những người biết ông rành rẽ, chắc cũng phải biết rằng ông từ Rajagaha và đến định cư ở đây? Họ cũng phải biết rằng ông thường xuyên đến thăm Rajagaha và ông biết rành con đường từ đây đến Rajagaha chứ?"*

"Vâng, bạch Ngài, tất cả những người thân thiết với con đều biết rằng con từ Rajagaha và rằng con biết đường đến Rajagaha rất rành rẽ".

*"Vậy thì, nếu có ai trong họ muốn ông giải thích con đường từ đây đến Rajagaha, ông có giấu diếm điều gì không, hay ông sẽ giải thích cho họ rõ ràng về con đường?"*

"Bạch Ngài, sao con lại phải giấu diếm nó? Con sẽ giải thích cho họ với hết khả năng của con: hãy đi về hướng đông từ ở đây và bạn sẽ đến đô thị Varanasi. Tiếp tục đi tới cho đến khi gặp Gaya. Đi thêm nữa bạn sẽ đến Rajagaha".

*"Và có phải tất cả những người mà ông giải thích rõ về con đường này đều đến được Rajagaha không?"*

"Sao lại có thể được bạch Ngài? Chỉ những người đi hết con đường mới đến Rajagaha thôi".

*"Đây là những gì ta muốn giải thích cho ông. Những người đi đến ta, họ biết rằng ta là người đã đi trên đạo lộ đến Niết Bàn và vì thế biết con đường ấy rất hoàn hảo. Họ hỏi ta về đạo lộ. Sao ta lại phải giấu nó? Ta giải thích cho họ một cách rõ ràng:"*

*"Đây là đạo lộ. Trên đạo lộ này các người sẽ gặp những trạm này, các người sẽ trải qua những kinh nghiệm này. Đi thêm nữa, các người sẽ đến giai đoạn giải thoát, các người sẽ kinh nghiệm Sự Thực Tối Hậu."*

*"Ta giải thích đạo lộ rất rành mạch. Nếu người nào đó chỉ thoả mãn với lời giải thích của ta và đánh lễ ba lần, nói lời "Sādhū, sādhu, sādhu - lành thay, lành thay - Ngài đã giải thích rất tường tận, bạch Ngài. Nhưng không bước trên đạo lộ dù chỉ một bước, làm thế nào họ đạt đến mục tiêu cuối cùng được?"*

*"Người bước đi trên đạo lộ, bước mười bước sẽ đến gần đích cuối cùng được mười bước; người bước một trăm bước sẽ gần hơn một trăm bước. Và người bước hết mọi bước sẽ đạt đến đích cuối cùng. Người phải tự mình bước trên đạo lộ".*

Tất cả những ai đã khởi sự bước đi trên đạo lộ giải thoát, đạo lộ của Pháp thuần khiết, là đã bắt đầu bước đi trên đạo lộ của sự thanh tịnh tâm hoàn toàn. Họ đã bắt đầu bước đi trên đạo lộ của sự giải thoát hoàn toàn, đạo lộ dẫn đến hạnh phúc chơn thực, bình an chơn thực, hài hoà chơn thực, giải thoát chơn thực. Những ai bước đi trên đạo lộ của Pháp thuần khiết sẽ tìm được chơn hạnh phúc, chơn tịnh lạc, chơn hài hoà, chơn giải thoát khỏi mọi khổ đau của cuộc đời.

---oOo---

## **Tầm Quan Trọng Của Việc Hành Thiền Hằng Ngày**

Các Pháp tử thân mến,

Tôi rất sung sướng khi thấy rằng chúng ta cùng ngồi với nhau và thực hành Pháp thuần khiết (pure dhamma). Hành thiền cùng nhau là điều rất quan trọng. Như đức Phật đã nói:

*Vui thay, Phật ra đời*

*Vui thay, Pháp được giảng*

*Vui thay, Tăng hoà hợp, Hoà hợp tu, vui thay!*

Hai ngàn sáu trăm năm trước, đức Phật Gotama đã xuất hiện trong xứ sở này và giảng dạy Pháp thuần khiết đem lại hạnh phúc to lớn cho thế gian. Con người bắt đầu sống thuận theo lời dạy này. Họ bắt đầu hành thiền cùng nhau như chúng ta hôm nay đang làm, thực không có hạnh phúc nào to lớn hơn hạnh phúc này. Nếu một người hành thiền một mình, họ cũng giải thoát khỏi những phiền não trong tâm và trở nên thực sự hạnh phúc. Nhưng khi các pháp huynh, pháp đệ ngồi lại với nhau và hành thiền với số lượng lớn như thế này, nếu thiền của người nào có hơi yếu, nó sẽ được tăng cường vì thiền của những người khác mạnh hơn và toàn bộ bầu khí quyền đã nạp đầy những rung động của Pháp. Cho nên, bất cứ khi nào có thể, các hành giả nên có những thời tọa thiền chung, ít nhất mỗi tuần một lần. Nếu trong tuần rồi, thiền của người nào đó bị yếu, nó sẽ được tăng cường bởi việc thiền nhóm và người ấy có thể đương đầu với thăng trầm của cuộc đời trọn cả tuần với sức mạnh đã phục hồi đó.

Mỗi hành giả phải phát triển sức mạnh để đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Muốn vậy, điều cần thiết là phải hành thiền một giờ buổi sáng và một giờ buổi chiều mỗi ngày, phải thiền chung với nhau mỗi tuần một lần, và phải tham gia một khoá thiền mười ngày ít nhất mỗi năm một lần. Có vậy chúng ta mới duy trì được sự tiến bộ trên đạo lộ của Pháp. Các gia chủ phải đương đầu với nhiều khó khăn, nhiều chướng ngại. Nói gì đến những gia chủ, ngay cả những người đã từ bỏ cuộc sống gia đình (xuất gia) cũng nói với tôi rằng họ không thể hành thiền đều đặn được. Nhưng, cho dù muôn vàn khó khăn như vậy, chúng ta cũng không đầu hàng, chúng ta phải hành thiền hằng ngày, sáng và chiều tối.

Chúng ta tập thể dục, yoga, chạy bộ hay đi bộ để giữ cho thân thể, khoẻ mạnh và cường tráng. Nếu không cơ thể sẽ trở nên ươn yếu, bệnh hoạn. Cũng vậy, việc giữ cho tâm lành mạnh thậm chí còn cần thiết hơn nhiều. Tâm quan trọng hơn cả; bạn không nên để cho nó ươn yếu hoặc bệnh hoạn. Vipassanā (Minh Sát) là sự luyện tập về tâm. Hành thiền mỗi sáng và chiều tối

làm cho tâm khoẻ khoắn và lành mạnh chứ không phí thời gian. Chúng ta sống trong một thế giới đầy căng thẳng và phức tạp. Nếu tâm không mạnh mẽ, chúng ta sẽ mất quân bình tâm và trở nên đau khổ. Những người không biết Pháp thuần khiết, những người không học thiền này, thật là bất hạnh. Những người đã tiếp nhận được lời dạy hữu ích này mà không ứng dụng nó lại còn bất hạnh hơn. Họ đã tìm được một viên ngọc vô giá như vậy nhưng lại vất đi, xem nó như một viên sỏi vô dụng. Còn gì có thể bất hạnh hơn thế nữa?

Sanh ra làm người là một điều may mắn nhất. Chỉ có con người mới có thể hướng nội và quét sạch những phiền não ra khỏi phần sâu thẳm của tâm. Công việc này các loài cầm thú, chim muông, các loài bò sát, sâu bọ, hoặc các chúng sinh thấp hơn khác không thể làm được. Ngay cả một người, nếu không biết kỹ thuật này, cũng không thể làm công việc này được. Bạn được sinh làm người, được gặp kỹ thuật kỳ diệu như vậy, đã học cách ứng dụng nó, tìm được lợi ích từ nó, vậy mà vẫn để gián đoạn việc thực hành. Thật là bất hạnh thay! Chẳng khác nào một người khánh tận tìm được kho báu, nhưng anh ta vứt bỏ nó và trở thành khánh tận lại. Hay như một người đói kém được đồ ăn ngon lành, nhưng anh ta lại quăng đi để bị đói trở lại. Hay như một người bệnh tìm được thuốc hay, nhưng anh ta quăng nó đi để bị bệnh trở lại. Quả thực là bất hạnh thay! Bạn không nên để phạm phải sai lầm này.

Đôi khi có những người hành thiền đến gặp tôi và nói, "Con đã ngưng hành thiền rồi. Biết làm sao bây giờ, con rất bận". Thật là một lời bào chữa tội nghiệp. Không phải chúng ta đã nhồi thức ăn vào thân này ba, bốn lần một ngày ư? Sao chúng ta không bảo, "Tôi là người rất bận, tôi không có thì giờ ăn hôm nay". Thiền mà chúng ta hành mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều này làm cho tâm lành mạnh. Và một cái tâm lành mạnh quan trọng hơn một cái thân khoẻ mạnh. Nếu chúng ta đừng bao giờ phạm phải lỗi lầm này.

Cho dù có quá nhiều công việc, chúng ta cũng phải thực hành bài tập này. Có khi chúng ta không thể thiền trong cùng một nơi và vào một giờ cố định được. Mặc dù đáng làm, điều đó vẫn không phải là một sự cần thiết bắt buộc. Điều quan trọng là phải thiền hai lần trong hai mươi bốn giờ (hai lần trong ngày). Trong những trường hợp hiếm hoi khi bạn không thể ngồi nhắm mắt được, bạn có thể thiền với mắt mở; nghĩa là ngồi cùng với những người khác nhưng với tâm hướng vào bên trong. Chúng ta không nên phô trương việc hành thiền; những người khác không cần biết rằng bạn đang hành thiền đâu. Có khả năng chúng ta không thể thiền được như lúc ngồi một mình với mắt nhắm, nhưng ít ra chúng ta cũng đã an tịnh và củng cố tâm được một chút. Không thực hành đều đặn, tâm sẽ trở nên yếu ớt. Một cái tâm yếu đuối làm cho chúng ta đau khổ vì nó thích quay lại với lề thói cư xử của nó, nghĩa là phát ra tham ái và sân hận.

Chúng ta đã được sinh làm người. Chúng ta đã được tiếp xúc với Pháp vi diệu. Chúng ta đã phát triển được niềm tin nơi kỹ thuật này vì chúng ta đã tìm được lợi ích từ nó, ấy vậy mà chúng ta lại ngưng hành thiền. Chúng ta chớ nên dễ dãi. Bằng việc hành thiền hai lần mỗi ngày này, chúng ta không làm ơn cho ai cả. "Thầy tôi bảo tôi như vậy, vì thế tôi phải hành thiền". Bạn

không phải đang làm ơn cho thầy bạn, bạn đang làm ơn cho chính bản thân bạn đó vậy. Đây là một lời dạy lớn lao vô cùng. Khi bạn bắt đầu cảm giác được các cảm thọ trên thân, bạn hiểu: cánh cửa giải thoát đã mở. Một người không thể cảm giác được các cảm thọ trên thân là điều bất hạnh; cánh cửa giải thoát đã không mở ra cho họ. Và khi bạn học được cách trú xả đối với các cảm thọ, thời không chỉ cánh cửa giải thoát đã mở mà bạn còn bước vào đó và bắt đầu bước đi trên đạo lộ giải thoát nữa vậy.

Trong thiền Minh sát, chúng ta kinh nghiệm các loại thọ khác nhau trên những phần khác nhau của thân và duy trì thái độ xả đối với chúng. Một người hành thiền có trí sẽ hiểu được, từ kinh nghiệm của mình, việc thực hành đem lại lợi ích cho họ trong đời sống hàng ngày như thế nào. Mỗi bước đi trên đạo lộ này sẽ đưa bạn càng lúc càng gần đến mục tiêu cuối cùng hơn; không một nỗ lực nào bị phí phạm, mỗi nỗ lực đều cho quả của nó. Thiếu tỉnh giác về các cảm thọ sẽ đưa chúng ta vào con đường khổ đau. Phản ứng mù quáng với các cảm thọ do vô minh sẽ đưa đến khổ đau - dukkha - samudaya - gāminī - patipadā (khổ tập đạo thánh đế). Tỉnh giác về các cảm thọ và duy trì xả với các cảm thọ ấy đưa chúng ta vào đạo lộ dẫn đến giải thoát khỏi khổ - dukkha - nirodha - gāminī - patipadā (khổ diệt đạo thánh đế). Nếu chúng ta kinh nghiệm các cảm thọ và phản ứng lại chúng - tham ái với các cảm thọ lạc, và sân với các cảm thọ khổ - chúng ta đã rơi vào con đường triền phược (trói buộc). Đây là lời dạy của đức Phật, đây là sự giác ngộ của đức Phật.

Vào lúc chết, một cảm thọ nào đó sẽ phát sinh, nếu chúng ta không tỉnh giác và phản ứng lại với sân, chúng ta sẽ đi vào những cảnh giới thấp hèn. Nhưng một người hành thiền thiện xảo, duy trì được thái độ xả với các cảm thọ ấy, vào lúc chết sẽ đi đến một cảnh giới thuận lợi. Đây là ý nghĩa của việc chúng ta tạo tương lai cho chính chúng ta như thế nào. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Chúng ta không có một thỏa hiệp nào với thân chết rằng nó chỉ đến khi chúng ta đã sẵn sàng cả. Mà chúng ta phải sẵn sàng bất cứ khi nào nó đến. Đây không phải là một kỹ thuật bình thường. Minh sát là một viên ngọc vô giá có thể giải thoát chúng ta khỏi vòng tử sinh luân hồi và có thể cải thiện chẳng những trong kiếp sống này mà cả các kiếp tương lai nữa, để cuối cùng dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn.

"Nhưng chúng ta không có thời gian. Chúng ta có quá nhiều công việc". - Chúng ta đã phí hoài một viên ngọc vô giá khi đưa ra những lời biện bạch này. Bất cứ khi nào và do bất kỳ do gì trong đời sống hàng ngày của chúng ta phát sinh phiền muộn, tuyệt vọng hay u ám, kỹ thuật này sẽ giúp chúng ta. Chỉ cần hiểu, "Ngay lúc này, trong tâm ta có sầu muộn tuyệt vọng hay u ám" và bắt đầu quan sát hơi thở hay quan sát các cảm thọ. Lý do bên ngoài không quan trọng. Đức Phật dạy:

*Bất cứ pháp nào phát sinh trong tâm đều được đi kèm bởi cảm thọ.*

Những gì khởi lên trong tâm được gọi là Pháp (dhammā). Một cảm thọ sẽ phát sinh nơi thân cùng với bất cứ Pháp nào khởi lên ở tâm: đây là qui luật tự nhiên. Tâm và thân tác động qua lại

lẫn nhau. Khi một phiền não phát sinh trong tâm, một cảm thọ sẽ phát sinh ở thân. Bất cứ cảm thọ nào phát sinh nơi thân lúc đó đều liên quan đến phiền não trong tâm. Đây là những gì đức Phật đã dạy. Bạn hiểu rằng có một phiền não trong tâm và quan sát cảm thọ ở thân, bạn thực tập như vậy một cách tỉ mỉ, không chỉ một hai lần, mà nên làm đi làm lại nhiều lần. Mọi cảm thọ đều vô thường, vì thế phiền não liên quan đến nó cũng vô thường, nó sẽ kéo dài bao lâu? Chúng ta đang quan sát các cảm thọ và cũng quan sát luôn phiền não xem nó kéo dài bao lâu. Nó trở nên yếu đi và diệt, giống như một tên trộm lén vào nhà, phát hiện chủ nhà còn thức, liền bỏ chạy. Lấy ví dụ của sự nóng giận. Khi nóng giận khởi lên vì bất cứ lý do gì, bạn hiểu, "Lúc này có sự nóng giận trong tâm. à, để ta quan sát xem cảm thọ gì sẽ khởi lên nơi thân". Nguyên nhân của sự nóng giận này là gì không thành vấn đề. Bạn đang quan sát cảm thọ và hiểu rằng nó là vô thường. Sự nóng giận này cũng vô thường. Lẽ ra nó đã gia tăng cường độ và áp đảo bạn hoàn toàn. Nhưng bây giờ nó trở nên càng lúc càng yếu hơn và diệt mất. Đó là một lợi ích to lớn vậy. Bất kể phiền não gì khởi lên, có thể đó là tham dục hay ích kỷ, ganh tỵ hay sợ hãi, hoặc bất cứ điều gì khác, bạn không bị nó áp đảo. Bây giờ chúng ta đã học được kỹ thuật này, và học được nghệ thuật sống. Tất cả những gì chúng ta phải làm là chấp nhận,

*"Phiền não này đã khởi. Để ta đương đầu với kẻ thù này. Để ta xem xem cái gì đang xảy ra trong thân ta. Nó là vô thường, anicca".*

Kẻ thù trở nên yếu đi và bỏ chạy, Suốt cuộc đời chúng ta, các phiền não cứ tiếp tục đến, khi vì lý do này, khi vì lý do nọ. Một khi bạn hoàn toàn giải thoát khỏi mọi phiền não, bạn sẽ trở thành một người giải thoát viên mãn, một bậc Alahán. Hiện nay, giai đoạn này còn rất xa. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta phải đương đầu với nhiều khó khăn. Chúng ta đã tìm ra một vũ khí rất hiệu quả dưới hình thức của những cảm thọ. Không kẻ thù nào có thể áp đảo được chúng ta trong suốt cuộc đời, huống nữa là vào lúc chết, nó áp đảo chúng ta thế nào được? Nó không thể áp đảo chúng ta. Chúng ta là những ông chủ. Đây là kỹ thuật nhằm giúp chúng ta trở thành chủ nhân thực sự của chính mình.

Chúng ta đã học được nghệ thuật sống. Làm sao có thể có sầu muộn trong cuộc sống được? Sầu muộn do phiền não sinh ra, chứ không do những sự kiện bên ngoài. Một sự kiện bên ngoài xảy ra, chúng ta không phát sinh phiền não, chúng ta không trở nên đau khổ. Một sự kiện bên ngoài xảy ra, chúng ta phát sinh phiền não, thế là chúng ta đau khổ. Chúng ta có trách nhiệm đối với đau khổ của mình. Những sự kiện bất lợi bên ngoài sẽ vẫn tiếp tục xảy ra và nếu chúng ta mạnh mẽ, không phát sinh những phiền não, cuộc sống của chúng ta sẽ tràn đầy hạnh phúc và bình yên. Mỗi hành giả cần hiểu rằng họ phải hành thiền đều đặn để được hạnh phúc và bình yên trong suốt cuộc đời họ. Tất cả những ai đã đi trên đạo lộ Minh sát phải hiểu rằng họ đã nhận được một viên ngọc vô giá vậy.

---o0o---

## Tỉnh Thức Trong Trí Tuệ

Chúng ta hãy tự giải thoát mình khỏi sự giam cầm của vô minh. Giải thoát khỏi vô minh có nghĩa là giải thoát khỏi khổ ách trong đời này và cái khổ của sanh tử luân hồi. Chính vô minh đã trói chặt chúng ta vào khổ (dukkha) trong kiếp sống này cũng như trong các kiếp tương lai.

Vô minh là gì? Vô minh là trạng thái ngu si, không chú niệm, không thiện xảo. Do vô minh, chúng ta cứ tiếp tục tạo ra các phản ứng tâm lý hay các hành (sankhāra) mới và cứ tiếp tục làm ô nhiễm tâm chúng ta với những tiêu cực mới. Chúng ta hầu như không biết những gì chúng ta đang làm. Chúng ta tự giam cầm mình bằng những ràng buộc của tham ái, bằng những ràng buộc của sân hận như thế nào; và trong tình trạng vô minh ấy, chúng ta đã thắt chặt những cái gút của sự ràng buộc này ra sao.

Chúng ta có thể quét sạch vô minh nhờ sống chánh niệm, tỉnh giác, và chú tâm trong từng sát na, nhờ thế chúng ta sẽ không để cho những hành (sankhāra) mới tạo những ấn tượng sâu sắc trên tâm chúng ta giống như những đường khắc trên đá, chúng ta sẽ không để cho bản thân bị những kiết sử của tham và sân trói chặt. Tính chất của sự chú tâm này, đầy đủ với sự hiểu biết, được gọi là trí tuệ (paññā) và nó quét sạch vô minh tận căn rễ.

Để đánh thức trí tuệ này, và để an lập trong đó, chúng ta phải thực hành Minh sát.

Yatham care: *Khi chúng ta đi, chúng ta đi với chánh niệm.*

Yatham titthe: *Khi chúng ta đứng, chúng ta đứng với chánh niệm.*

Yatham acche: *Khi chúng ta ngồi, chúng ta ngồi với chánh niệm.*

Yatham saye: *Khi chúng ta nằm, chúng ta nằm với chánh niệm.*

Dù ngủ hay thức, đứng hay ngồi, trong mọi trạng thái, chúng ta phải giữ chánh niệm và chú tâm. Không hành động nào của chúng ta được làm mà không có chánh niệm.

*Mọi thân hành phải được làm với sự tỉnh sát (chánh niệm).*

*Mọi khẩu hành phải được làm với sự tỉnh sát (chánh niệm).*

*Mọi ý hành phải được làm với sự tỉnh sát (chánh niệm).*

Như vậy chúng ta cần phải để ý (chánh niệm) đến mọi hành động về thân, khẩu, và ý của chúng ta; hay nói khác hơn, chúng ta phải xem xét từng hành động, lời nói, và ý nghĩ của mình.

Đồng thời với sự chánh niệm này còn phải có đầy đủ trí tuệ. Điều này có nghĩa rằng, cùng với chánh niệm, chúng ta phải trau dồi sự hiểu biết dựa trên kinh nghiệm về ba đặc tính của trí tuệ; mọi hiện tượng đều có đặc tính cố hữu của sự vô thường (anicca). Mọi hiện tượng vô thường làm phát sinh đau khổ (dukkha); và mọi hiện tượng vô thường làm phát sinh đau khổ như vậy đều không có thực chất - chúng không thể là "tôi" hay "của tôi" hoặc "tự ngã của tôi" (annattā: vô ngã).

Một khi điều này đã được tuệ tri ở mức kinh nghiệm, bạn sẽ nhận ra việc phản ứng với tham hay sân, chấp thủ hay ác cảm đối với bất kỳ hiện tượng nào đã phát sinh thực là vô nghĩa như

thế nào. Thay vào đó, bạn sẽ chỉ có chánh niệm và đồng thời buông xả đối với mọi hiện tượng. Đây là Minh sát. Đây là trí tuệ dựa trên kinh nghiệm làm tiêu tan vô minh.

Này các hành giả! Chỉ có sự hủy diệt vô minh là an lạc của chúng ta, là hạnh phúc của chúng ta, là sự giải thoát (Niết bàn) của chúng ta.

---o0o---

## Tính Chất Của Tuệ

Trí tuệ là gì? Trí tuệ có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Cái biết của chúng ta về sự thực chỉ ở bề mặt không phải là trí tuệ thực thụ. Để tuệ tri sự thực tối hậu chúng ta phải thể nhập thực tại rõ rệt ở chỗ sâu kín nhất của nó.

Một đứa bé thấy những viên ngọc quý chỉ như những viên đá mầu hấp dẫn. Nhưng một người thợ ngọc lão luyện sẽ định đoạt được những ưu điểm và khuyết điểm ở mỗi viên ngọc với cái nhìn chuyên môn để đánh giá chính xác giá trị của nó. Cũng vậy, bậc trí không tiến hành một cuộc khảo sát chỉ trên bề mặt. Đúng hơn, họ đi vào những chỗ sâu kín với trí tuệ thể nhập và nhận thức chính xác sự thực vi tế nằm bên dưới mọi hiện tượng trong mọi trường hợp, khả năng tuệ tri sự thực một cách chính xác trong mọi trường hợp này là trí tuệ.

Có ba loại tuệ. Thứ nhất, văn tuệ - suta - mayā pānnā, là tuệ có được do nghe hay đọc những lời của người khác. Thứ hai, tư tuệ - cintā mayā pānnā, là trí tuệ thuộc về tri thức hay vận dụng trí óc để trải nghiệm với khả năng suy luận và phân tích của mình xem tuệ tiếp nhận (văn tuệ) có hợp lý và logic hay không.

Không thể nói rằng hai loại tuệ này là tuyệt đối vô ích. Tuy nhiên, do chúng là trí tuệ vay mượn, nên thường kiến thức có được chỉ là tri thức thuần tuý và lợi ích phát sinh từ nó sẽ không lâu dài.

Tu tuệ, bhāvanā - mayā pānnā, loại tuệ thứ ba, là trí tuệ dựa trên kinh nghiệm. Đó là trí tuệ xuất hiện bên trong và dựa trên kinh nghiệm riêng của chúng ta về các cảm thọ của thân. Tuệ này dựa trên kinh nghiệm trực tiếp và do đó thực sự lợi ích.

Để phát triển được tu tuệ - bhāvanā - mayā pānnā, điều cần thiết là phải thực hành giới (sīlā) và *phát triển chánh định* (sammā samādhi). Chỉ có tâm đã an lập trong chánh định mới có thể tuệ tri và thực chứng sự thực đúng như nó là. (Yathā - bhūta nānā dassana - tri kiến như thực).

Người đã phát triển chánh định sẽ tuệ tri thực tại đúng như thực. Khả năng thấy các pháp đúng như thực được gọi là Minh sát (Vipassanā) tức "thấy các pháp theo một cách đặc biệt". Thông thường chúng ta có khuynh hướng chỉ quan sát sự thực rõ rệt bề ngoài, giống như đứa bé chỉ thấy mầu sắc sáng chói và lấp lánh của những viên ngọc vậy. Để có thể quan sát một cách đúng đắn sự thực nội tại, chúng ta cần phải có cái nhìn thể nhập chuyên nghiệp của người thợ ngọc (kim hoàn) nghĩa là chúng ta cần phải thấy các pháp theo cách đặc biệt. Cách thấy đặc

biệt này là Minh sát; đây là *tu tuệ* - bhāvanā mayā pānā, sự phát triển trí tuệ bằng cách thực hành minh sát.

Để hiểu thực tại bề ngoài không đến nỗi khó, nhưng muốn hiểu những sự thực nội tại vi tế, cần phải có sự nội quan (tự xem xét nội tâm). Hướng sự chú tâm của chúng ta vào bên trong để khám phá, quan sát, và tuệ tri sự thực nội tại.

Muốn hiểu sự thực bên trong này, chúng ta phải hành bốn loại chánh niệm mà đức Phật đã mô tả trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna sutta). Chúng ta thực hành Niệm Thân (Kayārūpassanā) bằng cách quan sát sự vận hành của những sự kiện bên trong thân với sự chú tâm đầy đủ. Quan sát hơi thở vô và hơi thở ra là một phần của niệm thân. Quan sát sự thở này dẫn đến chánh niệm về các cảm thọ trên mọi phần của thân thể.

Thực hành một cách chuyên cần, dần dần chúng ta sẽ kinh nghiệm được các cảm thọ thô hay tế trên mọi phần của thân. Các cảm thọ có thể là lạc, khổ (khó chịu), hoặc không lạc không khổ. Quan sát những cảm thọ này với sự buông xả, chúng ta đã hành Niệm Thọ (vedanā nupassanā). Quan sát các loại tâm khác nhau đang liên tục khởi lên từ lúc này đến lúc khác, chúng ta hành Niệm Tâm (cittā nupassanā). Quan sát các nội dung tâm trí khác nhau, chúng ta thực hành Niệm Pháp (dhammā nupassanā).

Sở dĩ chúng ta xem Niệm Thọ (vedanā nupassanā) quan trọng hơn là vì nó liên quan trực tiếp đến ba loại niệm khác. Thọ (vedanā) được nhận thức bởi tâm (citta), nhưng nó được kinh nghiệm ở thân. Mỗi phiên não trong tâm có liên hệ sâu sắc với một cảm thọ nào đó ở thân. Do đó, khi chúng ta củng cố Niệm Thọ, tự động chúng ta cũng củng cố ba loại niệm khác (thân, tâm, pháp).

Theo cách này, chúng ta có thể quan sát bản chất thực của tâm và thân (danh, sắc) trong từng sát na qua việc thực hành. Minh sát dựa trên các cảm thọ. Dần dần chúng ta sẽ phát triển được sự hiểu biết rằng thân này chỉ là một tập hợp của những hạt hạ nguyên tử vi tế, tức các kalāpas, mà những hạt hạ nguyên tử ấy tự bản chất lại luôn luôn biến đổi, sanh và diệt không ngừng. Những hạt hạ nguyên tử hay kalāpa (tổng hợp sắc) được tạo thành từ bốn đại: đất, nước, lửa và gió. Sự trôi chảy của dòng thân và dòng tâm bằng thay đổi này chỉ có thể được quan sát với sự trợ giúp của định (samādhi) thể nhập. Quan sát tâm và thân (danh-sắc) chúng ta có thể kinh nghiệm tính chất vô thường (anicca), khổ hay bất toại nguyện (dukkha) căn bản của nó, và trong tiến trình này, tính chất vô ngã của nó càng lúc càng trở nên rõ rệt hơn. Chúng ta bắt đầu thực chứng được rằng cả dòng thân lẫn dòng tâm này đều không có thực chất, không cốt lõi. Không có gì trong dòng danh-sắc này là thường, là bền vững hay bất biến, để chúng ta có thể gọi là "tôi", "của tôi", hoặc để chúng ta có thể đòi quyền kiểm soát.

Cho đến mức này, chúng ta bắt đầu học cách quan sát dòng danh -sắc với sự buông xả, với thái độ vô tư. Sự khảo sát các cảm thọ vi tế càng sâu bao nhiêu thì sự buông xả của chúng ta càng mạnh hơn bấy nhiêu. Bao lâu còn chấp trước, chùng đó chúng ta không thể quan sát đối

tượng thiền một cách khách quan, đúng như nó là được. Xuyên qua trí tuệ có được do thực hành Minh sát, sự chấp trước của chúng ta càng lúc càng trở nên yếu đi, và chúng ta có thể quan sát đối tượng thiền càng lúc càng khách quan hơn.

Khi chúng ta bước vào căn nhà tối với một cây đèn, bóng tối sẽ bị xua tan, ánh sáng sẽ soi sáng cả căn nhà và mọi đồ vật trong căn nhà ấy. Cũng vậy, ánh sáng của trí tuệ xua tan bóng tối của vô minh, và những sự thực cao quý, vĩnh hằng sẽ được soi sáng và được thấy một cách rõ ràng.

Nhờ việc thực hành liên tục, chúng ta kinh nghiệm được sự thực của khổ ở mức sâu xa nhất. Vì sao cái tâm luôn luôn không hài lòng và bất mãn này lại bị khổ sở vì khát ái; và sự khát ái này lại không bao giờ cùng tận - giống như một cái hố không đáy làm tiêu vong mọi nỗ lực muốn làm đầy nó như thế nào. Chúng ta hiểu nỗi đau khổ của sự chấp trước và dính mắc của chúng ta vào niềm tin nơi một tự ngã; làm thế nào sự chấp trước của chúng ta vào khái niệm về tự ngã này, vào những tham ái và quan điểm này lại làm chúng ta bị ám ảnh và khổ đau không dứt! Khi chúng ta tuệ tri khổ (dukkha) và nhân căn để của khổ, chúng ta cũng tuệ tri thánh đạo, vốn huỷ diệt mọi khát ái sanh ra khổ, từ đó dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ. Khi chúng ta tiến bộ trên đạo lộ này, chúng ta sẽ đạt đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau, tức đạt đến Niết bàn.

Qua việc thực hành Minh sát, trí tuệ chúng ta sẽ càng lúc càng tăng trưởng mạnh hơn, trí tuệ này quét sạch mọi ảo tưởng, ảo giác, những ấn tượng sai lạc, và vô minh. Thực tại sẽ trở nên rõ rệt hơn vì những ấn tượng huyền hoặc không còn có thể bám chặt vào tâm. Khi trí tuệ tăng trưởng, giới (sīla) cũng trở nên trong sạch; tâm được tịnh hoá khỏi mọi phiền não. Và tiến tới trên đạo lộ này, chúng ta thành tựu trạng thái thanh tịnh của các bậc thánh (ariyas), Chúng ta cảm nhận niềm hỷ lạc của Niết Bàn.

Hạnh phúc có được qua việc hành Minh sát được xem là thù thắng hơn bất kỳ hạnh phúc nào khác. Chẳng phải sự hưởng thụ các dục lạc thô, cũng chẳng phải sự hưởng thụ các thụ lạc cực kỳ vi tế, đem đến cho ta hạnh phúc trường cửu. Khi lạc thuộc bất kỳ loại nào đi đến chấm dứt, thì kết quả của nó sẽ là khổ. Và do mọi tình cảnh đều vô thường, nên nó chắc chắn phải thay đổi và đi đến chỗ chấm dứt. Khi một kinh nghiệm khả lạc chấm dứt, tâm sẽ cố gắng để lấy lại nó. Khát ái này đem đến khổ đau. Hạnh phúc chân thực chỉ đến từ những gì giữ được sự bền vững.

Khi chúng ta quen quan sát với thái độ hoàn toàn buông xả, khả năng quan sát của chúng ta có thể giữ được sự ổn định vững vàng cho dù những đối tượng của sự quan sát cứ tiếp tục thay đổi. Chúng ta không lấy làm sung sướng khi kinh nghiệm các dục lạc hay siêu thế lạc, chúng ta cũng không than khóc khi chúng mất đi. Trong cả hai trường hợp chúng ta đều nhìn một cách khách quan, như một khán giả đang xem kịch vậy. Ở những chiều sâu của tâm, khi chúng ta quan sát tính chất thay đổi của những cảm thọ thậm chí vi tế nhất, thì sự hiểu biết chân chánh hay trí tuệ thấy được sự sâu xa của vô thường sẽ phát sinh. Chúng ta quan sát mọi trạng thái

đang thay đổi với cùng cái nhìn khách quan và vô tư ấy. Thấy những gì rõ rệt đang xảy ra trước mắt chúng ta, không chút phiền não trong tâm là hạnh phúc chân thực. Trạng thái này được gọi là *dittha dhamma sukkha vihāra* (hiện pháp lạc trú, trạng thái an lạc của sự hiểu biết về Pháp - sự thực). Nào, chúng ta hãy cùng cố tu tuệ (*bhāvanā - mayā pānnā*) của chúng ta qua việc hành Minh sát. Bỏ lại phía sau sự phấn đấu liên tục với những tham ái vốn gây ra biết bao xao động và bất mãn, chúng ta hãy cố gắng đạt đến sự giải thoát khỏi ràng buộc của tham ái. Khi đã an lập trong trí tuệ, chúng ta sẽ đạt đến sự giải thoát và an lạc thực sự.

---o0o---

## **Hãy Thực Hiện Sự Cứu Độ Của Chính Bạn**

Ở bề mặt, tâm chơi rất nhiều trò chơi - suy nghĩ, tưởng tượng, mơ mộng, gợi ý. Nhưng tận sâu bên trong, tâm vẫn là tù nhân của chính mô thức thói quen của nó, và lẽ thói quen ở mức sâu kín nhất của tâm là cảm giác các cảm thọ và phản ứng. Nếu các cảm thọ ấy là lạc, tâm sẽ phản ứng lại với tham ái; nếu các cảm thọ là khổ (khó chịu), nó sẽ phản ứng lại với sân.

Sự giác ngộ của đức Phật chính là đi sâu vào căn nguyên của vấn đề. Trừ phi chúng ta làm việc ở mức căn nguyên này, bằng không chúng ta sẽ chỉ giải quyết vấn đề với trí thức và chỉ phần này của tâm được tịnh hoá mà thôi. Bao lâu gốc rễ của một cái cây còn khoẻ mạnh, chúng sẽ cung cấp chất nhựa nuôi dưỡng cho toàn bộ cây ấy. Vì thế hãy bắt đầu làm việc với những căn nguyên. Đây là sự giác ngộ của đức Phật.

Khi đức Phật tuyên thuyết Pháp, Bát Thánh đạo - đạo lộ của Giới, Định, và Tuệ - Ngài không thiết lập một giáo điều hay một đức tin. Pháp (*dhammā*) là đạo lộ thực tiễn (con đường thực hành). Những ai bước đi trên đạo lộ ấy có thể đi vào mức sâu kín nhất và trừ tuyệt mọi khổ đau của họ.

Những người đã thực sự tự mình giải thoát sẽ hiểu ra rằng việc đi vào phần sâu kín của tâm thực hiện một cuộc giải phẫu về tâm phải được làm bởi chính cá nhân mỗi người. Một người nào đó có thể hướng dẫn bạn trong cuộc hành trình trên đạo lộ này, nhưng chẳng ai có thể công bạn trên vai của họ và nói, "tôi sẽ đưa bạn đến mục tiêu cuối cùng, chỉ cần qui phục tôi, tôi sẽ làm mọi việc".

Bạn phải có trách nhiệm đối với sự ràng buộc của chính bạn. Bạn phải có trách nhiệm trong việc làm cho tâm bạn bất tịnh, chứ không phải ai khác. Do đó bạn cũng phải có trách nhiệm trong việc làm cho tâm bạn thanh tịnh bằng cách chặt đứt mọi ràng buộc. Không ai khác có thể làm công việc đó thay bạn.

Bí quyết của thành công là việc thực hành liên tục. Khi đức Phật nói bạn phải có chánh niệm liên tục, điều này có nghĩa rằng bạn phải có chánh niệm với trí tuệ hiểu biết về các cảm thọ trên thân, nơi đây bạn thực sự kinh nghiệm các pháp đang sanh và diệt. Sự chánh niệm về tính chất vô thường (*anicca*), hay chánh niệm về trạng thái sanh và diệt của những cảm thọ này là pháp tịnh hoá tâm.

Tri thức hoá sự thực này sẽ chẳng giúp được gì. Bạn có thể hiểu: "Cái gì đã sanh sớm muộn cũng diệt. Bất luận ai đã sanh sớm muộn cũng chết. Đây là vô thường". Bạn có thể hiểu điều này chính xác như vậy, nhưng bạn vẫn không kinh nghiệm được nó. Chỉ có kinh nghiệm cá nhân của bạn mới giúp bạn tịnh hoá được tâm và giải thoát bạn khỏi khổ đau. Từ để chỉ "*kinh nghiệm*" được dùng ở Ấn Độ vào thời đức Phật là *Vedanā* (*thọ*), cảm giác bằng kinh nghiệm, chứ không chỉ là sự tri thức hoá. Và điều này là khả dĩ chỉ khi một cảm thọ được cảm giác trên thân.

Anicca hay vô thường phải được kinh nghiệm. Nếu bạn không kinh nghiệm nó, thì vô thường ấy chỉ là lý thuyết. Và đức Phật không quan tâm đến kỹ thuyết. Ngay cả trước đức Phật, và vào thời đức Phật cũng thế, có những vị đạo sư dạy rằng toàn thể gian là vô thường; điều này không phải là mới. Cái được xem là mới nơi đức Phật chính là kinh nghiệm về vô thường; khi bạn kinh nghiệm nó trong cấu trúc của thân bạn, là bạn đã bắt đầu làm việc ở mức sâu kín nhất của tâm.

Có hai điều rất quan trọng đối với những người đang bước trên đạo lộ. Một là phá bỏ hàng rào ngăn chia tâm ý thức và tâm vô thức. Song, cho dù tâm ý thức của bạn bây giờ có thể cảm giác được những cảm thọ mà trước đây chỉ được cảm giác bằng phần vô thức sâu kín của tâm, một mình điều đó vẫn không giúp ích gì cho bạn. Đức Phật muốn bạn thực hiện thêm bước thứ hai là thay đổi thói quen phản ứng của bạn ở mức sâu xa nhất.

Đến được giai đoạn mà ở đây bạn bắt đầu cảm giác các cảm thọ là một bước khởi đầu tốt đẹp, tuy vậy lễ thói quen của phản ứng vẫn còn. Khi bạn cảm giác một khổ thọ, nếu bạn tiếp tục phản ứng, "ôi, ta phải loại bỏ thọ này mới được", điều đó không giúp ích gì cho bạn. Hoặc nếu bạn cảm giác một dòng chảy an lạc của những rung động rất vi tế khắp toàn thân, và bạn phản ứng, "A, thật tuyệt diệu. Đây là điều ta đang mong mỏi. Bây giờ ta đã được nó rồi!". Thế là bạn hoàn toàn không hiểu gì cả về Vipassanā.

Vipassanā không phải là một trò chơi của lạc và khổ. Bạn đã phản ứng theo cách này trong suốt cuộc đời, trong vô số kiếp sống của bạn. Giờ đây nhân danh thiện Minh sát bạn lại làm cho lễ thói này trở nên mạnh hơn. Mỗi lần cảm giác một khổ thọ, bạn phản ứng lại với sân; mỗi lần cảm giác một lạc thọ, bạn phản ứng lại với tham, chẳng khác gì trước đây. Thiện Minh sát như vậy không giúp gì cho bạn, vì bạn đã không hành Vipassanā đúng cách.

Bất cứ khi nào bạn lập lại phản ứng sai lầm này do thói quen cũ, hãy xem bạn có thể nhận biết được nó nhanh như thế nào. "Xem này, một khổ thọ đã sanh và ta đang phản ứng với sân; xem này, một lạc thọ đã sanh và ta đang phản ứng lại với tham. Đây không phải là hành Minh sát. Hành như vậy sẽ không giúp ích gì cho ta".

Hiểu rằng đây là những gì bạn cần phải làm. Nếu như bạn không thành công một trăm phần trăm, cũng không sao cả. Điều này sẽ không làm tổn hại bạn bao lâu bạn vẫn còn hiểu và vẫn còn cố gắng để thay đổi lễ thói quen cũ này. Nếu bạn thoát khỏi ngục tù của bạn, dù chỉ trong vài giây, bạn cũng đang tiến bộ vậy.

Đây là những gì đức Phật muốn bạn phải làm: thực hành Bát Thánh đạo. Thực hành Giới (sīla) nhờ đó bạn có thể có loại định (Samādhī) chân chánh. Đối với những người cứ tiếp tục phạm giới, rất ít có hy vọng là họ sẽ đi vào được những mức sâu xa nhất của thực tại. Giới phát triển sau khi bạn đã kiểm soát được tâm ở một mức nào đó, và sau khi bạn đã hiểu với trí tuệ rằng phạm giới là tai hại. Trí tuệ của bạn ở mức kinh nghiệm sẽ trợ giúp cho định. Định của bạn ở mức kinh nghiệm sẽ trợ giúp cho giới. Giới vững chắc sẽ giúp cho định trở nên kiên cố. Định vững chắc sẽ giúp cho tuệ trở nên mạnh mẽ. Mỗi trong tam học sẽ trợ giúp cho hai học khác và bạn sẽ duy trì được sự tiến bộ trên đạo lộ.

Xưa cũng như nay, ở Ấn Độ có rất nhiều kỹ thuật Minh sát, thực hành những kỹ thuật ấy người hành thiền bắt đầu cảm giác những rung động vi tế khắp toàn thân, khi tính rắn chắc của thân đã tan ra. Sự thực là ngay cả rung động vi tế nhất mà họ kinh nghiệm cũng vẫn là một hiện tượng nằm trong lĩnh vực của tâm và vật chất (danh và sắc), Nó sanh, diệt, sanh, diệt, song vẫn nằm trong lĩnh vực vô thường - lĩnh vực của sự thay đổi liên tục.

Một số người hành thiền ngày xưa đã cố gắng áp đặt một triết lý lên kinh nghiệm vi tế này. Sau khi đạt đến giai đoạn ở đây họ không kinh nghiệm gì khác ngoài những rung động, họ tin chắc rằng: "Khắp vũ trụ chỉ có năng lượng vi tế này. Đây là Thượng Đế Toàn Năng. Ta đang kinh nghiệm điều này; Ta đang sống với Thượng Đế Toàn Năng. Toàn vũ trụ là một. Mọi chúng sanh đều là Thượng Đế. Tại sao ta lại phải có bất kỳ loại ưu đãi hay thiên kiến nào chứ?". Tất nhiên, đó là một sự ám thị tâm lý rất tích cực nhưng nó chỉ giúp được ở mức bề mặt mà thôi.

Thực tế là ngay kinh nghiệm rất vi tế này vẫn còn nằm trong lĩnh vực của tâm và vật chất, nó không phải là sự thực tối hậu vượt ra ngoài tâm và vật chất. Tất cả những sự ám thị này, dù chúng có thể là tích cực, song vẫn không thể giải thoát được ai cả. Bạn phải sống với thực tại; mọi rung động chỉ là một dòng, một sự trôi chảy. Sự chứng thực này loại bỏ được lẽ thói quen của phản ứng đối với các cảm thọ tận căn để.

Bất cứ cảm thọ nào bạn kinh nghiệm - lạc, khổ, hay trung tính - bạn nên dùng chúng như những lợi khí. Các cảm thọ này có thể trở thành các lợi khí để giải thoát bạn khỏi khổ đau, với điều kiện là bạn hiểu sự thực đúng như nó là. Bằng không, cũng những cảm thọ này, sẽ trở thành những lợi khí làm tăng trưởng khổ đau của bạn. Thích và không thích sẽ không che lấp được vấn đề. Thực tế là các cảm thọ vẫn cứ sanh và diệt, vì chúng vô thường. Dù lạc, khổ, hay không lạc không khổ, cũng không làm khác đi được. Khi bạn bắt đầu hiểu ra sự thực rằng ngay cả những cảm thọ lạc nhất mà bạn kinh nghiệm cũng là khổ (dukkha), lúc đó bạn đang đến gần với sự giải thoát hơn.

Hiểu được tại sao các cảm thọ lạc lại là khổ rất khó. Mỗi lần một cảm thọ lạc sanh lên, bạn liền thích thú nó. Thói quen dính mắc vào các cảm thọ lạc này đã tồn tại lâu đời lâu kiếp. Tham và sân là hai mặt của một đồng tiền. Tham càng mạnh, thì chắc chắn sân cũng càng mãnh liệt hơn. Không sớm thì muộn, mọi thọ lạc rồi cũng biến thành thọ khổ, và mọi thọ khổ cũng thành

thọ lạc; đây là qui luật tự nhiên. Nếu như bạn tham đắm các cảm thọ lạc, là bạn đang mời khổ đến.

Giáo pháp của đức Phật giúp chúng ta phá tan cái sức mạnh kiên cố từng ngăn không cho chúng ta thấy sự thực chơn chánh. ở mức thực tại, chỉ có những rung động, không có gì khác. Đồng thời ở đó cũng có tính kiên cố. Chẳng hạn, bức tường này là kiên cố. Đây là một sự thực, một sự thực rõ rệt bề ngoài. Song sự thực tối hậu cho thấy rằng cái bạn gọi là một bức tường chỉ là một khối của những hạt hạ nguyên tử đang rung động. Chúng ta phải kết hợp cả hai sự thực này qua sự hiểu biết đúng đắn.

Pháp mở rộng sự hiểu biết của chúng ta, nhờ đó chúng ta tự giải thoát mình khỏi thói quen phản ứng và hiểu rằng tham ái đang làm hại chúng ta, sân hận đang làm hại chúng ta. Và lúc đó chúng ta trở nên thực tế hơn: "Hãy xem lại coi, có sự thực tối hậu, nhưng cũng có sự thực rõ rệt bề ngoài; cả hai đều là sự thực".

Tiến trình đi vào phần sâu thẳm của tâm để giải thoát tự thân được thực hiện bởi một mình bạn; nhưng bạn cũng phải sẵn sàng để sinh hoạt với gia đình bạn, với xã hội nói chung. Cây thuốc để đo xem lòng từ ái, bi mẫn và thiện chí có thực sự đang phát triển trong bạn hay không chính là xem những đức tính ấy đã được thể hiện như thế nào đối với những người chung quanh bạn.

Đức Phật muốn chúng ta được giải thoát ở mức sâu thẳm nhất của tâm (chúng ta). Và điều đó là khả dĩ chỉ khi ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã được thực chứng. Khi tâm trở nên phi điều kiện (deconditioned) thì hết lớp phiền não này đến lớp khác được tịnh hoá cho đến khi tâm hoàn toàn không tạo tác (vô vị). Lúc ấy sự thanh khiết trở thành một lối sống. Bạn sẽ không phải hành tâm từ (mettā) như hiện nay bạn đang hành vào cuối mỗi thời tọa thiền một tiếng nữa. Sau đó, tâm từ tức khắc trở thành một phần của đời bạn. Lúc nào bạn cũng toả ra lòng từ ái, bi mẫn và thiện chí đến mọi chúng sinh. Đây là mục đích, là cứu cánh của việc hành Minh sát.

Đạo lộ giải thoát là đạo lộ vận hành ở mức sâu kín nhất của tâm. Không có gì sai khi tạo ra những ám thị tâm lý lành mạnh, nhưng nếu bạn không thay đổi được thói quen phản ứng mù quáng ở mức sâu xa nhất, thì bạn vẫn không giải thoát, sẽ không ai được giải thoát nếu mức sâu kín nhất của tâm không chuyển đổi. Và mức sâu kín nhất của tâm thì luôn luôn tiếp xúc với các cảm thọ của thân.

Chúng ta phải chia chẻ, mổ xẻ, và làm tan rã toàn bộ cấu trúc tâm vật lý này để hiểu danh và sắc có tương quan với nhau như thế nào. Nếu bạn chỉ làm việc với tâm và quên đi thân, bạn đang không thực hành lời dạy của đức Phật. Nếu bạn chỉ làm việc với thân và quên tâm, thì bạn cũng không hiểu đúng lời đức Phật dạy.

Bất cứ điều gì khởi lên trong tâm đều chuyển thành sắc chất, thành một cảm thọ trong lãnh vực vật chất. Đây là khám phá của đức Phật. Con người đã quên sự thực này, một sự thực mà

chỉ có thể được hiểu qua việc thực hành đúng đắn. Đức Phật nói, "Sabbe dhammā vedanā samosaramā". *Bất luận điều gì (dhammā, pháp gì) khởi lên nơi tâm đều bắt đầu tuôn chảy như một cảm thọ trên thân.*

Đức Phật đã dùng chữ asava (lậu hoặc) vốn có nghĩa là sự tuôn chảy hay chất làm cho say. Giả sử bạn phát ra sân hận. Một dòng sinh hoá khởi động, dòng này tạo ra những cảm thọ rất khó chịu. Do những cảm thọ khó chịu này, bạn bắt đầu phản ứng lại với sân, khi bạn phát ra sân thì dòng này càng trở nên mạnh mẽ hơn. Như vậy, có những cảm thọ khó chịu (khổ), và cùng với chúng, một sự tiết rì phản ứng sinh hoá. Khi bạn tạo ra càng nhiều sân hận, dòng này sẽ trở nên mãnh liệt hơn.

Cũng theo cách ấy, khi tham dục hay sợ hãi phát sinh, một loại đặc chất sinh hoá sẽ khởi chuyển trong máu. Và vòng luẩn quẩn bắt đầu, vòng này tự nó sẽ duy trì việc lặp lại của nó. Có một dòng chảy, một chất gây say, ở phần sâu thẳm của tâm. Do vô minh, chúng ta trở nên kích động bởi dòng sinh hoá đặc biệt này. Mặc dù nó làm cho chúng ta đau khổ, tuy thế chúng ta vẫn bị say đắm, chúng ta muốn nó có mãi. Vì thế chúng ta tiếp tục tạo ra càng lúc càng nhiều sân hận, càng lúc càng nhiều tham dục, càng lúc càng nhiều sợ hãi thêm nữa. Chúng ta trở nên say sưa với chất bất tịnh mà chúng ta tạo ra trong tâm. Khi chúng ta nói rằng một người nào đó bị nghiện rượu hay nghiện ma tuý, điều này không đúng. Không có ai nghiện rượu hay nghiện ma tuý cả.

Đúng sự thực thì người này đã nghiện các cảm thọ mà rượu hay ma tuý tạo ra.

Đức Phật dạy chúng ta quan sát thực tại. Mọi sự nghiện ngập sẽ được hoá giải nếu chúng ta quan sát sự thực của các cảm thọ trên thân với sự hiểu biết này: "Vô thường, vô thường (anica, anicca), cảm thọ này là vô thường". Dần dần chúng ta sẽ biết cách dừng lại mọi phản ứng.

Pháp thực là giản dị, thực là khoa học, thực là chơn thực - pháp (dhamma) là quy luật tự nhiên mà mọi người ai cũng có thể áp dụng được. Dù bạn là người Phật tử hay thuộc bất kỳ tôn giáo nào; dù bạn là người Mỹ hay

Ấn Độ; người Miến hay Nga - điều đó không quan trọng, con người là con người. Pháp là một khoa học thuần tuý về tâm, vật chất (sắc), và về sự tương tác giữa hai yếu tố ấy. Đừng để cho Pháp trở thành một bộ phái hay niềm tin có tính triết lý. Điều này sẽ không giúp được gì cả.

Nhà khoa học vĩ đại nhất mà thế gian sản sinh đã làm việc để duy trì tìm sự thực về mối tương quan giữa tâm và vật chất, và đã khám phá ra sự thực này. Người đã tìm ra một cách để vượt qua tâm và vật chất. Người đã khám phá thực tại không chỉ để thoả mãn tính hiếu kỳ của mình mà còn để tìm một phương cách nhằm giải thoát khổ. Rất nhiều khổ đau hiện hữu trong mọi gia đình, mọi xã hội, mọi quốc gia, trên toàn thế giới, và bậc Giác Ngộ đã tìm ra con đường thoát khỏi khổ đau ấy.

Không còn giải pháp nào khác: mỗi người phải tự mình đi ra khỏi khổ đau. Khi mỗi thành viên trong gia đình thoát khỏi khổ, gia đình ấy sẽ trở nên hạnh phúc, an lạc, và hoà hợp. Khi mỗi

thành viên của xã hội thoát khỏi khổ, khi mỗi thành viên của quốc gia thoát khỏi khổ, khi mỗi công dân của thế giới thoát khỏi khổ - chỉ lúc đó mới có một nền hoà bình thế giới.

Không thể có hoà bình thế giới chỉ vì chúng ta muốn thế giới hoà bình suông được: "Sẽ phải có hoà bình thế giới vì tôi đang vận động cho việc ấy". Điều này không bao giờ xảy ra. Chúng ta không thể nào vận động cho hoà bình được. Khi chúng ta trở nên kích động, chúng ta đã đánh mất sự bình yên của mình. Hãy làm sao để không có kích động. Hãy làm sao tịnh hoá tâm của bạn. Lúc đó mọi hành động bạn làm sẽ đóng góp an lạc cho thế gian.

Tịnh hoá tâm: đây là cách bạn có thể chấm dứt việc làm tổn hại đến những người khác và bắt đầu giúp ích cho họ. Khi bạn thực hiện sự giải thoát cá nhân của bạn, bạn sẽ nhận ra là mình cũng đã góp phần giúp người khác thoát khỏi khổ đau của họ. Từ một cá nhân sẽ thành nhiều cá nhân - vòng tròn sẽ được mở rộng ra từ từ. Hoàn toàn không có phép thần thông, không có phép lạ nào cả. Hãy thực tập sự bình yên của bạn, và bạn sẽ thấy rằng bạn đã bắt đầu giúp cho môi trường quanh bạn trở nên bình yên hơn. Tất nhiên là chỉ khi bạn hành đúng.

Phép lạ lớn nhất là thay đổi lễ thói quen của tâm từ chỗ lặn vào khổ đau đến chỗ giải thoát khỏi khổ đau. Không có phép lạ nào lớn hơn phép lạ này. Mỗi bước bạn hướng đến phép lạ này là một bước lành mạnh, một bước hữu ích. Mọi phép lạ bên ngoài khác chỉ là sự ràng buộc mà thôi.

*Cầu mong tất cả các bạn thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi ách phục (trói buộc) của bạn.*

*Cầu mong tất cả các bạn hưởng được sự bình an chơn thực, hoà hợp chơn thực và hạnh phúc chơn thực.*

---o0o---

## **Thoát Khỏi Nghiện Ngập**

Các bạn thân mến, các bạn đã tham dự khóa hành pháp (dhamma) mười ngày này. Đây là khía cạnh thực tiễn của Pháp. Không nếm khía cạnh thực tiễn này của Pháp thì phương diện lý thuyết sẽ không rõ ràng. Tất nhiên, chúng tôi không hy vọng rằng, trong mười ngày các bạn sẽ nắm bắt được những phương diện thâm sâu của Pháp, nhưng ít ra bạn cũng có được một nét khái quát về đạo lộ là thế nào, và quy luật tự nhiên là sao.

Tôi xin nhắc lại rằng Pháp không có nghĩa là Pháp của đạo Phật, hay Pháp của đạo Hindu (Ấn Độ giáo) hoặc Pháp của Hồi giáo (Muslim), vv. Pháp là Pháp. Và đức Phật cũng vậy, là đức Phật. Không phải chỉ có một người thành Phật, mà bất kỳ ai giác ngộ viên mãn đều là Phật cả.

Thế nào là sự giác ngộ viên mãn? Đó là sự chứng ngộ sự thực ở mức cùng tột bằng kinh nghiệm trực tiếp. Khi một bậc nào đó giác ngộ viên mãn, vị ấy không thiết lập một bộ phái đặc biệt hay một tôn giáo đặc biệt nào cả. Vị ấy chỉ giải thích sự thực mà vị ấy đã tự mình thực chứng, sự thực mà mọi người ai cũng có thể chứng được, sự thực vốn giải thoát con người khỏi mọi khổ đau.

Đức Phật đã công bố hết sức rõ ràng rằng người nào hiểu được quy luật nhân – quả, người ấy hiểu Pháp; và người nào hiểu Pháp, người ấy hiểu quy luật nhân – quả. Luật nhân – quả thì chẳng thuộc bộ phái nào cả. Quy luật của tự nhiên là quy luật cho thấy rằng giây phút nào bạn phát ra tiêu cực trong tâm, tâm sẽ ảnh hưởng đến vật chất (sắc), và sự phản ứng khởi động trong cấu trúc vật chất này làm cho bạn rất là kích động, làm cho bạn rất là bất hạnh, rất là khổ đau. Bạn có thể tự gọi mình là một người Hindu giáo, hay một người Hồi giáo, hay một người Thiên Chúa giáo, hay là người Phật giáo. Bạn có thể tự gọi mình là một người Ấn Độ, người Pakistani, người Tích Lan, hay Miến Điện vv. nhưng giây phút bạn phát sinh tiêu cực trong tâm, quy luật tự nhiên cho biết rằng bạn chắc chắn sẽ đau khổ. Không người nào có thể cứu bạn khỏi sự đau khổ này. Tuy nhiên, nếu bạn không phát ra tiêu cực trong tâm, bạn sẽ thấy rằng bạn không có đau khổ. Một cái tâm thoát khỏi những nào phiền, một cái tâm thanh tịnh cũng theo quy luật tự nhiên, sẽ tràn đầy lòng từ ái, tràn đầy lòng bi mẫn, tràn đầy lòng hoan hỷ và tràn đầy tâm buông xả.

Nếu có một pháp hành, nếu có một kỹ thuật, nếu có một đạo lộ nào có thể thay đổi được lệ thói quen của tâm, và có thể làm cho tâm thanh tịnh bằng cách tẩy sạch những tiêu cực, những phiền não; thì theo nó đương nhiên sẽ thoát khỏi khổ đau. Bạn có thể cứ tiếp tục gọi mình bằng bất cứ tên gọi nào cũng được, điều đó không quan trọng. Quy luật là quy luật, nó mang tính phổ quát.

Đây là sự giác ngộ của đức Phật và đây cũng là những gì Ngài giảng dạy, đức Phật không màng đến một triết lý đặc biệt nào cả. Hầu hết mọi thời đại, triết lý được sáng tạo bởi những người chơi trò tưởng tượng, hay chơi trò tri thức hóa. Cũng có khi triết lý được tạo ra bởi những người có thể đã kinh nghiệm một vài bước trên đạo lộ, và từ những gì họ kinh nghiệm được, họ hình thành một triết lý để rồi trở thành một thứ tín điều mù quáng cho những tín đồ của họ. Và đây cũng là cách các bộ phái được thành lập: dựa trên những niềm tin được xem là tưởng tượng hay những niềm tin được xem là do những trò chơi tri thức sáng tạo, hoặc những niềm tin do kinh nghiệm phần nào đó về sự thực tạo ra. Một bậc giác ngộ hiểu rõ tất cả điều này. Ngài không bao giờ đòi hỏi mọi người phải chấp nhận những gì Ngài nói vì Ngài là một bậc thực chứng, một bậc đã giác ngộ viên mãn. Muốn hiểu được điều ấy bạn cũng phải tự mình chứng ngộ, và đây là một tiến trình nhờ đó bạn trực tiếp thực chứng chân lý. Bạn phải bước những bước trên đạo lộ và những gì đã được bạn thực chứng bạn mới chấp nhận nó, và dần dần từng bước một, với một tâm hồn cởi mở, bạn tiếp tục kinh nghiệm những sự thực càng lúc càng thâm sâu hơn trên đạo lộ.

Đạo lộ có sẵn đó, vì thế hãy tiếp tục bước đi trên đấy. Dĩ nhiên, cũng có một số những quy tắc cần phải tuân thủ: không để bị vướng mắc vào bất cứ loại tưởng nào; không để vướng mắc vào những kỹ thuật trong đó bạn cố gắng thấy thực tại với cặp kính màu mang nặng tín ngưỡng truyền thống riêng của bạn. Nếu không, kỹ thuật sẽ không hiệu quả.

Bạn chỉ việc quan sát thực tại từ sát na này đến sát na khác, đúng như nó là, hiểu rõ bản chất của nó, hiểu rõ đặc tính của nó. Tuy nhiên, đối với thực tại thuộc thế gian bên ngoài, có thể được kinh nghiệm chỉ khi nó tiếp xúc với các cửa giác quan (căn môn) của thân bạn, còn chỉ có thực tại trong cấu trúc của thân mới có thể được kinh nghiệm trực tiếp mà thôi. Và giờ đây bạn đã bắt đầu kinh nghiệm thực tại này trong cơ cấu của thân. Như tôi đã nói, trong mười ngày không thể trông đợi là bạn sẽ có thể hoàn hảo trong việc hiểu rõ quy luật tự nhiên này được. Nhưng một thiên sinh đến đây để thẩm xét sự thực và làm việc với một tâm trí cởi mở, ít ra sẽ hiểu được thế nào là đạo lộ thực chứng chân lý.

Trong mười ngày này bạn trở nên tin chắc rằng kỹ thuật bạn đang theo là đúng; nhờ tiến bước trên đạo lộ mà những thực tại tinh tế hơn thuộc tâm và vật chất hay danh và sắc sẽ được chứng thực, bạn cũng hiểu sự tương tác giữa tâm và vật chất, cách chúng ảnh hưởng lẫn nhau, rằng toàn tiến trình không liên quan gì đến tôn giáo này hay tín ngưỡng khác. Bạn đã làm việc giống như các nhà khoa học thẩm tra sự thực bằng cách chia chẻ, mổ xẻ, làm rã ra, làm tan ra và phân tích nó, không chỉ ở mức tri thức, mà còn ở mức kinh nghiệm, ở mức cụ thể. Bạn đã bước một bước rất nhỏ trên đạo lộ để hiểu được tâm này là gì, để hiểu được sắc (vật chất) này là gì. Khi bạn tiến thêm nữa, đạo lộ sẽ dẫn bạn đến một giai đoạn ở đấy bạn có thể kinh nghiệm sự nhảy múa của từng hạt hạ nguyên tử tí xíu tạo thành cấu trúc vật lý trong cơ cấu của thân bạn, cũng như ở bên ngoài vũ trụ; những hạt hạ nguyên tử tí xíu ấy sanh và diệt, sanh và diệt ra sao. Và với vật chất (sắc) như thế nào, với tâm cũng như thế ấy. Nghĩa là bạn tiếp tục chia chẻ, mổ xẻ và làm tan rã ra, lúc ấy thực tại về tâm sẽ trở nên càng lúc càng rõ rệt hơn. Một giai đoạn sẽ đến khi bạn có thể thực chứng sự thực tối hậu thuộc về tâm; tức là bạn thấy rõ nó cũng sanh và diệt, sanh và diệt như trước. Rồi một lúc nào đó sẽ đến khi bạn có thể thực chứng thực tại tối hậu thuộc về pháp hay các nội dung tâm trí vốn sanh và diệt trong tâm, các tâm sở khởi lên cùng với tâm; bạn thấy ra rằng bản chất của chúng cũng sanh và diệt, sanh và diệt như vậy.

Sự thẩm sát sự thực của vật chất (sắc), sự thực của tâm (danh), và sự thực của các tâm sở (danh) hay các nội dung tâm trí này, không chỉ vì thỏa mãn tính tò mò, mà để thay đổi lễ thói quen của tâm ở mức sâu kín nhất. Khi bạn tiếp tục thực hành bạn sẽ hiểu rõ tâm ảnh hưởng đến sắc như thế nào, và sắc ảnh hưởng đến tâm ra sao.

Mỗi sát na, các khối hạt hạ nguyên tử - kalāpas (các tổng hợp sắc) trong cơ cấu của thân sanh diệt, sanh diệt liên tục. Chúng sanh như thế nào? Nguyên nhân sẽ trở nên rõ ràng khi bạn thẩm sát thực tại đúng như nó là, không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ quy định quá khứ hay bởi những tín ngưỡng nặng tính triết lý nào. Nguồn nhập vật chất, hay thức ăn bạn ăn vào, trở thành một nhân cho sự khởi sanh của những tổng hợp sắc (kalāpas) này. Bạn cũng sẽ thấy rằng các kalāphas sanh và diệt do hoàn cảnh khí hậu quanh bạn. Bạn cũng bắt đầu hiểu ra sự hình thành của cấu trúc danh - sắc (tâm - vật chất); sắc trợ giúp sắc sanh và biến hoại liên tục như thế nào. Tương tự, bạn hiểu ra tâm trợ giúp sắc sanh và biến hoại ra sao. Bạn lại còn để ý thấy rằng

thình thoảng sắc sanh từ điều kiện tâm lý của quá khứ. Đó là, các hành đã được tích lũy từ quá khứ, hay còn gọi là nghiệp (kamma). Do thực hành Minh sát, tất cả những điều này bắt đầu trở nên hiển hiện rõ ràng. Trong mười ngày, dù bạn không hoàn hảo trong sự bước khởi đầu. Ngay sát na này, loại tâm nào đã sanh và nội dung của tâm ấy là gì. Tính chất của tâm được quyết định bởi nội dung của tâm. Chẳng hạn, khi một tâm đầy sân hận, hay một tâm đầy dục vọng, hay một tâm đầy sợ hãi đã phát sanh, bạn sẽ thấy rằng khi tâm này sanh, nó trợ giúp cho việc tạo ra các tổng hợp sắc – kalāpas.

Khi tâm đầy dục vọng, thì trong cấu trúc vật chất này, một loại kalāpas đặc biệt sẽ sanh và có một dòng sinh hóa, một sự tiết rì, thuộc tuyến hay không thuộc tuyến (non-glandular) bắt đầu chảy khắp toàn thân cùng với dòng máu hoặc theo cách khác. Dòng sinh hóa vốn khởi động do một tâm đầy tham dục đã phát sinh này được gọi là Dục lậu – kāmāsava.

Bây giờ, như một nhà khoa học chân chánh, bạn tiến hành thêm, chỉ quan sát sự thực đúng như nó là, chỉ quan sát xem quy luật tự nhiên làm việc như thế nào. Khi sự tiết rì của chất dục lậu (kāmāsava) bắt đầu, vì là chất sinh hóa do dục tham tạo, nên nó ảnh hưởng đến sát na kế của tâm với cường độ dục mạnh hơn nữa. Như vậy, dục lậu này chuyển thành dục ái (kāma-tanhā) ở mức tâm lý, mà dục ái vốn lại kích thích cho dục lậu, một dòng tham dục trôi chảy ở mức vật lý. Cái này bắt đầu ảnh hưởng đến cái kia, bắt đầu kích thích cái kia và tham dục cứ tiếp tục sinh sôi nảy nở trong hàng phút liên tiếp, thình thoảng trong hàng giờ liên tiếp như vậy. Mô thức ứng xử của tâm trong việc tạo ra ham dục được củng cố thêm do sự sinh sản của tham dục cứ được lập đi lập lại như thế này.

Và không chỉ tham dục mà cả sợ hãi, nóng giận, sân hận và tham ái – mỗi loại bất tịnh đi vào tâm – cũng đồng thời tạo ra một lậu hoặc (asāva). Lậu hoặc này tiếp tục kích thích loại tiêu cực đặc biệt ấy, dẫn đến một vòng lẩn quẩn của khổ. Bạn có thể tự gọi mình là một người theo Ấn giáo, hay một người theo Hồi giáo, hay một người theo Thiên Chúa giáo, điều đó không quan trọng. Tiến trình vẫn là như vậy, quy luật vẫn là như vậy, nghĩa là có thể áp dụng cho mọi người. Không có sự phân biệt nào ở đây.

Sự hiểu biết thuần tri thức sẽ không giúp bạn bẻ gãy cái vòng này, nó có thể còn tạo ra nhiều khó khăn hơn. Tín ngưỡng của bạn từ một truyền thống đặc biệt nào đó xem ra có vẻ hoàn toàn hợp lý, tuy vậy tín ngưỡng ấy sẽ tạo ra chướng ngại cho bạn. Tri thức có những giới hạn riêng của nó. Bạn không thể thực chứng sự thực tối hậu đơn thuần ở mức tri thức. Sự thực tối hậu là vô hạn, vô biên, trong khi tri thức lại hữu hạn. Chỉ có qua kinh nghiệm bạn mới có thể hiểu rõ được cái vô hạn, vô biên ấy. Ngay cả những người đã chấp nhận quy luật tự nhiên này trên phương diện tri thức cũng không thể thay đổi được mô thức ứng xử của tâm họ, và tất nhiên họ còn rất xa sự chứng ngộ sự thực tối hậu vậy.

Mô thức ứng xử này nằm ở phần sâu thẳm của tâm. Những gì được gọi là tâm vô thức thực ra không vô thức, vì lúc nào nó cũng tiếp xúc với thân này. Và với sự tiếp xúc ấy của thân, cảm

thọ cứ liên tục sanh lên, vì mỗi hóa chất lưu chuyển trong thân đều tạo ra một loại cảm thọ đặc biệt. Bạn cảm giác một cảm thọ - lạc, khổ, hoặc không lạc không khổ, bất cứ loại nào có mặt, và với sự cảm giác cảm thọ này, bạn liền phản ứng. Ở sâu thẳm trong tâm, bạn cứ tiếp tục phản ứng lại với tham, với sân, với tham, với sân. Do cứ tạo ra những loại tiêu cực và bất tịnh khác nhau như vậy mà tiến trình của sự sinh sôi nảy nở vẫn tiếp diễn không ngừng. Bạn không thể dừng lại được vì có một chướng ngại rất lớn giữa tâm ý thức và tâm vô thức. Khi bạn hành Vipassanā bạn sẽ phá bỏ được chướng ngại này, không hành Vipassanā chướng ngại sẽ mãi tồn tại.

Ở mức ý thức cũng như ở mức tri thức của tâm, bạn có thể chấp nhận mọi lý thuyết về Pháp (dhamma) về sự thực, về quy luật tự nhiên. Nhưng bạn vẫn cứ lẫn xả vào khổ vì bạn không hiểu được những gì đang xảy ra ở sâu thẳm trong tâm. Chỉ có kinh nghiệm trực tiếp bạn mới có thể hiểu được điều này. Vipassanā sẽ giúp bạn, và nó giúp như thế nào? Sau khi quan sát hơi thở trong vài ngày, bạn đi đến một giai đoạn ở đây tâm trở nên sắc bén và rất nhạy cảm. Và nếu bạn hành một cách đúng đắn, nhẫn nại và kiên trì, thì chỉ trong vòng mười ngày đầu hoặc mười ngày thứ hai, bạn sẽ đạt đến một giai đoạn, ở đây bạn có thể cảm giác các cảm thọ suốt toàn thân. Thực ra các cảm thọ có mặt ở đó trong từng sát na, vì mỗi sự xúc chạm đều đưa đến một cảm thọ - Phassa paccayā vedanā - xúc duyên thọ. Đây không phải là một triết lý, mà là sự thực rất khoa học có thể được mọi người xác chứng.

Sát na xúc có mặt, chắc chắn phải có một cảm thọ; và trong từng sát na tâm luôn tiếp xúc với vật chất (sắc) ở khắp cấu trúc vật lý. Ở mức sâu xa hơn, tâm giữ việc cảm giác những cảm thọ này và cứ tiếp tục phản ứng với chúng. Nhưng trên bề mặt tâm lại duy trì sự bận rộn của nó với các đối tượng bên ngoài, hoặc nó duy trì quan hệ với những trò chơi của tri thức, tưởng tượng hay cảm xúc. Đó là công việc của “tâm nhỏ” (paritta citta) của bạn, hay những hoạt động trên bề mặt của tâm. Vì thế mà bạn không cảm nhận được những gì đang xảy ra ở sâu bên trong, và bạn không biết được bạn đang phản ứng như thế nào đối với những gì xảy ra ở mức sâu thẳm của tâm.

Nhờ thiền Minh sát, khi chướng ngại ấy đã bị phá bỏ, bạn bắt đầu cảm giác được các cảm thọ ở khắp toàn thân, không chỉ ở bề mặt mà còn tận sâu bên trong; ở khắp toàn bộ cấu trúc vật lý này, chỗ nào có sự sống, chỗ ấy có cảm thọ. Và nhờ quan sát các cảm thọ này, bạn bắt đầu nhận ra đặc tính sanh và diệt. Với sự hiểu biết ấy bạn sẽ thay đổi được lề thói quen của tâm.

Chẳng hạn, bạn đang cảm giác một cảm thọ đặc biệt, cảm thọ này có thể do thức ăn bạn ăn vào, có thể do bầu khí quyển quanh bạn, có thể do những tâm hành hiện tại của bạn, hoặc có thể do những phản ứng tâm lý cũ đang cho quả của chúng. Dù đó là gì, thì một cảm thọ cũng đang có mặt, và bạn sẽ tập để quan sát cảm thọ ấy với xả mà không phản ứng lại nó. Nhưng bạn vẫn tiếp tục phản ứng do lề thói quen cũ của tâm. Bạn ngồi trong một giờ và lúc đầu có thể bạn chỉ có được vài khoảnh khắc là không phản ứng, nhưng vài khoảnh khắc ấy là những khoảnh

khắc kỷ diệu. Do quan sát cảm thọ và hiểu được tính chất vô thường của nó, bạn đã bắt đầu thay đổi lẽ thói quen của tâm bạn. Điều này sẽ chấm dứt thói quen mù quáng của việc phản ứng lại cảm thọ và thói quen làm tăng trưởng vòng lẩn quẩn của khổ đau. Ban đầu, trong một giờ bạn có được vài giây hay vài phút không phản ứng. Nhưng cuối cùng, với việc thực hành kiên nhẫn, bạn đạt đến giai đoạn suốt một giờ bạn hoàn toàn không phản ứng. Ở mức sâu thẳm nhất bạn hoàn toàn không phản ứng. Một sự thay đổi sâu sắc đang diễn ra trong lẽ thói quen cũ. Vòng lẩn quẩn bị bẻ gãy: tiến trình sinh hóa vốn từng thể hiện như một cảm thọ, và là cái mà tâm bạn đang phản ứng lại với một bất tịnh đặc biệt, giờ đây bị gián đoạn trong vài sát na, vài giây hay vài phút. Khi lẽ thói quen này trở nên yếu đi, thì cung cách cư xử của bạn cũng thay đổi. Bạn thoát khỏi khổ đau.

Và lại, điều này không phải để tin vì đức Phật nói như vậy. Không phải để tin vì đạo sư của bạn nói như vậy. Bạn phải tự mình chứng nghiệm nó. Những người tham dự các khóa thiền như thế này đã nhận ra bằng kinh nghiệm của họ rằng có một sự chuyển đổi tốt hơn trong cách cư xử của họ.

Khi chúng ta nói về sự nghiện ngập, đó không chỉ là đối với rượu hoặc ma túy thôi, mà còn cả đối với tham dục, sân hận, sợ hãi, ích kỷ nữa. Tất cả những thứ ấy đều là sự nghiện ngập. Tất cả những thứ ấy đều là chứng nghiệm những bất tịnh của bạn. Và ở mức tri thức bạn hiểu rất rõ, “sân hận không có lợi cho ta. Nó rất nguy hiểm, nó rất tai hại”. Tuy vậy bạn vẫn nghiện sân hận, bạn vẫn tiếp tục tạo ra sân hận. Và khi sân hận qua đi, bạn lại thốt lên, “Ôi, lẽ ra ta không nên phát sinh sân hận. Lẽ ra ta không nên tạo ra sân hận. Thật là vô nghĩa!”. Lần tới, một kích thích nào đó đến, bạn lại nổi sân nữa. Bạn không thoát khỏi nó được, vì bạn chưa từng làm việc ở chiều sâu của lẽ thói cư xử của tâm bạn. Sân hận khởi lên vì một hóa chất đặc biệt đã bắt đầu lưu chuyển trong thân bạn, và cùng với sự tương tác của tâm và sắc – cái này ảnh hưởng tới cái kia và ngược lại – sân hận cứ tiếp tục sinh sôi nảy nở.

Nhờ thực hành kỹ thuật này, bạn bắt đầu quan sát cảm thọ đã khởi lên do sự lưu chuyển của hóa chất đặc biệt ấy. Bạn không phản ứng lại nó. Điều đó có nghĩa là bạn không phát ra sân hận vào sát na đặc biệt ấy. Từ một sát na này làm thành vài sát na, từ vài sát na thành vài giây, từ vài giây thành vài phút, và bạn thấy rằng bạn không còn dễ bị ảnh hưởng bởi sự lưu chuyển của hóa chất này như trước đây bạn đã từng nữa. Bạn bắt đầu thoát khỏi sự nóng giận của bạn một cách từ từ.

Sau khi đến dự những khóa thiền này trở về nhà, một số người đã áp dụng kỹ thuật Minh sát vào cuộc sống của họ bằng cách hành thiền mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều, và bằng cách liên tục quan sát mình suốt cả ngày lẫn đêm trong những tình huống khác nhau. Điều đầu tiên họ sẽ cố gắng làm là quan sát cảm thọ. Do một tình huống đặc biệt nào đó, có thể một phần của tâm đã bắt đầu phản ứng, nhưng nhờ quan sát cảm thọ, tâm của họ trở nên buông xả. Khi ấy bất luận hành động nào họ làm sẽ chỉ là hành động, chứ không còn là phản ứng. Hành động thì

luôn luôn tích cực. Chỉ khi nào phản ứng, họ mới phát sinh ra tiêu cực và trở nên đau khổ. Một vài sát na quan sát cảm thọ làm cho tâm bình thản (buông xả) và rồi nó có thể hành động. Cuộc sống lúc ấy sẽ chỉ là hành động thay vì phản ứng.

Việc thực hành mỗi sáng và mỗi chiều cũng như việc áp dụng kỹ thuật này trong đời sống hàng ngày như vậy, bắt đầu chuyển đổi cung cách ứng xử của bạn. Những người trước đây quen lẫn lộn trong sân hận sẽ thấy rằng sân hận của họ giảm bớt đi. Khi sân hận đến nó không thể kéo dài lâu, vì nó không căng thẳng. Tương tự, những người đã nghiện ngập tham dục thấy rằng tham dục trở nên càng lúc càng yếu đi. Những người nghiện sợ hãi thấy sợ hãi ngày càng giảm đi. Các loại bất tịnh khác phải mất một số thời gian khác nhau để thoát khỏi chúng. Dù phải mất một thời gian dài để thoát khỏi chúng, hay chỉ một thời gian ngắn, kỹ thuật vẫn sẽ hiệu quả với điều kiện nó được sử dụng một cách đúng đắn.

Dù bạn nghiện tham ái hay sân hận, tham dục hay sợ hãi, thì sự nghiện ấy là đối với một cảm thọ đã phát sinh do sự lưu chuyển của chất sinh hóa. Loại vật chất (sắc) này đưa đến sự phản ứng ở mức tâm lý, và sự phản ứng ở mức tâm lý lại biến thành phản ứng sinh hóa này. Khi bạn biết rằng bạn đã nghiện, thực ra là bạn nghiện một cảm thọ nào đó. Bạn nghiện cái dòng lưu chuyển sinh hóa này.

Dòng lưu chuyển của vô minh hay vô minh lậu (āsava) là lậu hoặc cường lực nhất. Tất nhiên vô minh có mặt ngay cả khi bạn đang phản ứng với sân hận hay tham dục, hay sợ hãi; nhưng khi bạn bị say rượu hay ma túy, thì sự say sưa này làm tăng trưởng vô minh của bạn. Vì thế phải mất thời gian mới cảm giác được các cảm thọ, mới đi vào căn nguyên của vấn đề. Khi bạn nghiện rượu hay nghiện ma túy, bạn không biết được hiện thực của những gì đang xảy ra trong cơ cấu của thể chất. Có một sự tăm tối trong tâm của bạn. Bạn không thể hiểu những gì đang diễn ra bên trong, những gì đang tiếp tục sinh sôi nảy nở bên trong. Chúng tôi đã thấy rằng ở trường hợp nghiện rượu, người ta thường đạt được lợi ích nhanh hơn những người nghiện ma túy. Nhưng dù họ nghiện gì chẳng nữa, dù họ vô minh như thế nào chẳng nữa, con đường vẫn có đó cho mọi người thoát khỏi khổ đau. Nếu bạn duy trì việc thực hành một cách nhẫn nại và kiên trì, không sớm thì muộn chắc chắn bạn cũng đạt đến giai đoạn ở đây bạn bắt đầu cảm giác được các cảm thọ ở khắp toàn thân và có thể quan sát chúng một cách khách quan. Có thể phải mất thời gian. Trong mười ngày bạn chỉ có thể tạo ra một sự thay đổi nho nhỏ trong lễ thói quen của tâm bạn. Điều đó không sao cả: bước khởi đầu đã được thực hiện và nếu bạn duy trì việc thực hành mỗi sáng mỗi chiều, và tham dự thêm một vài khóa thiền nữa, lễ thói quen cũ sẽ thay đổi ở mức sâu xa nhất của tâm và bạn sẽ thoát khỏi vô minh, thoát khỏi sự phản ứng của bạn.

Chúng tôi vẫn thường khuyên những người đã nghiện thuốc, ngay cả việc hút thuốc lá bình thường, rằng nếu có một thôi thúc (muốn hút thuốc) khởi lên trong tâm, đừng móc thuốc ra và hút liền. Hãy chờ một chút. Đơn giản chấp nhận sự kiện rằng một thôi thúc, hay ham muốn

mạnh mẽ đã phát sanh trong tâm. Khi thôi thúc này phát sinh, cùng với nó sẽ có một cảm thọ ở nơi thân. Hãy quan sát cảm thọ ấy, dù cảm thọ đó có thể là gì chẳng nữa, không phải tìm một cảm thọ đặc biệt nào cả. Bất cứ cảm thọ nào có mặt lúc ấy đều liên quan đến sự thúc giục muốn hút thuốc. Và nhờ quan sát cảm thọ đó kể như vô thường (anicca), nó sanh, nó diệt, nó sanh, nó diệt khoảng mười, mười lăm phút, sự ham muốn này sẽ biến mất. Đây không phải là một triết lý mà là sự thực dựa trên kinh nghiệm.

Đối với những người nghiện rượu hay nghiện ma túy cũng tương tự như vậy. Khi một khao khát phát sinh, chúng tôi khuyên họ không đầu hàng liền, phải chờ mười, mười lăm phút, và chấp nhận sự kiện rằng một khao khát đã phát sinh và quan sát bất cứ cảm thọ nào có mặt vào lúc đó. Họ thấy rằng họ đang thoát ra khỏi sự nghiện ngập của họ. Có thể họ không thành công mỗi lần như vậy, nhưng nếu họ thành công, thậm chí một lần trong mười lần cũng được, thì một bước khởi đầu rất tốt đã được thực hiện bởi vì căn nguyên đã bắt đầu thay đổi. Lẽ thói quen nằm ở căn nguyên của tâm, và căn nguyên của tâm lại liên hệ mật thiết với các cảm thọ trên thân; tâm và vật chất (danh và sắc) tương quan lẫn nhau, chúng luôn luôn ảnh hưởng lẫn nhau như vậy.

Nếu quy luật này, nếu sự tự nhiên này chỉ được chấp nhận ở mức tri thức, hay mức tín ngưỡng, thì lợi ích sẽ rất nhỏ - nó có thể khích lệ bạn thực hành. Nhưng lợi ích đích thực sẽ ngày càng tăng thêm qua việc thực hành. Tốt lành thay các bạn đã đến và chấp nhận một sự thử thách đối với kỹ thuật này trong mười ngày. Qua thử thách, nếu bạn chắc rằng kỹ thuật này là một đạo lộ lợi ích, một đạo lộ khoa học, không liên quan gì đến đức tin mù quáng, đến giáo điều, không liên quan đến việc cải đạo, không liên quan đến quyền hạn của minh sư, nghĩa là không vị đạo sư nào giải thoát cho bạn khỏi những nghiện ngập hay khỏi những khổ đau của bạn, rằng bạn phải thực hiện sự giải thoát riêng của bạn. Nếu trong mười ngày này bạn chắc rằng đây là một đạo lộ lợi ích, thì tôi phải nói rằng bạn đã thành công. Thực ra đây là một đạo lộ rất dài, một công việc của cả đời người. Ngay cả một cuộc hành trình mười ngàn dặm cũng phải bắt đầu với bước chân đầu tiên cơ mà. Đối với người đã bước được bước thứ nhất, thì chắc chắn họ sẽ có thể bước được bước thứ hai, thứ ba, và từng bước một như vậy, họ sẽ đạt đến đích cuối cùng của sự giải thoát viên mãn.

Cầu mong các bạn thoát khỏi mọi sự nghiện ngập. Không chỉ nghiện rượu hay ma túy thôi - sự nghiện các chất bất tịnh trong tâm còn mạnh hơn cả những thứ này. Nó đã sống với bạn trong rất nhiều kiếp sống; có thể nói đó là một mô thức ứng xử rất bền chắc mà bạn phải bẻ gãy để thoát khỏi khổ đau.

Đây là một công việc lớn. Một kinh nghiệm lớn. Và bạn không phải làm công việc đó do ai bắt buộc; không phải để làm vừa lòng một đấng toàn năng nào, không phải để làm hài lòng đạo sư của bạn. Bạn tự buộc mình phải làm điều đó vì sự tốt đẹp của chính bạn, vì lợi ích của chính bạn, vì sự giải thoát của chính bạn. Khi bạn có được lối nhìn từ kỹ thuật này, từ đạo lộ này rồi, bạn

có thể giúp người khác. Lúc đó việc làm của bạn không chỉ vì sự tốt đẹp của riêng bạn, vì sự giải thoát của riêng bạn, mà cũng vì sự tốt đẹp, sự lợi ích, và sự giải thoát của số đông. Rất nhiều người đang đau khổ quanh bạn, cầu ông họ được tiếp xúc với Pháp thuần khiết và thoát khỏi khổ. Cầu mong họ hưởng được sự bình yên và hòa hợp. Sự bình yên và hòa hợp của tâm giải thoát, giải thoát khỏi mọi phiền não.

*Dịch từ cuốn "Meditation Now" (Inner Peace Through Inner Wisdom)*

---o0o---

## **Điểm Khởi Đầu**

Cội nguồn của khổ nằm bên trong mỗi người chúng ta. Nếu chúng ta hiểu được thực tại của chính bản thân mình, chúng ta sẽ biết cách giải quyết vấn đề khổ này. "Hãy biết chính người", các bậc trí đã khuyên như vậy. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách biết bản chất thực của mình, bằng không chúng ta sẽ chẳng thể nào giải quyết được những vấn đề của chúng ta hoặc những vấn đề của thế gian.

Nhưng thực sự chúng ta biết được gì về bản thân mình? Mỗi người đều tin chắc vào sự độc nhất vô nhị của mình, nhưng kiến thức của chúng ta về bản thân chỉ là bề mặt. Ở những mức sâu xa hơn, chúng ta hoàn toàn chẳng biết tí gì về mình cả.

Đức Phật đã khảo sát cái hiện tượng gọi là con người này bằng cách tra xét bản chất của chính Ngài. Bỏ qua một bên mọi định kiến, Ngài đã nghiên cứu tỉ mỉ thực tại bên trong và hiểu ra rằng mỗi người là một tổng hợp của năm tiến trình (ngũ uẩn), bốn trong số đó thuộc tinh thần và một thuộc vật chất.

---o0o---

## **VẬT CHẤT (SẮC)**

Chúng ta hãy bắt đầu với phương diện vật lý. Đây là phần hiển nhiên nhất và rõ ràng nhất của bản thân chúng ta, phần này dễ dàng nhận thức bởi các giác quan (căn). Ấy vậy mà chúng ta thực sự biết rất ít về nó. Trên bề mặt ta có thể kiểm soát được thân, bắt nó di chuyển và hoạt động theo ý muốn. Nhưng ở mức độ khác, mọi cơ quan bên trong vận hành ngoài sự kiểm soát và ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Ở mức vi tế hơn, trên phương diện kinh nghiệm, chúng ta không biết gì về những phản ứng sinh hóa không ngừng xảy ra trong từng tế bào của cơ thể. Song đây vẫn chưa phải là thực tại cùng tột của hiện tượng vật chất. Về cơ bản, cái thân có vẻ rắn chắc ấy bao gồm những hạt hạ nguyên tử (những phân tử cực nhỏ) và các khoảng không. Quan trọng hơn nữa, ngay cả những hạt hạ nguyên tử này cũng không có tính rắn chắc thực thụ, và tuổi thọ của chúng lại chưa đầy một phần tỷ giây. Các phân tử liên tục sanh và diệt, giống như một dòng chảy của những rung động. Đây là thực tại cùng tột của thân, của tất cả vật chất, mà đức Phật đã khám phá ra hơn hai ngàn năm trăm năm trước.

Qua những nghiên cứu gần đây, các nhà khoa học hiện đại đã công nhận và chấp nhận thực tại cùng tột của thế giới vật chất này. Tuy nhiên, các nhà khoa học vẫn không trở thành các bậc

giải thoát, các bậc giác ngộ. Vì tò mò họ đã truy tầm bản chất của vũ trụ, và dùng tri thức cũng như những dụng cụ khoa học để xác chứng cho những ý tưởng của họ. Ngược lại, đức Phật không chỉ bị thúc đẩy bởi lòng hiếu kỳ mà đúng hơn, bởi ước nguyện muốn tìm ra một con đường thoát khổ. Ngài không dùng dụng cụ nào trong cuộc truy tầm, ngoài chính tâm của Ngài. Sự thực (chân lý) mà Ngài khám phá không phải là kết quả của việc tri thức hóa mà của chính kinh nghiệm trực tiếp của Ngài, và đó là lý do tại sao nó có thể giải thoát cho Ngài vậy.

Ngài đã khám phá ra rằng toàn thể giới vật chất được cấu thành bởi những phân tử, ngôn ngữ Pāli gọi là Kalāpas (tổng hợp sắc), hoặc “các đơn vị vật chất bất khả phân”. Các đơn vị này phơi bày những tính chất cơ bản của vật chất trong sự biến đổi không ngừng. Những tính chất ấy là khối lượng (địa đại), sự kết dính (thủy đại), nhiệt độ (hỏa đại), và sự chuyển động (phóng đại). Chúng kết hợp lại thành những cấu trúc mà xem ra có vẻ thường hằng. Nhưng kỳ thực những cấu trúc này được cấu tạo bởi những Kalāpas (tổng hợp sắc) cực nhỏ và nằm trong trạng thái sanh và diệt liên tục.

Đây là thực tại cùng tột của vật chất: một dòng trôi chảy không ngừng của những sóng hoặc phân tử. Đây cũng là cái thân mà mỗi người chúng ta gọi là “chính tôi”>

---o0o---

## TÂM

Cùng với tiến trình vật chất (sắc uẩn) có tiến trình tâm lý (hay tâm). Tâm mặc dù không thể sờ hay thấy được, nó dường như liên hệ với chúng ta mật thiết hơn cả thân nữa. Chúng ta có thể tưởng tượng ra một sự sống tương lai mà không có thân, nhưng không thể hình dung được một sự hiện hữu nào lại không có tâm. Ấy thế mà chúng ta biết rất ít về tâm như thế nào, và kiểm soát được tâm ít ỏi ra sao. Nó luôn từ chối làm những gì chúng ta muốn, và làm những gì chúng ta không muốn. Sự kiểm soát của chúng ta về tâm ý thức là khá mong manh, nhưng tâm vô thức dường như hoàn toàn nằm ngoài khả năng kiểm soát cũng như nằm ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Nó chứa đầy những sức mạnh mà có thể chúng ta không thừa nhận hoặc không biết.

Khi khảo sát thân, đức Phật cũng khảo sát luôn cả tâm và thấy rằng về đại thể, những khoản nó bao gồm tổng cộng có bốn tiến trình: thức (vīññāna), tưởng (sānnā), thọ (vedanā) và hành hay sự phản ứng (saṅkhāra).

Thức, tiến trình đầu tiên, là phần tiếp nhận của tâm, hành vi nhận biết hay nhận thức không phân biệt. Nó chỉ đơn giản ghi nhận sự xảy ra của bất kỳ hiện tượng nào, hay nói cách khác nó là cái tiếp nhận bất kỳ một dữ liệu nhập nào về vật lý hoặc tâm lý. Thức ghi nhận các dữ liệu chưa phân tích của sự kinh nghiệm mà không gán những nhãn hiệu hay đánh giá một cách chủ quan.

Tiến trình tâm thứ hai là tướng, hành vi công nhận. Phần này của tâm làm công việc nhận dạng những gì đã được ghi nhận bởi thức. Tướng phân biệt, gán nhãn hiệu, và phân loại những dữ liệu mới đưa vào chưa phân tích và đánh giá, tích cực hay tiêu cực.

Phần kế tiếp của tâm là thọ. Thực ra ngay khi bất kỳ một dữ liệu nào đã được tiếp nhận, cảm thọ liền phát sinh, một tín hiệu cho thấy rằng một cái gì đó đang xảy ra. Hễ dữ liệu nhập chưa được đánh giá, thọ vẫn là trung tính (không lạc, không khổ). Nhưng khi một giá trị được gán vào dữ liệu nhập, thì thọ trở thành hoặc lạc, hoặc khổ, tùy theo sự đánh giá đã đưa ra ấy.

Nếu thọ là lạc (dễ chịu) một ước muốn hình thành để kéo dài và làm tăng cường độ của kinh nghiệm. Nếu đó là một cảm thọ khổ (khó chịu), thì ước muốn là để chấm dứt nó, để tổng khứ cảm thọ ấy. Tâm phản ứng với thích và không thích (hành – sankhāra). Chẳng hạn, khi tai đang làm nhiệm vụ bình thường và ta nghe một âm thanh, thức (vinnāna) liền làm việc. Khi âm thanh được nhìn nhận là những lời nói với hàm ý tích cực hoặc tiêu cực gì đó, là tướng (sānnā) đã bắt đầu làm nhiệm vụ. Kế, cảm thọ nhập cuộc. Nếu những lời nói ấy là lời khen, một cảm thọ lạc phát sinh. Nếu là tiếng chửi, một thọ khổ phát sinh. Lập tức hành hay phản ứng xảy ra. Nếu cảm thọ là lạc, ta bắt đầu thích nó, muốn có thêm những lời khen đó nữa. Nếu cảm thọ là khổ, ta bắt đầu không thích nó, và muốn chấm dứt tiếng chửi ấy.

Những bước y như vậy sẽ diễn ra khi bất kỳ một trong các giác quan (căn) khác tiếp nhận một dữ liệu nhập: thức, tướng, thọ, hành. Bốn chức năng tinh thần này thậm chí còn qua nhanh hơn những phân tử không bền tạo thành thực tại vật chất. Mỗi sát na mà các giác quan tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào, bốn tiến trình tâm lý này sẽ xuất hiện với tốc độ nhanh như điện chớp và tự chúng cứ lập đi lập lại với mỗi sát na xúc chạm xảy ra sau đó. Tuy nhiên, điều này xảy ra nhanh đến nỗi ta không biết được những gì đang diễn ra. Chỉ đến khi một phản ứng đặc biệt nào đó đã được tái đi tái lại nhiều lần qua một thời gian khá lâu, và đã mang một hình thức rõ rệt, mạnh mẽ rồi thì cái biết về nó mới phát triển ở mức ý thức.

Phương diện nổi bật nhất của sự mô tả này về con người không phải ở những gì nó bao gồm mà là ở những gì nó bỏ qua. Dù chúng ta là người phương Tây hay phương Đông, dù là người Thiên Chúa hay Hồi giáo, Ấn giáo hay Phật giáo, vô thần hay bất cứ thứ gì khác, thì mỗi người đều có một sự tin chắc giống nhau là có một cái “tôi” ở đâu đó trong chúng ta, có một tính đồng nhất tương tục trong chúng ta. Chúng ta phân tích trên sự giả định không suy xét rằng con người hiện hữu mười năm trước về bản chất cũng đồng một người hiện hữu ngày hôm nay, và sẽ hiện hữu như vậy mười năm sau, có thể người ấy sẽ vẫn hiện hữu trong một kiếp tương lai sau khi chết. Cho dù chúng ta xem những triết lý hay lý thuyết hay đức tin nào là chơn thực đi nữa, thì thực sự mỗi người đều sống cuộc sống của mình với niềm tin đã ăn rễ sâu xa: “tôi đã là, tôi đang là, tôi sẽ là” ấy.

Đức Phật đã thách thức sự khẳng định dựa trên bản năng về tính đồng nhất này. Khi làm vậy Ngài không phải đang trình bày một quan điểm dựa trên những suy đoán giá trị hơn để

chống lại lý thuyết của người khác, mà chỉ đơn giản mô tả sự thực Ngài đã kinh nghiệm, và điều đó bất cứ một người bình thường nào cũng có thể kinh nghiệm. Bậc Giác Ngộ đã gạt bỏ mọi lý thuyết (tà kiến), Ngài nói, “Vì Như Lai đã thấy thực tại của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức, cũng như đã thấy sự sanh và diệt của chúng”. Không kể bề ngoài, Ngài thấy rằng mỗi người là một chuỗi của những sự kiện tách biệt nhưng liên hệ với nhau. Mỗi sự kiện là kết quả của một sự kiện đi trước và nối theo nó không có khoảng cách nào cả. Tiến trình không gián đoạn của những sự kiện liên hệ chặt chẽ với nhau tạo ra cái vẻ bề ngoài của sự tương tục, của tính đồng nhất, nhưng đây chỉ là một thực tại bề ngoài, chứ không phải là thực tại cùng tột.

Chúng ta có thể gán cho con sông một cái tên nhưng thực sự đó chỉ là một dòng nước trôi chảy không ngừng. Chúng ta có thể nghĩ ánh sáng của ngọn nến là một cái gì bất biến, nhưng nếu nhìn kỹ hơn, chúng ta thấy rằng thực sự đó là một ngọn lửa sinh ra từ tim đèn vốn chỉ cháy trong một thoáng, rồi liền bị thay thế bởi một ngọn lửa mới, từ sát na này đến sát na khác. Chúng ta nói về ánh sáng của một ngọn đèn điện, chẳng bao giờ dừng lại để có thể nghĩ rằng trong thực tế nó là thế, giống như con sông, một dòng chảy không ngừng, ở trường hợp bóng đèn điện này, thì một dòng năng lượng phát sinh do những dao động tần số rất cao xảy ra trong sợi dây tóc (của bóng đèn). Mỗi sát na một cái gì đó mới phát sinh như một sản phẩm của quá khứ, để rồi lại bị thay thế bởi một cái gì đó mới trong sát na tiếp theo sau. Sự nối tiếp của các sự kiện rất nhanh và liên tục đến độ khó mà phân biệt. Ở một điểm nào đó trong tiến trình ta không thể nói rằng những gì xuất hiện lúc này là một với những gì xuất hiện trước đó, ta cũng không thể nói rằng nó không phải là một. Tuy thế, tiến trình vẫn xảy ra.

Theo cùng thể thức như vậy, đức Phật nhận ra con người không phải là một thực thể hoàn chỉnh, không thay đổi, mà là một tiến trình trôi chảy từ sát na này đến sát na khác. Không có “con người” thực, chỉ có một dòng đang diễn tiến, một tiến trình liên tục của sự trở thành. Tất nhiên trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải đối đãi với nhau như những con người ít nhiều mang tính xác định và không thay đổi; chúng ta phải chấp nhận thực tại rõ rệt, bề ngoài này, nếu không thì chúng ta hoàn toàn không thể làm nhiệm vụ.

Thực tại bề ngoài là một thực tại, nhưng chỉ là một thực tại trên bề mặt. Ở một mức sâu hơn, thực tại là chung cho toàn vũ trụ, hữu tình và vô tình, nằm trong trạng thái liên tục trở thành – liên tục sanh và diệt. Mỗi người chúng ta thực sự là một dòng của những hạt hạ nguyên tử hay kalāpa (tổng hợp sắc) thay đổi không ngừng. Cùng với nó những tiến trình của thức, tưởng, thọ, hành thậm chí thay đổi còn nhanh hơn cả tiến trình vật lý đó.

Đây là thực tại cùng tột của bản ngã (cái ta) mà mỗi người chúng ta rất quan tâm đến. Đây là một dòng của những sự kiện mà chúng ta bị liên quan trong đó. Nếu chúng ta có thể hiểu điều này một cách đúng đắn bằng kinh nghiệm trực tiếp, chúng ta sẽ tìm ra manh mối để tự đưa mình ra khỏi khổ đau.

## Tu Tập Giới

Nhiệm vụ của chúng ta là trừ tuyệt khổ đau bằng việc trừ tuyệt các nhân của khổ, đó và vô minh, tham ái, và sân hận. Để thành tựu mục đích này đức Phật đã khám phá, đã hành theo, và đã giảng dạy một con đường thực tiễn cho cứu cánh có thể đạt đến ấy. Ngài gọi con đường này là Bát Thánh Đạo.

Một lần nọ, khi được thỉnh cầu giải thích đạo lộ bằng những từ ngữ giản dị, đức Phật đã dạy: “Không làm mọi điều ác. Hãy làm các việc thiện. Giữ tâm ý trong sạch” – Đó lời chư Phật dạy.

Đây là một sự trình bày hết sức rõ ràng mà hầu như ai cũng có thể chấp nhận được. Mọi người đều đồng ý rằng chúng ta nên tránh những hành động được xem là có hại và thực hiện những hành động được xem là lợi ích. Nhưng chúng ta định nghĩa thế nào về cái gì là lợi, và cái gì là hại, cái gì là thiện, cái gì là bất thiện? Khi cố gắng làm điều này, chúng ta thường dựa vào những quan kiến của chúng ta, những đức tin truyền thống của chúng ta, những ưa thích và thiên kiến của chúng ta. Kết quả là chúng ta tạo ra những định nghĩa hẹp hòi, mang tính bộ phái chỉ có thể chấp nhận được đối với một số người, và không thể chấp nhận được đối với số người khác. Thay cho những giải thích hẹp hòi ấy, đức Phật đã đưa ra một định nghĩa hết sức phổ quát về thiện và bất thiện, về đạo đức và tội lỗi. Bất kỳ hoạt động nào làm tổn hại người khác, khuấy động sự bình yên và hòa hợp của họ, được xem là một hành động tội lỗi, hành động bất thiện. Bất kỳ hành động nào giúp ích kẻ khác, đóng góp vào sự bình yên và hòa hợp của họ, được xem là một hành động đạo đức, hành động thiện. Hơn nữa, tâm được tịnh hóa thực sự không phải bằng việc thực hiện các lễ nghi tôn giáo hay bằng những luyện tập về mặt tri thức, mà bằng việc kinh nghiệm trực tiếp thực tại của tự thân và thực hành một cách hệ thống nhằm loại bỏ các duyên làm phát sinh khổ đau.

Bát thành đạo có thể được chia làm ba giai đoạn tu tập: Giới, Định, và Tuệ, Giới (Sīla) là việc thực hành đạo đức, tránh tất cả những hành động bất thiện của thân và lời nói. Định (Samādhi) là việc thực hành định tâm (tập trung tâm), phát triển khả năng hướng dẫn và kiểm soát một cách ý thức các tiến trình tâm của chúng ta. Tuệ (paññā) hay tuệ giác là sự phát triển khả năng hiểu biết trong sáng về bản chất của con người.

---o0o---

## Giá Trị Của Việc Hành Giới

Bất kỳ người nào có ước nguyện thực hành Pháp (Dhamma) đều phải bắt đầu bằng việc hành Giới (Sīla). Đây là bước đầu tiên rất quan trọng, không có nó người ta không thể tiến bộ được. Chúng ta cần phải tránh xa mọi hành động, mọi lời nói và việc làm gây tổn hại đến người khác. Điều này thật dễ hiểu, xã hội đòi hỏi phải có cách cư xử như vậy để tránh sự rối loạn. Nhưng thực sự chúng ta tránh những hành động ấy không chỉ vì chúng làm tổn hại người khác mà cũng vì chúng làm hại đến bản thân chúng ta nữa. Không thể có chuyện vi phạm một hành động bất thiện – chửi bới, sát hại, trộm cắp hoặc hiếp dâm mà không phát sinh sự kích động

mạnh trong tâm, không phát sinh tham ái và sân hận mãnh liệt trong tâm được. Sát na phát sinh tham ái hay sân hận này đem lại bất hạnh trong hiện tại và còn nhiều bất hạnh hơn nữa trong tương lai, bởi thế đức Phật dạy:

Nay thiêu đốt, đời sau thiêu đốt Người tạo ác chịu khổ đời đường. Nay hạnh phúc, đời sau hạnh phúc Người giới đức hoan hỷ đời nơi.

Chúng ta không phải chờ cho đến sau lúc chết mới nếm mùi địa ngục hay thiên đường; trong kiếp sống này chúng ta cũng có thể nếm chúng, ngay trong tự thân chúng ta. Khi chúng ta phạm vào những bất thiện nghiệp, chúng ta nếm trải lửa địa ngục của tham ái và sân hận liên. Khi thực hiện các thiện nghiệp, chúng ta cũng trải qua thiên đàng của sự bình yên nội tâm ngay. Vì thế, không phải chỉ vì lợi ích của người khác mà chính vì lợi ích của bản thân chúng ta, để tránh làm tổn hại đến bản thân chúng ta mà chúng ta tránh xa những lời nói và việc làm bất thiện vậy.

Có một lý do khác nữa cho việc thọ trì giới. Chúng ta ước muốn khảo sát tự thân để có được sự thấu triệt những chiều sâu của thực tại. Muốn làm được điều này đòi hỏi phải có một nội tâm rất an tịnh và vắng lặng. Không thể nhìn xuyên qua đáy hồ nước khi nó đang xao động. Cũng vậy, sự nội quan (nhìn vào bên trong) đòi hỏi phải có một nội tâm an tịnh, không bị dao động. Nếu người ta phạm một bất thiện nghiệp, tâm sẽ tràn ngập kích động. Khi người ta tránh được mọi hành động bất thiện của thân hoặc lời nói, thì tâm lúc ấy mới có được cơ hội để trở nên bình yên, đủ để có thể tiến hành sự nội quan.

Còn một lý do khác nữa để giải thích tại sao giới lại là điều cần yếu: người thực hành Pháp là người đang làm việc để hướng đến mục tiêu tối hậu của sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Trong lúc thực hiện nhiệm vụ này họ không thể để vướng vào những hành động vốn sẽ tăng cường cho chính những thói quen tâm lý mà họ đang tìm cách đoạn trừ.

Bất kỳ hành động nào làm tổn hại người khác nhất thiết đã đi kèm bởi tham, sân, và vô minh. Phạm vào những hành động như vậy tức là đang lùi lại hai bước cho mỗi bước hướng tới trên đạo lộ, làm cản trở mọi tiến bộ hướng đến giải thoát.

Như vậy, giới được xem là thiết yếu không chỉ vì sự tốt đẹp của xã hội mà còn vì sự tốt đẹp của mỗi người trong xã hội đó, và không phải chỉ vì lợi ích vật chất của con người mà cũng còn vì sự tấn hóa của họ trên đạo lộ của Pháp nữa.

Ba chi phần của Bát Thánh đạo nằm trong sự tu tập giới là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng.

---o0o---

### **Chánh Ngữ (lời nói chân chánh)**

Lời nói cần phải trong sạch và hiền thiện. Sự thanh khiết được thành tựu bằng cách loại trừ những bất tịnh, và vì thế chúng ta phải hiểu những gì làm nên lời nói không trong sạch. Những hành vi bao gồm: nói dối, tức là nói không đúng sự thực (thêm hoặc bớt vào sự thực); đưa chuyện làm cho bạn bè bất hòa; nói vu khống; nói lời thô lỗ làm phiền lòng người khác và không

đem lại lợi ích; và ngồi lê đôi mách, nói chuyện phù phiếm vô nghĩa phí thì giờ của người khác và của mình. Tránh tất cả lời nói bất tịnh đại loại như vậy, còn lại là chánh ngữ.

Đây không chỉ là một khái niệm tiêu cực. Như đức Phật giải thích:

“Người thực hành chánh ngữ nói sự thực và cương quyết giữ đúng sự thực, đáng tin, đáng nương tựa, thẳng thắn với mọi người. Người ấy hòa giải sự gây gổ và khuyến khích tình đoàn kết, thích thú trong sự hòa hợp, tìm kiếm sự hòa hợp, hoan hỷ trong sự hòa hợp, và tạo ra sự hòa hợp bằng những lời nói của mình. Lời nói của vị ấy nhã nhặn đẹp tai người nghe, thân ái, thân tình, lễ phép, và được mọi người tán thành, hoan hỷ. Vị ấy nói đúng thời, hợp theo sự thực, hợp với lợi ích, hợp với Pháp (Dhamma) và Luật (Vinaya). Lời nói của vị ấy đáng ghi nhớ, hợp thời, khéo suy luận, khéo chọn lựa và có tính xây dựng”.

### **Chánh Nghiệp (hành động chơn chánh)**

Hành động cũng phải trong sạch. Như với lời nói, chúng ta cần phải hiểu những gì tạo thành hành động không trong sạch ngõ hầu có thể tránh được nó. Những hành động gọi là không trong sạch gồm: sát sanh, trộm cắp, tà dâm – chẳng hạn như cưỡng hiếp hoặc ngoại tình, và say sưa, mất sự sáng suốt khiến người ta không hiểu được mình đang nói gì hoặc đang làm gì. Tránh bốn hành nghiệp bất tịnh này còn lại là chánh nghiệp.

Một lần nữa đây cũng không chỉ là một khái niệm tiêu cực. Khi mô tả một người hành chánh nghiệp về thân, đức Phật nói:

“Bỏ gây, bỏ kiếm, vị ấy sống thận trọng không làm tổn hại chúng sinh khác, vị ấy đầy lòng nhân từ, tìm cầu lợi ích cho tất cả chúng sinh, không có những hành động lén lút, trộm cắp; bản thân vị ấy sống như một người trong sạch”.

---o0o---

### **Các Giới Điều**

Đối với một phàm nhân còn vướng mắc trong đời sống thế tục, cách để thực hiện chánh ngữ và chánh nghiệp là thực hành Ngũ Giới. Đó là:

1. Tránh sát hại các loài hữu tình
2. Tránh việc trộm cướp
3. Tránh việc tà dâm
4. Tránh việc nói dối
5. Tránh việc say sưa (rượu và các chất say).

Ngũ giới này là căn bản tối thiểu cần phải có cho hành vi đạo đức. Chúng phải được tuân thủ bởi bất cứ người nào có ước nguyện thực hành Pháp.

Tuy nhiên, thỉnh thoảng trong cuộc sống chúng ta cũng có cơ hội để tạm gác những công việc đời thường qua một bên – có thể trong vài ngày, có thể chỉ trong một ngày – để thanh lọc tâm, để thực hành hướng đến giải thoát. Một giai đoạn như vậy là một thời gian quý báu dành cho việc thực hành Pháp nghiêm ngặt và do đó cách cư xử của bạn cần phải thận trọng hơn

trong đời sống bình thường. Khi ấy việc quan trọng là phải tránh những hành động có thể làm phân tán hoặc xen vào công việc thanh lọc tự thân này. Vì vậy, vào những lúc như thế bạn sẽ thọ trì tám giới. Tám giới này gồm năm giới căn bản với một sự thay đổi chút ít: thay vì tránh xa sự tà dâm, bạn sẽ tránh xa mọi hành vi liên quan tới dâm dục. Ngoài ra bạn còn thọ trì thêm việc tránh ăn phi thời (đó là không ăn sau mười hai giờ trưa); tránh mọi vui chơi khoái lạc và trang điểm thân thể; và cuối cùng là tránh sử dụng những giường ngủ xa hoa. Điều thiết yếu của việc giữ giới không quan hệ nam nữ và các giới khác mới thêm vào là để tăng cường sự an tịnh và tinh táo được xem là cần thiết cho công việc nội quan, và giúp cho tâm thoát khỏi mọi sự quấy rối bên ngoài. Tám giới chỉ cần thọ trì trong thời gian nhất định khi bạn thực hành Pháp một cách miên mật. Khi giai đoạn đó qua rồi bạn có thể trở lại với Ngũ Giới kể như đường lối chỉ đạo cho nếp cư xử đạo đức.

Cuối cùng, có mười giới (Thập Giới) dành cho những người đã chấp nhận cuộc sống không nhà của một vị sa môn, một vị sư khất thực, hoặc một vị tu nữ. Mười giới này bao gồm tám giới đầu, với giới thứ bảy chia làm hai và thêm một giới nữa: tránh không nhận tiền bạc. Các vị sa môn phải tự nuôi sống độc nhất bằng của bố thí mà họ nhận được, nhờ vậy họ được tự do để hiến mình trọn vẹn cho công việc tịnh hóa tâm vì lợi ích của bản thân họ và vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Tóm lại, các giới điều, dù là ngũ giới, bát giới, hay thập giới, không phải là những công thức rỗng không được đọc tụng theo truyền thống. Nghĩa đen của chúng là “Những bước để thực hiện việc tu tập”, là phương tiện rất thực tiễn để bảo đảm rằng lời nói và hành động của bạn không làm hại người khác, không làm hại bản thân.

---o0o---

## **Chánh Mạng (cách sinh nhai chính đáng)**

Mỗi người ai cũng phải có một cách nuôi dưỡng bản thân thích hợp. Có hai chuẩn mực để đánh giá chánh mạng. Thứ nhất, cách làm ăn của bạn không được phạm vào ngũ giới, vì lẽ nếu làm như vậy tất nhiên là phải làm hại người khác. Thêm nữa, bạn cũng không nên làm điều gì có tính cách khuyến khích người khác phạm giới, vì điều này cũng làm tổn hại họ. Nói chung, phương tiện sinh nhai của chúng ta phải không dính líu đến việc làm tổn thương đến các chúng sinh khác, dù trực tiếp hay gián tiếp.

Như vậy, bất cứ sự nuôi mạng nào đòi hỏi phải có sự sát sanh, dù là người hay thú vật, rõ ràng không phải là chánh mạng. Nhưng, cho dù việc sát sinh là do người khác thực hiện và bạn chỉ buôn bán những phần của con vật bị giết như da, thịt, xương, vv.. việc ấy vẫn không phải là chánh mạng. Vì bạn tùy thuộc vào tà nghiệp của kẻ khác. Bán rượu hay các loại ma túy có thể rất có lợi dù bản thân bạn không dùng, nhưng hành vi bán ấy khuyến khích người khác sử dụng những chất gây say và làm hại bản thân họ bằng những chất ấy. Điều khiến một song bài (gambling casino) có thể đem lại rất nhiều lợi lộc, nhưng những người đến đánh bài sẽ chuốc

lấy họa vào thân. Bán các loại độc dược hay vũ khí – súng ống, đạn dược, bom mìn, hỏa tiễn – là việc làm gây tổn hại đến nền hòa bình và hòa hợp của số đông. Cho nên không có việc buôn bán nào trong số đó là chánh mạng.

Cho dù một công việc nào đó có thể thực sự không làm tổn hại người khác, song nếu họ được thực hiện với ý định hay chủ tâm rằng người khác sẽ bị tổn hại, đó cũng không phải là chánh mạng. Người bác sĩ mong đợi một bệnh dịch hay người buôn hy vọng một trận đói kém đều không phải đang hành chánh mạng.

Mỗi người là một thành viên của xã hội. Chúng ta đáp lại những bốn phận của chúng ta cho xã hội bằng công việc chúng ta làm, phụng sự đồng bào của chúng ta theo những cách khác nhau. Đáp lại điều này chúng ta nhận được sự nuôi mạng của chúng ta. Ngay cả một vị sư, một vị sa môn, cũng có công việc thích hợp nhờ đó họ xứng đáng hưởng của bố thí họ nhận được: công việc đó là thanh tịnh tâm vì sự tốt đẹp của bản thân và vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Chỉ khi người ấy bóc lột kẻ khác bằng sự lừa đảo, bằng việc thực hiện những phép thuật hay mạo nhận những chứng đắc tâm linh. Lúc ấy họ mới không phải đang hành chánh mạng.

Cho dù sự trả công mà chúng ta nhận được cho công việc của mình có là gì chẳng nữa thì cũng phải được dùng cho việc nuôi sống bản thân và những người tùy thuộc nơi chúng ta. Nếu có chút dư thừa nào, ít nhất một phần của số ấy phải được hoàn lại cho xã hội, đóng góp để xã hội sử dụng vì lợi ích của người khác. Nếu như chủ tâm của bạn là đóng một vai trò hữu ích cho xã hội để nuôi dưỡng bản thân và giúp đỡ người khác, thì công việc bạn làm là chánh mạng.

---oOo---

## **Thực Hành Giới Trong Một Khóa Thiền Minh Sát**

Chúng ta cần phải thực hành chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng này vì chúng rất có ý nghĩa đối với bản thân chúng ta và cho mọi người. Một khóa thiền Minh sát sẽ cho chúng ta cơ hội áp dụng cả ba phương diện của giới này. Đây là giai đoạn dành cho việc thực hành tích cực Pháp (dhamma) và do đó mọi người tham dự đều phải thọ trì Bát giới. Tuy nhiên, đối với người mới tham dự khóa thiền lần đầu tiên hoặc những người có những vấn đề về trị bệnh cũng được phép du di, nghĩa là họ được phép ăn một bữa nhẹ vào buổi chiều. Vì lý do này những người như vậy chính thức chỉ thọ Ngũ giới, mặc dù trên mọi phương diện khác họ thực sự vẫn giữ Bát giới.

Ngoài việc giữ giới, những người tham dự còn phải phát nguyện giữ yên lặng cho đến ngày cuối cùng của khóa thiền. Họ được phép nói chuyện (trình bày vấn đề thực hành của mình) với vị thiền sư hoặc những người phụ trách khóa thiền, nhưng không được phép nói chuyện với các thiền sinh khác. Nhờ vậy, mọi sự phân tâm được hạn chế đến mức tối thiểu, và người ta có thể sống và làm việc trong những phòng sát nhau mà không làm phiền nhau. Trong một bầu không khí an tịnh, yên tĩnh và bình an như vậy mới có thể thực hiện nhiệm vụ nội quan (nhìn vào bên trong) một cách cẩn thận.

Bù vào việc thực hiện Minh sát (nội quan) của họ, các thiền sinh nhận được thực phẩm và chỗ ở mà phí tổn của những thứ đó do người khác đóng góp. Theo cách này, trong suốt một khóa thiền ít nhiều họ cũng sống giống như các vị sa môn thực sự, nghĩa là sống nhờ vào lòng từ thiện của người khác. Nhờ thực hiện công việc của họ với hết khả năng, vì lợi ích của bản thân và lợi ích của mọi người, các thiền sinh đã hành chánh mạng trong khi tham dự một khóa thiền Minh sát vậy.

Việc hành giới (sila) là một phần không thể thiếu của đạo lộ. Không hành giới chắc chắn không thể nào tiến hóa được trên đạo lộ, vì tâm vẫn cứ sẽ dao động khiến khó có thể thẩm sát thực tại bên trong. Có những người dạy rằng sự phát triển tâm linh không giữ giới vẫn có thể được. Dù họ đang hành thế nào chăng nữa, thì những người ấy cũng không phải hành theo lời dạy của đức Phật. Tất nhiên, không hành giới người ta cũng có thể kinh nghiệm những trạng thái xuất thần khác nhau, nhưng nếu xem đó là những chứng đắc tâm linh thì thật là nhầm lẫn. Chắc chắn không hành giới người ta chẳng thể nào giải thoát tâm khỏi khổ đau và kinh nghiệm sự thực cùng tột được.

---o0o---

## **Tu Tập Định**

Bằng việc thực hành giới, chúng ta cố gắng kiểm soát lời nói và hành động của thân. Tuy nhiên, nhân sanh khổ nằm trong những hoạt động tâm lý của chúng ta. Chỉ đơn thuần kềm chế lời nói và hành động thôi, cũng sẽ vô ích nếu như tâm vẫn tiếp tục sục sôi trong tham ái và sân hận, trong những hoạt động tâm lý bất thiện. Mâu thuẫn tự thân theo cách này, chúng ta chẳng thể nào có được sự an vui. Sớm muộn gì tham ái và sân hận cũng sẽ bột phát và lúc ấy chúng ta sẽ phạm giới, làm tổn hại người khác và chính bản thân chúng ta.

Về mặt tri thức bạn có thể hiểu rằng phạm vào những hành vi bất thiện là sai. Xét cho cùng, cả ngàn năm nay mọi tôn giáo đều đã thuyết giảng về tầm quan trọng của giới hay đạo đức. Nhưng, khi mà sự cám dỗ đến, nó áp đảo tâm và người ta liền phạm giới. Một người nghiện rượu có thể biết rất rõ rằng họ không nên uống rượu vì có hại cho bản thân họ, vậy mà khi tham ái khởi lên họ liền vớ lấy rượu và uống cho say bí tỉ. Họ không thể dừng lại được vì không kiểm soát được tâm. Nhưng nếu họ học được cách ngừng phạm những hành vi tâm lý bất thiện, thì việc kiểm chế những lời nói và việc làm bất thiện sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Vì vấn đề xuất phát trong tâm, nên chúng ta phải đương đầu với nó ở mức tâm lý. Để làm được như vậy, chúng ta phải thọ trì việc hành “bhāvanā” – nghĩa đen là “phát triển tâm”, hoặc nói theo ngôn ngữ thông thường là thiền. Từ sau thời đức Phật, ý nghĩa của chữ “bhāvanā” đã trở nên mơ hồ khi việc thực hành thiền xuống dốc. Trong những năm gần đây, từ này đã được dùng để nói đến bất kỳ loại trau dồi hay nâng cao tinh thần nào, ngay cả những hoạt động như đọc, nói, nghe, hoặc tư duy về Pháp (dhamma). “Thiền” (meditation), sự phiên dịch sang Anh ngữ phổ biến nhất của từ bhāvanā, đã được dùng thậm chí rất lỏng lẻo để nói về nhiều hoạt động,

từ thư giãn tinh thần, mơ mơ màng màng (day dreaming), và tự liên tưởng, đến tự thôi miên (self-hypnosis). Tất cả những hình thức này rất xa lạ với những gì đức Phật muốn nói về bhāvanā (sự phát triển hay tu tập tâm). Đức Phật đã dùng từ này để nói về những việc luyện tập tinh thần đặc biệt, những kỹ thuật chính xác nhằm tập trung và thanh lọc tâm.

Sự phát triển tinh thần hay tu tập tâm (bhāvanā) này bao gồm hai giai đoạn tu tập về định (samādhi) và tu tập về tuệ (paññā). Việc thực hành định tâm còn gọi là “tu tập tịnh chỉ” (samatha bhāvanā) và việc thực hành trí tuệ còn gọi là “tu tập minh sát” (vipassanā bhāvanā). Việc thực hành bhāvanā bắt đầu với định, phần thứ hai của Bát thánh đạo, đây là thiện nghiệp liên quan đến việc học cách kiểm soát các tiến trình tâm, để trở thành chủ nhân của chính tâm mình. Ba chi phần của thánh đạo nằm trong giai đoạn luyện tập này là: Chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.

---o0o---

## Chánh Tinh Tấn

Chánh tinh tấn là bước đầu tiên trong việc thực hành bhāvanā (thiền). Tâm chúng ta dễ dàng bị vô minh áp đảo, dễ dàng bị tham ái hoặc sân hận lay động. Bằng cách này hay cách khác chúng ta phải củng cố nó để cho tâm trở nên vững chắc và ổn định, biến nó thành một lợi khí hữu ích cho việc khảo sát bản chất của chúng ta ở mức vi tế nhất để phát hiện ra và rồi loại trừ tình trạng khổ đau của chúng ta.

Một vị bác sĩ muốn chẩn bệnh cho bệnh nhân sẽ phải lấy máu của họ và đặt nó dưới một kính hiển vi. Trước khi khảo sát mẫu vật, vị bác sĩ trước hết phải điều chỉnh tiêu điểm kính một cách thích hợp, rồi gắn mẫu vật vào tiêu điểm ấy. Chỉ lúc đó ông ta mới có thể kiểm tra mẫu vật, khám phá nguyên nhân sanh bệnh và quyết định cách điều trị thích hợp để chữa bệnh. Tương tự, chúng ta phải biết cách điều chỉnh sự tập trung của tâm, gắn chặt và duy trì nó trên một đối tượng độc nhất của sự chú tâm, bằng cách này chúng ta biến tâm thành một dụng cụ để khảo sát thực tại vi tế nhất của bản thân chúng ta.

Đức Phật đã giải thích các kỹ thuật khác nhau cho việc định tâm, mỗi kỹ thuật phù hợp từng căn tánh của con người. Kỹ thuật thích hợp nhất cho việc khám phá thực tại bên trong, kỹ thuật mà chính đức Phật đã thực hành, là kỹ thuật “niệm hơi thở” – ānāpāna sati.

Hơi thở là đối tượng của sự chú tâm luôn luôn có sẵn cho mọi người, vì tất cả chúng ta ai nấy đều thở từ lúc sinh ra cho đến lúc chết. Hơn nữa nó lại là một đề mục thiền mà ai cũng có thể dùng được, ai cũng có thể chấp nhận được. Để bắt đầu hành thiền (bhāvanā) hành giả ngồi xuống, theo một tư thế thẳng đứng và thoải mái, nhắm mắt lại. Hành giả nên chọn một căn phòng yên tĩnh ít bị phân tán sự chú tâm. Xoay từ thế giới bên ngoài vào thế giới bên trong, hành giả thấy rằng hoạt động nổi bật nhất lúc này là hơi thở; vì thế hành giả đặt sự chú tâm vào đối tượng này: hơi thở đang vào và ra khỏi lỗ mũi.

Đây không phải là cách luyện tập thở, mà là cách luyện tập chánh niệm. Nỗ lực không phải để kiểm soát hơi thở mà để duy trì sự ý thức về hơi thở như nó tự nhiên là: dài hoặc ngắn, nặng hay nhẹ, thô hay tế. Hành giả cố gắng gắn sự chú tâm trên hơi thở, không để cho bất kỳ một sự xao lãng nào làm gián đoạn chuỗi chánh niệm của mình trong thời gian càng lâu càng tốt.

Ngay lập tức hành giả sẽ khám phá ra là việc này khó biết đường nào. Ngay khi chúng ta cố gắng để giữ cho tâm gắn chặt trên hơi thở, chúng ta bắt đầu khó chịu về cái đau nơi chân. Ngay khi chúng ta cố gắng đè nén mọi ý nghĩ phân tán, thì cả ngàn điều nhảy vào trong tâm: ký ức, dự định, hy vọng, sợ hãi vv.. Một trong những điều này sẽ lôi cuốn sự chú tâm của chúng ta, và sau một lúc chúng ta mới nhận ra rằng chúng ta đã quên mất hơi thở hoàn toàn. Chúng ta bắt đầu trở lại với một quyết tâm mới, và chỉ sau một thời gian ngắn chúng ta lại nhận ra rằng tâm đã vượt khỏi không có sự ghi nhận của chúng ta.

Ai làm việc kiểm soát ở đây? Ngay khi bắt đầu bài tập này, chúng ta nhanh chóng biết rõ rằng thực ra tâm nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Giống như một đứa bé hư với tay lấy món đồ chơi này, chán, vớ lấy món khác, chán rồi lại lấy món khác nữa. Tâm cũng vậy, cứ liên tục nhảy từ ý tưởng này, từ đối tượng của sự chú tâm này đến đối tượng khác, luôn luôn chạy trốn thực tại.

Đây là thói quen thâm căn cố đế của tâm; đây là những gì nó đã làm suốt những kiếp sống của chúng ta. Nhưng một khi chúng ta khởi sự khảo sát bản chất thực của mình, việc chạy trốn thực tại này phải chấm dứt. Chúng ta phải thay đổi được lề thói quen của tâm và học cách sống với thực tại. Chúng ta bắt đầu bằng cách cố gắng gắn chặt sự chú tâm vào hơi thở. Khi chúng ta để ý thấy rằng nó đã phóng đi, chúng ta sẽ đưa nó trở lại một cách nhẫn nại và điềm tĩnh. Có thể chúng ta sẽ thất bại nhưng vẫn cố gắng trở lại, và cứ tiếp tục nhẫn nại như thế. Tươi cười, không căng thẳng, không thối chí, chúng ta cứ lập đi lập lại bài tập. Xét cho cùng thói quen của một đời người không dễ gì đổi trong một vài phút như vậy. Công việc đòi hỏi phải có sự thực hành liên tục, lập đi lập lại nhiều lần, cũng như cần có sự nhẫn nại và điềm tĩnh. Đây là cách chúng ta tập chánh niệm về thực tại. Đây là chánh tĩnh tấn. Đức Phật đã mô tả bốn loại chánh tĩnh tấn:

*Tĩnh tấn ngăn các bất thiện pháp không cho khởi lên, Tĩnh tấn đoạn trừ nếu chúng đã sanh, Tĩnh tấn làm cho sanh khởi những thiện pháp chưa sanh, Tĩnh tấn duy trì không xao lãng, làm cho các thiện pháp được phát triển và đạt đến sự sung mãn, hoàn thiện.*

Bằng việc thực hành niệm hơi thở, chúng ta thực hành cả bốn loại chánh tĩnh tấn. Chúng ta ngồi xuống và gắn sự chú tâm trên hơi thở không để một ý tưởng nào xen vào. Nhờ làm vậy, chúng ta đã khởi sự và duy trì được thiện pháp về tự-chánh-niệm. Chúng ta ngăn tự thân không để rơi vào sự phân tán, hay thất niệm, ngăn không để rơi vào sự phân tán, hay thất niệm, ngăn không để cho mất cái thấy về thực tại (ở đây là hơi thở). Nếu một ý tưởng khởi lên, chúng ta không đuổi theo nó, mà đưa sự chú tâm của ta vào hơi thở trở lại. Bằng cách này, chúng ta phát

triển được khả năng của tâm để duy trì tập trung trên một đối tượng duy nhất và để chống lại sự tán loạn – hai đặc tính không thể thiếu của định.

---o0o---

## Chánh Niệm

Quan sát hơi thở cũng là phương tiện để hành chánh niệm. Khổ đau của chúng ta xuất phát từ vô minh. Chúng ta phản ứng vì chúng ta không biết chúng ta đang làm gì, vì chúng ta không biết thực tại của bản thân chúng ta. Tâm dùng hầu hết thời giờ miệt mài trong những sự tưởng tượng và ảo tưởng, trở lại những kinh nghiệm vui buồn và mong đợi tương lai với sự háo hức hoặc sợ hãi. Trong khi miệt mài trong những tham ái và sân hận như vậy chúng ta không biết những gì đang xảy ra trong hiện tại, những gì chúng ta đang làm trong hiện tại. Tuy thế chắc chắn sát na này, hiện tại này, là quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta không thể sống trong quá khứ, nó đã qua rồi. Chúng ta cũng không thể sống trong tương lai, vì nó mãi mãi nằm ngoài tầm tay của chúng ta. Chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại. Nếu chúng ta không biết về những hành vi hiện tại của chúng ta, chúng ta buộc phải lặp lại những lầm lỗi của quá khứ và có thể chẳng bao giờ thành công trong việc thực hiện những ước mơ tương lai. Nhưng nếu chúng ta có thể tu tập khả năng nhận biết trong sát na hiện tại, chúng ta có thể dùng quá khứ như một cố vấn cho việc sắp đặt trình tự hoạt động của chúng ta trong tương lai, nhờ vậy chúng ta có thể đạt đến cú cánh.

Pháp (Dhamma) là đạo lộ của hiện tại (ngay ở đây và bây giờ) vì thế chúng ta phải phát triển khả năng nhận biết sát na hiện tại. Chúng ta cần phải có một phương pháp để tập trung sự chú tâm trên thực tại của chính chúng ta trong sát na này. Kỹ thuật niệm hơi thở (ānāpāna sati) là pháp môn ấy. Thực hành kỹ thuật niệm hơi thở sẽ phát triển được sự chánh niệm về tự thân ngay trong hiện tại: ngay sát na này đang thở vào, ngay sát na này đang thở ra. Nhờ thực hành niệm hơi thở, chúng ta trở nên ý thức rõ về sát na hiện tại.

Lý do khác để phát triển niệm hơi thở là chúng ta muốn kinh nghiệm thực tại tối hậu. Tập trung trên hơi thở có thể giúp chúng ta khám phá được những gì còn chưa biết về bản thân chúng ta, khiến cho những gì từng là vô thức trở thành ý thức. Nói chung, hơi thở đóng vai trò như một cây cầu nối giữa tâm ý thức và tâm vô thức, vì hơi thở vận hành cả trên phương diện ý thức lẫn vô thức. Chúng ta có thể quyết định thở theo một cách đặc biệt nào đó, để kiểm soát việc thở. Thậm chí chúng ta còn có thể ngưng thở trong một thời gian. Tuy vậy khi chúng ta ngưng (cố gắng) kiểm soát hơi thở, thì nó vẫn tiếp tục không cần nhắc bảo.

Chẳng hạn, chúng ta có thể bắt đầu bằng cách thở có chủ tâm, hơi nặng một chút, để gắn sự chú tâm dễ dàng hơn. Ngay khi việc niệm hơi thở trở nên rõ ràng và đều đặn, chúng ta để cho hơi thở diễn tiến một cách tự nhiên, hoặc nặng hoặc nhẹ, sâu hay không sâu, dài hay ngắn, nhanh hay chậm. Chúng ta không ra sức điều khiển hơi thở, mà chỉ cố gắng biết rõ nó. Nhờ duy trì niệm hơi thở tự nhiên chúng ta đã khởi sự quan sát cơ năng tự trị của thân, một hoạt động

thường được xem là vô thức. Từ việc quan sát thực tại thô của hơi thở có chủ ý, chúng ta tiến đến việc quan sát thực tại vi tế hơn của hơi thở tự nhiên. Như vậy chúng ta đã bắt đầu vượt qua thực tại bề ngoài để đi vào lãnh vực niệm thực tại vi tế hơn.

Vẫn có một lý do khác khiến chúng ta tập niệm hơi thở, là để thoát khỏi tham, sân và si, nhờ lần đầu tiên biết được chúng. Trong công việc này hơi thở sẽ giúp chúng ta, vì hơi thở đóng vai trò như một sự phản chiếu trạng thái tâm của chúng ta vậy. Khi tâm yên và vắng lặng, hơi thở sẽ đều đặn và nhẹ nhàng. Nhưng, bất cứ khi nào những tiêu cực phát sinh trong tâm, có thể là nóng giận, sợ hãi, hay tham dục, lúc đó hơi thở trở nên thô hơn, nặng hơn và nhanh hơn. Bằng cách này, hơi thở cảnh báo cho chúng ta biết trạng thái tâm lý của chúng ta và giúp chúng ta đối phó với nó.

Còn một lý do khác nữa cho việc thực hành niệm hơi thở. Vì mục đích của chúng ta là tiến đến một cái tâm không còn tiêu cực, nên chúng ta phải thận trọng để ý rằng mỗi bước của chúng ta hướng về mục đích đó phải là trong sạch và hiền thiện. Ngay cả trong giai đoạn đầu của việc tu tập định, chúng ta cũng phải dùng một đối tượng của sự chú tâm được xem là thiện. Hơi thở là một đối tượng như vậy. Chúng ta không thể có tham hay sân đối với hơi thở được, và nó là một thực tại, hoàn toàn tách rời khỏi ảo giác hoặc ảo tưởng. Vì thế nó được xem là đối tượng thích hợp cho sự chú tâm.

Trong sát na khi mà tâm hoàn toàn tập trung trên hơi thở, nó thoát khỏi tham ái, thoát khỏi sân hận, và thoát khỏi si mê. Dù sát na thanh tịnh ấy có thể ngắn ngủi, song rất mãnh liệt, vì nó thách thức tất cả qui định quá khứ của con người. Tất cả những phản ứng tích cực đã bị khuấy động lên và bắt đầu xuất hiện như những chướng ngại tâm lý cũng như vật lý khác nhau, vốn cản trở nỗ lực phát triển chánh niệm của chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy nôn nóng muốn tiến bộ, một hình thức của tham ái; hoặc giả sân hận có thể phát sinh dưới hình thức của nóng nảy và chán nản vì sự tiến bộ dường như quá chậm. Có khi trạng thái uể oải xâm chiếm, và chúng ta ngủ gà ngủ gật ngay khi vừa mới ngồi xuống hành thiền. Đôi lúc chúng ta có thể bị kích động (trạo cù) đến độ đứng ngồi không yên hoặc tìm cách thoái thác để tránh hành thiền. Lắm lúc hoài nghi xói mòn dần ý chí thực hành – những hoài nghi vô lý, ám ảnh về người thầy, về lời dạy (giáo pháp), hoặc về chính khả năng hành thiền của chúng ta. Khi bất chợt đương đầu với những khó khăn này, chúng ta có thể nghĩ đến việc từ bỏ pháp hành hoàn toàn.

Vào những lúc như vậy chúng ta hiểu rằng những chướng ngại (*năm triển cái*) này chỉ xuất hiện để phản kháng lại sự thành công của chúng ta trong việc hành niệm hơi thở mà thôi. Nếu chúng ta kiên trì chúng sẽ biến dần. Khi chúng mất đi, công việc thực hành sẽ trở nên dễ dàng hơn, vì ngay ở giai đoạn đầu của việc thực hành này, một số lớn tâm hành hay phản ứng (mental) condition-sankhāra) cũ đã bị quét sạch khỏi bề mặt của tâm. Theo cách này, ngay cả khi chúng ta hành niệm hơi thở, chúng ta cũng bắt đầu thanh lọc tâm và tiến đến giải thoát.

## Chánh Định

Gắn chặt sự chú tâm vào hơi thở là phát triển chánh niệm về sát na hiện tại. Duy trì chánh niệm này từ sát na này đến sát na khác, trong thời gian lâu dài, là chánh định.

Trong những hành động hàng ngày của đời thường cũng đòi hỏi phải có định (sự tập trung), nhưng định đó không nhất thiết là chánh định. Một người có thể tập trung vào việc thỏa mãn một dục vọng, hoặc tập trung vào việc ngăn chặn trước một nỗi lo sợ nào đó. Một con mèo nằm rình với tất cả sự chú tâm của nó trên hang chuột, sẵn sàng lao mình ngay khi con chuột xuất hiện. Một tay móc túi chăm chú vào ví tiền của nạn nhân, chờ cơ hội thuận tiện là lấy đi. Một đứa bé nằm trên giường ban đêm nhìn chăm chăm vào xó tối của căn phòng một cách sợ hãi, tưởng tượng như có những con quái vật đang ẩn nấp đâu đó trong bóng tối. Không thứ nào trong số này là chánh định, loại định có thể dùng cho mục đích giải thoát. Samādhi (định) ở đây phải có một đối tượng được xem là thoát khỏi mọi tham, sân, si, như tiêu điểm của nó.

Trong thực hành niệm hơi thở bạn sẽ thấy việc duy trì niệm không gián đoạn thật khó khăn làm sao. Bất chấp quyết tâm kiên định của bạn để giữ sự chú tâm gắn chặt trên đối tượng hơi thở, bằng mọi cách nó vẫn cứ vượt khỏi chẳng ai hay. Chúng ta cảm thấy mình giống như một gã say cố gắng đi theo đường thẳng, nhưng vẫn bị lạc sang bên này hoặc bên kia. Thực sự chúng ta đã say với si mê và ảo tưởng của chúng ta. Và vì thế mà chúng ta cứ mãi lạc lối về quá khứ hay tương lai, cứ mãi lạc lối vào tham ái hay sân hận. Chúng ta không thể duy trì trên đạo lộ chánh trực củ niệm kéo dài (sustained awareness – samādhi).

Là người hành thiền, chúng ta cần phải sáng suốt không để bị chán nản hoặc thối chí khi đương đầu với những khó khăn này, mà thay vào đó cần phải hiểu rằng muốn thay đổi những thói quen thâm căn cố đế như thế phải mất hàng năm. Thói quen ấy chỉ có thể được thay đổi bằng việc thực hành một cách đều đặn, liên tục, nhẫn nại và kiên trì. Công việc của chúng ta chỉ đơn giản là đưa sự chú tâm trở về hơi thở ngay khi chúng ta nhận ra nó đã lạc lối. Nếu chúng ta có thể làm được điều đó, chúng ta đã bước một bước rất quan trọng hướng đến việc thay đổi thói quen lang thang của tâm. Và nhờ thực hành đều đặn, chúng ta có thể đưa sự chú tâm trở lại (hơi thở) càng lúc càng nhanh hơn. Dần dần, những giai đoạn quên sẽ trở nên ngắn hơn và những giai đoạn niệm (ghi nhớ) được duy trì lâu, hay định (samāndhi) trở nên lâu hơn.

Khi định tâm vững mạnh, chúng ta bắt đầu cảm nghe nhẹ nhõm, an lạc, và đầy năng lực. Hơi thở thay đổi dần dần, từng chút từng chút một nó trở nên êm dịu hơn, đều đặn hơn, nhẹ nhàng hơn. Thỉnh thoảng bạn có cảm giác như thế là hơi thở đã dừng lại hoàn toàn. Thực ra, khi tâm trở nên vắng lặng, thì thân cũng trở nên an tịnh và quá trình chuyển hóa (thức ăn trong cơ thể) giảm bớt, vì thế mà lượng oxy cần rất ít.

Ở giai đoạn này một số người hành niệm hơi thở có thể có những kinh nghiệm đặc biệt khác nhau, chẳng hạn như thấy ánh sáng hay những ảo ảnh trong lúc nhắm mắt, hoặc nghe những âm thanh dị thường, tất cả những kinh nghiệm được gọi là nằm ngoài phạm vi của giác quan

hay những kinh nghiệm ngoại cảm này chỉ là những chỉ dấu cho thấy rằng tâm đã đạt đến mức định rất cao. Bản thân những hiện tượng này không có gì quan trọng cả và không nên chú tâm đến nó. Đối tượng của niệm vẫn là hơi thở, còn bất luận thứ gì khác đều là sự phân tâm. Bạn cũng không nên trông đợi những kinh nghiệm như vậy; chúng chỉ xuất hiện trong một vài trường hợp, và ở những trường hợp khác thì không. Tất cả những kinh nghiệm lạ lùng này chỉ là những cái móc đánh dấu sự tiến bộ trên đạo lộ. Đôi khi cái móc ấy có thể bị che khuất, hoặc có thể do chúng ta quá chú tâm trên đạo lộ đến độ chúng ta xem những cái móc ấy như mục đích cuối cùng và chấp trước vào đó, chúng ta đã ngưng lại mọi tiến bộ hoàn toàn. Xét cho cùng, có vô số những kinh nghiệm ngoại cảm lạ lùng như vậy trong quá trình hành thiền. Nhưng người thực hành Pháp (Dhamma) không tìm cầu những kinh nghiệm ấy, mà thay vào đó cố gắng thấu triệt bản chất thực của mình, nhờ vậy đạt đến sự giải thoát khỏi khổ.

Vì vậy chúng ta cứ tiếp tục chú tâm duy nhất vào hơi thở. Khi tâm trở nên an định hơn, thì hơi thở cũng trở nên tinh tế hơn và khó theo dõi hơn, do đó đòi hỏi chúng ta phải có những nỗ lực to lớn hơn nữa để duy trì sự chú tâm. Theo cách ấy chúng ta tiếp tục mài dũa tâm, để làm cho định sắc bén, biến nó thành một lợi khí để chọc thủng thực tại bề ngoài, để quan sát thực tại vi tế nhất ở bên trong.

Có nhiều kỹ thuật khác nhau để phát triển định. Bạn có thể được dạy định tâm trên một chữ nào đó bằng cách lập đi lập lại nó, hoặc tập trung vào một hình ảnh do tưởng tượng ra, hay thậm chí lập đi lập lại nhiều lần một động tác vật lý nào đó. Do làm như vậy bạn trở nên chuyên chú hoàn toàn trên đối tượng và đạt đến một trạng thái xuất thần đầy phấn chấn. Mặc dù một trạng thái như vậy chắc chắn là rất an lạc bao lâu nó còn tồn tại, song khi nó chấm dứt bạn sẽ thấy rằng mình rơi trở lại đời thường với bao vấn đề như trước. Những kỹ thuật này hiệu quả nhờ tạo ra một lớp bình yên và hoan lạc ở bề mặt của tâm, nhưng tận chiều sâu điều kiện vẫn không chạm tới. Những đối tượng được dùng để đắc định trong những kỹ thuật này không liên quan đến thực tại trong từng sát na của tự thân. Hỷ lạc mà bạn đạt đến được tạo ra một cách chủ định và chồng thêm vào hơn là xuất phát một cách tự nhiên từ phân sâu thẩm của một cái tâm thanh tịnh. Chánh định không thể là tình trạng mê mên tinh thần được. Nó phải thoát khỏi mọi sự phi tự nhiên, thoát khỏi mọi ảo tưởng.

Ngay cả trong giáo pháp của đức Phật, người hành thiền cũng có thể đạt đến những trạng thái thiền (jhāna) khác nhau. Bản thân đức Phật, trước khi giác ngộ, cũng đã hành tám trạng thái định tâm hay thiền chừng này, và Ngài vẫn tiếp tục hành chúng trong suốt cuộc đời Ngài. Tuy nhiên, một mình những thiền chứng ấy không thể giải thoát cho Ngài được. Vì thế khi dạy các thiền chứng này Ngài nhấn mạnh nhiệm vụ của chúng chỉ như những phương tiện để phát triển tuệ giác. Người hành thiền tu tập năng lực định (định căn) không phải để kinh nghiệm những trạng thái xuất thần hay hường lạc mà đúng hơn để trui rèn tâm thành một khí cụ, dùng nó để khảo sát thực tại và loại trừ các nhân gây ra khổ đau của họ. Đây là chánh định.

## Tu Tập Tuệ

Giới (Sila) và Định (Samādhi) không phải chi độc nhất có trong giáo pháp của đức Phật. Cả hai đã có mặt và được thực hành trước khi Ngài giác ngộ. Thực ra trong khi đi tìm con đường giải thoát, đức Phật tương lai đã tu tập định dưới sự hướng dẫn của hai vị đạo sư (Ālārāma Kālāma và Uddaka Rāmaputta) mà Ngài có dịp học hỏi. Trong việc mô tả hai loại tu tập này, đức Phật không khác với các vị đạo sư của tôn giáo truyền thống. Mọi tôn giáo đều nhấn mạnh đến sự cần thiết của lối cư xử đạo đức (Giới) và họ cũng nói đến khả năng chứng đắc các trạng thái hỷ lạc, hoặc bằng cầu nguyện, hoặc bằng các lễ nghi, hoặc bằng cách nhịn ăn và các hình thức khổ hạnh khác., hoặc bằng các hình thức thiền định khác nhau. Mục đích của những việc thực hành này chỉ là để đạt đến một trạng thái tập trung tinh thần sâu lắng. Đây là “sự xuất thân” kinh qua các bí ẩn tôn giáo.

Trạng thái tập trung này, dù không phát triển đến mức các bậc thiền, cũng rất hữu ích. Nó làm lắng dịu tâm bằng cách hướng sự chú ý ra khỏi những tình huống làm người ta có thể phản ứng với tham và sân. Chậm rãi đếm từ một đến mười để ngăn sự bộc phát của sân hận và một hình thức sơ đẳng của định (samādhi). Những hình thức khác, có lẽ hiển nhiên hơn, là việc lập đi lập lại một chữ hay một câu chú, hoặc tập trung vào một đối tượng nào đó. Tất cả những hình thức ấy đều có hiệu quả: khi sự chú tâm được hướng sang một đối tượng khác, tâm có vẻ trở nên an tịnh và bình ổn hơn.

Tuy nhiên, sự an tịnh đạt được theo cách này không phải là giải thoát thực thụ. Tất nhiên việc hành định cũng đem lại những lợi ích to lớn, nhưng nó chỉ hiệu quả ở mức ý thức của tâm. Gần hai mươi lăm thế kỷ trước khi có sự phát hiện của tâm lý học hiện đại, đức Phật đã hiểu rõ sự hiện hữu của tâm vô thức, mà Ngài gọi là *ānusaya* (tùy niệm, ngủ ngầm). Ngài thấy việc chuyển hướng sự chú ý (quay đi) là một cách đối phó hiệu quả với tham và sân ở mức ý thức, nhưng nó không thực sự đoạn trừ được chúng. Thay vào đó, nó lại đẩy chúng sâu vào phần vô thức, ở đây mặc dù ngủ ngầm, chúng vẫn nguy hiểm như trước. Ở mức bề mặt của tâm có thể có một lớp bình yên và hòa hợp, nhưng tận sâu thẳm là ngọn núi lửa đang ngủ của những tiêu cực bị đè nén, không sớm thì muộn cũng sẽ phun lên một cách mãnh liệt. Đức Phật nói:

*Như cây bị chặt đứt, Gốc chưa hại vẫn còn.*

*Ái tùy miên chưa nhổ, Khổ đau vẫn sanh hoài.*

(Nếu những cái rễ của một cây đổ vẫn còn và cắm chặt trong đất, cây ấy vẫn đâm lên những chồi mới. Nếu những thói quen ngủ ngầm của tham và sân (tham-sân tùy miên) chưa bùng gốc, khổ đau vẫn cứ sanh lên như thường).

Bao lâu các duyên vẫn còn trong tâm vô thức, nó sẽ đâm những chồi mới ngay cơ hội đầu tiên và gây ra những khổ đau. Vì lý do ấy ngay cả sau khi đã đạt đến những trạng thái cao nhất có thể đạt đến được do hành thiền định, đức Phật tương lai không thỏa mãn rằng mình đã thành

tự giải thoát. Ngài quyết định phải tiếp tục tìm cho ra con đường thoát khổ và đạo lộ đưa đến hạnh phúc tuyệt đối.

Ngài nhận ra hai sự lựa chọn. Một là con đường sống phóng túng, lợi dưỡng, cho phép mình tự do tìm kiếm để thỏa mãn mọi dục vọng. Đây là con đường phàm tục mà hầu hết mọi người đi theo, dù họ có hiểu nó hay không hiểu. Nhưng Ngài thấy rõ ràng con đường này không thể dẫn đến hạnh phúc. Không một ai trong thế gian luôn luôn được thỏa mãn những ước muốn của họ. Chẳng người nào trong đời họ những điều mong ước xảy ra và những điều không mong ước không xảy ra (cầu bất đắc). Những người đi theo con đường này chắc chắn sẽ khổ đau khi những mong ước của họ không thành tựu. Nghĩa là họ sẽ phải chịu thất vọng và bất toại nguyện. Nhưng khi họ đạt được những mong ước ấy, họ cũng đau khổ không kém: họ đau khổ do lo sợ rằng đối tượng mình mong ước rồi sẽ mất đi, rằng khoảnh khắc mãn nguyện kia sẽ chỉ là nhất thời vì thực sự nó phải vậy. Trong khi tìm kiếm, trong khi đạt được và trong khi mất mát những mong muốn của họ, những người này luôn luôn sống trong kích động (trạo cử). Đức Phật tương lai đã trải qua con đường này trước khi từ bỏ đời sống thế gian để trở thành một vị sa môn, và vì thế mà Ngài hiểu rằng nó không thể là con đường đưa đến bình an.

Sự lựa chọn khác là con đường khắc kỷ, cố ý tránh thỏa mãn dục vọng. Ở Ấn Độ hai ngàn năm trăm năm trước, con đường khắc kỷ đã đưa đến cực đoan tránh mọi cảm thọ lạc và tự tạo cho mình những cảm thọ khổ.

Lý do cơ bản của việc tự hành hạ mình này là nó sẽ ngăn được thói quen tham và sân, nhờ đó mà người ta tịnh hóa được tâm. Việc thực hành những phép khổ hạnh như vậy là một hiện tượng khá phổ biến của đời sống tôn giáo trên toàn thế giới. Đức Phật tương lai cũng đã trải qua con đường này trong những năm sống đời du sĩ không nhà. Ngài đã thử qua các pháp hành khổ hạnh khác nhau đến độ thân Ngài chỉ còn da bọc xương, nhưng Ngài nhận ra rằng mình vẫn chưa giải thoát. Nói chung, hành hạ thân xác không làm cho tâm trong sạch được.

Dù sao, sự khắc kỷ cũng không cần phải chịu đựng đến một cực đoan như vậy. Ta có thể hành khắc kỷ trong hình thức trung dung hơn bằng cách tránh thỏa mãn những dục vọng nào liên quan đến bất thiện nghiệp. Loại tự chủ này cũng còn đáng ưa chuộng hơn là sống buông thả, lợi dưỡng, vì lẽ trong khi hành nó, ít ra người ta cũng sẽ tránh được những hành động phi luân.

Song nếu việc khắc kỷ được thành tựu chỉ bằng cách tự đè nén thôi, thì nó sẽ làm gia tăng thêm những căng thẳng tâm lý đến một mức độ nguy hiểm. Tất cả những dục vọng bị đè nén sẽ tích tụ lại như nước lũ dâng sau cái đập tự chế. Chắc chắn một gày nào đó cái đập sẽ vỡ và xả ra một trận lụt tàn hại.

Bao lâu các duyên vẫn còn trong tâm, chúng ta không thể sống an ổn, bình yên được. Giới (Sīla), dù lợi ích, vẫn không thể được duy trì bằng sức mạnh tuyệt đối của ý chí. Tu tập định (Samādhi) sẽ hỗ trợ, nhưng đó chỉ là giải pháp nhất thời, không hiệu quả ở những phần sâu

thăm của tâm nơi căn nguyên của vấn đề hay cội phần của những bất tịnh cư trú. Hễ những căn nguyên này còn nằm vùi trong vô thức, ta không thể nào có hạnh phúc trường cửu, không thể nào có giải pháp chơn thực được.

Nhưng nếu căn nguyên của chính các duyên ấy được loại trừ khỏi tâm, thì sẽ không còn nguy cơ buông thả, mình theo những hành nghiệp bất thiện, cũng không cần thiết phải tự đè nén, vì động lực thúc đẩy việc tạo tác bất thiện nghiệp cũng sẽ mất đi. Không còn những căng thẳng của tìm kiếm và tự đè nén, ta có thể sống bình an trong cuộc đời này.

Để loại trừ căn nguyên đòi hỏi phải có một phương pháp, qua đó chúng ta khả dĩ thể nhập vào chiều sâu của tâm nhằm đối phó với những bất tịnh ngay chỗ chúng bắt đầu. Phương pháp này là những gì đức Phật đã tìm ra: tu tập tuệ, hay pāṇṇā vốn đưa Ngài đến sự giác ngộ. Tu tập tuệ cũng gọi là Vipassanābhāvanā, tu tập Minh sát – phát triển khả năng nhìn vào bản chất nội tại của bản thân – qua Minh sát, ta có thể nhận ra và trừ diệt các nhân sanh khổ. Đây là khám phá của đức Phật – những gì Ngài đã thực hành để đạt đến giải thoát, và những gì Ngài đã dạy cho mọi người trong suốt cuộc đời Ngài. Có thể nói đây là yếu tố độc nhất trong giáo pháp của Ngài, và Ngài đã xem nó là quan trọng bậc nhất. Đức Phật thường dạy:

*“Nếu Định được hỗ trợ bởi Giới, Định ấy sẽ rất hiệu quả, rất lợi ích. Nếu Tuệ được hỗ trợ bởi Định, Tuệ ấy sẽ rất hiệu quả, rất lợi ích. Nếu Tâm được hỗ trợ bởi Tuệ, Tâm ấy trở nên giải thoát khỏi các phiền não”.*

Giới và định, tự thân chúng rất giá trị, song mục đích thực sự của chúng là để dẫn đến tuệ. Chính trong việc tu tập này mà chúng ta tìm thấy một đạo lộ trung dung thực sự (Trung đạo) giữa hai cực đoạn lợi dưỡng (buông thả theo dục lạc) và khổ hạnh (tự đè nén). Nhờ hành giới, chúng ta tránh được những hành vi gây ra những hình thức dao động tâm lý thô nhất. Nhờ định tâm chúng ta làm cho tâm lắng dịu thêm và đồng thời uốn nắn nó thành một khí cụ hữu hiệu cho việc khảo sát tự thân. Nhưng chính nhờ phát triển trí tuệ mà chúng ta mới có thể đi sâu vào thực tại bên trong và tự giải thoát mình khỏi mọi si mê và chấp thủ.

Hai chi phần của Bát Thánh Đạo được gồm trong tuệ học (tu tập tuệ) là chánh tư duy và chánh kiến.

---oOo---

## **Chánh Tư Duy**

Không nhất thiết phải dừng lại mọi tư duy trong thiền định trước khi bạn bắt đầu tu tập Minh sát (Vipassanā – bhāvanā). Những tư duy có thể vẫn tồn tại, song nếu chánh niệm được duy trì liên tục từ sát na này đến sát na khác thì xem như đã đủ để khởi sự công việc (Minh sát).

Những tư duy có thể vẫn còn, nhưng tính chất của mô thức tư duy thay đổi. Sân và tham ái đã được lắng dịu nhờ niệm hơi thở. Tâm trở nên vắng lặng ít ra cũng ở mức ý thức, và đã bắt đầu tư duy về Pháp (Dhamma) về con đường thoát khổ. Những khó khăn xuất hiện lúc ban đầu

của niệm hơi thở giờ đây đã qua hoặc ít ra cũng đã được vượt qua ở một mức độ nào đó. Bạn đã chuẩn bị cho bước kế tiếp: chánh kiến.

---o0o---

## Chánh Kiến

Chính chánh kiến mới được xem là trí tuệ thực sự. Tư duy về sự thực thôi chưa đủ, chúng ta phải tự thân chứng ngộ sự thực, phải thấy các pháp đúng như chúng thực sự là, không chỉ như chúng có vẻ là. Sự thực phô bày ra ngoài là một thực tại, nhưng chúng ta phải thể nhập (đi sâu) vào nó để kinh nghiệm thực tại cùng tột của tự thân chúng ta và trừu tượng khổ.

Có ba loại tuệ: tuệ tiếp nhận hay văn tuệ (suta-mayā pāṇṇā), tuệ do vận dụng trí óc (cintā-mayā pāṇṇā). Nghĩa đen của nhóm từ suta-mayā pāṇṇā là “trí tuệ do nghe hay văn tuệ” – trí tuệ học hỏi được từ người khác, chẳng hạn như do đọc sách, hoặc nghe thuyết pháp. Đây là trí tuệ của người khác mà bạn quyết định chấp nhận là của mình. Sự chấp nhận ấy có thể xuất phát từ si mê. Chẳng hạn, những người sinh ra và lớn lên trong một cộng đồng với một ý thức hệ nào đó, với một hệ thống tín ngưỡng, tôn giáo hay về phương diện khác, có thể chấp nhận mà không hoài nghi vì về ý thức hệ của cộng đồng đó. Hoặc sự chấp nhận có thể xuất phát từ tham ái. Các vị lãnh đạo của cộng đồng có thể tuyên bố rằng việc chấp nhận ý thức hệ đã thiết lập, chấp nhận những tín ngưỡng truyền thống, sẽ bảo đảm một tương lai kỳ diệu, có lẽ họ muốn nói rằng những người tin (điều đó) sẽ được sinh lên cõi trời sau khi chết.

Tất nhiên hạnh phúc của thiên giới rất là hấp dẫn, và vì thế mà người ta sẵn lòng chấp nhận nó. Hoặc sự chấp nhận có thể xuất phát từ sợ hãi. Các vị lãnh đạo nhận thấy rằng người ta có những hoài nghi và chất vấn về ý thức hệ của cộng đồng, nên họ cảnh báo những người này nên tuân theo những tín ngưỡng đã được chấp nhận chung từ xưa đến nay, thậm chí đe dọa họ bằng những sự trừng phạt khủng khiếp trong tương lai nếu họ không tuân theo, như tuyên bố tất cả những người bất tín sẽ phải đọa vào địa ngục sau khi chết. Đương nhiên, chẳng ai muốn vào địa ngục cả, vì vậy họ phải dẹp đi những hoài nghi của họ và chấp nhận tín ngưỡng chung của cộng đồng.

Cho dù điều đó được chấp nhận vì đức tin mù quáng, vì tham ái, hay vì sợ hãi, thì tuệ tiếp nhận (văn tuệ) cũng không phải là trí tuệ riêng của bạn, không phải là điều gì được tự thân bạn kinh nghiệm. Đó chỉ là trí tuệ vay mượn.

Loại tuệ thứ hai là tuệ dựa trên sự vận dụng trí óc hay tư tuệ. Sau khi đọc hoặc nghe một điều gì đó, bạn suy xét và khảo sát xem nó có thực sự hợp lý, lợi ích và thực tiễn hay không. Và nếu nó thỏa mãn ở mức độ tri thức, bạn sẽ chấp nhận nó như thực. Tuy nhiên đây vẫn không phải là tuệ giác của bạn, mà chỉ là sự tri thức hóa của tuệ mà bạn đã nghe.

Loại tuệ thứ ba – tu tuệ – là tuệ phát sanh từ kinh nghiệm của chính bạn, từ sự chứng ngộ cá nhân về chân lý. Đây là tuệ đích thực mà bạn sống và tạo ra một sự chuyển hóa trong cuộc sống của bạn bằng cách thay đổi chính bản thân của tâm.

Trong những vấn đề thế gian, tuệ dựa trên kinh nghiệm hay *tu tuệ* này có thể không phải lúc nào cũng cần thiết hoặc thích hợp. Nó chỉ đủ để chấp nhận lời cảnh báo của người khác rằng lửa là nguy hiểm, hay để xác nhận sự thực bằng suy diễn hợp lý. Khăng khăng đòi lao mình vào lửa trước khi chấp nhận rằng nó sẽ đốt cháy thì thật là hữu dụng vô mưu. Tuy nhiên, trong Pháp (Dhamma) trí tuệ xuất phát từ kinh nghiệm rất quan trọng, vì lẽ chỉ có tuệ này mới giúp chúng ta thoát khỏi các duyên.

Tuệ có được do nghe người khác (văn tuệ) và tuệ có được do thẩm xét dựa trên tri thức (tư tuệ) cũng hữu ích nếu chúng khích lệ và hướng dẫn chúng ta tiến đến loại tuệ thứ ba, tuệ dựa trên kinh nghiệm hay tu tuệ. Song nếu chúng ta vẫn chỉ thỏa mãn với văn tuệ mà không hoài nghi, nó sẽ trở thành một hình thức nô dịch, một rào cản đối với sự chứng đắc tu tuệ (tuệ dựa trên kinh nghiệm). Cũng với lý do ấy, nếu chúng ta vẫn cứ đơn thuần thỏa mãn với sự thực do suy quán, thẩm sát và hiểu biết nó trên phương diện tri thức, mà không vận dụng nỗ lực để kinh nghiệm trực tiếp sự thực, thì mọi sự hiểu biết của chúng ta dựa trên tri thức (tư tuệ) sẽ trở thành một trói buộc thay vì một trợ lực cho giải thoát.

Mỗi người chúng ta phải sống với sự thực bằng kinh nghiệm trực tiếp, bằng việc thực hành bhāvanā (tu tiến) Minh sát, chỉ với kinh nghiệm sống này mới giải thoát được tâm. Không phải sự chứng ngộ chân lý của người khác sẽ giải thoát cho chúng ta. Ngay như sự giác ngộ của đức Phật cũng chỉ giải thoát cho một người, đó là Sĩ đạt đa Cô Đàm (Siddhatha Gotama). Tối đa, sự chứng ngộ của người khác có thể đóng vai trò như một nguồn cảm hứng cho những người khác, đưa ra những chỉ dẫn cho họ đi theo, nhưng trên hết mỗi người chúng ta vẫn phải tự mình làm công việc (giải thoát) ấy. Như đức Phật dạy: *“Các người hãy làm công việc của mình, những vị đã giác ngộ sẽ chỉ làm phận sự chỉ đường mà thôi”*.

Sự thực (chân lý) chỉ có thể được sống, có thể được kinh nghiệm trực tiếp trong chính bản thân bạn. Bất luận những gì ở bên ngoài luôn luôn cách xa chúng ta. Chỉ ở bên trong, chúng ta mới có thể có được kinh nghiệm sống thực sự và trực tiếp về thực tại.

Trong ba loại tuệ này, hai tuệ đầu không hạn cuộc trong lời dạy của đức Phật. Cả hai đã có mặt ở Ấn Độ trước thời đức Phật và ngay cả trong thời của Ngài cũng có những người tự nhận đã dạy những gì Ngài dạy.

Sự đóng góp duy nhất của đức Phật cho thế gian là con đường tự chứng ngộ chân lý và điều này cần phải phát triển trí tuệ dựa trên kinh nghiệm, hay tu tuệ - bhāvanā - mayā pānā. Con đường để thành tựu sự chứng ngộ trực tiếp chân lý này là kỹ thuật tu tập Minh sát (Vipassanā-bhāvanā - bhāvanā).

---oOo---

## **Tu Tập Minh Sát**

*(Vipassanā - bhāvanā)*

Vipassanā –bhāvanā thường được mô tả như một ánh chớp của tuệ giác, một trực quan bất ngờ về chân lý. Sự mô tả như vậy là chính xác, nhưng thực sự vẫn có một phương pháp tuần tự từng bước một mà những người hành thiền có thể dùng để tiến đến điểm ở đây họ có được khả năng trực giác như vậy. Phương pháp này là tu tập Minh sát (Vipassanā –bhāvanā –bhāvanā) hay thường gọi là thiền Minh sát.

Chữ passanā có nghĩa là “thấy” loại thị lực thông thường mà chúng ta có với mắt mở. Vipassanā là một loại thị lực đặc biệt: sự quan sát thực tại trong tự thân chúng ta. Điều này được thành tựu bằng cách lấy những cảm thọ vật lý của mình mình làm đối tượng của sự chú tâm. Kỹ thuật ở đây là sự quan sát các cảm thọ trong tự thân một cách hệ thống và vô tư. Sự quan sát này mở ra cho ta thấy toàn bộ thực tại của tâm và thân.

Tại sao lại cảm thọ? Trước tiên là vì chính qua các cảm thọ mà chúng ta kinh nghiệm được thực tại một cách trực tiếp. Nếu không có một điều gì tiếp xúc với năm giác quan vật lý (ngũ căn) hay tiếp xúc với tâm, cảm thọ sẽ không hiện hữu cho chúng ta. Đây là những cánh cửa qua đó chúng ta gặp gỡ thế gian, hay những căn cứ (xú) cho mọi kinh nghiệm. Và bất cứ khi nào một điều gì tiếp xúc với sáu căn xú, thì một cảm thọ phát sinh. Đức Phật đã diễn tả tiến trình ấy như sau: “Nếu một người lấy hai thanh gỗ chà sát vào nhau, thì từ sự cọ xát ấy sức nóng được sanh ra, một tia lửa phát ra. Cũng như thế ấy, do một xúc được kinh nghiệm (cảm giác) là lạc, một thọ lạc phát sinh. Do một xúc được cảm giác là khổ, một thọ khổ phát sinh. Do một xúc được cảm giác là không khổ không lạc, một thọ không khổ không lạc khổ phát sinh”.

Sự xúc chạm của một đối tượng với tâm hay thân tạo ra một tia cảm thọ. Như vậy thọ là một mắc xích qua đó chúng ta kinh nghiệm thế gian với tất cả hiện tượng tâm, vật lý của nó. Để phát triển trí tuệ dựa trên kinh nghiệm (tu tuệ) này chúng ta phải biết rõ những gì mình đang thực sự kinh nghiệm, đó là, chúng ta phải tu tập niệm thọ.

Thêm nữa, các cảm thọ vật lý liên quan mật thiết với bạn, và cũng giống như hơi thở, chúng còn phản ánh trạng thái tâm hiện tại. Khi các đối tượng tâm ý (pháp trần): tư duy, ý niệm, tưởng tượng, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi... tiếp xúc với tâm, các cảm thọ liền phát sinh. Mỗi tư duy, mỗi cảm xúc, mỗi tâm hành đều kèm theo bởi một cảm thọ tương ứng trong thân. Do đó, nhờ quan sát các cảm thọ vật lý, chúng ta cũng quan sát luôn cả tâm.

Để khảo sát sự thực tận chiều sâu, cảm thọ hết sức thiết yếu. Bất luận điều gì chúng ta gặp trong thế gian đều gọi lên một cảm thọ trong thân. Có thể nói cảm thọ là giao lộ (ngã tu) nơi tâm và thân gặp gỡ. Mặc dù về bản chất thuộc vật lý, cảm thọ cũng là một trong bốn tiến trình tâm (xem bài “Điểm Khởi Đầu”). Nó khởi lên trong thân và được cảm bằng tâm. Nơi một từ thi hay vật vô tình không thể nào có cảm thọ, vì tâm không có mặt ở đó. Nếu như chúng ta không biết về kinh nghiệm này, sự thẩm sát của chúng ta về thực tại vẫn chưa đầy đủ và chỉ ở bề mặt. Cũng như để trừ cỏ trong vườn bạn phải biết gốc rễ ẩn tàng và chức năng sinh tồn của chúng; ở đây cũng vậy, chúng ta phải biết các cảm thọ, mà hầu hết các cảm thọ ấy vẫn không lộ rõ đối

với chúng ta, nếu chúng ta muốn hiểu bản chất của chúng ta và đối phó với nó một cách thích đáng.

Các cảm thọ lúc nào cũng khởi lên ở khắp toàn thân. Mỗi một tâm xúc hay thân xúc đều tạo ra cảm thọ. Mỗi một phản ứng sinh hóa đều sanh ra cảm thọ.

Trong đời sống bình thường, tâm ý thức thiếu sự tập trung cần thiết để biết tất cả (những cảm thọ) ngoại trừ cảm thọ mãnh liệt trong số ấy, song một khi chúng ta đã làm cho tâm bén nhạy bằng việc thực hành niệm hơi thở, và như vậy đã phát triển được niệm căn (khả năng chánh niệm), chúng ta có thể kinh nghiệm thực tại của từng cảm thọ bên trong một cách ý thức.

Mọi nỗ lực trong việc thực hành niệm hơi thở là để quan sát hơi thở tự nhiên, không kiểm soát hay điều khiển nó. Tương tự, trong việc thực hành Minh sát (Vipassanā –bhāvanā), chúng ta chỉ đơn giản quan sát các cảm thọ của thân. Chúng ta di chuyển sự chú tâm một cách hệ thống khắp toàn thân (cấu trúc vật lý), từ đầu đến chân và từ chân lên đầu, từ chi(chân tay) này sang chi khác. Tuy nhiên trong lúc làm như vậy, chúng ta không cố gắng tránh những cảm thọ loại khác. Nỗ lực chỉ để quan sát một cách khách quan, nhận biết bất cứ cảm thọ nào xuất hiện khắp toàn thân, có thể là: nóng, lạnh, nặng, nhẹ, ngứa, đập, co, rút, mở rộng, sức ép, đau, nhói nhói, nhịp tim, sự rung động hay bất kỳ loại nào khác.

Người hành thiền không đi tìm bất cứ một thọ kỳ đặc nào mà chỉ cố gắng quan sát các cảm thọ vật lý bình thường đúng như chúng khởi lên một cách tự nhiên vậy thôi.

Nỗ lực cũng không được dùng để khám phá nhân sanh thọ. Nó có thể phát sinh từ những điều kiện khí hậu, do tư thế bạn ngồi, do ảnh hưởng của bệnh cũ, hay do cơ thể suy yếu, hoặc thậm chí cũng có thể do thức ăn bạn đã ăn. Lý do không quan trọng và nằm ngoài sự quan tâm của bạn. Điều quan trọng là bạn phải biết được cảm thọ nào đang khởi ngay sát na này trong một phần nào đó của thân, nơi đây sự chú tâm của bạn đã tập trung vào.

Khi mới bắt đầu công việc thực hành này, có thể chúng ta chỉ nhận thức được các cảm thọ ở một số phần nào đó của thân thôi, còn những chỗ khác thì không. Niệm căn (khả năng ghi nhận) vẫn chưa phát triển đầy đủ, vì vậy chúng ta chỉ kinh nghiệm được những cảm thọ mãnh liệt chứ không biết đến những cảm thọ tinh vi, tế nhị. Tuy nhiên, chúng ta cứ tiếp tục chú tâm lần lượt đến từng phần của cơ thể, di chuyển trung tâm điểm của niệm theo thứ tự một cách hệ thống, không để sự chú tâm bị các cảm thọ nổi bật hơn kéo đi quá mức. Sau khi thực hành định học, chúng ta đã phát triển được khả năng gắn chặt sự chú tâm trên một đối tượng đã chọn. Giờ đây chúng ta dùng khả năng này để di chuyển niệm đến từng phần của cơ thể trong một trình tự nhất định, không nhảy qua phần cảm thọ không rõ để đến phần khác có thọ rõ hơn, không nấn ná ở một vài cảm thọ (dễ chịu), cũng không cố gắng tránh những cảm thọ khác. Theo cách này, dần dần chúng ta có thể kinh nghiệm được cảm thọ nơi mọi phần của cơ thể.

Khi mới bắt đầu hành niệm thở, hơi thở thường sẽ khá nặng và không đều. Rồi dần dần nó lắng dịu và trở nên càng lúc càng nhẹ nhàng, tinh khiết và vi tế hơn. Tương tự, lúc mới hành

thiền Minh sát, bạn thường gặp những cảm thọ thô, gắt, khó chịu và dường như kéo dài khá lâu. Đồng thời, những cảm xúc mạnh hay những ý nghĩ và ký ức đã quên lâu đời có thể xuất hiện, đem theo với chúng những bức bối về tâm lý hoặc vật lý, thậm chí đau đớn nữa. Những triển cái hay chuồng ngại của tham và sân, của hôn trầm, trạo cử (dao động) và hoài nghi vốn cản trở tiến bộ của bạn trong lúc hành niệm hơi thở, giờ đây có thể tái xuất hiện và lấy lại sức mạnh của nó đến độ bạn hoàn toàn không thể duy trì được việc niệm cảm thọ nữa. Đối diện với tình huống này bạn không có sự chọn lựa nào khác ngoài việc quay trở lại với niệm hơi thở để phục hồi sự an tịnh và làm nhạy bén lại tâm.

Là người hành thiền, chúng ta phải thực hành một cách nhẫn nại, không có bất kỳ một cảm giác thất bại nào để thiết lập lại sự tập trung, hiểu rằng tất cả những khó khăn này thực ra chỉ là kết quả của thành công ban đầu của chúng ta. Một vài điều kiện (duyên) đã chon vùi thật sâu nay bị khuấy động dậy và bắt đầu xuất hiện ở mức ý thức. Dần dần, với nỗ lực kiên trì nhưng không chút căng thẳng, tâm lấy lại trạng thái yên tĩnh và nhất tâm. Những ý nghĩ hoặc cảm xúc mạnh liệt biến mất, và bạn có thể trở lại với việc niệm các cảm thọ. Và với việc thực hành liên tục, những cảm thọ căng thẳng sẽ có khuynh hướng tan ra thành những cảm thọ đồng nhất và vi tế hơn, cuối cùng trở thành chỉ là những rung động, sanh và diệt cực kỳ nhanh chóng.

Song cho dù những cảm thọ có là lạc hay khổ, mãnh liệt hay vi tế, đồng nhất hay sai biệt thì cũng không quan trọng trong lúc hành thiền. Nhiệm vụ chính của hành giả là chỉ quan sát một cách khách quan (những cảm thọ ấy). Bất chấp những khó chịu của các thọ khổ, bất chấp những hấp dẫn của các thọ lạc, chúng ta không ngừng công việc (thực hành) của mình, chúng ta không để cho bản thân trở nên rối loạn hay bị mê say trong bất kỳ cảm thọ nào; công việc của chúng ta chỉ đơn thuần là quan sát tự thân với sự vô tư như một nhà khoa học đang quan sát trong phòng thí nghiệm vậy.

### *Vô Thường, Vô Ngã, và Khổ*

Khi chúng ta kiên trì trong việc hành thiền, chẳng bao lâu chúng ta sẽ hiểu ra một sự thực cơ bản: các cảm thọ của chúng ta luôn luôn thay đổi. Mỗi sát na, trong mỗi phần của cơ thể, một cảm thọ sanh; và mỗi cảm thọ là một dấu hiệu của sự thay đổi. Những thay đổi trong từng sát na này xảy ra trên mọi phần của thân thể, trên những phản ứng sinh hóa và điện từ. Mỗi sát na, thậm chí còn nhanh hơn nữa, những tiến trình tâm lý thay đổi và được thể hiện qua những thay đổi về vật lý.

Đây là thực tại của tâm và vật chất (danh và sắc): nó đang thay đổi và vô thường – anicca. Mỗi sát na những hạt hạ nguyên tử hay các tổng hợp sắc cấu thành thân sanh lên và diệt. Mỗi sát na những chức năng tâm lý cũng tuần tự xuất hiện và biến mất. Mọi hiện tượng vật lý và tâm lý bên trong chúng ta cũng như bên ngoài thế gian đang thay đổi trong từng sát na. Trước đây, chúng ta có thể đã biết điều này là thực, chúng ta có thể đã hiểu vấn đề trên phương diện tri thức. Tuy nhiên, giờ đây nhờ thực hành Vipassanā-bhāvanā (thiền Minh sát) chúng ta kinh

kinh nghiệm vô thường tính một cách trực tiếp trong cơ cấu của thân chúng ta. Sự kinh nghiệm trực tiếp các cảm thọ nhất thời này sẽ chứng minh cho chúng ta thấy bản chất phù du của chúng ta.

Mỗi phân tử của thân, mỗi tiến trình của tâm đều nằm trong trạng thái trôi chảy không ngừng. Không có gì tồn tại quá một sát na, không có phần cốt lõi nào để bạn có thể bám víu vào, không có gì để bạn có thể gọi là “tôi” và “của tôi”. Cái “tôi” ấy thực sự chỉ là một sự kết hợp của những tiến trình tâm và vật lý, được xem là luôn luôn thay đổi.

Như vậy người hành thiền hiểu được một thực tại khác: vô ngã – anattā, không có cái “tôi” thực thụ, không có cái ngã hay bản thể thường hằng. Cái bản ngã mà bạn dành hết lòng cho nó chỉ là một ảo tưởng tạo ra bởi sự kết hợp của những tiến trình tâm-vật lý trôi chảy không ngừng. Sau khi đã khảo sát thân và tâm tới mức độ sâu nhất, bạn thấy rằng không hề có một cốt lõi bất di bất dịch, không hề có một thực chất tồn tại độc lập với những tiến trình (tâm-vật lý) không có gì được miễn trừ khỏi qui luật vô thường. Chỉ có một hiện tượng vô ngã, luôn biến đổi và nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta.

Như vậy một thực tại khác trở nên rõ ràng. Bất cứ nỗ lực nào nhằm nắm giữ một cái gì, cho rằng “Đây là tôi, đây là của tôi” chắc chắn phải làm cho bạn đau khổ, vì không sớm thì muộn cái mà bạn chấp giữ này sẽ mất đi, hoặc giả cái “tôi” này sẽ mất đi. Như vậy chấp trước vào cái gì vô thường, nhất thời, ảo tưởng, và nằm ngoài kiểm soát của bạn là khổ, dukkha. Chúng ta hiểu tất cả điều này không phải do có ai nói cho chúng ta biết sự thật là vậy, mà vì chúng ta kinh nghiệm nó ở bên trong, do quan sát các cảm thọ trong thân của chúng ta vậy.

---o0o---

## Xả

Làm thế nào để không tự làm cho mình đau khổ? Làm thế nào để sống không khổ đau? Chỉ cần giản dị quan sát mà không phản ứng: thay vì cố gắng nắm giữ một kinh nghiệm và tránh né kinh nghiệm khác, cố gắng kéo cái này vào, và đẩy cái kia ra xa, bạn chỉ đơn giản xem xét từng hiện tượng một cách khách quan, với thái độ buông xả, và với một cái tâm quân bình.

Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng chúng ta sẽ làm gì khi ngồi thiền trong một giờ, và sau mười phút đã cảm thấy đau đầu gối đây? Ngay lập tức chúng ta ghét cái đau, muốn cái đau mất đi.

Nhưng nó không chịu mất đi; thay vào đó, ta càng ghét, nó lại càng đau hơn. Cái đau thể xác trở thành cái đau tinh thần, khiến cho ta khốn khổ cực độ.

Nếu chúng ta có thể học quan sát cái đau thể xác trong một thoáng thời; thậm chí nếu chúng ta có thể tạm thời thoát ra khỏi ảo tưởng rằng đó là cái đau của ta, rằng chúng ta đang cảm giác đau, nếu chúng ta có thể xem xét cảm thọ một cách khách quan giống như một vị bác sĩ đang xem xét cái đau của người khác, thì chúng ta sẽ thấy rằng cái đau tự nó thay đổi. Nó không tồn tại mãi, mỗi sát na nó đều thay đổi, nó sẽ diệt mất, rồi đau trở lại, và rồi thay đổi nữa.

Khi chúng ta hiểu được điều này bằng kinh nghiệm tự thân, chúng ta thấy rằng cái đau không còn áp đảo và điều khiển chúng ta được nữa. Có lẽ nó sẽ nhanh chóng mất đi, hoặc có thể không. Song điều đó không thành vấn đề. Chúng ta không khổ vì cái đau nữa vì chúng ta có thể quan sát nó với sự thản nhiên.

---o0o---

## Con Đường Giải Thoát

Nhờ phát triển chánh niệm và xả, bạn có thể tự giải thoát mình khỏi khổ đau. Khổ đau có mặt do không biết (vô minh) về thực tại của chính mình. Trong bóng tối của vô minh này, tâm phản ứng lại mọi cảm thọ với thích và không thích, với tham và sân. Mỗi phản ứng như vậy tạo ra khổ đau trong hiện tại và làm cho một chuỗi những sự kiện chuyển động mà điều này sẽ chỉ đem lại khổ đau trong tương lai mà thôi.

Làm thế nào để có thể bẻ gãy chuỗi nhân quả này? Do các hành nghiệp quá khứ bén rễ trong vô minh, bằng cách này hay cách khác, cuộc sống đã bắt đầu, dòng danh sắc (tâm-vật chất) đã khởi động. Vậy ta có nên tự sát không? Không nên, vì làm như thế sẽ không giải quyết được vấn đề. Vào lúc bạn tự sát, tâm ngập tràn thống khổ, ngập tràn sân hận. Vì thế những gì nối tiếp cũng sẽ ngập tràn khổ đau. Một hành động như vậy không thể nào dẫn đến an vui được.

Cuộc sống đã bắt đầu và ta không thể tránh khỏi nó. Vậy ta có nên hủy hoại sáu căn không? Bạn có thể móc mắt, cắt lưỡi, hủy hoại mũi và tai. Song làm thế nào bạn có thể hủy hoại được thân xác? Làm thế nào bạn có thể hủy hoại được tâm? Đây cũng lại là một cách tự sát được xem là vô ích mà thôi.

Ta sẽ hủy diệt các đối tượng của sáu căn, như mọi cảnh sắc, mọi âm thanh vv.. chẳng? Điều này lại càng không thể được. Vũ trụ có vô số các đối tượng ta chẳng thể nào hủy diệt được tất cả. Một khi sáu giác quan (căn) có mặt, không thể nào ngăn được sự tiếp xúc của chúng với các đối tượng tương ứng. Và ngay khi xúc sanh khởi, thì chắc chắn phải có một cảm thọ.

Song, đây chính là điểm mà chuỗi (duyên sinh) có thể bị bẻ gãy. Mặc xích quyết định xảy ra ở điểm “thọ”. Mỗi cảm thọ làm phát sinh tâm lý ưa hoặc ghét (thích hay không thích). Những phản ứng vô thức nhất thời của ưa và ghét này lập tức sinh sôi nảy nở và tăng cường thành tham ái, sân hận, chấp thủ, tạo ra khổ đau trong hiện tại và trong tương lai. Điều này trở thành một thói quen mù quáng khiến ta cứ lập đi lập lại một cách máy móc.

Tuy nhiên, nhờ thực hành thiền Minh sát (Vipassanā bhāvanā), chúng ta phát triển chánh niệm về các cảm thọ (nhận biết mỗi cảm thọ khi chúng khởi lên) và chúng ta cùn phát triển thái độ xả, tức không phản ứng. Chúng ta xem xét cảm thọ một cách khách quan, vô tư, không ưa cũng không ghét nó, không tham, sân hay chấp thủ. Thay vì làm phát sinh những phản ứng mới, mỗi cảm thọ giờ đây chỉ làm sinh khởi trí tuệ hay tuệ giác (paññā) hiểu rõ: “Thọ” này là vô thường, chắc chắn phải thay đổi, chắc chắn phải sanh diệt. Chuỗi nhân quả đã bị bẻ gãy, khổ đau đã dừng lại. Không có phản ứng mới của tham hoặc sân, và vì thế, nhân từ đó khổ đau sanh

ra cũng không có. Nhân của khổ là nghiệp (kamma), ý hành hay sự phản ứng mù quáng của tham ái và sân hận mà ngôn ngữ Pāli gọi là sankhāra (hành). Khi tâm nhận biết (niệm) cảm thọ và duy trì thái độ xả, sẽ không có sự phản ứng như vậy, sẽ không có nhân tạo ra khổ. Chúng ta đã dừng lại việc tạo ra khổ đau cho bản thân chúng ta.

Đức Phật dạy:

*Với tuệ giác quán chiếu, Thấy các hành vô thường, Khổ đau được xa lìa. Đây là thanh tịnh đạo.*

*(Pháp cú 277)*

Ở đây chữ sankhāra (hành) có một nghĩa rất rộng. Mỗi phản ứng mù quáng của tâm được gọi là hành (sankhāra) nhưng kết quả của hành động ấy, tức quả của nó, cũng gọi là hành (sankhāra), hạt giống thế nào, quả sẽ như vậy. Mọi thứ mà chúng ta gặp trong cuộc đời, trên cơ bản, là kết quả của những ý hành (hành động của ý) của chính chúng ta. Vì thế theo nghĩa rộng nhất, sankhāra (hành) là bất cứ thứ gì có mặt trong thế giới duyên sinh này, bất cứ những gì đã được tạo ra, đã được hình thành, đã được cấu hợp. Vì vậy, “*Phàm những gì được tạo tác đều vô thường*”. Bất luận điều gì trong vũ trụ này, dù tâm lý hay vật lý, đều vô thường cả. Khi ta quan sát thực hành thiền Minh sát, thì khổ đau không còn nữa, vì ta đã ngăn lại các nhân của khổ, đó là, ta từ bỏ thói quen tham ái và sân hận. Đây chính là đạo lộ giải thoát.

Toàn bộ nỗ lực là để học cách làm thế nào không phản ứng, làm thế nào để không tạo ra một hành mới. Một cảm thọ xuất hiện, và ưa hoặc ghét bắt đầu. Khoảnh khắc thoáng qua này, nếu chúng ta không kịp chánh niệm (không biết về nó), sẽ lặp đi lặp lại và tăng cường lên thành tham ái và sân hận, trở thành một cảm xúc mãnh liệt đến độ cuối cùng tràn ngập cả tâm ý thức. Chúng ta bị cuốn hút trong cảm xúc ấy, và mọi sự phán đoán hợp lý của chúng ta bị gạt sang một bên. Kết quả là chúng ta thấy mình bị mắc vào những lời nói và hành động bất thiện, tự hại mình và hại người khác. Chúng ta tạo ra khổ đau cho chính mình, ngay trong hiện tại và cả trong tương lai, chỉ vì một thoáng phản ứng mù quáng. Nhưng nếu chúng ta chánh niệm ngay tại điểm ở đây tiến trình của sự phản ứng bắt đầu – nghĩa là, nếu chúng ta chánh niệm ngay chỗ cảm thọ – chúng ta có thể chọn không để cho bất kỳ sự phản ứng nào nảy sinh hay tăng thêm cường độ. Chúng ta quan sát cảm thọ mà không phản ứng, không ưa cũng không ghét nó. Nó sẽ không có cơ hội để phát triển thành tham hoặc sân, thành cảm xúc mãnh liệt áp đảo chúng ta; nó chỉ đơn giản sinh và diệt. Tâm giữ quân bình, an lạc. Chúng ta an vui ngay hiện tại, và chúng ta có thể nhìn thấy trước sự an vui trong tương lai, vì chúng ta đã không phản ứng.

Khả năng không phản ứng này rất có giá trị. Khi chúng ta chánh niệm về các cảm thọ trong thân, và đồng thời giữ thái độ xả. Trong những khoảnh khắc ấy tâm được giải thoát. Mới đầu tâm giải thoát này có thể chỉ một vài sát na trong lúc hành thiền, thời gian còn lại tâm vẫn bị nhận chìm trong thói quen cũ của sự phản ứng lại các cảm thọ, chìm trong cái vòng lẩn quẩn cũ của tham, sân và khổ đau. Song với việc thực hành thường xuyên, một vài khoảnh khắc ngắn ngủi ấy sẽ trở thành nhiều giây, sẽ trở thành nhiều phút, cho tới khi cuối cùng thói quen cũ của

phản ứng bị bẻ gãy, và tâm an trú liên tục trong bình yên. Đây là cách làm thế nào để chúng ta có thể chấm dứt việc tạo tác tình trạng bất hạnh cho bản thân chúng ta.

---o0o---

## Chánh Niệm và Xả

Chánh niệm và xả - đây là thiền Minh sát. Khi niệm và xả được thực hành cùng nhau sẽ dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ. Nếu một trong hai yếu tố hay không có, chúng ta không thể tiến bộ trên đạo lộ hướng đến mục đích (giải thoát khổ) ấy được. Cả hai đều cần yếu, cũng như con chim cần phải có hai cánh để bay, hay chiếc xe phải có hai bánh để chạy vậy. Nếu như một bên cánh của chim bị yếu còn cánh kia thì mạnh, nó không thể nào bay một cách thích đáng được. Nếu một bánh xe của chiếc xe nhỏ hơn bánh khác, nó sẽ đi luẩn quẩn theo vòng tròn. Người hành thiền phải phát triển niệm và xả cùng nhau để tiến tới trên đạo lộ.

Chúng ta phải nhận biết được toàn bộ tâm và vật chất (danh và sắc) trong tính chất vi tế nhất của chúng. Vì mục đích này, nếu chỉ đơn thuần chú ý tới những phương tiện bề ngoài của thân và tâm, như những chuyển động của cơ thể hay những ý nghĩ thôi thì không đủ. Chúng ta phải phát triển chánh niệm về các cảm thọ ở khắp toàn thân và duy trì thái độ xả đối với chúng.

Nếu chúng ta có chánh niệm nhưng thiếu xả, khi ấy chúng ta càng ý thức về các cảm thọ bên trong nhiều bao nhiêu, chúng ta lại càng trở nên nhạy cảm và phản ứng lại với chúng nhiều bấy nhiêu, vì vậy khổ đau cũng gia tăng theo. Ngược lại, nếu chúng ta có xả, nhưng lại không biết gì về các cảm thọ bên trong, thì xả này chỉ là bề ngoài, che đậy những cảm thọ đang diễn ra liên tục tận chiều sâu của tâm mà không hay.

Như vậy chúng ta phải tìm cách phát triển cả niệm lẫn xả ở mức thâm sâu nhất. Chúng ta phải cố gắng có ý thức về mọi việc đang xảy ra bên trong, đồng thời không phản ứng lại nó, hiểu rằng nó sẽ thay đổi (vô thường).

Đây là trí tuệ thực thụ: hiểu biết về bản chất của chính chúng ta, một sự hiểu biết được thành tựu bằng kinh nghiệm trực tiếp về sự thực nằm sâu trong tự thân. Đây là những gì đức Phật gọi là yathā-bhūta-nāna-dassana (*trí kiến như thực*), trí tuệ phát sinh do quan sát thực tại đúng như nó là. Với trí tuệ này ta sẽ thoát ra khỏi khổ. Mỗi cảm thọ khởi lên sẽ chỉ làm phát sinh sự hiểu biết về vô thường. Mọi phản ứng, tất cả các hành (saṅkhāra) thuộc tham ái và sân hận chấm dứt. Nhờ học cách quan sát thực tại một cách khách quan, ta dừng lại việc tạo tác khổ đau cho chính ta.

---o0o---

## Kho Dữ trữ các Phản Ứng (Hành) Quá Khứ

Duy trì chánh niệm và xả là cách để dừng lại việc tạo tác các phản ứng mới, dừng lại những nguồn khổ đau mới. Nhưng đối với khổ đau của chúng ta, còn một khía cạnh khác cũng phải đề cập tới. Từ khoảnh khắc này trở đi, do không phản ứng chúng ta có thể không tạo tác thêm nhân của khổ nữa, song mỗi người chúng ta ai cũng có một kho dữ trữ các điều kiện (duyên), hay

kho dự trữ các phản ứng quá khứ. Dù chúng ta không thêm cái gì mới vào kho chẳng nữa, các hành (sankhāra) cũ đã tích chứa từ trước vẫn sẽ gây cho chúng ta khổ đau.

Chữ sankhāra (hành) có thể dịch là “*sự hình thành*”, vừa theo nghĩa của hành vi tạo tác và vừa theo nghĩa cái được tạo tác. Mỗi phản ứng là bước cuối cùng, hay kết quả trong trình tự của các tiến trình tâm, nhưng nó cũng có thể là bước đầu tiên, hay nhân trong mọi trình tự tâm lý mới. Như vậy mỗi hành (sankhāra) vừa được tạo điều kiện bởi những tiến trình dẫn đến nó và cũng vừa tạo điều kiện hay làm duyên cho những tiến trình theo sau.

Điều kiện hay duyên hoạt động bằng cách tác động đến *tưởng*, chức năng tâm lý thứ hai trong bốn danh uẩn (*xem lại bài “Điểm Khởi Đầu”*). Chúng ta biết, về cơ bản, *thức* không có sự phân biệt. Mục đích của nó chỉ là để ghi nhận xem xúc nào đã xuất hiện ở tâm hay thân vậy thôi. Tuy nhiên, *tưởng* lại có sự phân biệt. Nó kéo trong kho chứa các kinh nghiệm quá khứ ra để đánh giá và sắp loại bất cứ một hiện tượng mới nào. Những phản ứng quá khứ trở thành những điểm tham chiếu qua đó chúng ta tìm cách hiểu một kinh nghiệm mới; chúng ta xét đoán và phân loại nó phù hợp với các hành quá khứ của chúng ta.

Theo cách này các phản ứng cũ của tham ái và sân hận ảnh hưởng đến *tưởng* về hiện tại của chúng ta. Thay vì thấy thực tại, chúng ta lại thấy “như qua một lăng kính xẫm màu”. *Tưởng* của chúng ta về thế giới bên ngoài và về thế giới bên trong (tự thân) bị bóp méo và che mờ bởi điều kiện quá khứ, bởi những yêu thích và thành kiến của chúng ta. Theo đúng cái *tưởng* đã bị bóp méo ấy, một cảm thọ vốn bản chất trung tính liền trở thành lạc hoặc khổ (dễ chịu hay khó chịu). Trước cảm thọ này, chúng ta lại phản ứng, lại tạo ra điều kiện (duyên) mới làm méo mó thêm nữa các *tưởng* của chúng ta. Theo cách này mỗi phản ứng trở thành nhân cho những phản ứng tương lai, tất cả được tạo điều kiện bởi quá khứ và rồi lại làm duyên (tạo điều kiện) cho tương lai.

Chức năng kép của sankhāra (hành) được trình bày trong Chuỗi Duyên Sinh (*Chain of conditioned arising, hay Thập Nhị Nhân Duyên*). Mắc xích thứ hai trong chuỗi là *hành* vốn là điều kiện đi liền trước, hay tiền duyên cho sự khởi sanh của *thức* – tiến trình tâm lý đầu tiên trong bốn danh uẩn: *thức, tưởng, thọ, hành*. Tuy nhiên, *hành* cũng là tiến trình tâm lý cuối cùng trong chuỗi tiến trình ấy. Trong chuỗi duyên sinh, dưới hình thức này nó lại tái hiện, sau *thọ*, như phản ứng của ái và sân. Ái hoặc sân phát triển thành thủ, thủ này trở thành những xung lực cho một giai đoạn mới của hoạt động tâm-vật lý. Như vậy tiến trình tự nó nuôi dưỡng nó. Mỗi *hành* mở ra một chuỗi các sự kiện dẫn đến một *hành* mới, và *hành* này lại mở ra một chuỗi sự kiện mới trong sự lặp lại bất tận, một vòng lẩn quẩn không dứt. Mỗi lần chúng ta phản ứng, chúng ta lại củng cố thêm cho thói quen tâm lý của sự phản ứng ấy. Mỗi lần phát triển tham ái hoặc sân hận, chúng ta đã làm mạnh thêm khuynh hướng của tâm để tiếp tục tạo ra chúng. Một khi mô thức tâm lý này được thiết lập, chúng ta bị tóm chặt trong đó.

Chẳng hạn, anh A ngăn anh B không để cho thỏa mãn một dục vọng nào đó. Anh B (người bị ngăn) tin rằng anh A là người xấu và không thích anh ta. Niềm tin này không dựa trên sự xét đoán nhân cách của anh A, mà chỉ dựa trên sự kiện anh ta đã cản trở những dục vọng của anh B mà thôi. Hơn nữa nó còn gây ấn tượng sâu xa trong tâm vô thức của anh B. Sau đó mỗi lần tiếp xúc với anh A, do bị nhuộm màu bởi ấn tượng đó, nên càng phát sinh cảm thọ khổ (khó chịu), vốn tạo ra một sân hận mới, làm mạnh thêm cho ấn tượng. Cho dù hai mươi năm sau hai người gặp lại nhau, anh B (người bị cản trở) liền nghĩ rằng anh A rất xấu và vẫn cảm thấy không ưa. Nhân cách của anh A có thể đã thay đổi trong hai mươi năm ấy, song anh B vẫn xét đoán anh ta trên tiêu chuẩn của kinh nghiệm quá khứ. Như vậy, sự phản ứng không phải đối với tự thân người đó mà đối với niềm tin sẵn có về anh ta dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu và do đó đã trở thành thiên kiến.

Trong trường hợp khác, anh A giúp anh B thỏa mãn một dục vọng. Anh B, người nhận được sự trợ giúp, tin rằng anh A là người tốt và thích anh ta. Niềm tin này chỉ dựa trên sự kiện là anh A đã giúp để thỏa mãn những dục vọng của anh B, chứ không dựa trên sự xét đoán cẩn thận về tư cách của anh ta. Niềm tin tích cực ấy được ghi lại trong tâm vô thức và ảnh hưởng đến những lần tiếp xúc sau đó với anh A, làm phát sinh cảm thọ lạc (dễ chịu) dẫn đến sự yêu mến, vốn tăng cường thêm cho niềm tin. Cho dù bao nhiêu năm trôi qua trước khi hai người gặp lại nhau, cũng mô thức ấy tự nó sẽ lập lại với mỗi lần tiếp xúc mới. Anh B phản ứng không phải đối với tự thân anh A, mà chỉ với niềm tin của mình về anh A, dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu.

Theo cách này một sankhāra (hành) có thể làm phát sanh những phản ứng mới, cả tức thời lẫn trong tương lai xa. Rồi mỗi phản ứng tiếp theo lại trở thành nhân cho những phản ứng xa hơn nữa, và những phản ứng ấy chắc chắn sẽ chỉ đem lại khổ đau mà thôi. Đây là tiến trình có tính cách lập đi lập lại của những phản ứng và của khổ. Chúng ta cho rằng mình đang đối phó với thực tại bên ngoài trong khi kỳ thực chúng ta lại đang phản ứng với chính những cảm thọ của chúng ta, những cảm thọ này được tạo điều kiện bởi các *tướng* của chúng ta, được tạo điều kiện bởi những phản ứng của chúng ta. Mặc dù từ khoảnh khắc này chúng ta đã dừng lại việc tạo tác các hành mới, tuy nhiên vẫn phải tính đến những hành đã tích lũy trong quá khứ. Do kho dự trữ cũ này, một khuynh hướng muốn phản ứng sẽ vẫn còn và bất cứ lúc nào cũng có thể tự khẳng định nó, tạo ra những khổ đau mới cho chúng ta. Bao lâu điều kiện cũ vẫn tồn tại, chúng ta vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.

Làm thế nào để có thể trừ diệt những phản ứng cũ?

Muốn tìm câu trả lời cho câu hỏi này, nhất thiết chúng ta phải hiểu sâu hơn nữa tiến trình thiền Minh sát.

---o0o---

## Diệt Trừ Điều Kiện (Duyên) Cũ

Trong việc hành Minh sát, phận sự của chúng ta chỉ đơn giản là quan sát các cảm thọ ở khắp toàn thân. Nhân sanh của bất kỳ cảm thọ đặc biệt nào không nằm trong sự quan tâm của chúng ta, chỉ cần hiểu rằng mỗi cảm thọ là một dấu hiệu của sự thay đổi bên trong là đủ. Sự thay đổi có thể xuất phát từ tâm lý hoặc vật lý; tâm và thân vận hành phụ thuộc lẫn nhau và thường không thể phân biệt được. Bất cứ điều gì xảy ra ở mặt này cũng có thể được biểu lộ ở mặt khác.

Ở mặt vật lý, thân bao gồm những hạt hạ nguyên tử hay các tổng hợp sắc (kalāpas) sanh và diệt cực kỳ nhanh lẹ trong từng sát na. Vì chúng sanh diệt nhanh như vậy, chúng thể hiện một trạng thái đa dạng vô cùng của sự kết hợp những tính chất cơ bản của vật chất – như khối lượng, sự kết dính, nhiệt, và sự chuyển động – tạo ra bên trong chúng ta toàn bộ lãnh vực của cảm thọ.

Có bốn nguyên nhân khả dĩ làm sanh khởi các kalāpas (tổng hợp sắc), thứ nhất là thức ăn chúng ta ăn vào; thứ hai là môi trường chúng ta sống. Song bất cứ điều gì nảy sanh trong tâm cũng có một ảnh hưởng trên toàn thân và có thể là nguyên nhân cho sự sanh khởi của các kalāpas. Do đó các phân tử cũng có thể sanh khởi do một phản ứng tâm lý diễn ra trong sát na hiện tại, hoặc do một phản ứng quá khứ tác động đến trạng thái tâm lý hiện tại<sup>1</sup>.

Để thực hiện chức năng, thân đòi hỏi phải có thức ăn. Tuy nhiên, nếu ta ngừng cho thân ăn nó sẽ không suy sụp liền. Thân có thể tiếp tục tự nuôi dưỡng, nếu cần, trong hàng tuần lễ bằng cách tiêu thụ năng lượng tồn trữ trong các mô của nó. Khi tất cả năng lượng tồn trữ đã cạn kiệt, thân sẽ suy sụp và chết: dòng vật lý chấm dứt.

Cũng theo cách ấy, tâm đòi hỏi phải có một hoạt động để duy trì dòng tâm thức. Hoạt động tâm lý này gọi là Hành (saṅkhāra). Theo chuỗi duyên sinh, thức bắt nguồn từ sự phản ứng (hành). Mỗi phản ứng tâm lý là nhân làm phát sinh những xung lực cho dòng tâm thức. Và trong khi thân chỉ đòi hỏi thức ăn từng lúc trong suốt ngày, thì tâm lại đòi hỏi phải có kích thích mới thường xuyên. Không có sự kích thích, dòng tâm thức không thể tiếp tục dù trong một khoảnh khắc. Chẳng hạn, ở một khoảnh khắc nhất định nào đó bạn phát sinh sân hận trong tâm, sát na kế tâm sanh lên là sản phẩm của sân hận này, và cứ như vậy hết sát na này đến sát na khác. Bạn cứ tiếp tục lập đi lập lại phản ứng của sân từ sát na này đến sát na kế, và cứ tiếp tục nạp dữ liệu mới vào tâm.

Tuy nhiên, nhờ hành thiền Minh sát, người hành thiền biết cách để không phản ứng. Ở một sát na quy định, họ không tạo ra các hành, tức là họ không đưa sự kích thích mới vào tâm. Vậy thì cái gì sẽ xảy ra đối với dòng tâm lý? Nó không dừng lại tức thời. Thay vào đó, một trong những hành đã tích lũy trong quá khứ sẽ xuất hiện trên bề mặt của tâm để duy trì dòng (tâm thức). Một sự phản ứng do điều kiện quá khứ làm duyên sẽ phát sanh từ tâm căn bản này tiếp nối trong sát na khác. Điều kiện ấy sẽ xuất hiện ở mặt vật lý bằng cách sanh lên, lúc đó ta kinh

nghiệm như cảm thọ trong thân. Có thể một hành thuộc sân hận quá khứ khởi lên, tự thể hiện như những phân tử, khiến ta cảm thấy như một cảm thọ khổ nóng như lửa trong thân. Nếu ta phản ứng lại cảm thọ ấy, với sự ghét bỏ, thì sân hận mới được tạo ra. Như vậy ta đã bắt đầu đưa dữ liệu mới vào dòng tâm thức, và không còn cơ hội để cho một nạnh khác của kho dữ trữ các phản ứng quá khứ xuất hiện trên mặt ý thức.

Tuy nhiên, nếu một cảm thọ khổ nảy sanh, và ta không phản ứng, thì sẽ không tạo ra các hành mới. Còn hành (sankhāra) đã khởi lên từ kho dự trữ cũ sẽ diệt. Sát na kế, hành quá khứ khác khởi lên như một cảm thọ. Một lần nữa, nếu ta không phản ứng, nó sẽ diệt. Theo cách này, nhờ duy trì thái độ xả, chúng ta để cho các phản ứng đã tích lũy trong quá khứ tuần tự trôi lên bề mặt của tâm, tự chúng thể hiện như những cảm thọ. Dần dần, nhờ duy trì niệm và xả đối với cảm thọ, chúng ta diệt được các điều kiện quá khứ.

Bao lâu điều kiện hay duyên của sân còn tồn tại, khuynh hướng của tâm vô thức cũng sẽ phản ứng với sân khi đương đầu với bất kỳ cảm giác khó chịu nào trong cuộc sống. Hễ điều kiện của ái còn tồn tại, tâm cũng sẽ có khuynh hướng phản ứng lại với ái trong bất kỳ tình huống dễ chịu nào. Thiền Minh sát hiệu quả nhờ làm tiêu mòn những phản ứng có điều kiện này. Khi thực hành, chúng ta sẽ tiếp tục gặp những cảm thọ lạc và khổ. Nhờ quan sát từng cảm thọ với thái độ xả, chúng ta dần dần làm suy yếu và hủy diệt những khuynh hướng tham ái và sân hận. Khi những phản ứng có điều kiện của một loại nào đó bị diệt trừ, chúng ta sẽ thoát khỏi loại khổ đó. Và khi tất cả những phản ứng có điều kiện đã lần lượt bị diệt trừ, tâm hoàn toàn được giải thoát. Vị đã hiểu rõ tiến trình này nói:

*Các hành (Pháp do điều kiện tạo thành) là vô thường,*

*Có tính chất sinh diệt. Đã sanh chúng phải diệt, Diệt chúng là an lạc.*

Mỗi hành sanh lên và diệt, chỉ trong sát na kế nó mới sanh trong một sự lập lại không ngừng. Nếu chúng ta phát triển được trí tuệ và bắt đầu quan sát một cách khách quan, sự lập đi lập lại ấy mới dừng và tiến trình đoạn trừ bắt đầu. Từng lớp, từng lớp các hành cũ sẽ sanh lên và bị đoạn trừ, với điều kiện chúng ta không phản ứng. Các hành bị đoạn trừ càng nhiều, chúng ta càng hưởng được nhiều – an lạc – sự an lạc của giải thoát khổ. Nếu tất cả hành quá khứ bị đoạn trừ, chúng ta sẽ hưởng được sự an lạc vô hạn của giải thoát viên mãn.

Do đó thiền Minh sát là một loại nhịn ăn tinh thần để diệt trừ điều kiện quá khứ. Mỗi sát na trong suốt cuộc đời mình, chúng ta đã tạo ra những phản ứng. Giờ đây, nhờ duy trì niệm và xả, chúng ta thành tựu một vài sát na không phản ứng, không tạo ra một hành nào cả. Những sát na ấy, dù ngắn ngủi nhưng rất mãnh liệt, chúng làm chuyển động tiến trình đảo ngược, tiến trình của sự thanh tịnh.

Để thúc đẩy tiến trình này, thực ra chúng ta không phải làm gì cả; nghĩa là, chúng ta chỉ phải (nhịn) không tạo tác những phản ứng mới. Bất cứ những gì có thể là nhân sanh của cảm thọ mà chúng ta kinh nghiệm, chúng ta quan sát chúng với thái độ xả ly. Chính hành động tạo

ra niệm và xả này sẽ tự động diệt những phản ứng cũ, cũng như ánh sáng của ngọn đèn sẽ xua tan bóng tối ra khỏi phòng vậy.

Có lần đức Phật kể câu chuyện về một người đã thực hiện cuộc bố thí lớn nhất. Nhưng kết luận lại, Ngài khuyên:

*“Mặc dù vị ấy đã thực hiện cuộc bố thí lớn nhất, song nếu vị ấy quy y với tâm chấp nhận đức Phật, Giáo Phật, và các vị Thánh Tăng, thời quả báo sẽ lớn hơn rất nhiều. Và dù vị ấy đã quy y như vậy, song nếu vị ấy thọ trì với tâm chấp nhận ngũ giới thời quả báo vẫn sẽ lớn hơn rất nhiều. Và mặc dù vị ấy đã thọ trì ngũ giới như vậy, song nếu vị ấy tu tập tâm từ đối với tất cả chúng sanh chỉ trong khoảnh khắc vắt sữa một con bò, thời quả báo vẫn sẽ lớn hơn rất nhiều. Và dù vị ấy đã làm tất cả những điều này, song nếu vị ấy tu tập niệm vô thường chỉ trong thời gian khoảng một búng tay, thời quả báo vẫn sẽ lớn hơn rất nhiều”.*

Có thể người hành thiền nhận biết (niệm) thực tại của các cảm thọ nơi thân chỉ trong một vài sát na và không phản ứng vì người ấy hiểu bản chất thoáng qua của chúng. Ngay cả vài sát na ngắn ngủi này cũng sẽ có một hiệu quả mạnh mẽ. Với việc thực hành liên tục và nhẫn nại, một vài sát na buông xả ngắn ngủi ấy sẽ gia tăng, và những sát na phản ứng sẽ giảm bớt. Dần dần thói quen phản ứng của tâm sẽ bị bẻ gãy và điều kiện cũ bị diệt trừ, đến một lúc nào đó tâm sẽ giải thoát khỏi mọi phản ứng quá khứ cũng như hiện tại, giải thoát khỏi mọi khổ đau.

---o0o---

## Mục Đích

*“Phàm những gì có bản chất sanh cũng có bản chất diệt”.* Sự kinh nghiệm thực tại này là yếu tính của lời dạy của đức Phật. Tâm và thân chỉ là một dòng những tiến trình luôn luôn sanh và diệt. Khổ đau có mặt khi chúng ta chấp trước vào những tiến trình này, chấp trước vào những gì thực sự chỉ là phù du và không có thực thể. Nếu chúng ta có thể trực nhận tính chất vô thường của những tiến trình này, sự chấp trước của chúng ta vào chúng sẽ chấm dứt. Đây là nhiệm vụ mà những người hành thiền phải đảm nhận, nghĩa là phải tuệ tri tính chất không bền của chính họ bằng cách quan sát các cảm thọ luôn luôn thay đổi bên trong (tự thân). Khi một cảm thọ nảy sanh, hành giả không phản ứng, mà để cho nó tự sanh và diệt. Nhờ làm như vậy hành giả để cho điều kiện (duyên) cũ của tâm hiện lên bề mặt và diệt. Khi duyên và sự chấp thủ diệt, thì khổ cũng sẽ diệt, và chúng ta cảm nghiệm sự giải thoát. Đó là một nhiệm vụ lâu dài và đòi hỏi phải có sự áp dụng liên tục. Tất nhiên những lợi ích sẽ hiển hiện rõ ràng ở mỗi bước trên đạo lộ, song để đạt đến chúng, cần phải có sự nỗ lực thường xuyên. Chỉ qua việc thực hành một cách nhẫn nại, kiên trì, và liên tục hành giả mới có thể tiến tới mục đích được.

---o0o---

## Thế Nhập Sự Thực Tối Hậu

Sự tiến triển của hành giả trên đạo lộ (giải thoát) sẽ trải qua ba giai đoạn. Thứ nhất là học để biết kỹ thuật – hành như thế nào và tại sao. Thứ hai là đưa kỹ thuật ấy vào thực hành. Thứ ba là sự thể nhập dùng kỹ thuật để chọc thủng chiều sâu của thực tại và nhờ đó tiến về mục đích cuối cùng.

Đức Phật không phủ nhận sự hiện hữu của thế giới bề ngoài gồm các hình dạng, màu sắc, mùi, vị, khổ đau và lạc thú, tư duy và cảm xúc, của các chúng sanh – bản thân và những người chung quanh. Ngài chỉ tuyên bố rằng đây không phải là thực tại tối hậu. Với cái nhìn bình thườngm chúng ta chỉ nhận thức được những mô hình diện rộng trong đó các hiện tượng vi tế hơn tự sắp xếp. Chúng ta chỉ thấy những mô hình chứ không thấy được những thành phần cấu tạo cơ bản, chúng ta chủ yếu nhận thấy những khác biệt của chúng và từ đó vạch ra những phân biệt, gán lên những nhãn hiệu, hình thành những yêu thích và thành kiến, để rồi bắt đầu có thái độ thích và không thích. Tiến trình này sau đó sẽ phát triển thành tham và sân.

Để vượt lên khỏi thói quen tham và sân, nhất thiết không chỉ có một cái nhìn tổng thể, mà phải thấy các pháp (mọi sự, mọi vật) ở tận chiều sâu, để nhận thức rõ các hiện tượng cơ bản tạo thành thực tại bề ngoài. Đây chính là những gì mà việc thực hành Vipassanā (Minh-sát) cho phép chúng ta làm.

Đương nhiên, bất kỳ một sự khảo sát tự thân nào cũng phải bắt đầu với những phương tiện dễ thấy nhất của bản thân chúng ta, đó là những phần khác nhau của thân, như tứ chi và các cơ quan khác. Việc khảo sát kỹ lưỡng sẽ cho thấy rằng một số thân phần thì cứng, số khác lỏng, một số đang chuyển động hoặc đứng yên. Có thể chúng ta nhận ra thân nhiệt khác với nhiệt độ của môi trường chung quanh. Tất cả những quan sát này có thể giúp chúng ta phát triển được sự tự tri tốt hơn, song chúng vẫn là kết quả của sự khảo sát thực tại bề ngoài trong một hình dạng hay hình thể cấu hợp. Vì thế những phân biệt, những yêu thích và thành kiến, tham ái và sân hận vẫn tồn tại.

Là người hành thiền chúng ta phải đi xa hơn bằng cách thực hành chánh niệm trên các cảm thọ bên trong. Điều này chắc chắn sẽ mở ra một thực tại vi tế hơn về những gì trước đây chúng ta không biết. Thoạt đầu chúng ta nhận biết các loại thọ khác nhau trong những phần khác nhau của thân, các cảm thọ ấy dường như sanh lên, dừng lại trong một thời gian, và cuối cùng thì diệt. Mặc dù chúng ta đã tiến xa hơn ở mức bề ngoài, song chúng ta vẫn còn đang quan sát những hình thức kết hợp của thực tại bề ngoài. Vì lý do này mà chúng ta vẫn chưa thoát khỏi những phân biệt, chưa thoát khỏi tham ái và sân hận.

Nếu chúng ta tiếp tục thực hành một cách chuyên cần, không sớm thì muộn chúng ta sẽ đạt đến giai đoạn ở đây tính chất của các cảm thọ thay đổi. Hiện giờ chúng ta chỉ biết được một loại y hệt nhau của những cảm thọ vi tế ở khắp toàn thân, sanh và diệt với tốc độ rất nhanh. Chúng ta đã chọc thủng qua những mô hình kết hợp để nhận thức những hiện tượng cơ bản từ đó chúng

được tạo thành, hay những tổng hợp sắc (hạt hạ nguyên tử) tạo thành mọi vật chất. Chúng ta kinh nghiệm trực tiếp bản chất thoáng qua của những phân tử này, nghĩa là thấy chúng liên tục sanh lên và diệt. Bây giờ bất luận thứ gì chúng ta quan sát bên trong, dù là máu hay xương, cứng, lỏng, hay hơi (khí), dù là xấu hay đẹp, chúng ta chỉ nhận thấy như một khối những rung động không thể phân biệt. Cuối cùng tiến trình vạch ra những phân biệt và gán cho những nhãn hiệu sẽ chấm dứt. Chúng ta đã kinh nghiệm được sự thực tối hậu về vật chất (sắc) trong cơ cấu của thân chúng ta: nghĩa là thấy nó như một dòng sanh – diệt liên tục.

Tương tự, thực tại bề ngoài của các tiến trình tâm lý cũng có thể được thể nhập đến một mức độ vi tế hơn. Chẳng hạn, một sát na thích hay không thích nảy sanh, dựa trên những điều kiện quá khứ của ta. Sát na kế, tâm lập lại phản ứng thích hay không thích ấy, và tăng cường nó trong những sát na tiếp theo cho đến khi nó phát triển thành ái hoặc sân. Chúng ta chỉ biết được sự phản ứng đã gia tăng cường độ ấy. Với nhận thức hời hợt này chúng ta bắt đầu nhận dạng và phân biệt giữa lạc và khổ, tốt và xấu, muốn và không muốn. Nhưng cũng như trong những trường hợp của thực tại vật chất bề ngoài, với cảm xúc mãnh liệt này cũng vậy: khi chúng ta khởi sự quan sát nó bằng cách quan sát các cảm thọ bên trong, nó chắc chắn sẽ tan ra. Vật chất chỉ là những sóng lẫn lẫn vi tế của những hạt hạ nguyên tử như thế nào, thì cảm xúc mãnh liệt cũng vậy, chỉ là hình thức đã được củng cố của những ưa và ghét nhất thời mà thôi. Một khi cảm xúc mãnh liệt ấy tan ra thành hình thức vi tế hơn của nó, nó không còn có bất kỳ sức mạnh nào nữa để áp đảo.

Từ việc quan sát các cảm thọ đã được củng cố khác nhau trong những thân phần khác nhau này, chúng ta tiến đến việc chánh niệm trên các cảm thọ vi tế hơn có bản chất giống nhau, luôn luôn sanh và diệt ở khắp cấu trúc vật lý. Do các cảm thọ xuất hiện và biến diệt cực kỳ nhanh, chúng có thể được kinh nghiệm như một dòng của những rung động, một dòng chuyển động khắp toàn thân. Bất cứ chỗ nào chúng ta gán sự chú tâm vào trong cấu trúc vật lý, chúng ta không biết gì ngoài sự sanh và diệt. Bất cứ khi nào một ý nghĩ xuất hiện trong tâm, chúng ta biết được những cảm thọ vật lý sanh và diệt đi kèm. Tính rắn chắc rõ ràng của thân và tâm tan ra, và chúng ta kinh nghiệm được thực tại tối hậu của vật chất (sắc), tâm và các tạo tác tâm lý (ý hành) chỉ là những rung động, những dao động, sanh và diệt với vận tốc cực nhanh. Như từ khuừ ni Upacālā, người đã kinh nghiệm sự thực này, nói:

*Toàn thể gian cháy đỏ,  
Toàn thể gian nổ tung  
Toàn thể gian bùng cháy  
Toàn thể gian rung động.  
(S.V.7.Upacālā Sutta)*

Để đạt đến giai đoạn tan hoại (bhanga) này, người hành thiền chỉ cần phát triển chánh niệm và xả. Cũng như một nhà khoa học có thể quan sát các hiện tượng chi tiết hơn bằng cách

gia tăng độ lớn của kính hiển vi, ở đây cũng vậy, bằng cách phát triển chánh niệm và xả chúng ta sẽ gia tăng khả năng để quan sát các thực tại vi tế hơn ở bên trong.

Kinh nghiệm này, khi xảy ra, chắc chắn sẽ rất dễ chịu. Mọi đau đớn đã tan biến, tất cả những vùng không cảm thọ đã biến mất. Chúng ta cảm thấy bình yên, an vui, sung sướng. Đức Phật đã mô tả kinh nghiệm ấy như sau:

*Người luôn luôn chánh niệm, Sự sanh diệt các uẩn, Được hoan hỷ, hân hoan. Chỉ bậc bất tử biết.*

*(Pháp Cú 374)*

*(Nguyên văn: Khi một người kinh nghiệm sự sanh và diệt của các tiến trình tâm vật lý, vị ấy thọ hưởng niềm hỷ lạc. Vị ấy đạt đến bất tử, chỉ bậc trí chứng ngộ).*

Niềm vui sướng chắc chắn sẽ phát sinh khi ta thăng tiến trên đạo lộ, khi tính rắn chắc rõ rệt của tâm và thân đã bị tan ra. Hân hoan trong trạng thái an lạc, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là mục đích cuối cùng rồi. Nhưng thực sự đó chỉ là một ga-xép (ga phụ). Từ đây chúng ta sẽ tiến bước thêm để kinh nghiệm sự thực tối hậu nằm ngoài tâm và vật chất (danh-sắc) để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ.

Ý nghĩa những lời dạy này của đức Phật trở nên rõ ràng với chúng ta từ việc hành thiền. Thế nhập từ thực tại bề ngoài đến thực tại vi tế, chúng ta bắt đầu cảm nhận được dòng chảy của những rung động khắp toàn thân. Rồi thỉnh thoảng dòng chảy mất đi. Chúng ta lại kinh nghiệm những cảm thọ căng thẳng, khó chịu (khổ) nơi một vài thân phần, và có thể nơi một vài phần khác sẽ không có cảm thọ. Chúng ta lại kinh nghiệm những cảm xúc căng thẳng trong tâm. Nếu chúng ta bắt đầu cảm thấy sân hận đối với tình trạng mới này và mong muốn dòng chảy ấy trở lại, chúng ta đã biến nó thành một trò chơi trong đó mục đích là để thành tựu những cảm giác dễ chịu (lạc) và tránh hay vượt qua những cảm giác khó chịu (khổ). Đây là trò chơi quen thuộc mà chúng ta đã chơi suốt cả cuộc đời – cái vòng bất tận của đẩy và kéo, của ưa và ghét, không đưa đến gì ngoài trừ đau khổ.

Tuy nhiên, khi trí tuệ tăng trưởng, chúng ta nhận ra rằng sự tái diễn của các cảm thọ thô, ngay cả sau khi đã kinh nghiệm sự tan hoại, không phải là dấu hiệu của sự thoái bộ mà đúng hơn là sự tiến bộ. Chúng ta thực hành Vipassanā không phải với mục đích cảm nghiệm bất kỳ một loại thọ đặc biệt nào, mà để giải phóng tâm khỏi mọi điều kiện. Nếu chúng ta phản ứng lại một cảm thọ là chúng ta đã làm tăng đau khổ của chúng ta vậy. Nếu chúng ta giữ quân bình, chúng ta để cho một số các duyên (điều kiện) diệt và lúc đó cảm thọ trở thành một phương tiện để giải thoát chúng ta khỏi khổ. Bằng cách quan sát các cảm thọ khổ không lạc mà không phản ứng, chúng ta đã diệt trừ sân. Bằng cách quan sát các cảm thọ không khổ không lạc mà không phản ứng, chúng ta đã diệt trừ si. Vì thế, về bản chất, không có cảm thọ, không có kinh nghiệm nào là tốt hoặc xấu. Nó là tốt nếu chúng ta giữ được quân bình, và là xấu nếu chúng ta mất đi thái độ xả.

Với sự hiểu biết này chúng ta dùng mọi cảm thọ như một lợi khí để diệt trừ các duyên. Đây là giai đoạn gọi là sankhāra-upekkhā (xả hành), xả đối với mọi duyên (hành), vốn dẫn đến sự thực tối hậu của giải thoát, tức Niết bàn, theo tuần tự.

---o0o---

## Chứng Nghiệm Giải Thoát

Giải thoát là việc khả dĩ. Chúng ta có thể đạt đến sự giải thoát khỏi mọi điều kiện, mọi khổ đau. Đức Phật đã giải thích:

*Có một lãnh vực kinh nghiệm nằm ngoài toàn bộ lãnh vực của vật chất, nằm ngoài toàn bộ lãnh vực của tâm, lãnh vực ấy không phải ở thế giới này, không phải ở thế giới khác, không phải cả hai, không có mặt trăng không có mặt trời. Ta gọi lãnh vực này là không sanh, không diệt, không trú, không chết, không tái sanh. Lãnh vực ấy không có sự hỗ trợ, không có sự phát triển, không có sự thành lập. Đây là sự chấm dứt khổ đau.*

Ngài cũng nói,

*Có sự không sanh, không trở thành (phi hữu), không tạo tác, không điều kiện (không hữu vi). Nếu không có sự không sanh, không trở thành, không tạo tác, không điều kiện, ắt hẳn sự giải thoát khỏi sanh, trở thành, tạo tác, điều kiện sẽ không được biết đến. Nhưng vì có sự không sanh, không trở thành, không tạo tác, không điều kiện, do đó sự giải thoát khỏi sanh, trở thành, tạo tác, điều kiện mới được biết đến.*

Niết bàn không chỉ là một trạng thái sau khi chết người ta đi đến đó; Niết bàn còn là một trạng thái được kinh nghiệm trong tự thân ngay ở đây và bây giờ (hiện tại). Niết bàn được mô tả trong những từ ngữ phủ định không phải vì nó là một kinh nghiệm phủ định mà vì chúng ta không có cách nào khác để mô tả nó vậy thôi. Mỗi ngôn ngữ đều có những từ để nói đến toàn bộ lãnh vực của hiện tượng tâm và vật lý, song lại không có những từ hoặc khái niệm để diễn tả cái nằm ngoài tâm và vật chất. Nó bất chấp mọi phạm trù, bất chấp mọi sự khu biệt. Chúng ta chỉ có thể mô tả Niết bàn bằng cách nói về những gì Niết bàn không phải là thôi.

Quả thực là vô nghĩa khi cố gắng mô tả Niết bàn. Bất cứ một sự diễn đạt nào sẽ chỉ làm rối rắm thêm. Thay vì luận bàn và tranh cãi, điều quan trọng là hãy chứng nghiệm Niết bàn. Đức Phật nói, “*Thánh đế về sự diệt khổ này phải được chứng đắc cho tự thân*”. Khi một người chứng nghiệm Niết bàn, chỉ lúc đó nó mới là thực đối với người ấy, và mọi sự tranh luận về Niết bàn khi ấy sẽ không còn thích hợp nữa.

Để chứng nghiệm sự thực tối hậu của giải thoát, việc trước tiên nhất thiết phải là chọc thủng qua thực tại bề ngoài và kinh nghiệm sự tan hoại của thân và tâm. Ta càng chọc thủng sâu hơn vào thực tại bề ngoài, ta càng chấm dứt tham, sân, và chấp thủ sớm hơn, và càng đến gần sự thực tối hậu hơn. Thực hành từng bước, từng bước một, cố nhiên ta sẽ đạt đến được giai đoạn ở đây bước kế tiếp là chứng nghiệm Niết bàn. Mong mỗi Niết bàn sẽ chẳng ích gì và cũng không có lý do nào để hoài nghi việc Niết bàn sẽ đến. Nó sẽ đến đối với những ai thực hành Pháp

(Dhamma) một cách đúng đắn. Khi nào Niết bàn sẽ đến, chẳng ai có thể nói được. Điều này một phần tùy thuộc vào sự tích lũy các duyên trong mỗi người, một phần tùy thuộc vào số lượng tinh tấn mà họ sử dụng để diệt trừ các duyên (điều kiện) ấy. Tất cả cái chúng ta có thể làm, tất cả cái chúng ta cần phải làm để đạt đến mục đích, là quan sát liên tục từng cảm thọ mà không phản ứng.

Chúng ta không thể xác định được khi nào thì chúng ta sẽ chứng nghiệm sự thực tối hậu của Niết bàn, song chúng ta có thể quả quyết rằng mình đang tiếp tục tiến tới đó. Chúng ta có thể kiểm soát được trạng thái tâm hiện tại. Bằng cách duy trì thái độ xả với bất kỳ những gì xảy ra bên ngoài hoặc bên trong chúng ta, chúng ta đã thành tựu sự giải thoát trong sát na này vậy. Bậc đã đạt đến mục đích tối hậu nói, *“Sự diệt tận tham, diệt tận sân, diệt tận si – đây gọi là Niết bàn”*. Cho đến mức nào mà tâm thoát khỏi (tham, sân, si) này, chúng ta sẽ kinh nghiệm Niết bàn – sự giải thoát.

Mỗi sát na hành Minh sát đúng đắn, chúng ta có thể chứng nghiệm sự giải thoát này. Xét cho cùng, Pháp (Dhamma) theo định nghĩa, phải đem lại kết quả ngay trong hiện tại (ở đây và bây giờ), chứ không chỉ trong tương lai. Chúng ta phải kinh nghiệm được những lợi ích của Pháp ở mỗi bước trên đạo lộ, và mỗi bước như vậy phải dẫn thẳng đến mục đích (giải thoát). Tâm ở sát na này thoát khỏi mọi điều kiện, nên nó phải là một cái tâm an tịnh. Mỗi sát na như vậy sẽ đưa chúng ta đến gần sự giải thoát viên mãn hơn.

Chúng ta không thể phấn đấu để phát triển Niết bàn bởi lẽ Niết bàn không do phát triển; Niết bàn chỉ đơn giản là Niết bàn. Song chúng ta có thể nỗ lực để phát triển phẩm chất dẫn chúng ta đến Niết bàn, đó là phẩm chất xả. Mỗi sát na chúng ta quan sát thực tại mà không phản ứng, chúng ta đã thể nhập vào sự thực tối hậu. Phẩm chất cao tột của tâm là xả dựa trên sự chánh niệm trọn vẹn về thực tại.

---o0o---

## **Chơn Hạnh Phúc**

Một lần đức Phật được thỉnh cầu để giải thích về hạnh phúc chơn thực. Ngài đã kể ra những thiện sự khác nhau đưa đến hạnh phúc được xem là phúc lành chơn thực. Tất cả những phúc lành này chia làm hai loại, một là thực hiện những hành động góp phần vào phúc lợi của người khác bằng cách chu toàn những trách nhiệm đối với gia đình và xã hội, hai là thực hiện những hành động làm trong sạch tâm. Sự tốt đẹp của bản thân không thể tách rời khỏi sự tốt đẹp của tha nhân. Và cuối cùng Ngài dạy:

*Khi đối diện với những thăng trầm của cuộc đời,*

*Tâm vẫn giữ không lay động,*

*Không than van, không tạo ra phiền não, luôn luôn cảm thấy an ổn,*

*Đây là hạnh phúc cao tột nhất,*

*Khi xúc chạm việc đời,  
Tâm không động, không sầu, Tự tại và vô nhiễm  
Là phúc lành cao thượng, viên Minh*

Bất kỳ cái gì phát sinh, dù trong thế giới vi mô của tâm và thân chúng ta hay trong thế giới vĩ mô bên ngoài, chúng ta có thể đương đầu với nó – không phải sự căng thẳng, hay với tham và sân đơn thuần bị đè nén- mà với sự thoải mái hoàn toàn, với một nụ cười xuất phát từ sâu thẳm trong tâm. Trong mọi tình huống, dù lạc hay khổ, muốn hay không muốn, chúng ta cũng không lo lắng, chúng ta cảm thấy hoàn toàn an ổn, an ổn trong sự hiểu biết về tính chất vô thường. Đây là phúc lành cao tột nhất.

Biết rằng bạn là chủ nhân của chính mình, rằng không có gì có thể áp đảo được bạn, rằng bạn có thể vui vẻ chấp nhận bất cứ những gì cuộc đời trao tặng – đây là sự quân bình tâm hoàn hảo nhất, đây là sự giải thoát chân thực. Đây là những gì bạn có thể đạt đến ngay trong hiện tại qua việc thực hành thiền Minh sát. Đây là thái độ xả thực thụ chứ không chỉ là sự xa lánh có tính chất tiêu cực hoặc thụ động. Nó cũng không phải là sự cam chịu mù quáng hoặc sự lãnh đạm của một người tìm cách trốn tránh cuộc đời, cố gắng xa lánh thế sự. Đúng hơn, sự quân bình tâm trí thực thụ được dựa trên sự tỉnh giác về mọi vấn đề, sự chánh niệm trên mọi mức độ của thực tại.

Sự vắng mặt của tham hoặc sân không ngụ ý một thái độ lãnh đạm khô cứng, trong đó người ta thọ hưởng sự giải thoát cá nhân của mình mà không nghĩ đến khổ đau của mọi người. Trái lại, thái độ xả thực thụ được gọi một cách thích đáng là “sự vô tư thánh thiện”. Đó là một phẩm chất năng động, một biểu lộ của tâm thanh tịnh. Khi thoát khỏi thói quen phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm có thể đảm nhận hành động tích cực có năng lực sáng tạo, hiệu quả và lợi ích cho bản thân cũng như cho tha nhân. Cùng với xả, những phẩm chất khác của tâm thanh tịnh cũng sẽ phát sinh: từ ái, tình yêu thương vốn mưu cầu lợi ích cho người khác không mong đáp trả; bi mẫn đối với những người trong cơ hoạn nạn và khổ đau của họ; hoan hỷ đối với sự thành công và may mắn của người khác. Bốn phẩm chất này (từ, bi, hỷ, xả) là kết quả chắc chắn phải xảy ra của việc hành Minh sát.

Trước đây có thể ta luôn luôn cố gắng giữ những gì tốt về phần mình và đẩy cái không muốn sang người. Giờ đây ta hiểu rằng hạnh phúc riêng của mình không thể đạt được bằng sự trả giá của người khác, rằng ban bố sự an vui cho người khác tức là mang lại niềm an vui cho chính mình. Do đó ta tìm cách xẻ chia những điều tốt đẹp mình có với mọi người. Sau khi đã thoát khỏi khổ và chứng nghiệm sự bình yên của giải thoát, chúng ta hiểu rằng đây là lợi ích tối thượng. Vì vậy chúng ta ước mong người khác cũng có thể chứng nghiệm sự ước mong người khác cũng có thể chứng nghiệm sự lợi ích này và tìm được lối thoát ra khỏi khổ đau của họ.

Mettā bhāvanā (tu tập tâm từ), sự tu tập tâm từ đến mọi người là phần cuối hợp lý của thiền Minh sát. Trước đây có thể ta chỉ nói ngoài miệng những tình cảm này, nhưng tận sâu trong tâm tiến trình cũ của tham và sân vẫn tiếp tục hoạt động.

Giờ đây, ở một mức độ nào đó tiến trình phản ứng ấy đã dừng lại, thói quen cũ của chủ nghĩa vị kỷ đã tiêu vong, và tâm từ tự nhiên lưu xuất từ tận sâu trong tâm. Với toàn bộ sức mạnh của một cái tâm thanh tịnh đằng sau nó, tâm từ này có thể rất mãnh liệt trong việc tạo ra một bầu không khí bình yên và hòa hợp vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Có nhiều người nghĩ rằng lúc nào cũng giữ thái độ quân bình (xả) nghĩa là người ta không còn biết thọ hưởng cuộc đời với muôn vàn muôn vẻ của nó, như thể một anh họa sĩ có cả một bảng đầy màu sắc nhưng chỉ chọn dùng mỗi màu xám xịt, hoặc như một người có chiếc đàn dương cầm nhưng chỉ chọn chơi mỗi nốt đô trung (middle C). Đây là một cách hiểu sai về thái độ xả. Sự thực là cây đàn dương cầm đã bị lạc điệu và chúng ta không biết cách làm thế nào để chơi cho đúng. Đơn giản nhấn miết vào những cái phím nhân danh cái tôi (tự thể hiện) sẽ chỉ tạo ra bất hòa. Nhưng nếu chúng ta học được cách lên dây và chơi cho đúng, lúc ấy chúng ta có thể tạo ra âm nhạc. Từ nốt nhạc thấp nhất đến nốt nhạc cao nhất chúng ta sử dụng hết mọi âm vực của bàn phím, và mỗi nốt mà chúng ta chơi sẽ tạo ra sự hòa hợp, du dương.

Đức Phật nói rằng trong việc thanh lọc tâm và đạt đến “trí tuệ viên mãn”, ta cảm nghiệm “hân hoan, tịnh lạc, chánh niệm, tỉnh giác, chân an lạc”. Với một cái tâm quân bình, chúng ta có thể thọ hưởng cuộc đời nhiều hơn. Khi một tình huống dễ chịu xuất hiện, chúng ta có thể thưởng thức nó một cách trọn vẹn, có sự chánh niệm đầy đủ và không tán loạn trong sát na hiện tại. Và khi cảm thọ diệt, chúng ta không đau buồn. Chúng ta vẫn tiếp tục mỉm cười, hiểu rằng nó buộc phải thay đổi. Tương tự, khi một tình huống khó chịu xuất hiện, chúng ta cũng không bị đảo lộn. Thay vào đó chúng ta hiểu rõ nó và nhờ sự hiểu biết ấy có thể chúng ta sẽ tìm ra một cách để sửa đổi nó. Nếu điều đó không nằm trong khả năng của chúng ta, chúng ta vẫn giữ được sự bình yên, biết rõ rằng kinh nghiệm ấy cũng vô thường, chắc chắn phải diệt. Theo cách này, nhờ giữ tâm không căng thẳng, chúng ta sẽ có một cuộc sống đáng hưởng thụ và lợi ích hơn.

Có một câu chuyện kể rằng ở Miến (Burma) người ta thường phê bình những thiền sinh của thiền sư Sayagi U Ba Khin, cho rằng họ thiếu thái độ nghiêm túc thích hợp với những người hành thiền Minh sát. Trong khóa thiền, những người phê bình này nhìn nhận, những thiền sinh ấy thực hành một cách nghiêm túc, với hết khả năng của họ, nhưng sau đó họ luôn tỏ ra vui vẻ và tươi cười. Khi những lời phê bình này đến tai Webu Sayadaw, một trong những vị sư đáng tôn kính nhất trong vùng, ngài trả lời, “Họ cười vì họ có thể cười”. Cái cười của họ không phải cái cười của tham ái hay vô minh, mà là cái cười của Pháp (Dhamma). Người đã gội rửa sạch nội tâm, sẽ không cau mày khi đi đây đi đó. Khi khổ đã được đoạn trừ, đương nhiên họ sẽ tươi cười vậy thôi. Nếu bạn học được con đường giải thoát này, tất nhiên bạn sẽ cảm thấy vui vẻ.

Sự tươi cười xuất phát từ trái tim này không bộc lộ gì ngoài sự bình yên, xả ly và lòng từ bao la, một nụ cười luôn tươi sáng trong mọi hoàn cảnh, là hạnh phúc chơn thực. Đây là mục đích của Pháp (Dhamma).

---o0o---

## Nghệ Thuật Sống

Trong số những giả định của chúng ta về bản thân, có lẽ giả định cơ bản nhất vẫn là có một tự ngã (self). Dựa trên sự giả định này mỗi người chúng ta đều gán những ý nghĩa quan trọng nhất cho cái ngã, coi nó là trung tâm vũ trụ của chúng ta. Chúng ta làm điều này dẫu không mấy khó khăn để thấy rằng giữa bao la thế giới, cái ngã này chỉ là một; và giữa cái ngã này cũng chỉ là một. Chúng ta có thói phồng tự ngã đến đâu chẳng nữa, nó vẫn chẳng có gì đáng kể so với cái mệnh mông của thời gian và không gian này. Ý niệm của chúng ta về tự ngã hiển nhiên đã sai lầm. Tuy thế chúng ta vẫn cố gắng hiến cuộc đời mình cho việc đi tìm sự hoàn thiện tự ngã, xem đó như con đường đi đến hạnh phúc. Sự suy tư về cuộc sống theo cách khác dường như sẽ là bất thường hoặc thậm chí còn có tính cách đe dọa.

Nhưng bất kỳ ai đã nếm mùi thống khổ của việc ý thức tự ngã (có ý thức về mình) đều biết rằng đó là nỗi đau to lớn biết đường nào. Hễ chúng ta còn bận tâm với những mong muốn và sợ hãi của chúng ta, với tung tích của chúng ta, chúng ta còn bị giam hãm trong ngục tù chật hẹp của tự ngã, cắt đứt khỏi thế giới bên ngoài. Xuất ly khỏi nỗi ám ảnh tự ngã này là đã thực sự giải thoát khỏi ràng buộc, giúp chúng ta bước vào thế gian, cởi mở với cuộc sống, với mọi người, để tìm ra sự hoàn thiện đích thực. Điều cần thiết không phải là phủ nhận tự ngã, hay đàn áp tự ngã, mà là giải thoát khỏi cái ý niệm sai lầm của chúng ta về tự ngã: và phương cách để thực hiện sự giải thoát này là làm thế nào nhận chân được rằng cái chúng ta gọi là tự ngã (cái tôi) thực sự chỉ là phù du, chỉ là một hiện tượng luôn luôn thay đổi.

Thiền Minh sát là cách để có được tuệ giác (thấy tính chất vô thường) này. Bao lâu ta chưa tự mình kinh nghiệm tính chất vô thường của thân và tâm, ta chắc chắn vẫn còn bị sập bẫy trong chủ nghĩa vị kỷ và vì thế phải khổ đau. Song một khi ảo tưởng về sự thường hằng rơi rụng, thời ảo tưởng về "tôi" sẽ tự động biến mất, và khổ đau cũng tiêu vong. Đối với người hành thiền Minh sát, sự chứng ngộ tính chất phù du của tự ngã và thế gian, hay sự chứng ngộ vô thường (anicca), là chiếc chìa khóa mở cánh cửa giải thoát. Tâm quan trọng của việc tuệ tri tính chất vô thường là một chủ đề được kể như sợi chỉ xuyên suốt toàn bộ lời dạy của đức Phật. Ngài nói:

*Ai sống cả trăm năm, Không thấy pháp sanh – diệt, Chẳng hằng sống một ngày, Thấy được sự diệt – sanh.*

Ngài đã so sánh niệm vô thường (thấy vô thường) với việc cày bừa của người nông phu, cắt đứt mọi gốc rễ trong khi cày; với cây đòn nóc của mái nhà, cao hơn hết thảy những cây rui, mè nâng đỡ nó; với vua chuyển luân vương thống trị hết các vị tiểu vương chư hầu; với ánh sáng

của mặt trăng làm mờ đi các ngôi sao; với bình minh xua tan tăm tối khỏi bầu trời. Những lời sau cùng Ngài căn dặn (đệ tử) lúc cuối đời là, “Các Pháp hành (sankhāras) – tất cả những pháp do điều kiện tạo thành – phải chịu hoại vọng. Hãy chuyên cần thực hành để chứng ngộ sự thực này”.

Sự thực hay chân lý về vô thường tính không phải chỉ để chấp nhận trên phương diện tri thức. Nó cũng không phải để được chấp nhận chỉ từ tình cảm hay đức tin. Mỗi người chúng ta phải kinh nghiệm thực tại vô thường này, trong chính tự thân. Sự hiểu biết trực tiếp về tính vô thường, và cùng với nó, sự tuệ tri bản chất không thực của cái tôi và của khổ đau, tạo thành tuệ giác chơn thực dẫn đến giải thoát. Đây chính là chánh kiến.

Người hành thiền chứng nghiệm tuệ giải thoát này như tột đỉnh của việc thực hành Giới, Định và Tuệ. Trừ phi chúng ta thọ trì Tam học này, trừ phi chúng ta bước từng bước một theo đạo lộ, bằng không chúng ta không thể đạt đến tuệ giác chơn thực và giải thoát khỏi khổ. Nhưng, ngay cả trước khi bắt đầu việc thực hành, chúng ta cũng phải có một chút trí tuệ nào đó, có thể chỉ là một sự nhìn nhận dựa trên tri thức về sự thực của khổ. Không có sự hiểu biết, dù chỉ trên bề mặt này, ý nghĩ thực hành để giải thoát bản thân khỏi khổ sẽ chẳng bao giờ xuất hiện trong tâm. Đức Phật đã dạy “*Chánh kiến đi đầu*” là vậy. Do đó, những bước đầu tiên của Bát Thánh đạo thực sự là chánh kiến và chánh tư duy. Chúng ta phải thấy ra vấn đề và nhất quyết đối phó với nó. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể đảm nhận việc thực hành Pháp (Dhamma) thực thụ. Chúng ta bắt đầu thực hiện đạo lộ (giải thoát) với giới học, tuân theo những giới luật để kiểm soát hành vi của chúng ta. Với định học, chúng ta bắt đầu đối phó với tâm, phát triển định (samādhi) bằng cách niệm hơi thở. Và nhờ quan sát các cảm thọ khắp toàn thân, chúng ta phát triển tuệ dựa trên kinh nghiệm vốn giải thoát tâm khỏi các điều kiện (hành).

Và giờ đây, khi sự hiểu biết chơn thực xuất phát từ kinh nghiệm cá nhân của chúng ta, một lần nữa chánh kiến trở thành bước đầu tiên trên đạo lộ. Nhờ thực chứng bản chất luôn luôn thay đổi của tự thân qua việc thực hành Minh sát, chúng ta giải thoát tâm khỏi tham, sân và vô minh. Với cái tâm trong sạch như vậy, ngay cả nghĩ đến chuyện làm hại người khác cũng không thể có. Thay vào đó, tư duy của chúng ta chỉ ngập tràn lòng từ ái và bi mẫn đối với tất cả chúng sanh. Trong lời nói, hành động, và sự nuôi mạng, chúng ta sống một cuộc sống không có lầm lỗi, thanh thản và bình yên, và với sự vắng lặng do việc hành giới, sự thực hành định tâm sẽ trở nên dễ hơn. Và định tâm càng mạnh trí tuệ của chúng ta sẽ càng thể nhập sâu hơn. Như vậy đạo lộ là một vòng xoắn ốc thăng tiến lên sự giải thoát. Mỗi học trong Tam học (Giới, Định, Tuệ) sẽ hỗ trợ cho học khác, giống như ba chân của một cái kiềng vậy. Ba chân lúc nào cũng phải có mặt và dài đều nhau, nếu không thì cái kiềng không thể đứng được, tương tự, người hành thiền phải hành giới, định, tuệ cùng nhau để phát huy đồng đều cả ba mặt của đạo lộ. Đức Phật dạy:

*Chánh tư duy bắt nguồn từ chánh kiến*

*Chánh ngữ bắt nguồn từ chánh tư duy*

*Chánh nghiệp bắt nguồn từ chánh ngữ,  
Chánh mạng bắt nguồn từ chánh nghiệp,  
Chánh tinh tấn bắt nguồn từ chánh mạng,  
Chánh niệm bắt nguồn từ chánh tinh tấn,  
Chánh định bắt nguồn từ chánh niệm,  
Chánh trí (tuệ) bắt nguồn từ chánh định,  
Chánh giải thoát bắt nguồn từ chánh trí.*

Thiền Minh sát cũng có một giá trị thực tiễn thâm sâu ngay trong hiện tại. Trong cuộc sống hàng ngày vô số những tình huống phát sinh đe dọa đến sự bình thản (xả) của tâm. Những khó khăn hay rắc rối bất ngờ ập đến, những người khác bất ngờ chống bang chúng ta. Suy cho cùng, chỉ học cách Minh sát thôi thì không đủ để bảo đảm rằng chúng ta sẽ không gặp những vấn đề gì thêm, hơn nữa học lái một chiếc tàu không có nghĩa rằng chúng ta sẽ chỉ có những cuộc hành trình êm ả. Bão táp chắc chắn sẽ đến; những vấn đề chắc chắn sẽ phát minh. Cố gắng tránh né những vấn đề ấy là vô ích và tự chuốc lấy thất bại. Thay vào đó, cách giải quyết đúng đắn là sử dụng bất cứ kinh nghiệm nào bạn có để vượt qua phong ba bão táp.

Để đảm bảo được như vậy, trước hết chúng ta phải hiểu bản chất thực sự của vấn đề. Sự ngu dốt (vô minh) dẫn chúng ta đến việc đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài hoặc trách cứ người khác, xem họ như nguồn gốc của vấn đề, và rồi hướng mọi năng lực của chúng ta vào việc thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Nhưng việc thực hành Minh sát sẽ làm sáng tỏ vấn đề rằng không ai khác ngoài ta là người phải có trách nhiệm đối với hạnh phúc hay bất hạnh của chính mình. Vấn đề nằm trong thói quen phản ứng mù quáng. Do đó chúng ta phải chú ý đến trận bão bên trong của những phản ứng có điều kiện của tâm này. Tuy nhiên, chỉ giải quyết bằng cách không phản ứng thôi sẽ không kiến hiệu. Bao lâu các duyên hay điều kiện vẫn còn trong tâm vô thức, chắc chắn không sớm thì muộn nó cũng sẽ khởi lên và áp đảo tâm, bất kể để mọi cách giải quyết ngược lại. Giải pháp duy nhất là học cách quan sát và thay đổi chính mình.

Điều này khá dễ hiểu, song để thực hiện nó thì lại khó hơn. Câu hỏi vẫn là, làm thế nào để quan sát chính mình đây? Một phản ứng tiêu cực đã khởi động trong tâm – nóng giận, sợ hãi, hay thù ghét. Trước khi ta có thể nhớ đến việc quan sát nó, ta đã bị nó áp đảo và tuôn ra những lời nói và hành động tiêu cực rồi. Sau đó, khi việc đã xong, ta mới nhận ra sự sai lầm của mình và lấy làm hối hận, nhưng lần tới ta vẫn lặp lại lối cư xử ấy.

Hoặc giả, ta nhận ra một phản ứng sân hận đã khởi và thực sự cố gắng muốn quan sát nó. Ngay khi ta cố gắng thì người hay tình huống mà ta giận dấy lại xảy ra ở tâm. Nghĩ về điều này sẽ làm tăng thêm sự nóng giận. Như vậy quan sát cảm xúc tách khỏi bất cứ nguyên nhân hay hoàn cảnh nằm ngoài khả năng của hầu hết mọi người.

Nhưng nhờ xem xét thực tại tối hậu của tâm và vật chất (sắc), đức Phật đã khám phá ra rằng bất cứ khi nào một phản ứng khởi sanh trong tâm, thời hai loại thay đổi sẽ xuất hiện ở mức

vật lý. Một trong số đó thể hiện tương đối rõ ràng: hơi thở trở nên hơi mạnh hơn một chút. Loại khác về bản chất vi tế hơn: một phản ứng sinh hóa, một cảm thọ sẽ xảy ra ở thân. Với sự luyện tập đúng đắn, một người trình độ trung bình có thể dễ dàng phát triển khả năng quan sát hơi thở và cảm thọ. Điều này cho phép chúng ta sử dụng những thay đổi trong hơi thở và các cảm thọ như những lời cảnh báo, báo cho chúng ta biết trước một phản ứng tiêu cực trước khi nó có thể gom góp được sức mạnh nguy hiểm. Và nếu lúc đó chúng ta có thể tiếp tục quan sát hơi thở và cảm thọ, chúng ta sẽ dễ dàng thoát khỏi tính tiêu cực.

Tất nhiên thói quen phản ứng đã ăn sâu trong vô thức và không thể loại bỏ một sớm một chiều được. Song, trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta hoàn thiện việc hành thiền Minh sát của mình, chúng ta sẽ thấy rằng ít ra cũng có vài lần thay vì phản ứng một cách vô tình, chúng ta chỉ đơn giản quan sát tự thân. Dần dần những sát na quan sát ấy gia tăng và những sát na phản ứng một cách tiêu cực, song thời gian và cường độ của phản ứng đã giảm. Cuối cùng, ngay cả trong những tình huống khiêu khích nhất, chúng ta cũng có thể quan sát hơi thở và cảm thọ, để giữ được quân bình và an nhiên. Với sự quân bình hay với thái độ xả ở mức sâu xa nhất của tâm này, chúng ta lần đầu tiên có được khả năng hành động đích thực – và hành động đích thực thì luôn luôn sáng tạo và tích cực. Thay vì ăn miếng trả miếng một cách tự động đối với sự tiêu cực của người khác, chúng ta có thể chọn phản ứng nào, được xem là có lợi nhất chẳng hạn. Khi đứng trước một người đang nóng giận như lửa, bản thân người ngu cũng trở nên nóng giận, và kết quả là một cuộc cãi vã nổ ra khiến cả hai đều bất hạnh. Nhưng nếu giữ được an nhiên và quân bình, chúng ta có thể giúp cho người đó thoát khỏi sự nóng giận và đối phó với vấn đề một cách xây dựng.

Quan sát các cảm thọ dạy cho chúng ta biết rằng bất cứ khi nào chúng ta bị áp đảo bởi tiêu cực, chúng ta sẽ đau khổ. Do đó, khi thấy người khác phản ứng một cách tiêu cực, chúng ta hiểu rằng họ đang đau khổ lắm vậy. Với sự hiểu biết này chúng ta cảm thấy xót thương cho họ và sẵn sàng làm một cái gì đó để giúp họ tự thoát khỏi nỗi khổ đau ấy, chứ không làm cho họ đau khổ thêm. Chúng ta giữ được sự bình yên và vui vẻ đồng thời giúp mọi người cũng được như vậy.

Phát triển niệm và xả không làm cho chúng ta trở nên dửng dưng và trở lì như cây cò, để cho thế gian thích làm gì với chúng ta thì làm. Chúng ta cũng không trở nên lãnh đạm trước nỗi khổ của tha nhân trong khi vẫn chú tâm theo đuổi sự bình yên nội tại. Pháp (Dhamma) dạy chúng ta biết nhận lãnh trách nhiệm đối với hạnh phúc của chính bản thân cũng như đối với sự an sinh của mọi người. Chúng ta làm bất cứ hành động nào cần thiết để giúp mọi người song luôn luôn giữ sự quân bình của tâm. Thấy một đứa bé đang lún trong bãi lầy, người vô trí trở nên luống cuống, nhảy bổ theo đứa bé, và chính anh cũng sa lầy. Người có trí giữ bình tĩnh và quân bình, tìm một nhánh cây có thể chạm tới đứa bé và kéo nó vào an toàn. Nhảy theo người khác vào vũng lầy tham ái và sân hận sẽ chẳng giúp được ai cả. Chúng ta phải đưa người khác đến vùng đất vững chắc của tâm quân bình.

Trong cuộc sống nhiều lúc hành động mạnh bạo cũng là cần thiết. Chẳng hạn, chúng ta đã cố gắng giải thích bằng lời lẽ nhu hòa, nhân nhượng với người đang phạm tội, nhưng người ấy phớt lờ lời khuyên, làm như không thể hiểu được gì ngoài trừ những lời nói và hành động cứng rắn. Vì thế ta phải chọn một hành động cứng rắn nào đó theo yêu cầu. Tuy nhiên, trước khi hành động chúng ta phải tự xét lại mình xem tâm đã quân bình hay chưa, và xem chúng ta có phải chỉ có lòng từ ái và bi mẫn đối với người lầm lỗi ấy hay không.

Nếu có, hành động sẽ lợi ích; bằng không, nó sẽ không thực sự giúp được ai cả; nếu chúng ta hành động xuất phát từ lòng từ bi chúng ta không thể nào sai lầm được. Khi gặp một người mạnh đang hiếp đáp kẻ yếu, chúng ta có trách nhiệm cố sức chặn đứng hành động bất thiện này. Bất cứ một ai biết lẽ phải cũng sẽ cố gắng làm như vậy, mặc dù điều ấy thể xuất phát từ lòng thương hại nạn nhân và căm giận đối với kẻ xâm hại. Người hành thiền Minh sát sẽ có lòng bi mẫn đối với cả hai, biết rằng nạn nhân phải được bảo vệ để khỏi bị hại, và người xâm hại cũng cần được bảo vệ để khỏi tự hại mình bằng những hành động bất thiện của y.

Xem xét tâm mình trước khi chọn bất kỳ một hành động mạnh mẽ nào là việc hết sức quan trọng; chỉ biện minh hành động khi nhìn lại sự việc là không đủ. Nếu bản thân chúng ta không cảm thấy bình yên và hòa hợp ở bên trong, chúng ta không thể khuyến khích sự bình yên và hòa hợp ở người khác được. Là những hành giả Vipassanā chúng ta học cách thực hành sự xả ly hết lòng, nghĩa là vừa phải có lòng bi mẫn, vừa phải có thái độ vô tư, không thiên vị. Chúng ta làm việc vì sự tốt đẹp của mọi người bằng cách thực hành để phát triển niệm và xả. Nếu chúng ta không làm điều gì khác ngoài trừ việc tự chế không làm tăng thêm những căng thẳng trong cuộc đời, chúng ta đã thực hiện được một việc thiện rồi. Nhưng thực sự hành vi xả này lại gây được tiếng vang lớn bằng chính sự yên lặng của nó, với những tiếng vang có tác động lớn lao ấy nó chắc chắn phải có một ảnh hưởng tích cực trên số đông.

Xét cho cùng, tâm tiêu cực – của chính ta và của mọi người – là căn nguyên của mọi khổ đau trong cuộc đời. Khi tâm đã trở nên trong sạch, phạm vi vô tận của cuộc sống sẽ mở ra trước chúng ta, chúng ta có thể thọ hưởng và chia sẻ với mọi người hạnh phúc chân thực ấy.

---o0o---

## **Tầm Quan Trọng Của Vedanā (Thọ) Trong Lời Dạy Của Đức Phật**

Lời dạy của đức Phật là một hệ thống nhằm phát triển sự tự tri như một phương tiện để chuyển hóa tự thân. Nhờ đạt đến sự hiểu biết dựa trên kinh nghiệm (tu tuệ) về thực tại của bản chất con người, chúng ta có thể loại bỏ những hiểu lầm từng khiến chúng ta hành động không đúng, và tạo khổ đau cho bản thân. Chúng ta học cách hành động sao cho phù hợp với thực tại và nhờ đó sống một cuộc sống lợi ích, hữu dụng và vui tươi.

Trong Kinh Niệm xứ - Satipatthāna Sutta, đức Phật đã giới thiệu một pháp môn thực tiễn nhằm phát triển sự tự tri qua việc quán sát tự thân. Kỹ thuật này được gọi là thiền Minh-sát.

Bất kỳ một cố gắng nào nhằm quan sát sự thực về chính bản thân cũng liên phát hiện ra rằng những gì chúng ta gọi là “bản thân mình” chỉ có hai phương diện, vật lý và tâm lý, hay thân và tâm. Chúng ta phải học cách để quan sát cả hai. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể thực sự kinh nghiệm được thực tại của thân và tâm? Chấp nhận những giải thích của người khác thôi thì không đủ, dựa vào tri kiến thuần túy không cũng vậy. Cả hai tuy có thể hướng dẫn chúng ta trong công việc khám phá tự thân, song mỗi người chúng ta vẫn phải khám phá và kinh nghiệm thực tại một cách trực tiếp trong chính bản thân mình.

Chúng ta kinh nghiệm thực tại của thân bằng cách cảm nhận nó, tức là bằng cách cảm nhận những cảm thọ vật lý xuất hiện bên trong thân. Với mắt nhắm, chúng ta vẫn biết rằng mình có hai tay, hoặc bất kỳ bộ phận nào khác của thân, vì chúng ta có thể cảm nhận được chúng. Như một cuốn sách có hình thức bên ngoài và nội dung bên trong, cấu trúc vật lý cũng có một thực tại khách quan, ở bên ngoài là thân (kāya), và một thực tại chủ quan bên trong là cảm thọ (vedanā). Chúng ta hiểu rõ một cuốn sách bằng cách đọc tất cả những chữ trong cuốn sách ấy; chúng ta kinh nghiệm được thân bằng cách cảm giác các cảm thọ. Không có niệm thọ thì không thể có sự hiểu biết trực tiếp về cấu trúc vật lý. Hai việc không thể tách rời nhau.

Tương tự, cấu trúc tâm cũng có thể phân tích ra thành hình thức và nội dung: tâm (citta) và bất cứ những gì nảy sinh trong tâm (Pháp - Dhamma), như ý nghĩ, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi hay bất cứ sự kiện tâm lý nào. Thân và thọ không thể được kinh nghiệm tách rời nhau như thế nào, thì ở đây ta cũng không thể quan sát tâm ngoài những nội dung của tâm như thế ấy. Hơn nữa, tâm và vật chất (sắc thân) còn có liên quan mật thiết với nhau. Bất luận điều gì xảy ra ở thân cũng được phản ánh ở tâm, và ngược lại.

Đây là một khám phá then chốt của đức Phật, một khám phá có ý nghĩa quan trọng trong lời dạy của Ngài. Như đức Phật đã diễn đạt nó, “*Phàm những gì nảy sinh trong tâm cũng có cảm thọ đi kèm*”. Do đó, việc quán thọ cũng đưa ra một phương tiện để khảo sát toàn bộ cấu trúc vật lý và tâm lý của con người chúng ta.

Bốn chiều của thực tại này là chung cho mọi người, đó là những phương tiện vật lý của thân và thọ, những phương diện tâm lý của tâm và pháp (nội dung của tâm). Chúng cung cấp bốn chiều cho “Kinh Niệm Xứ”, hay bốn đại lộ cho việc thiết lập niệm, bốn lợi điểm cho việc quán sát các hiện tượng của con người. Nếu sự thẩm sát được xem là hoàn toàn, thì mỗi phương diện phải được kinh nghiệm. Và cả bốn (phương diện) có thể được kinh nghiệm bằng cách quán sát cảm thọ (vedanā).

Chính vì lý do này đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của niệm thọ. Trong kinh Phạm Võng (Brahmajāla Sutta), một trong những bài kinh quan trọng nhất, Ngài nói:

*“Bạc giác ngộ đã được giải thoát và thoát khỏi mọi chấp thủ nhờ thấy đúng như thực sự sanh khởi và sự biến diệt của các cảm thọ, vị ngọt của chúng, sự nguy hiểm của chúng, và cách thoát khỏi chúng”.*

Ngài còn tuyên bố niệm thọ là điều kiện tiên quyết cho việc tuệ tri Tứ Thánh Đế:

*“Đối với người kinh nghiệm được thọ, Ta (Như Lai) chỉ cách để thấy rõ thế nào là khổ, tập khởi của khổ, sự diệt khổ, và con đường đưa đến sự diệt khổ”.*

Vậy thì thọ (Vedanā) chính xác là gì? Đức Phật đã mô tả bằng nhiều cách khác nhau. Ngài đã gồm thọ (Vedanā) trong bốn tiến trình tạo thành tâm (xem lại bài *Điểm Khởi Đầu*). Tuy nhiên, khi định nghĩa một cách chính xác hơn Ngài đã nói về thọ kể như có hai phương diện tâm lý và vật lý. Chỉ một mình sắc (thân) thì không thể cảm giác được bất cứ điều gì nếu như tâm không có mặt: trong một xác chết, chẳng hạn, không có những cảm thọ. Chính tâm (làm việc) cảm giác, những cái nó cảm giác lại có một yếu tố vật lý không thể tách ra được.

Yếu tố vật lý này là điểm quan trọng chính trong việc thực hành lời dạy của đức Phật. Mục đích của việc thực hành là nhằm phát triển nơi chúng ta khả năng để đối phó với những thăng trầm của cuộc đời theo cách quân bình nhất. Chúng ta học cách đối phó ấy trong thiền bằng việc quan sát những gì xảy ra trong bản thân chúng ta với thái độ xả. Với xả này, chúng ta có thể phá bỏ thói quen phản ứng mù quáng, thay vào đó chúng ta có thể chọn đường lối hành động có lợi nhất trong bất kỳ tình huống nào.

Bất cứ điều gì chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống đều gặp gỡ qua sáu cửa nhận thức: năm giác quan vật lý và tâm. Và theo chuỗi Duyên sinh (Pháp Duyên Khởi), ngay khi một xúc xảy ra ở bất kỳ cửa nào trong sáu cửa này, nghĩa là ngay khi chúng ta gặp bất kỳ hiện tượng tâm lý hay vật lý nào, thì một thọ được sinh ra. Nếu chúng ta không tác ý (chú tâm) đến những gì đang xảy ra ở thân, chúng ta vẫn không hay biết về cảm thọ, ở mức ý thức. Trong tâm tối của vô minh một phản ứng vô thức bắt đầu hướng đến cảm thọ ấy, một thoáng ưa hay ghét nhất thời, phát triển thành tham hoặc sân.

Phản ứng này được lập đi lập lại và gia tăng cường độ gấp nhiều lần trước khi nó tác động đến tâm ý thức. Nếu người hành thiền chỉ xem trọng những gì xảy ra ở tâm ý thức, họ sẽ chỉ biết được tiến trình sau khi phản ứng đã xảy ra và gom góp sức mạnh nguy hiểm đủ để áp đảo họ. Họ để cho tia lửa cảm thọ đốt cháy ngọn lửa giận dữ trước khi cố gắng dập tắt nó, gây bao nhiêu khó khăn cho bản thân họ một cách vô ích. Tuy nhiên nếu họ học cách quán sát các cảm thọ trong thân một cách khách quan, họ cho phép mỗi tia lửa tự đốt rụi nó mà không khởi động một đám cháy lớn. Do xem trọng phương diện vật lý, họ sẽ biết được cảm thọ ngay khi nó khởi sanh và có thể ngăn không cho bất cứ phản ứng nào xảy ra.

Phương diện vật lý của thọ (vedanā) là đặc biệt quan trọng vì nó cung cấp kinh nghiệm sinh động rõ ràng về thực tại vô thường trong chính bản thân chúng ta. Sự thay đổi xảy ra ở từng sát na trong chúng ta và tự nó thể hiện trong trò chơi của các cảm thọ. Chính ở mặt này mà trạng

thái vô thường phải được kinh nghiệm. Việc quán sát các cảm thọ đang liên tục thay đổi cho phép chúng ta thực chứng tính chất phù du của chính chúng ta. Sự thực chứng này làm hiển nhiên thêm sự vô ích của việc chấp thủ vào những gì được xem là không bền như vậy. Do đó kinh nghiệm trực tiếp về vô thường (anicca) tự động làm phát sinh sự xả ly, với sự xả ly này chẳng những chúng ta có thể ngăn được những phản ứng mới của tham hoặc sân, mà còn diệt được chính thói quen phản ứng ấy. Theo cách này chúng ta dần dần giải thoát tâm khỏi khổ đau. Trừ phi phương diện vật lý của nó được đưa vào (việc Minh sát) bằng không niệm thọ vẫn còn có tính cách phiến diện và không hoàn toàn. Vì thế mà đức Phật đã nhấn mạnh rất nhiều lần đến tầm quan trọng của việc kinh nghiệm vô thường qua các cảm thọ vật lý. Ngài nói,

Ai liên tục nỗ lực  
Hướng niệm quán tự thân,  
Tránh việc làm bất thiện,  
Làm những việc cần làm,  
Niệm, tỉnh giác như vậy  
Giải thoát mọi phiền não.

Nhân sanh khổ là tanhã, ái và sân. Thông thường, đối với chúng ta sự thể có vẻ như chúng ta tạo ra những phản ứng tham và sân với những đối tượng khác nhau mà chúng ta gặp ngang qua các giác quan vật lý và tâm. Tuy nhiên, đức Phật khám phá ra rằng giữa đối tượng và sự phản ứng còn có một mắc xích bị bỏ sót, đó là thọ (vedanā). Chúng ta phản ứng không phải là với thực tại bên ngoài mà với những cảm thọ bên trong chúng ta. Khi chúng ta biết cách quan sát cảm thọ mà không phản ứng lại với tham và sân thì nhân sanh khổ sẽ không xuất hiện, và khổ đau cũng diệt. Vì vậy việc quán thọ được xem là thiết yếu để thực hành những gì đức Phật dạy. Và việc quán phải ở mức cảm thọ vật lý nếu như muốn niệm thọ được hoàn hảo. Với việc niệm cảm thọ vật lý này chúng ta có thể thể nhập vào cội rễ của vấn đề và loại trừ nó. Chúng ta có thể quán chính bản chất của chúng ta đến tận chiều sâu và tự giải thoát mình khỏi khổ đau.

Nhờ hiểu rõ tầm quan trọng của việc quán thọ trong lời dạy của đức Phật, chúng ta có thể có được khả năng thấu triệt Kinh Niệm xứ (Satipatthāna). Bài kinh mở đầu bằng lời tuyên bố về mục đích của niệm xứ (Satipatthāna), hay mục đích của việc thiết lập niệm: nhằm “Tịnh hóa (tâm) của các chúng sinh, vượt khỏi sầu, bi; dập tắt khổ ưu (khổ thân, ưu tâm); việc thực hành con đường chơn thực (chánh đạo) là để thực nghiệm thực tại tối hậu, Niết bàn” Rồi kinh giải thích vắn tắt cách làm thế nào để thành tựu những mục đích này: “Ở đây, người hành thiền sống nhiệt tâm với tỉnh giác và niệm, quán thân trong thân, quán các cảm thọ trong các cảm thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp (các nội dung tâm lý) trong pháp, sau khi đã đoạn trừ tham và sân đối với thế gian”.

Ý nghĩa của “*quán thân trong thân, thọ trong thọ vv.*” này là gì? Đối với một hành giả Vipassanā, cách diễn đạt này là dễ hiểu trong sự rõ ràng của nó. Thân, thọ, tâm và pháp là bốn

lĩnh vực của một con người. Để hiểu chính xác về hiện tượng con người này, mỗi chúng ta phải kinh nghiệm trực tiếp thực tại của chính bản thân. Muốn thành tựu kinh nghiệm trực tiếp ấy, hành giả phải phát triển hai phẩm chất: niệm (sati) và tỉnh giác (sampajānā). Mặc dù bài kinh được gọi là “Thiết Lập Niệm”, nhưng niệm sẽ không hoàn hảo nếu không có trí tuệ tỉnh giác, khả năng thâm nhập vào chiều sâu của bản chất con người chúng ta, vào tính chất vô thường của hiện tượng mà chúng ta gọi là “Tôi” này. Việc thực hành “Satipatthāna” (Niệm Xứ) đưa hành giả đến chỗ tỏ ngộ bản chất vô thường (phù du) cơ bản của họ. Khi họ đã có sự tỏ ngộ cá nhân này rồi thì niệm coi như đã được thiết lập vững chắc – chánh niệm, dẫn đến giải thoát. Lúc đó tham và sân sẽ tự động biến mất, không chỉ đối với thế giới bên ngoài mà cả đối với thế giới bên trong (ngũ uẩn) nơi mà tham và sân ăn sâu nhất, và thường bị bỏ qua nhất trong sự chấp thủ theo bản năng, và thiếu suy xét đối với thân và tâm của chính mình. Hễ sự chấp thủ cơ bản này còn, chúng ta không thể nào giải thoát khỏi khổ.

“Kinh Niệm Xứ” trước tiên nói về việc quán thân. Đây là phương diện rõ rệt nhất của cấu trúc tâm-vật lý, và vì vậy cũng là điểm thích hợp để từ đó bắt đầu công việc quán tự thân. Từ việc quán thân, đương nhiên quán thọ, tâm và pháp sẽ phát triển. Bài kinh giải thích một số cách để bắt đầu việc quán thân. Cách thứ nhất và phổ thông nhất là niệm hơi thở. Cách khác để bắt đầu là bằng việc chú ý đến những chuyển động của thân. Nhưng, cho dù chúng ta khởi sự cuộc hành trình như thế nào, vẫn có vài giai đoạn chúng ta phải trải qua trên con đường đi đến mục đích cuối cùng. Những giai đoạn này đã được mô tả trong một đoạn trọng yếu của bài kinh:

*“Theo cách này vị ấy sống quán thân trong nội thân hoặc quán thân trong ngoại thân, hoặc quán thân trong nội và ngoại thân. Vị ấy sống quán hiện tượng diệt trong thân. Vị ấy sống quán hiện tượng sanh và diệt trong thân. Bây giờ niệm tự nó có mặt nơi vị ấy, “Đây là thân”. Niệm này phát triển đến một mức độ nào đó chỉ để còn lại trí tuệ tỉnh giác và quán sát, và vị ấy sống xả ly không chấp trước bất cứ điều gì ở đời”.*

Tầm quan trọng của đoạn kinh này được chứng tỏ bằng việc nó được lập đi lập lại không chỉ ở cuối mỗi phần trong chỗ luận bàn về quán thân trong thân thôi, mà cả trong những đoạn tiếp theo của bài kinh đề cập đến việc quán thọ, quán tâm và quán pháp. (Chỉ khác là, trong ba đoạn sau, chữ “thân” được lần lượt thay thế bằng “thọ”, “tâm”, và “pháp”). Như vậy đoạn kinh đã mô tả lý do chung trong việc thực hành niệm xứ (Satipatthāna). Do những khó khăn nó giới thiệu, sự giải thích của đoạn kinh đã có nhiều điểm khác nhau. Tuy nhiên, những khó khăn ấy mất đi khi đoạn kinh được hiểu như đề cập đến niệm thọ. Trong việc hành Satipatthāna (niệm xứ), hành giả phải thành tựu một sự hiểu biết tổng hợp về bản chất của chính mình. Phương tiện để đạt đến tuệ thể nhập này là quán các cảm thọ, bao gồm, như nó đã làm quán ba lãnh vực khác của hiện tượng con người. Vì thế mặc dù những bước đầu tiên có thể khác, vượt qua một điểm nào đó, việc thực hành tất phải liên quan đến niệm thọ.

Do đó, đoạn kinh giải thích, hành giả bắt đầu bằng cách quán các cảm thọ sanh khởi trong nội tâm hoặc ngoại thân, tức trên bề mặt của thân, hoặc quán cả hai cùng với nhau. Đó là, từ niệm các cảm thọ nơi một vài thân phần nào đó, chứ không ở những chỗ khác, hành giả dần dần phát triển khả năng cảm giác các cảm thọ ở khắp toàn thân. Khi mới bắt đầu thực hành, trước tiên hành giả có thể kinh nghiệm các cảm thọ có bản chất mãnh liệt phát sinh và dường như tiếp tục tồn tại trong một thời gian nào đó. Hành giả biết sự sinh khởi của chúng, và sau một lúc, biết sự diệt của chúng. Ở giai đoạn này, hành giả vẫn chỉ kinh nghiệm được thực tại rõ rệt của thân và tâm, tính chất phối hợp, có vẻ như bền chắc và lâu dài của chúng thôi. Song khi tiếp tục thực hành, hành giả sẽ đạt đến giai đoạn ở đây tính rắn chắc ấy tự động tan ra, tâm và thân được kinh nghiệm trong bản chất thực của chúng như một khối những rung động, sanh và diệt trong từng sát na. Giờ đây, với kinh nghiệm này hành giả hiểu ra thân, thọ, tâm, và pháp cuối cùng thực sự là gì: chỉ là một dòng trôi chảy của những hiện tượng khách quan, thay đổi không ngừng.

Sự hiểu biết trực tiếp về thực tại tối hậu của tâm và thân (danh-sắc) này làm tan vỡ dần những ảo tưởng, quan niệm sai lầm, và định kiến của hành giả. Ngay cả những nhận thức đúng đã từng được chấp nhận dựa trên đức tin hoặc trên sự suy diễn theo tri thức, giờ đây cũng có một ý nghĩa mới khi chúng đã được trực tiếp kinh nghiệm. Dần dần, nhờ quan sát thực tại bên trong, tất cả các duyên (điều kiện) làm méo mó nhận thức bị hủy diệt. Chỉ có niệm và tuệ thuần túy còn lại.

Khi vô minh tan biến, thời những khuynh hướng ngu ngâm của tham và sân (tham tùy miên và sân tùy miên) sẽ bị diệt trừ, và người hành thiền thoát khỏi mọi chấp thủ - sự chấp thủ sâu xa nhất là chấp vào thế giới nội tại của chính thân và tâm họ (ngã chấp).

Khi ngã chấp bị diệt trừ, khổ đau chấm dứt và người hành thiền trở nên giải thoát.

Đức Phật thường nói, "*Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy có liên quan đến khổ*". Vì thế thọ (vedanā) là một phương tiện lý tưởng để khảo sát sự thực của khổ. Những cảm thọ khó chịu hiển nhiên là khổ rồi, song cảm thọ dễ chịu nhất cũng là một hình thức của sự kích động rất vi tế. Mọi cảm thọ đều vô thường. Nếu ta chấp vào những thọ lạc, thì khi chúng diệt, chỉ còn lại khổ. Như vậy mỗi thọ đều chứa đựng một hạt giống của khổ. Vì lý do này, khi nói về con đường dẫn đến sự diệt khổ, đức Phật đã nói về con đường đưa đến sự sinh khởi của thọ (vedanā) và con đường đưa đến sự đoạn diệt của thọ. Bao lâu con người vẫn còn nằm trong lãnh vực tạo tác của tâm và vật chất (danh-sắc), chừng ấy các cảm thọ và khổ đau vẫn còn. Chúng chỉ diệt khi chúng ta vượt qua lãnh vực đó để kinh nghiệm thực tại tối hậu của Niết Bàn. Đức Phật dạy:

*Không phải vì nói nhiều,  
Là không thực hành pháp  
Người tuy chỉ nghe ít  
Nhưng tự thân thấy pháp*

*Thực sự sống tùy pháp  
Không bao giờ quên pháp  
Dhammapada 259*

Tự thân của chúng ta xác chứng cho sự thực. Khi người hành thiền khám phá ra sự thực ở bên trong (tự thân), điều đó trở thành thực đối với họ, và họ sống tùy thuận theo sự thực (Pháp) ấy. Mỗi người chúng ta có thể chứng ngộ sự thực đó bằng cách học quan sát các cảm thọ bên trong chúng ta, vì nhờ quan sát như vậy chúng ta có thể đạt đến sự giải thoát khổ.

---oOo---

## **PHẦN HỎI & ĐÁP**

*Hỏi – Làm thế nào để có thể tránh được nghiệp (kammā)?*

Đáp – Hãy là chủ nhân của chính tâm bạn. Toàn bộ kỹ thuật (niệm thọ) này dạy cho bạn cách làm thế nào để trở thành chủ nhân của chính bạn. Nếu bạn không phải là chủ nhân của tâm bạn, thời do lễ thói quen cũ, bạn sẽ tiếp tục thực hiện những hành động hay nghiệp (kamma) ấy, điều mà bạn không muốn làm. Trên phương diện tri thức bạn hiểu: “Ta không nên làm những hành động này”. Tuy vậy bạn vẫn thực hiện hành động ấy, vì bạn không làm chủ được tâm mình. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn trở thành chủ nhân của chính tâm bạn.

*Hỏi – Mục đích tối hậu của cuộc sống là gì? Tức là, mọi sự hòa hợp này rồi sẽ dẫn đến gì?*

Đáp – Cuộc sống tối hậu, mục đích tối hậu, là ngay ở đây và bây giờ (ngay trong hiện tại). Nếu bạn cứ tiếp tục chờ đợi một điều gì đó trong tương lai mà không có được gì trong hiện tại, thì đây là một ảo tưởng. Nếu ngay hiện tại bạn cảm nhận được sự bình yên và hòa hợp, thì rất có khả năng bạn sẽ đạt đến mục đích, mục đích ấy không phải là gì cả ngoài sự bình yên và hòa hợp. Vì vậy hãy kinh nghiệm nó trong hiện tại, ngay trong khoảnh khắc này. Lúc ấy bạn thực sự đã ở trên chánh đạo.

*Hỏi – Làm thế nào một người sống đúng pháp thực sự có thể đương đầu với thế gian phi pháp (adhamma) này?*

Đáp – Đừng cố gắng thay đổi thế gian phi pháp (adhammic world). Hãy cố gắng thay đổi cái phi pháp trong chính bạn, cái cách mà bạn đang phản ứng và tự làm cho mình đau khổ ấy. Như tôi đã nói, khi ai đó mắng chửi bạn, hãy hiểu rằng con người này đang đau khổ. Đó là vấn đề của người ấy. Tại sao lại làm cho nó thành vấn đề của bạn? Tại sao lại sinh ra nóng giận để trở nên đau khổ? Làm như thế có nghĩa là bạn không phải là chủ nhân của chính bạn, mà bạn là nô lệ của người đó. Bất cứ khi nào người đó muốn, y có thể làm cho bạn đau khổ. Bạn là nô lệ của người khác, của người đau khổ ấy. Bạn đã không hiểu Pháp. Hãy là chủ nhân của chính bạn và bạn có thể sống một cuộc sống đúng Pháp dù quanh bạn là những tình huống phi pháp.

*Hỏi – Có con đường nào ngắn hơn không?*

Đáp – Tôi phải nói đây là con đường ngắn nhất rồi; bạn phải đi vào cội nguồn của vấn đề của bạn. Và cội nguội của vấn đề nằm ở bên trong, không phải bên ngoài. Nếu bạn biết cách làm thế nào để đi vào bên trong, nếu bạn bắt đầu thay đổi một thứ ở mức căn đế, thì đây là con đường ngắn nhất cho bạn để đi ra khỏi khổ đau rồi.

Hỏi – *Một số người (tâm) có những ô nhiễm, nhưng họ cảm thấy hạnh phúc, không có vẻ gì là đau khổ xả. Xin ngài hãy vui lòng giải thích.*

Đáp – Bạn đâu có đi vào tâm những người này mà biết. Một người có thể có nhiều tiền của, và những người khác có thể cảm thấy: “Thật là một con người hạnh phúc. Xem kìa, ông ta có quá nhiều tài sản”. Nhưng cái mà bạn không biết là người này không thể ngủ ngon; ông ta phải dùng đến thuốc ngủ – một con người rất khốn khổ. Đi sâu vào bên trong, bạn có thể biết được mình đau khổ như thế nào. Ở bề ngoài, bạn không thể hiểu người này người kia đau khổ hay hạnh phúc bằng cách nhìn mặt họ được. Khổ đau nằm tận sâu bên trong.

Hỏi – *Làm thế nào để đối phó với chúng mất ngủ?*

Đáp – Thiền Minh sát sẽ giúp bạn. Khi người ta không thể ngủ cho ra ngủ, nếu họ nằm xuống và quan sát hơi thở hay cảm thọ, họ có thể ngủ ngon. Cho dù họ không ngủ ngon chẳng nữa, hôm sau thức dậy họ vẫn cảm thấy rất tươi tỉnh, như thể họ vừa thức giấc sau một giấc ngủ sâu vậy. Hãy thực hành. Cố gắng, và bạn sẽ thấy rằng thiền Minh sát rất hữu ích.

Hỏi – *Sự thích ứng của Pháp (Dhamma) đối với một người vô gia cư, đói rách là gì?*

Đáp – Rất nhiều người sống trong những khu nhà ổ chuột đã đến dự các khóa thiền Minh sát và thấy rằng nó rất hữu ích. Bao tử họ rỗng (đói), nhưng tâm họ cũng rất là kích động. Với cái tâm dao động như vậy, họ không thể giải quyết được những vấn đề trong cuộc sống hằng ngày của họ. Nhờ thiền Minh sát, họ biết cách làm thế nào để giữ cho tâm an tịnh và buông xả. Lúc đó họ có thể đương đầu với những vấn đề của họ và có được những kết quả khả quan hơn trong cuộc sống. Hơn nữa, tôi thấy rằng, mặc dù những người sống trong những khu nhà ổ chuột này rất nghèo, song hầu hết tiền bạc họ kiếm được lại dùng để uống rượu và cờ bạc. Sau khi dự vài khóa tiền, họ thoát khỏi cờ bạc, họ thoát khỏi rượu chè, họ thoát khỏi mọi nghiệp ngập. Pháp rất lợi ích. Pháp lợi ích cho tất cả mọi người, giàu cũng như nghèo. Pháp không có sự phân biệt nào cả.

Hỏi –? *Tác động của Vipassanā (thiền Minh sát) trên các luân xa (chakras) của thân vi tế là gì*

Đáp – Luân xa chẳng qua chỉ là những trung khu thần kinh trên cột xương sống. Vipassanā sẽ đưa bạn đến giai đoạn ở đây bạn có thể cảm nhận mọi hoạt động trong từng nguyên tử nhỏ bé của thân bạn. Luân xa chỉ là một phần của nó. Hoạt động này có thể được kinh nghiệm ở toàn thân.

Hỏi – *Ngài định nghĩa sự sống vĩnh hằng trong hệ thống thiền của Ngài như thế nào?*

Đáp – Đây không phải là hệ thống thiền của tôi! Đây là một hệ thống thiền của Ấn Độ cổ xưa. Sự sống là vĩnh hằng, nhưng bạn phải làm cho nó thanh tịnh đã, nhờ vậy bạn sẽ sống một cuộc sống tốt đẹp hơn, một cuộc sống hữu ích hơn. Đừng cố gắng truy tìm khởi nguyên của cuộc sống, khi nào sự sống bắt đầu. Bạn sẽ được gì khi biết những điều ấy? Sự sống đang bắt đầu trong từng sát na; trái banh này đang lăn. Nó đang lăn sai hướng và bạn là một con người đau khổ. Hãy đi ra khỏi đau khổ ấy. Điều đó quan trọng hơn bất cứ chuyện gì khác.

Hỏi – *Làm thế nào để thoát khỏi cơn giận?*

Đáp – Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn. Hãy quan sát cơn giận của bạn, và bạn sẽ thoát khỏi nó. Và để quan sát cơn giận, bạn phải học cách làm thế nào để quan sát hơi thở của bạn, và làm thế nào để quan sát các cảm thọ của bạn.

Hỏi – *Những người hành nghề chuyên nghiệp rất ít thời gian, có thể hành thiền như thế nào?*

Đáp – Thiền đối với những người hành nghề chuyên nghiệp vẫn quan trọng hơn chú! Những người chủ gia đình, có nhiều trách nhiệm trong cuộc sống, cần hành thiền Minh sát nhiều hơn, vì họ phải đối diện với những tình huống trong cuộc sống có quá nhiều thăng trầm. Họ trở nên kích động do những thăng trầm này. Nếu họ biết minh sát, họ có thể đương đầu với cuộc sống tốt hơn. Họ có thể đưa ra những quyết định đúng đắn, những quyết định chính xác, điều ấy sẽ rất hữu ích cho họ. Đối với các nhà chuyên nghiệp, các nhà quản trị, và những người có trách nhiệm khác, thiền Minh sát là một lợi ích lớn.

Hỏi – *Ngài có tin tái sinh không?* Đáp – Chuyện tôi tin hay không tin sẽ chẳng ích lợi gì cho bạn. Hãy hành thiền, và bạn sẽ đạt đến giai đoạn ở đây bạn có thể thấy được quá khứ của bạn và bạn có thể thấy được tương lai nữa. Chỉ lúc ấy hãy tin. Đừng tin điều gì chỉ vì thấy của bạn nói như vậy. Nếu không bạn sẽ ở dưới quyền kiểm soát của vị thầy (guru), một điều đi ngược lại Pháp.

Hỏi – *Tâm là gì? ở đâu?*

Đáp – Đây là những gì bạn sẽ hiểu nhờ hành Minh sát. Bạn sẽ làm một cuộc nghiên cứu phân tích về tâm cũng như về sắc thân của bạn, và sự tương quan giữa tâm và thân này.

Hỏi – *Chúng ta có thể làm cho người khác bình yên như thế nào?*

Đáp – Hãy tự làm cho bạn bình yên đã! Chỉ khi ấy bạn mới có thể làm cho người khác bình yên được.

Hỏi – *Tôi đồng ý rằng thiền này sẽ giúp ích cho tôi, nhưng nó giải quyết các vấn đề xã hội như thế nào?*

Đáp – Xã hội, suy cho cùng, chỉ là một nhóm các cá nhân họp lại. Chúng ta muốn giải quyết các vấn đề xã hội, ấy vậy mà chúng ta lại không muốn giải quyết các vấn đề của cá nhân. Chúng ta muốn bình yên trên thế giới, thế nhưng chúng ta lại không làm gì cho sự bình yên của cá nhân. Điều này làm sao có thể được? Nếu mỗi cá nhân kinh nghiệm được sự bình yên và hòa

hợp, lúc ấy chúng ta sẽ thấy rằng toàn xã hội này cũng bắt đầu cảm nhận được sự bình yên và hòa hợp.

Hỏi – *Tôi không thể nào đè nén được cơn giận của mình, dù rất cố gắng.*

Đáp – Đừng đè nén nó. Hãy quan sát cơn giận! Nếu bạn đè nén nó, nó càng đi vào mức sâu hơn của tâm bạn. Những phức cảm này càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, và để thoát khỏi nó là điều rất khó. Chỉ việc quan sát cơn giận. Không đè nén, cũng không biểu lộ. Chỉ quan sát.

Hỏi – *Cơn giận và sự quan sát là đồng thời hay sự quan sát là một tiến trình khởi lên sau khi suy nghĩ?*

Đáp – Không, đó không phải là sự suy nghĩ. Bạn quan sát cùng một lúc, khi cơn giận nổi lên.

Hỏi – *Nếu một người nào cố tình làm cho cuộc sống của chúng ta đau khổ. Làm thế nào để dung thứ chuyện này?*

Đáp – Quan trọng hơn hết, đừng cố gắng thay đổi người khác. Hãy cố gắng thay đổi chính bạn. Một người nào đó cố tình làm cho bạn đau khổ. Song bạn trở nên đau khổ là vì bạn đang phản ứng lại điều này. Nếu bạn học được cách làm thế nào để quan sát sự phản ứng của bạn, thì không ai có thể làm cho bạn đau khổ được. Khổ đau nơi người khác nhiều cỡ nào cũng không thể làm cho bạn đau khổ được nếu bạn học cách giữ thái độ buông xả tận sâu bên trong. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn. Một khi bạn thoát khỏi khổ đau ở sâu bên trong, điều này cũng sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến những người khác. Chính con người đang làm hại bạn cũng sẽ dần dần thay đổi.

Hỏi – *Phải chăng tha thứ người phạm tội là khuyến khích tội lỗi?*

Đáp – Không hề khuyến khích tội lỗi. Ngăn cản người khác phạm tội, nhưng không có lòng sân hận đối với người phạm tội. Phải có lòng từ ái và bi mẫn. Người này là một người đau khổ, một người vô minh, không biết những gì mình đang làm. Họ đang tự hại bản thân và hại người khác. Vì thế bạn dùng tất cả sức mạnh của thân và lời nói của bạn để ngăn không cho người này phạm tội, nhưng với lòng từ ái và bi mẫn đối với họ. Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn.

Hỏi – *Liệu chúng ta có được chuyển hóa hoàn toàn và hạnh phúc hoàn toàn nhờ Minh sát không?*

Đáp – Đó là một tiến trình thăng tiến. Khi bạn khởi sự thực hành, bạn sẽ thấy rằng bạn đang cảm nghiệm ngày càng nhiều an vui, và cuối cùng bạn sẽ đạt đến giai đoạn được xem là hoàn toàn hạnh phúc. Bạn sẽ trở nên càng lúc càng thay đổi, và bạn sẽ đạt đến một giai đoạn được xem là hoàn toàn chuyển hóa. Đó là tiến trình thăng tiến.

Hỏi – *Chúng ta cần phải hành Minh sát bao nhiêu (giờ) trong đời sống hàng ngày?*

Đáp – Hãy tham dự một khóa thiền, và lúc đó bạn sẽ hiểu cách làm thế nào để áp dụng việc thực hành trong đời sống của bạn. Nếu bạn chỉ dự một khóa thiền rồi không chịu áp dụng nó

trong cuộc sống, thì Minh sát sẽ chẳng khác gì một hình thức lễ nghi tôn giáo, và sẽ không giúp gì được cho bạn. Minh sát là nhằm sống một cuộc sống tốt đẹp.

Bạn sẽ hiểu cách làm thế nào để áp dụng nó trong cuộc sống sau khi dự một khóa thiền.

Hỏi – *Buồn khổ là gì? Nó là vấn đề ở bên ngoài, hay ở bên trong?* Đáp – Mọi vấn đề đều ở bên trong. Không có những vấn đề bên ngoài. Nếu bạn đi sâu vào bên trong và khám phá ra nguyên nhân nỗi khổ của bạn, bạn sẽ thấy rằng mọi nguyên nhân đều nằm ở bên trong bạn, chứ không phải bên ngoài. Hãy loại trừ nguyên nhân ấy, và bạn sẽ được thoát khổ.

Hỏi – *Sự khác nhau giữa Pháp (Dhamma) và bốn phận là gì?*

Đáp – Bất cứ điều gì ích lợi cho bạn và ích lợi cho mọi người là bốn phận của bạn, là Pháp. Bất cứ điều gì có hại cho bạn và có hại cho mọi người không phải là bốn phận của bạn, vì nó làm tổn hại bạn và cũng làm tổn hại người khác vậy.

Hỏi – *Khổ đau, chiến tranh và xung đột là những chuyện xưa như trái đất. Ngài có thực sự tin một thế giới hòa bình không?*

Đáp – Thế đấy, dù chỉ một vài người thoát khổ, đó cũng là điều tốt rồi. Khi bóng tối vây quanh và một ngọn đèn đã bắt đầu tỏa sáng, đó là điều tốt. Cũng vậy, nếu một ngọn đèn thành mười ngọn đèn, hay hai mươi ngọn đèn, bóng tối cũng sẽ bị xua tan đây đó. Không có gì bảo đảm toàn thế giới sẽ trở nên bình yên, song bạn tạo càng nhiều bình yên trong chính bạn bao nhiêu thì chừng ấy (bình yên) bạn đang giúp cho bình yên của thế giới.

Hỏi – *Thượng đế là ai?*

Đáp – Sự thực (chân lý) là Thượng đế. Hãy tỏ ngộ chân lý và bạn sẽ thấy rõ Thượng đế.

Hỏi – *Xin Ngài hãy vui lòng giải thích sự khác nhau giữa thôi miên và thiền?*

Đáp – Những kỹ thuật thiền thực sự của Ấn Độ cổ xưa hoàn toàn ngược lại với thôi miên. Một số kỹ thuật đã sử dụng hình thức thôi miên, song điều này hoàn toàn đi ngược lại Pháp (Dhamma). Pháp tạo cho bạn tinh thần tự lực. Thôi miên sẽ chẳng bao giờ làm cho bạn tự lực được. Vì thế thiền và thôi miên không đi chung với nhau.

Hỏi – *Vipassanā (thiền Minh sát) khác với khuynh hướng chạy trốn thực tại như thế nào?*

Đáp – Minh sát là để đương đầu với thế gian. Trong thiền Minh sát không một sự chạy trốn nào được phép.

Hỏi – *Có người nào đã giải thoát đang sống hiện nay không?*

Đáp – Có. Minh sát là một đạo lộ thẳng tiến đến giải thoát. Bạn thoát khỏi bao nhiêu bất tịnh, bạn được giải thoát chừng ấy. Và có những người đã đạt đến giai đoạn hoàn toàn thoát khỏi mọi bất tịnh.

Hỏi – *Cái nào là tốt hơn: xây dựng chùa chiền, phục vụ, giảng dạy, hay công tác ở bệnh viện?*

Đáp – Mọi dịch vụ xã hội này đều quan trọng; không có gì sai với những công việc ấy. Song hãy làm chúng với sự thanh tịnh của tâm. Nếu bạn làm những dịch vụ xã hội này với một cái

tâm bất tịnh, phát sinh cái tôi, nó sẽ không giúp gì cho bạn cũng chẳng giúp gì cho người khác. Hãy làm mọi việc với tâm trong sạch, với lòng từ ái, với lòng bi mẫn, và bạn sẽ thấy rằng nó đã bắt đầu giúp ích cho bạn, và nó cũng đã bắt đầu đem lại lợi ích thực sự cho mọi người.

Hỏi – *Nếu phạm một hành động tiêu cực vì lợi ích của người khác, điều đó có xấu không?*

Đáp – Tất nhiên là xấu. Một hành động tiêu cực sẽ làm tổn hại bạn. Khi bạn đã tự hại mình, bạn chẳng thể nào giúp được người khác. Một người què không thể giúp một người què khác được. Trước tiên bạn phải làm cho mình lành mạnh đã, và rồi bạn sẽ thấy rằng bạn bắt đầu giúp ích cho người khác.

Hỏi – *Làm thế nào để có thể tránh được những thói quen xấu như hút thuốc và nhai trầu?*

Đáp – Không chỉ hút thuốc hay nhai trầu thôi, mà có rất nhiều loại nghiện ngập khác nữa. Khi thực hành Minh sát, bạn sẽ hiểu ra rằng sự nghiệp ngập của bạn thực ra không phải đối với cái chất đặc biệt ấy. Xem thì có vẻ như bạn đã nghiện thuốc, nghiện rượu, ma túy, hay nghiện trầu, nhưng thực tế là bạn đã nghiệm một cảm giác (thọ) đặc biệt trong thân. Khi bạn hút thuốc có một cảm giác trong thân. Khi bạn nhai trầu, có một cảm giác trong thân. Khi sử dụng ma túy, có một cảm giác trong thân. Tương tự, khi bạn nghiện tham hay sân cũng vậy, những điều này cũng liên hệ đến những cảm giác của thân. Nghiện của bạn là đối với các cảm giác hay cảm thọ. Nhờ hành Minh sát, bạn sẽ thoát khỏi thói nghiện ngập đó. Bạn cũng thoát khỏi mọi sự nghiện ngập ở bên ngoài nữa. Đó là điều rất tự nhiên, rất khoa học. Hãy thử đi, và bạn sẽ thấy nó công hiệu như thế nào. Hỏi – *Chỉ có con người là đau khổ? Còn những chúng sanh khác sống một cuộc sống hòa hợp phải không?*

Đáp – Khổ ở khắp mọi nơi, nhưng những chúng sanh khác không thể thoát ra khỏi khổ đau vì chúng không thể quan sát thực tại trong tự thân chúng. Thiên nhiên – hay nếu bạn muốn gọi là “Thượng đế Toàn năng” cũng được – đã ban sức mạnh kỳ diệu này duy nhất cho con người, để quan sát thực tại trong tự thân và thoát khỏi khổ đau. Hãy tận dụng sức mạnh kỳ diệu mà thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta đó.

Hỏi – *Liệu một người tâm trí chậm phát triển có thể lấy lại việc kiểm soát bản thân nhờ thiền Minh sát không?*

Đáp – Điều đó còn tùy. Nếu người ta có thể hiểu những gì đang được dạy, chứ không có pháp thuật, hay phép lạ nào trong kỹ thuật (Minh sát). Minh sát là một sự luyện tập tinh thần. Tự như bạn thực hiện những bài tập thể dục khác như thế nào, ở đây bạn cũng thực hiện những bài tập tinh thần này như vậy. Ít nhất người ta cũng phải có đủ tri thức để hiểu việc luyện tập này là gì, và rồi thực hành nó. Có một số người đã được giúp đỡ, song chúng tôi không nói rằng mọi người đều sẽ được giúp đỡ như vậy.

Hỏi – *Nếu như việc thực hành Pháp được xem là điều cần thiết, chúng ta có thể đương đầu với phi pháp (Adhamma) kể như một phản ứng đối nghịch và tương đương không?*

Đáp – Có. Khi bạn khởi sự hành Pháp, thì Phi pháp có mặt. Những sức mạnh của Phi pháp, sự rung động của Phi pháp – bạn phải chiến đấu với chúng. Nhưng bạn phải có sức mạnh. Cuối cùng thì Pháp (Dhamma) sẽ thắng. Nếu bạn hiểu Pháp là gì, và nếu bạn hiểu cách áp dụng Pháp trong chính bản thân, thì mọi Phi pháp sẽ bị đánh bại – không có gì hoài nghi về điều đó.

Hỏi – *Ngài luôn luôn lên án chủ nghĩa nghi thức. Nhưng có gì sai đối với việc bày tỏ lòng tôn kính và biết ơn của chúng ta chứ?*

Đáp – Không có gì sai với điều đó cả. Tôn kính và tri ân không phải là những nghi thức. Được xem là nghi thức khi bạn không hiểu những gì bạn đang làm; hay khi bạn làm điều gì chỉ vì người nào đó yêu cầu bạn phải làm. Nếu tận sâu bên trong bạn hiểu: “Tôi đang tỏ lòng tôn kính đối với một vị thần hay nữ thần đặc biệt nào đó”. Lúc đó hãy xem: Những nữ thần đó là gì? Ta có đang tỏ lòng kính trọng thực sự đối với vị thần hay nữ thần ấy bằng cách phát triển chính những đức tính đó trong tự thân ta hay không? Nếu câu trả lời là có, thì bạn đang làm những hành động này với sự hiểu biết, và sự tôn kính, tri ân ấy không phải là những nghi lễ hay nghi thức. Nhưng nếu bạn thực hiện một điều gì một cách máy móc, lúc đó nó trở thành một nghi lễ hay nghi thức.

Hỏi – *Sự sống sau khi chết là gì?*

Đáp – Mỗi sát na con người ta đang sanh, và mỗi sát na con người ta cũng đang chết. Hãy hiểu rõ tiến trình sống và chết ấy. Sự hiểu biết này sẽ làm cho bạn an vui, và bạn cũng sẽ dễ dàng hiểu những gì xảy ra sau khi chết. Hỏi – *Làm thế nào để bẻ gãy phi pháp (adhamma)?*

Đáp – Hãy phát triển Pháp, và phi pháp sẽ bị bẻ gãy.

Hỏi – *Ngài có phải là người vô thần không?*

Đáp – (cười) Nếu “vô thần” bạn muốn nói là người không tin nơi Thượng đế, thì không, tôi không phải là người vô thần. Tôi tin nơi Thượng đế. Nhưng đối với tôi, Thượng đế không phải là một nhân vật tưởng tượng. Đối với tôi, chân lý là Thượng đế. Sự thực tối hậu là Thượng đế tối hậu.

Hỏi – *Có một Thượng đế sáng tạo ra quả đất không?*

Đáp – Tôi không thấy một đấng Thượng đế như vậy. Nếu bạn thấy Thượng đế, bạn cứ tự nhiên tin. Còn tôi, chân lý là Thượng đế, quy luật tự nhiên là Thượng đế, Pháp là Thượng đế, và mọi vật đang tiến triển vì Pháp, vì quy luật tự nhiên. Nếu bạn hiểu điều này, và sống hợp với quy luật của Pháp, là bạn đã sống một cuộc sống tốt đẹp. Dù bạn tin Thượng đế hay không tin thượng đế, không có gì quan trọng.

Hỏi – *Làm thế nào để có thể thoát khỏi những mặc cảm tự ti hoặc tự tôn.* Đáp – Đây là những gì Vipassanā (Minh sát) làm. Mỗi mặc cảm là một bất tịnh của tâm. Khi bất tịnh ấy lên đến bề mặt, bạn quan sát nó. Bạn quan sát nó, và nó diệt mất. Khi bạn đè nén nó, nó sẽ sinh sôi nảy nở. Khi bạn bộc lộ nó, nó sẽ làm tổn hại người khác. Vì thế không bộc lộ cũng không đè nén. Chỉ quan sát, Vipassanā sẽ giúp bạn quan sát.

Hỏi – *Tại sao chúng ta lại chỉ làm việc với hơi thở thôi?*

Đáp – Hơi thở là sự thực. Hơi thở liên quan đến tâm và thân (danh – sắc) của bạn, và ngay ở đây bạn làm một cuộc nghiên cứu phân tích về tâm và thân (vật chất). Vì thế bạn hãy khởi sự với hơi thở, và rồi đi vào một mức độ sâu hơn của tâm và vật chất.

Hỏi – *Để sống một cuộc sống chánh trực, chúng ta không cần đến năng lực của Thượng đế sao?*

Đáp – Năng lực của Thượng đế là năng lực của Pháp. Pháp là Thượng đế. Khi bạn sống với sự thực, khi bạn sống với Pháp, là bạn sống với Thượng đế vậy. Hãy phát triển năng lực của Thượng đế ấy trong chính bạn, bằng cách tịnh hóa tâm của bạn.

Hỏi – *Tôi là một người nặng về cảm xúc, nhạy cảm và luôn luôn đẩy áp những lo âu. Liệu có thể vượt qua được những điều này bằng Vipassanā không?*

Đáp – Tất nhiên. Đây là mục đích của Vipassanā – giải thoát bạn khỏi mọi khổ đau. Lo lắng và lo nghĩ là những nỗi khổ lớn nhất, sở dĩ chúng có mặt là vì một vài bất tịnh nằm sâu trong bạn, chúng sẽ trỗi lên và diệt. Dĩ nhiên phải mất thời gian. Giải thoát không liên quan gì đến pháp thuật, không liên quan gì đến quyền lực của minh sư. Không một vị minh sư (guru) nào có thể đặt tay lên đầu bạn và làm cho bạn trở thành một người giải thoát được – KHÔNG ai có thể làm được gì gì cả. Một người nào đó sẽ chỉ cho bạn con đường (Đạo lộ). Bạn phải tự mình thực hiện sự giải thoát của bạn. Bạn phải bước đi trên Đạo lộ.

Hỏi – *Ngài có thấy được những tiền kiếp của ngài không?*

Đáp – Mỗi sát na tôi đang chết, mỗi sát na tôi đang mang một hình thức sanh mới. Tiến trình này đang diễn tiến, và tôi vẫn tiếp tục quan sát nó.

Hỏi – *Tôi phải đối phó như thế nào trước tình huống bị người khác chửi rủa, đánh đá, và xem thường trước mặt nhiều người.*

Đáp – Trước mặt nhiều người hay một mình, điều đó có gì khác? Nếu ai đó chửi rủa bạn, ai đó lăng mạ bạn, tại sao lại phản ứng? Khi bạn bắt đầu phản ứng, bạn bắt đầu làm hại bản thân bạn. Khi người đó lăng mạ bạn, là y muốn làm cho bạn đau khổ. Vì thế bạn nói: “Được rồi, mi muốn cho ta đau khổ hả? Bắt tay! Ta sẽ đau khổ (ta sẽ giữ đau khổ). Mi muốn làm cho ta đau khổ một lần, nhưng ta sẽ tiếp tục đau khổ trong hàng giờ, hoặc trong nhiều ngày”. Cái gì sẽ diễn ra? Bạn đang làm gì? Bạn đang tự hại bạn. Điều này sẽ trở nên rất rõ ràng nhờ hành thiền Minh sát.

Hỏi – *Sự quan sát không chọn lựa là thế nào?*

Đáp – Điều đó có nghĩa là không làm gì cả. Các pháp cứ việc xảy ra, và bạn đang quan sát. Đừng áp đặt tín ngưỡng này hay tín ngưỡng nọ vào đó, đừng áp đặt giáo điều này hay triết lý nọ vào đó. Đừng áp đặt điều gì cả, đừng tạo ra điều gì cả, hãy để mọi việc xảy ra trong bạn một cách tự nhiên. Bất cứ điều gì xảy ra trong bạn một cách tự nhiên đều là sự thực, và sự thực là Thượng đế.

Hỏi – sự khác nhau giữa *Vipassanā* và *định (sự tập trung)* là gì?

Đáp – Vipassanā hay Minh sát không chỉ là sự tập trung. Minh sát là quan sát (quán) sự thực từ sát na này đến sát na khác. Bạn phát triển khả năng chánh niệm và sự chú ý của bạn. Mọi việc cứ tiếp tục thay đổi, còn bạn vẫn giữ niệm: đây là Minh sát. Nếu bạn chỉ tập trung trên một đối tượng, có thể là một đối tượng tưởng tượng, thì sẽ không có gì thay đổi cả. Khi bạn sống với sự tưởng tượng này và tâm bạn vẫn tập trung trên đó, bạn không phải đang quan sát sự thực. Khi bạn đang quan sát sự thực, nó buộc phải thay đổi. Nó cứ tiếp tục thay đổi và bạn vẫn cứ duy trì niệm hay cái biết về nó, về sự thay đổi này. Đây là Minh sát.

Hỏi – *Thiền có phải là con đường hay duy nhất để đạt đến giải thoát không?*

Đáp – Đúng vậy. Song chỉ chấp nhận một điều gì với niềm tin mù quáng sẽ không giúp ích gì được. Bạn phải nỗ lực thực hiện sự giải thoát của bạn. Bạn phải khám phá xem sự trói buộc nằm ở đâu, và rồi bạn phải đi ra khỏi trói buộc ấy. Đây là Vipassanā. Hãy quan sát sự trói buộc của bạn, hãy quan sát khổ đau của bạn. Lúc đó bạn sẽ tìm ra nguyên nhân thực sự của trói buộc, nguyên nhân thực sự của khổ và bạn cũng sẽ tìm ra cách làm thế nào để đoạn trừ các nhân này. Dần dần bạn cũng thoát khỏi nó. Vì thế sự giải thoát xảy ra nhờ hành thiền Minh sát.

Hỏi – *Nếu mọi người ở Ấn Độ cổ xưa đã hành pháp sao hệ thống giai cấp ngày nay vẫn còn?*

Đáp – Vì họ đã quên Pháp. Khi pháp biến mất khỏi xã hội, lúc ấy hệ thống giai cấp trở nên vững mạnh. Khi có pháp, không thể có hệ thống giai cấp trong xã hội.

Hỏi – *Làm thế nào để hoàn thành những mục đích và hoài bão của mình?*

Đáp – Hãy tịnh hóa tâm bạn bằng thiền Minh sát và bạn sẽ trở thành chủ nhân của tâm bạn. Lúc đó bạn thấy rằng mọi công việc bạn làm ở thế gian sẽ thành công. Và ở mức siêu thế cũng vậy, công việc của bạn sẽ thành công. Vì thế hãy là chủ nhân của tâm bạn. Hãy làm cho tâm bạn trong sạch.

Hỏi – *Chúng tôi có thể loại trừ những ý nghĩ tham dục trong lúc nghiên cứu bằng cách nào?*

Đáp – Không chỉ trong lúc nghiên cứu, mà trong mọi lúc! Dục là dục; nó là điều tai hại. Tình thường phải là tình thương trong sạch. Tình thương trong sạch là sự giao thông một chiều; bạn không mong đợi một điều gì đáp trả. Pháp, thiền Minh sát sẽ giúp chuyển hóa dục này thành tình thương trong sạch – tình thương trong sạch không có chút dấu vết của tham dục. Tình thương ấy phải tràn đầy bi mẫn.

Hỏi – *Kỹ thuật (Minh sát) này không phải là vị kỷ sao? Làm thế nào chúng tôi có thể trở nên tích cực và giúp đỡ mọi người được?*

Đáp – Trước tiên bạn phải vì mình đã, bạn phải giúp cho chính bản thân bạn đã. Nếu bạn không tự giúp mình, bạn không thể giúp người được. Một người yếu không thể giúp một người yếu khác. Một người què không thể cõng một người què khác. Chính bạn cũng phải trở thành con người mạnh mẽ đã, rồi sau đó mới dùng sức mạnh này để giúp người và làm cho họ cũng được mạnh như bạn.

Hỏi – *Đi vào đường lối chính trị một cách thân thiện để thiết lập Pháp (Dhamma) ở Ấn Độ và giải quyết những vấn đề hiện nay được không?*

Đáp – Tôi đã đọc thấy trong báo chí nói rằng chính trị cần phải tách rời Pháp. Tôi hoàn toàn chống lại quan điểm này. Chính trị cần phải có đầy đủ Pháp. Ngặt nổi là xứ sở này đã xem Pháp như là chủ nghĩa bộ phái. Chính trị phải thoát khỏi chủ nghĩa bộ phái, chứ không tách khỏi pháp. Nếu có pháp trong chính trị, nó sẽ hết sức tốt. Toàn xứ sở này sẽ trở nên rất trong sạch, rất an vui, rất bình yên.

Hỏi – *Làm thế nào chúng ta có thể được giác ngộ như Sĩ Đạt Ta Cô Đàm (Siddhārtha Gotama) đã làm?*

Đáp – Mọi người đều có thể trở nên giác ngộ. Sự giác ngộ không phải là độc quyền của Siddhārtha Gotama. Ngài đã nói: “Trước ta, đã có rất nhiều người giác ngộ, và sau ta cũng có rất nhiều người sẽ giác ngộ”. Bất kỳ ai thoát khỏi vô minh ở mức kinh nghiệm đều là một bậc giác ngộ. Bất cứ người nào cũng có thể thực hành pháp này và trở nên giác ngộ.

Hỏi – *Ngài có nói về duyên (điều kiện, qui định). Phải chăng sự tu tập này thực sự cũng là một loại tác duyên (quy định) của tâm, dù là qui định tích cực?*

Đáp – Ngược lại, đó là một tiến trình tháo bỏ các duyên. Thay vì áp đặt bất cứ điều gì trên tâm, nó tự động loại bỏ những phẩm chất bất thiện, nhờ thế chỉ còn những phẩm chất thiện, tích cực. Nhờ trừ tuyệt những tiêu cực, nó mở ra sự tích cực là tính chất căn bản của tâm thanh tịnh.

Hỏi – *Nhưng trải qua một thời gian, ngồi trong một oai nghi đặc biệt và hướng sự chú tâm theo một cách nào cũng là một hình thức của tác duyên chứ?*

Đáp – Nếu bạn làm điều đó như một trò chơi hay một nghi thức có tính máy móc, thì đúng – bạn đã qui định tâm. Nhưng đó là sự lạm dụng Vipassanā. Khi Minh sát được thực hành đúng, nó cho bạn khả năng kinh nghiệm trực tiếp sự thực về chính bản thân bạn. Và từ kinh nghiệm này, tất nhiên sự hiểu biết sẽ phát triển và diệt mọi qui định (tác duyên) trước đó.

Hỏi – *Phải chăng sẽ là ích kỷ khi quyền chuyển thế gian và chỉ ngồi thiền suốt ngày?*

Đáp – Sẽ là ích kỷ nếu việc hành thiền này tự thân nó (bị xem) là một cái cánh, song nó chỉ là phương tiện để đạt đến một cái tâm lành mạnh. Khi thân bạn đau đớn, bạn vào nhà thương để hồi phục sức khỏe. Bạn không đến đó suốt cả đời bạn, mà chỉ đến để phục hồi sức khỏe, sau đó bạn sẽ dùng nó trong đời sống bình thường. Cũng theo cách ấy, bạn đến một khóa thiền để lấy lại sự lành mạnh tinh thần, rồi sẽ dùng nó trong đời sống bình thường vì sự tốt đẹp của bạn và vì sự tốt đẹp của người khác.

Hỏi – *Điểm nhiên an lạc và bình thản ngay cả khi đối diện với những khổ đau của người khác – đó chẳng phải hoàn toàn vô tình hay sao?*

Đáp – Cảm thông với nỗi khổ của người khác không có nghĩa rằng bản thân bạn phải lộ vẻ buồn rầu. Thay vào đó bạn phải giữ an nhiên và quân bình để có thể hành động làm vui nhẹ nổi

khổ của họ. Nếu bạn cũng buồn rầu, thì bạn chỉ làm tăng thêm nỗi đau buồn quanh bạn; bạn không giúp gì được người khác, mà cũng chẳng giúp được chính bạn.

*Tạo sao chúng ta không thể sống trong trạng thái bình yên?*

Đáp – Bởi vì thiếu trí tuệ. Một cuộc sống không có tuệ là một cuộc sống ảo tưởng, là một trạng thái kích động đau khổ. Trách nhiệm đầu tiên của chúng ta là phải sống một cuộc sống lành mạnh, hòa hợp, tốt đẹp cho bản thân và cho mọi người. Để làm được như vậy, chúng ta phải học cách sử dụng khả năng quan sát tự thân, quan sát sự thực của chúng ta.

*Hỏi – Mục đích của cuộc sống là gì?*

Đáp – Đi ra khỏi khổ đau. Con người có khả năng kỳ diệu để đi vào bên trong, quan sát thực tại, và thoát ra khỏi khổ đau. Không dùng khả năng này là bạn đã hoang phí cuộc đời bạn. Hãy dùng nó để sống một cuộc sống thực sự lành mạnh, an vui!

*Hỏi – Ngài nói về việc bị tiêu cực áp đảo. Còn bị tích cực, chẳng hạn như tình thương yêu, áp đảo thì sao?*

Đáp – Cái bạn gọi “tích cực” là bản chất thực sự của tâm. Khi tâm thoát khỏi qui định, nó luôn tràn ngập tình thương – tình thương trong sạch – và bạn cảm nghe bình an và hạnh phúc. Nếu bạn loại hết tiêu cực ra, thì tích cực còn lại, sự trong sạch còn lại. Hãy để cho toàn thể gian được tràn ngập bởi tích cực này!

*Hỏi – Khi Ngài nói về “tâm”, tôi không chắc chắn ý Ngài muốn nói gì. Tôi không thể tìm ra tâm.*

Đáp – Tâm ở khắp mọi nơi, ở với từng nguyên tử. Bất cứ chỗ nào bạn cảm giác một điều gì, thì tâm có ở đó. Chính tâm cảm giác.

*Hỏi – Như vậy khi nói tâm Ngài không muốn nói bộ não chứ?* Đáp –Ồ không, không, không. Ở phương Tây này các bạn nghĩ rằng chỉ có trong đầu. Đó là ý niệm sai lầm.

*Hỏi – Tâm là toàn thân chăng?*

Đáp – Đúng vậy, toàn thân chứa đựng tâm, toàn thân này!

*Hỏi – Ngài nói về sự kinh nghiệm của “tôi” chỉ trong những từ ngữ phủ định. Nó không có một khía cạnh xác định nào sao? Chẳng phải là có một sự kinh nghiệm của “tôi” làm ngập tràn con người với hoan hỷ, bình yên, và khoái cảm sao?*

Đáp – Nhờ hành thiền bạn sẽ thấy ra rằng mọi dục lạc như vậy đều vô thường; chúng đến rồi đi. Nếu cái “tôi” này thực sự hưởng thụ chúng. Nếu chúng là những lạc thú “của tôi” thì “tôi” phải có một sự làm chủ nào đó đối với chúng. Nhưng chúng cứ việc sanh và diệt ngoài sự kiểm soát của tôi.

*Hỏi – Cái “tôi” nào ở đó?*

Đáp – Tôi không nói các dục lạc mà muốn nói về những cảm giác ở một mức rất sâu. Ở mức đó, “tôi” không quan trọng chút nào cả. Khi bạn đạt đến mức đó, cái “tôi” đã tan ra, chỉ có sự hoan hỷ. Vấn đề cái “tôi” không phát sinh lúc đó.

Hỏi – *Thôi được, thay vì “tôi” chúng ta hãy nói đó là kinh nghiệm của một người được chú?*

Đáp – Chỉ có thọ cảm thọ; không có người cảm thọ. Mọi việc đang xảy ra. Đó là tất cả. Đối với bạn làm như phải có một cái “Tôi” cảm thọ, song nếu bạn thực hành, bạn sẽ đạt đến giai đoạn ở đây cái tôi tan ra. Lúc đó câu hỏi của bạn sẽ biến mất.

Hỏi – *Tôi đến đây bởi vì tôi cảm thấy “Tôi” cần phải đến đây vậy.*

Đáp – Phải! Hoàn toàn đúng. Vì những mục đích quy ước, chúng ta không thể lẩn tránh cái “tôi” hay “của tôi” được. Nhưng chấp trước vào chúng, xem chúng như là thực trong ý nghĩa tối hậu sẽ chỉ đem lại khổ đau.

Hỏi – *Tôi tự hỏi không biết có người gây khổ cho chúng ta hay không?*

Đáp – Không có ai gây khổ cho bạn cả. Bạn tự gây khổ cho bạn bằng cách tạo ra những căng thẳng trong tâm thôi. Nếu bạn biết cách làm thế nào để không tạo ra căng thẳng ấy, vấn đề sẽ trở nên dễ dàng cho bạn để giữ bình yên và an vui trong mọi hoàn cảnh.

Hỏi – *Còn khi người khác làm hại ta thì sao?*

Đáp – Bạn phải không để cho người khác làm điều sai trái đối với bạn. Bất cứ khi nào một người làm điều gì đó sai trái, họ làm tổn hại người khác đồng thời cũng làm tổn hại chính họ. Nếu bạn để cho người ấy làm điều sai trái, là bạn đang khuyến khích y làm vậy. Bạn phải dùng tất cả sức mạnh của bạn để ngăn chặn họ, nhưng chỉ với thiện chí, lòng bi mẫn, và cảm thông đối với người ấy. Nếu bạn hành động với sân hận hay nóng giận, thì bạn đã làm trầm trọng thêm tình huống. Tất nhiên bạn không thể có thiện chí đối với một người như vậy trừ phi tâm bạn an nhiên và bình lặng. Vì thế hãy thực hành để phát triển sự bình yên trong bạn, và lúc đó bạn có thể giải quyết được vấn đề.

Hỏi – *Ý nghĩa của việc tìm kiếm sự bình yên nội tại là gì khi không có sự bình yên trong thế gian này?*

Đáp – thế gian có được bình yên chỉ khi nào những người trong thế gian được bình yên và hạnh phúc. Sự thay đổi phải bắt đầu với mỗi cá nhân. Nếu cánh rừng bị khô héo và bạn muốn hồi phục sự sống cho nó, bạn phải tưới nước cho mỗi cây của cánh rừng ấy. Nếu bạn muốn thế gian hòa bình, bạn cũng phải biết cách làm thế nào để chính mình được bình yên đã. Chỉ khi đó bạn mới có thể đem sự bình yên đến cho thế gian.

Hỏi – *Tôi có thể hiểu việc thiền sẽ giúp cho những người tâm lý không ổn định, những người khổ đau như thế nào, nhưng còn những người đã cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống, những người đã hạnh phúc, an vui rồi thì sao?*

Đáp – Người nào vẫn cảm thấy thỏa mãn với những lạc thú hời hợt của cuộc sống thì không hay biết gì về những kích động sâu tận trong tâm. Người ấy bị ảo tưởng rằng mình là một người hạnh phúc, nhưng những lạc thú của họ không bền lâu, và những căng thẳng phát sinh trong vô thức vẫn tiếp tục gia tăng, để rồi có ngày sẽ xuất hiện ở mức ý thức của tâm. Khi chúng xuất

hiện, cái gọi là con người hạnh phúc này trở nên khốn khổ. Thế thì tại sao không khởi sự thực hành ngay bây giờ để tránh được trường hợp đó?

Hỏi – *Ngài đang dạy (giáo lý) Đại thừa (Mahāyāna) hay Tiểu thừa (Hīnayāna)?*

Đáp – Chẳng thừa nào cả. Chữ yāma thực sự có nghĩa là cỗ xe sẽ chở bạn đến mục tiêu cuối cùng, song ngày nay nó đã bị gán một cách lầm lẫn cho hàm ý bộ phái. Đức Phật chẳng bao giờ dạy một điều gì mang ý niệm bộ phái cả. Ngài dạy Pháp (Dhamma) vốn là phổ quát. Tính phổ quát này là những gì đã hấp dẫn tôi đến với những lời dạy của đức Phật, những lời dạy đã cho tôi lợi ích, và vì thế Pháp phổ quát này là những gì tôi dâng tặng cho mọi người, với tất cả từ, bi của tôi. Đối với tôi, Pháp không Đại cũng chẳng Tiểu, Pháp không thuộc bất kỳ bộ phái nào cả.

Hỏi – *Phải chăng khổ là một phần tự nhiên của cuộc sống? sao chúng ta lại phải cố gắng để thoát khổ?*

Đáp – Chúng ta đã trở nên quá lệ lụy trong khổ đến nỗi xem việc thoát khỏi nó dường như là điều không tự nhiên. Nhưng khi bạn kinh nghiệm được hạnh phúc thực sự của sự thanh tịnh tâm, bạn sẽ biết rằng đây là trạng thái tự nhiên của tâm.

Hỏi – *Phải chăng việc kinh nghiệm về khổ có thể làm cho người ta trở nên cao quý và giúp họ phát triển nhân cách?*

Đáp – Phải. Thực sự kỹ thuật này cố tình dùng khổ như một lợi khí để làm cho người ta trở thành cao quý. Nhưng nó chỉ kiến hiệu nếu bạn biết cách làm thế nào để quan sát khổ một cách khách quan. Còn nếu bạn bị dính mắc vào khổ đau của bạn, thì kinh nghiệm sẽ không làm cho bạn trở nên cao quý, bạn sẽ luôn luôn khổ đau như vậy.

Hỏi – *Kiểm soát những hành vi của mình không phải là một loại đè nén sáo?*

Đáp – Không. Bạn học cách chỉ quan sát những gì đang xảy ra một cách khách quan thôi. Nếu người nào giận và cố gắng che đậy cơn giận của mình hay cố gắng nuốt giận, thì đúng, đó là sự đè nén. Nhưng bằng cách quan sát cơn giận, bạn sẽ thấy rằng nó tự động diệt đi. Bạn sẽ thoát khỏi cơn giận nếu như bạn biết cách làm thế nào để quan sát nó một cách khách quan.

Hỏi – *Nếu chúng ta cứ quan sát bản thân, làm thế nào chúng ta có thể sống cuộc sống theo cách tự nhiên được? Vì chúng ta sẽ quá bận rộn canh chừng bản thân đến độ không thể hành động một cách tự do, hay tự ý được.*

Đáp – Đó không phải là những gì người ta bắt gặp sau khi hoàn tất một khóa thiền. Ở đây bạn học cách luyện tâm vốn sẽ cho bạn khả năng quan sát tự thân trong cuộc sống hằng ngày bất cứ khi nào bạn cần phải làm như vậy. Không phải suốt cả ngày bạn phải duy trì việc thực hành với đôi mắt nhắm nghiền như vậy, mà cũng như sức khỏe bạn có được nhờ tập thể dục sẽ giúp cho bạn trong cuộc sống hằng ngày như thế nào, thì việc luyện tập tâm này cũng sẽ làm tăng sức mạnh cho bạn như vậy. Những gì bạn gọi là hành động “tự do, tự ý” thực ra là sự phản ứng mù quáng vốn luôn luôn có hại mà thôi. Nhờ học cách quan sát chính mình, bạn sẽ thấy rằng bất cứ khi nào một tình huống khó khăn phát sinh trong cuộc sống, bạn có thể giữ được

sự quân bình của tâm bạn. Với sự quân bình đó bạn có thể chọn cách hành động như thế nào đó, tùy ý. Tất nhiên bạn sẽ chọn hành động thực sự, luôn luôn tích cực, luôn luôn lợi ích cho bạn và cho người khác.

Hỏi – *Không có những chuyện xảy ra tình cờ, hay ngẫu nhiên không có nhân nào sao?*

Đáp – Không có gì xảy ra mà không có nhân. Đó là chuyện không thể có. Đôi khi những giác quan và trí lực hạn chế của chúng ta không thể thấy rõ ràng điều đó, nhưng như thế không có nghĩa rằng không có nhân.

Hỏi – *Có phải Ngài cho rằng mọi chuyện trong đời đã được tiền định không?*

Đáp – À, chắc chắn những hành động (nghiệp) quá khứ của chúng ta sẽ cho quả, tốt hoặc xấu. Những nghiệp ấy sẽ quyết định loại cuộc sống mà chúng ta hiện có, hoàn cảnh chung trong đó chúng ta tự biết mình. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bất cứ điều gì xảy ra đối với chúng ta đều được định trước, sắp xếp trước bởi những nghiệp quá khứ của chúng ta, và rằng không có gì khác có thể xảy ra. Không phải như thế đâu. Những nghiệp quá khứ ảnh hưởng đến dòng sống của chúng ta, hướng chúng về phía những kinh nghiệm lạc hoặc khổ. Nhưng những hành động hay nghiệp hiện tại cũng quan trọng tương đương. Thiên nhiên đã cho chúng ta khả năng để trở thành chủ nhân của những nghiệp hiện tại. Với sự làm chủ ấy chúng ta có thể thay đổi được tương lai của chúng ta.

Hỏi – *Nhưng chắc chắn những hành động của người khác cũng phải ảnh hưởng đến chúng ta chứ?*

Đáp – Dĩ nhiên. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi người chung quanh và môi trường chung quanh, và chúng ta cũng ảnh hưởng đến họ như vậy. Chẳng hạn, nếu đa số mọi người đều ủng hộ bạo lực, lúc đó chiến tranh và sự tàn phá xảy ra, khiến nhiều người đau khổ. Nhưng nếu người ta bắt đầu tịnh hóa tâm của họ, thì bạo lực không thể nào xảy ra được. Căn nguyên của vấn đề nằm trong tâm của mỗi cá nhân, và xã hội được tạo thành bởi các cá nhân. Nếu mỗi người bắt đầu thay đổi, thì xã hội cũng sẽ thay đổi, và chiến tranh cũng như sự hủy diệt sẽ trở thành những sự kiện hiếm hoi ngay.

Hỏi – *Làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau nếu mỗi người phải đương đầu với những quả của nghiệp riêng của họ?*

Đáp – Những ý nghiệp của chúng ta có một ảnh hưởng trên người khác.

Nếu chúng ta chỉ tạo ra tiêu cực trong tâm, tiêu cực đó sẽ có một tác động nguy hại trên những người tiếp xúc với chúng ta. Còn nếu chúng ta tràn ngập tâm với tích cực, với thiện chí đối với người khác, thì nó cũng sẽ có một hiệu quả lợi ích trên những người quanh ta. Bạn không thể kiểm soát được những hành động hay nghiệp (kamma) của người khác, song bạn có thể trở thành chủ nhân của chính bạn để có được một ảnh hưởng tích cực trên những người quanh bạn.

Hỏi – *Tại sao được giàu sang là nhờ thiện nghiệp? Nếu vậy, có phải điều đó hàm ý rằng hầu hết những người ở phương tây là có thiện nghiệp và hầu hết những người ở thế giới thứ ba (gọi chung các nước đang phát triển) là có nghiệp xấu không?*

Đáp – Chỉ riêng một mình giàu sang thôi thì không phải là một thiện nghiệp. Nếu bạn trở nên giàu sang nhưng vẫn khổ đau, sự giàu sang ấy phỏng có ích gì? Đã giàu sang mà còn có hạnh phúc, hạnh phúc chơn thực, đó mới là thiện nghiệp. Quan trọng nhất là sống an vui, dù bạn có giàu hay không.

Hỏi – *Chắc chắn không bao giờ phản ứng là điều phi tự nhiên?*

Đáp – Nó là như vậy nếu bạn chỉ kinh nghiệm theo lẽ thói quen sai lầm của một cái tâm bất tịnh. Song giữ thái độ xả ly, đầy lòng từ, bi, thiện chí, hỷ, xả lai là điều tự nhiên đối với một cái tâm thanh tịnh. Hãy học cách kinh nghiệm điều đó.

Hỏi – *Chúng ta quan hệ với cuộc sống như thế nào nếu chúng ta không phản ứng?*

Đáp – Thay vì phản ứng bạn hãy học cách hành động, hành động với một cái tâm quân bình. Những hành giả Minh sát không bao giờ thụ động, giống như cây cỏ. Họ biết cách làm thế nào để hành động tích cực. Nếu bạn có thể thay đổi được mô thức sống của bạn từ phản ứng sang hành động, lúc đó bạn đã đạt đến một điều gì đó rất giá trị. Và nhờ thực hành Vipassanā bạn có thể thay đổi được như vậy.

Hỏi – *Không thể có những loại tham thiện và sân thiện, chẳng hạn như, ghét bất công, khao khát tự do, sợ tổn thương thể chất... sao?*

Đáp – Tham và sân chẳng bao giờ có thể là thiện được, chúng sẽ luôn luôn làm cho bạn căng thẳng và khổ đau. Nếu bạn hành động với tham hoặc sân trong tâm, có thể bạn có một mục đích xứng đáng nào đó nhưng bạn lại sử dụng một phương tiện không lành mạnh để đạt đến mục đích ấy. Tất nhiên bạn phải hành động để tự vệ. Bạn có thể làm điều đó do sợ hãi khuất phục, song khi làm như vậy bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi mà về lâu về dài sẽ làm tổn hại bạn. Hoặc với sân hận trong tâm, bạn có thể thành công trong việc đấu tranh chống bất công, song sân hận đó sẽ trở thành một mặc cảm tâm lý có hại. Bạn phải đấu tranh chống bất công, bạn phải bảo vệ bản thân khỏi hiểm nguy, nhưng bạn có thể làm được như vậy với một cái tâm quân bình, không căng thẳng. Và theo một phương cách quân bình, bạn có thể làm việc để thành tựu một điều gì đó tốt đẹp xuất phát từ lòng từ ái đối với người khác. Sự quân bình của tâm luôn luôn lợi ích và sẽ đem lại cho bạn những kết quả tốt nhất.

Hỏi – *Có gì sai với việc muốn những của cải vật chất để làm cho cuộc sống thoải mái hơn chứ?*

Đáp – Nếu đó là một nhu cầu thực sự thiết yếu, thì không có gì sai cả, với điều kiện bạn không bị chấp trước vào đó. Chẳng hạn, bạn khát và muốn uống nước; điều đó không có gì không lành mạnh cả. Bạn cần nước vì thế bạn làm việc, có được nước, và dập tắt cơn khát của bạn. Nhưng nếu điều đó trở thành một nỗi ám ảnh, nó hoàn toàn không giúp ích gì cả; nó làm

hại bạn. Bất cứ nhu cầu cần thiết nào bạn đòi hỏi phải có, hãy làm việc để có được những nhu yếu đó. Nếu bạn không có được chúng, thì hãy mỉm cười và thử lại theo cách khác. Nếu bạn thành công, lúc đó hãy thọ hưởng những gì bạn có được, nhưng không dính mắc.

Hỏi – *Còn việc dự định cho tương lai thì sao? Ngài có goidó là tham ái không?*

Đáp – Như trước, tiêu chuẩn (để quyết định việc ấy) là bạn có dính mắc vào dự định của bạn hay không? Mọi người phải dự phòng cho tương lai. Nếu dự định của bạn không thành công, và bạn bắt đầu than khóc, thì bạn biết rằng bạn đã bị dính mắc vào nó. Song nếu bạn không thành công và vẫn có thể mỉm cười, nghĩ rằng, “À, ta đã làm hết sức mình. Nếu ta có thất bại thì đã sao? Ta sẽ cố mà thử lại chứ!” – như vậy là bạn đang làm việc theo cách xả ly, và bạn giữ được sự an vui.

Hỏi – *Dừng lại Bánh xe Duyên sinh (Vòng Thập Nhị Nhân Duyên giải thích việc tử sanh luân hồi) nghe giống như việc tự tử, tự hủy diệt mình quá. Sao chúng ta lại phải muốn việc đó?*

Đáp – Tìm cách hủy diệt sự sống của mình tất nhiên là có hại, cũng giống như sự tham chấp vào cuộc sống vậy. Nhưng thay vào đó ta học cách để cho (quy luật) tự nhiên làm công việc của nó, không khát vọng điều gì, ngay cả sự giải thoát.

Hỏi – *Nhưng Ngài nói rằng một khi chuỗi các hành (sankhā as) cuối cùng dừng lại, lúc đó sự tái sanh chấm dứt mà?*

Đáp – Phải, nhưng đó là chuyện xa xôi. Hãy quan tâm đến cuộc sống hiện tại. Đừng lo chuyện tương lai. Nếu hiện tại bạn làm tốt, tương lai tự động sẽ tốt. Đương nhiên khi tất cả hành (sankhāras) có trách nhiệm cho tái sanh đã diệt, lúc đó tiến trình sanh-tử sẽ chấm dứt vậy thôi.

Hỏi – *Đó không phải là sự hủy diệt, sự tận diệt sao?*

Đáp – Sự hủy diệt của ảo tưởng về cái “tôi”, sự tận diệt của khổ. Đây là ý nghĩa của từ Nibbāna (Niết bàn); sự dập tắt ngọn lửa. Con người luôn luôn bị thiêu đốt trong tham, sân, si. Khi sự thiêu đốt chấm dứt, khổ đau chấm dứt. Lúc đó nhữn gì còn hại chi là tích cực.

Nhưng để mô tả sự kiện (Niết bàn) đó bằng ngôn từ lại không thể được, vì nó nằm ngoài lãnh vực giác quan. Niết bàn phải được kinh nghiệm trong cuộc đời này; lúc đó bạn sẽ biết nó là gì. Lúc đó nỗi sợ về sự hủy diệt sẽ biến mất. Hỏi – *Cái gì sẽ xảy ra với thức khi ấy?*

Đáp – Tại sao lại phải lo về chuyện đó? Suy đoán về điều gì vốn chỉ có thể được kinh nghiệm, chứ không thể mô tả sẽ không ích gì cho bạn cả. Điều này sẽ chỉ kéo bạn ra khỏi mục đích thực sự, là thực hành để đạt đến đó thôi. Khi bạn đạt đến giai đoạn ấy bạn sẽ hiểu được nó, và mọi câu hỏi sẽ chấm dứt. Bạn sẽ không còn câu hỏi nào nữa! Hãy thực hành để đạt đến giai đoạn đó.

Hỏi – *Tại sao Ngài dạy thiền sinh thực hành ānāpāna (hơi thở vô – ra) tập trung trên lỗ mũi thay vì trên bụng?*

Đáp – Bởi vì đối với chúng ta ānāpāna (hơi thở vô – ra) được thực hành như một bước chuẩn bị cho việc hành Minh sát (vipassanā), và trong thiền Minh sát này rất cần đến sức tập trung

cực mạnh. Vùng chú tâm càng giới hạn bao nhiêu, sức tập trung sẽ càng mạnh hơn bấy nhiêu. Để phát triển sự tập trung đến mức độ này, bụng được xem là quá lớn. Thích hợp nhất là vùng quanh lỗ mũi. Đó là lý do vì sao đức Phật hướng dẫn chúng ta thực hành trên vùng (mũi) này.

Hỏi – *Trong lúc hành niệm thở, thiền sinh có được phép đếm hơi thở, hoặc niệm “vô” khi hơi thở vô, và “ra” khi hơi thở ra không?*

Đáp – Không, không nên đọc thầm liên tục như vậy. Nếu lúc nào bạn cũng thêm một từ vào niệm hơi thở, dần dần tự ấy sẽ trở nên quan trọng và rõ ràng hơn và bạn sẽ quên mất hoàn toàn hơi thở. Lúc đó dù bạn có thở vào hay thở ra bạn sẽ đọc “vào”. Dù bạn có thở ra hay thở vào, bạn sẽ đọc “ra”. Từ ấy sẽ trở thành một thứ Mantra (thần chú). Bạn chỉ việc trú với hơi thở, hơi thở trần trụi, không có gì ngoài hơi thở.

Hỏi – *Hành định (samādhi) vì sao không đủ để giải thoát?*

Đáp – Vì sự thanh tịnh tâm phát triển do định chủ yếu là bằng đè nén (nắm triền cái) mà thành, chứ không phải là sự hủy diệt của các duyên. Điều đó cũng như một người làm sạch một thùng nước bùn bằng cách thêm vào một tác nhân kết tủa, chẳng hạn, phèn chua. Phèn chua khiến cho những phân tử lùn lơ lửng trong nước rơi xuống đáy thùng, để lại nước trong vắt. Tương tự, định (samādhi) làm cho những lớp trên cùng của tâm trong sạch nhưng một lớp ô nhiễm lắng đọng vẫn còn trong tâm vô thức. Những bất tịnh ngủ ngầm này phải được loại trừ để đạt đến giải thoát. Và để loại trừ những bất tịnh ấy ra khỏi phần sâu thẳm của tâm, chúng ta phải hành Minh sát (Vipassanā).

Hỏi – *Quên hẳn quá khứ và tương lai không phải là điều tai hại sao? Suy cho cùng, phải chăng đó là cách sống của loài thú? Chắc chắn người nào quên quá khứ bắt buộc phải lập lại nó (chuyện cũ tái diễn!).*

Đáp – Kỹ thuật này sẽ không dạy bạn quên hẳn quá khứ hay không quan tâm đến tương lai. Nhưng lẽ thói quen hiện tại của tâm là luôn luôn đắm chìm trong những kỷ niệm quá khứ hoặc trong những khao khát, dự định, hoặc sợ hãi đối với tương lai, và không biết gì đến hiện tại. Thói quen không lành mạnh này làm cho cuộc sống đau khổ. Nhờ hành thiền bạn biết cách giữ một chỗ đứng vững chắc trong thực tại hiện tiền. Với căn cứ vững chắc này bạn có thể rút ra những hướng dẫn cần thiết từ quá khứ và thực hiện những dự phòng thích hợp cho tương lai.

Hỏi – *Tôi thấy rằng khi hành thiền, và tâm lang thang, một tham muốn khởi lên, lúc đó tôi nghĩ rằng ta không nên tham muốn, và tôi bắt đầu lúng túng vì (kỳ thực) tôi đang tham muốn. Tôi phải đối phó với việc này như thế nào?*

Đáp – Tại sao lại lúng túng vì tham ái? Chỉ việc chấp nhận sự kiện: “Nhìn này, tham ái đang có mặt” chỉ thế thôi. Và bạn sẽ thoát khỏi nó. Khi bạn phát hiện ra tâm đã lang thang, bạn chấp nhận: “Nhìn này, tâm đã lang thang”, và tự động nó sẽ trở lại với hơi thở. Đừng tạo ra những căng thẳng vì có mặt tham ái hay vì tâm đã lang thang; nếu bạn làm thế, bạn sẽ tạo ra sự ác cảm mới. Chỉ việc chấp nhận nó. Sự chấp nhận này là đủ rồi.

Hỏi – *Tất cả các kỹ thuật thiền của đạo Phật đều đã có trong Yoga. Vậy thì cái gì là mới thực sự trong thiền do đức Phật dạy?*

Đáp – Những gì được gọi là Yoga ngày nay thực sự chỉ là một sự phát triển sau đó. Patanjali<sup>1</sup> đã sống sau thời đức Phật khoảng 500 năm, và cố nhiên Yoga sūtra (hệ thống triết học Yoga) cho thấy rõ sự ảnh hưởng của những lời đức Phật dạy trong đó. Chắc chắn việc thực tập Yoga đã được biết đến ở Ấn Độ ngay cả trước thời đức Phật, và chính bản thân Ngài cũng đã thử nghiệm những cách tập Yoga ấy trước khi thành tựu sự giác ngộ. Tuy nhiên, những pháp hành này được giới hạn ở mức giới (sīla) và định (samādhi), cao nhất là bát thiền, một thiền chứng vẫn còn nằm trong lãnh vực kinh nghiệm giác quan. Đức Phật đã tìm ra thiền thứ chín, đó là Vipassanā (Minh sát), sự phát triển của tuệ giác sẽ đưa người hành thiền đến mục đích tối hậu nằm ngoài mọi kinh nghiệm giác quan.

Hỏi – *Tôi thấy rằng mình rất dễ khinh thường người khác. Cách tốt nhất để giải quyết vấn đề này là gì?*

Đáp – Giải quyết điều đó bằng cách hành thiền. Nếu cái ngã lớn, bạn sẽ thích xem thường người khác, hạ giá trị của họ xuống và nâng giá trị của mình lên. Nhưng thiền tự nhiên sẽ làm tan cái ngã. Khi nó tan rồi, bạn có thể không còn làm bất cứ điều gì tổn thương đến người khác nữa. Hãy thực hành và vấn đề sẽ tự động được giải quyết.

Hỏi – *Đôi lúc tôi cảm thấy hối lỗi vì những gì mình đã làm.*

Đáp – Cảm thấy hối lỗi sẽ không giúp gì cho bạn mà chỉ làm tổn hại thêm. Tội lỗi không có chỗ đứng trên đạo lộ của Pháp. Khi bạn nhận ra rằng mình đã hành động sai lầm, hãy đơn giản chấp nhận sự thực mà không cố gắng biện minh hay che giấu nó. Bạn có thể đi đến gặp một người đáng kính nào đó và nói, “Thưa ngài, tôi đã phạm lỗi lầm này. Trong tương lai tôi sẽ cẩn thận không để tái phạm nữa”. Và rồi hành thiền, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể thoát khỏi tình huống khó khăn ấy.

Hỏi – *Tại sao chúng ta lại phải di chuyển sự chú tâm của chúng ta khắp toàn thân theo một thứ tự nhất định?*

Đáp – Bởi vì bạn đang thực hành để khảo sát kỹ toàn bộ thực tại của tâm và vật chất (thân). Để làm được điều này bạn phải phát triển khả năng cảm nhận những gì đang xảy ra trong mọi phần của thân thể; không để trống phần nào. Và bạn cũng phải phát triển khả năng quan sát toàn bộ lãnh vực của cảm thọ. Đây là cách đức Phật đã mô tả việc thực hành: “Ở khắp nơi trong những giới hạn của thân vị ấy kinh nghiệm (cảm giác) cảm thọ, bất cứ ở đâu có sự sống trong thân này”. Nếu bạn để cho sự chú tâm di chuyển bừa bãi từ phần này đến phần khác, từ thọ này đến thọ khác, tất nhiên nó sẽ luôn luôn bị hấp dẫn đến những vùng có những cảm thọ mạnh hơn. Như vậy bạn sẽ bỏ qua một vài phần và không học được cách làm thế nào để quan sát các cảm thọ vi tế hơn. Sự quan sát của bạn vẫn sẽ có tính cách cục bộ, không hoàn toàn, nông cạn. Vì vậy, nhất thiết phải luôn luôn di chuyển sự chú tâm theo thứ tự.

Hỏi – *Làm cách nào để chúng ta biết rằng chúng ta không đang tạo ra các cảm thọ?*

Đáp – Bạn có thể tự kiểm tra mình. Nếu như bạn hoài nghi không biết những cảm thọ bạn cảm nhận có phải là thực hay không, bạn có thể tự ra cho mình hai hay ba mệnh lệnh, bằng cách ám thị. Nếu bạn thấy rằng các cảm thọ thay đổi theo mệnh lệnh của bạn, thì bạn biết những cảm thọ ấy là không thực. Trong trường hợp đó bạn phải vứt bỏ toàn bộ kinh nghiệm và khởi sự lại bằng cách quan sát hơi thở trong một thời gian nào đó. Nhưng nếu bạn thấy rằng bạn không thể điều khiển các cảm thọ, nghĩa là các cảm thọ không chịu thay đổi theo ý bạn, lúc đó bạn phải quăng bỏ hoài nghi và chấp nhận kinh nghiệm ấy là thực.

Hỏi – *Nếu những cảm thọ này là thực, tại sao chúng ta lại không cảm nhận được chúng trong cuộc sống bình thường?*

Đáp – Ở mức vô thức bạn cảm nhận. Dù tâm ý thức không biết, song trong từng sát na tâm vô thức vẫn cảm nhận các cảm thọ trong thân và phản ứng lại với chúng. Tiến trình này xảy ra suốt ngày đêm. Nhờ hành thiền Minh sát bạn phá bỏ được rào cản giữa ý thức và vô thức. Bạn trở nên biết rõ mọi thứ đang xảy ra trong cấu trúc tâm – vật lý này, biết rõ mọi thứ bạn kinh nghiệm.

Hỏi – *Cố ý để cho mình cảm giác cái đau thân xác (cảm thọ khổ). Điều này sao nghe giống như chúng khổ lắm vậy? (chúng cuồng mê thích đau khổ thân xác).*

Đáp – Nó sẽ là vậy nếu như bạn được yêu cầu chỉ kinh nghiệm cái đau thôi. Nhưng thay vào đó bạn được yêu cầu là hãy quan sát cái đau một cách khách quan. Khi bạn quan sát mà không phản ứng, tâm sẽ tự động chọc thủng qua thực tại bề ngoài của cái đau để đi vào tính chất vi tế của nó, vốn không có gì ngoài những rung động đang sanh và diệt trong từng sát na. Và khi bạn kinh nghiệm thực tại vi tế ấy, cái đau không thể làm chủ bạn. Bạn là chủ nhân của chính bạn, bạn đã thoát khỏi cái đau vậy.

Hỏi – *Nhưng rõ ràng cái đau có thể là do sự cung cấp máu đã bị nghiền ở một phần nào đó của thân. Phốt lờ dấu hiệu đó có phải là sáng suốt lắm không?*

Đáp – À, chúng tôi đã thấy rằng việc luyện tập này không làm tổn hại gì cả; nếu có, chúng tôi ắt sẽ không khuyên làm như vậy. Hàng ngàn người đã thực hiện kỹ thuật này. Tôi không thấy có một trường hợp nào người ta hành đúng mà bị tổn thương cả. Theo kinh nghiệm chung thì lúc ấy thân trở nên mềm mại và linh động hơn. Cái đau biến mất khi bạn biết cách đương đầu với nó với một cái tâm quân bình.

Hỏi – *Không thể nào thực hành Minh sát bằng cách quan sát ở bất kỳ một cửaqr nào đó trong sáu cửa giác quan, chẳng hạn, bằng cách quan sát sự xúc chạm của con mắt với cảnh sắc và của tai với âm thanh được sao?*

Đáp – Tất nhiên là được. Nhưng sự quan sát đó vẫn phải liên quan đến niệm thọ. Bất cứ khi nào một xúc xảy ra ở bất kỳ căn nào trong sáu căn – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm – thì một thọ được sanh ra. Nếu bạn vẫn không biết về thọ đó, bạn đã bỏ lỡ điểm ở đây phản ứng bắt đầu.

Trong trường hợp của hầu hết các căn (giác quan) xúc có thể chỉ có mặt từng lúc, nghĩa là có lúc tai bạn có thể nghe một âm thanh, có lúc không. Tuy nhiên, ở mức sâu nhất có một sự xúc chạm của tâm và vật chất trong từng sát na, liên tục làm phát sinh các cảm thọ. Vì lý do này, quan sát các cảm thọ là cách sinh động và dễ sử dụng nhất để kinh nghiệm sự thực của vô thường. Bạn nên quán triệt điều này trước khi cố gắng sát ở các căn môn khác.

Hỏi – *Nếu chúng ta chỉ chấp nhận và quan sát mọi thứ đúng như nó đến, sự tiến bộ sẽ xảy ra như thế nào?*

Đáp – Tiến bộ được đo lường tùy vào việc bạn có phát triển được thái độ xả hay không. Bạn không có sự chọn lựa thực sự nào khác ngoài thái độ buông xả này, vì bạn không thể thay đổi các cảm thọ, bạn không thể tạo ra các cảm thọ. Bất cứ cái gì đến sẽ đến. Đó có thể là lạc hay khổ, thuộc loại này hay loại khác, nhưng nếu bạn duy trì được thái độ xả, chắc chắn bạn đang tiến bộ trên đạo lộ: bạn đang bẻ gãy thói quen tâm lý cũ của sự phản ứng.

Hỏi – *Đó là lúc hành thiền, còn đối diện với cuộc sống Ngài liên hệ điều đó như thế nào?*

Đáp – Khi vấn đề phát sinh trong cuộc sống hàng ngày, hãy dùng một vài giây để quan sát các cảm thọ của bạn với một tâm trí quân bình. Khi tâm an nhiên và quân bình, bất cứ quyết định nào bạn thực hiện cũng sẽ là quyết định tốt. Khi tâm không quân bình, bất cứ quyết định nào bạn thực hiện đều là một phản ứng. Bạn phải học cách thay đổi mẫu mực sống từ phản ứng tiêu cực đến phản ứng tích cực.

Hỏi – *Sẽ là thế nếu Ngài không giận hay chỉ trích, nhưng nếu Ngài thấy rằng có thể làm một điều gì đó khác hơn, theo một cách tốt hơn, lúc đó Ngài có tiếp tục và tự bộc lộ mình không?*

Đáp – Có đấy. Bạn phải hành động. Sống là để hành động, bạn không được thụ động. Nhưng hành động cần phải thực hiện với một tâm trí quân bình.

Hỏi – *Hồi chiều tôi đã thử một tư thế ngồi (oai nghi) mới, rất dễ dàng cho việc ngồi lâu không cử động, và giữ cho lưng thật thẳng, nhưng tôi lại không cảm giác được nhiều cảm thọ. Tôi tự hỏi, liệu cuối cùng rồi các cảm thọ có đến, hay tôi nên trở lại với oai nghi cũ?*

Đáp – Đừng cố gắng tạo ra các cảm thọ bằng cách cố ý chọn một oai nghi không thoải mái nào đó. Nếu đó là cách hành đúng, hẳn chúng tôi đã yêu cầu quý vị nên ngồi trên một cái giường dành cho rồi! Những cực đoan như vậy sẽ không ích gì cả. Hãy chọn một oai nghi ngồi thoải mái sao để giữ cho thân được thẳng và để cho các cảm thọ đến một cách tự nhiên. Đừng cố gắng tạo ra các cảm thọ bằng ép buộc; cứ để chúng tự xảy ra. Chúng sẽ đến, vì chúng đã có đó. Có thể là bạn đang mong đợi những cảm thọ thuộc loại bạn đã cảm giác trước đây, nhưng có lẽ đó lại là một điều gì khác (xuất hiện).

Hỏi – *Có những cảm thọ vi tế hơn trước. Trong oai nghi đầu tiên của tôi, ngồi lâu hơn một chút mà không nhúc nhích thật là khó.*

Đáp – Bạn đã tìm ra một oai nghi thích hợp hơn cho bạn, như vậy là tốt rồi. Bây giờ hãy để các cảm thọ đến tự nhiên. Có lẽ những cảm thọ thô đã qua rồi và lúc này bạn phải đối phó với

các cảm thọ vi tế hơn, nhưng tâm vẫn chưa đủ bén nhạy để cảm giác chúng. Để làm cho tâm bén nhạy hơn, hãy thực hành niệm hơi thở lại trong một lúc. Điều này sẽ làm cho sự tập trung của bạn trở nên tốt hơn và giúp cho tâm dễ dàng cảm giác những cảm thọ vi tế.

Hỏi – *Tôi nghĩ nếu các cảm thọ thô vẫn tốt hơn, vì điều đó có nghĩa là một hành (sankhāra) đã khởi lên.*

Đáp – Không nhất thiết. Một vài bất tịnh xuất hiện như những cảm thọ rất vi tế. Tại sao lại mong mỏi những cảm thọ thô? Bất cứ thọ nào đến, thô hay tế, công việc của bạn chỉ là quan sát mà thôi.

Hỏi – *Chúng ta có nên cố gắng nhận dạng thọ nào kết hợp với phản ứng nào không?*

Đáp – Đó sẽ là một sự hoang phí năng lượng vô nghĩa. Nó sẽ chẳng khác gì một người đang giặt một tấm vải bẩn cứ ngưng lại mãi để kiểm tra xem cái gì đã gây ra từng vết bẩn trên tấm vải. Điều này sẽ chẳng giúp anh ta làm xong công việc của mình, là giặt cho sạch tấm vải. Vì mục đích này, việc quan trọng là phải có một chút xả phòng và sử dụng nó đúng cách. Nếu bạn giặt tấm vải đúng cách, mọi vết bẩn sẽ được loại trừ. Cũng vậy, bạn đã nhận miếng xả phòng Minh sát (Vipassanā); bây giờ hãy tận dụng nó để loại trừ mọi bất tịnh khỏi tâm. Nếu bạn cứ tìm kiếm những nguyên nhân sanh ra các cảm thọ đặc biệt, là bạn đang chơi một trò chơi tri thức và bạn đã quên đi tính chất vô thường (anicca), vô ngã (anatta). Trò chơi tri thức này không thể giúp bạn thoát ra khỏi khổ đau.

Hỏi – *Tôi cảm thấy bối rối không biết ai là người đang quan sát, và ai hay cái gì đang quan sát?*

Đáp – Không có câu trả lời thuộc lãnh vực trí năng nào có thể làm cho bạn thỏa mãn. Bạn phải tự thẩm tra lấy cái “tôi” đang làm tất cả công việc này là gì. Ai là cái “tôi” này. Cứ tiếp tục khám phá, phân tích. Xem thử có cái “tôi” nào xuất hiện không; nếu có, hãy quan sát nó. Nếu không có gì xuất hiện, thì hãy chấp nhận, “Ồ, cái “tôi” này chỉ là một ảo tưởng”.

Hỏi – *Một vài loại điều kiện tâm lý không phải là tích cực đó sao? Tại sao chúng ta phải cố gắng để trừ diệt những điều kiện tâm lý tích cực ấy?*

Đáp – Điều kiện (duyên) tích cực làm động cơ thúc đẩy chúng ta thực hành hướng đến sự giải thoát khổ. Nhưng khi đã đạt được mục đích ấy, mọi điều kiện, tích cực và tiêu cực, đều bỏ lại phía sau. Cũng giống dùng một chiếc bè để vượt qua sông vậy. Một khi đã qua sông rồi, ta không cần đội bè lên đầu để tiếp tục cuộc hành trình của mình để làm gì. Chiếc bè đã làm xong mục đích của nó. Bây giờ không còn cần đến nó nữa, và nó phải được bỏ lại phía sau<sup>1</sup>. Cũng vậy, người đã giải thoát viên mãn không còn cần đến các điều kiện (duyên). Chúng ta nên biết rằng, một người được giải thoát không phải vì điều kiện tích cực, mà vì sự thanh tịnh của tâm.

Hỏi – *Vì sao khi mới bắt đầu hành Vipassanā chúng ta lại kinh nghiệm những cảm thọ khó chịu (khổ) và vì sao các cảm thọ dễ chịu (lạc) sau đó mới đến?*

Đáp – Thiền Minh sát (Vipassanā) hoạt động nhờ trừ diệt những bất tịnh thô nhất trước. Khi bạn lau nhà, trước hết bạn quét gom tất cả những rác rưởi và đất cục trước, sau đó cứ mỗi lần quét bạn lại gom những bụi đất càng lúc càng mịn hơn. Trong việc hành Minh sát cũng vậy. Trước hết những bất tịnh thô của tâm bị loại trừ và còn lại những bất tịnh vi tế xem có vẻ như những cảm thọ lạc. Cái nguy chính là ở chỗ khởi tham đối với những cảm thọ lạc này. Vì vậy bạn phải thận trọng không nên xem kinh nghiệm giác quan khổ lạc ấy như mục tiêu cuối cùng. Bạn phải tiếp tục quan sát từng cảm thọ một cách khách quan để trừ diệt mọi phản ứng có điều kiện.

Hỏi – *Ngài nói rằng chúng ta có tám vải dơ cần phải giặt, và cũng có xà phòng để giặt nó. Hôm nay tôi cảm thấy hầu như tôi sắp hết cả xà phòng rồi! Sáng nay việc thực hành của tôi rất có kết quả, nhưng đến chiều thì tôi cảm thấy thực sự tuyệt vọng và giận dữ, tôi nghĩ “Ôi có ích gì chứ!”. Làm như khi tâm thiền càng mạnh, thì một kẻ thù bên trong – có lẽ là cái tôi – ngang ngửa với sức mạnh ấy và hạ tôi đo ván. Lúc đó tôi cảm thấy mình không có đủ sức mạnh để chống trả lại nó. Có cách nào tránh né để khỏi phải chiến đấu vất vả như vậy không, có cách nào khôn ngoan hơn để giải quyết vấn đề đó không?*

Đáp – Hãy giữ tâm xả; đó là cách khéo léo nhất. Những gì bạn đã kinh qua là hoàn toàn tự nhiên. Khi việc hành thiền đối với bạn dường như đang diễn tiến tốt, tâm đã được quân bình, và nó thể nhập sâu vào phần vô thức. Do sự hoạt động sâu ấy, một phản ứng quá khứ bị khuấy động và trôi lên bề mặt của tâm; và trong thời tọa thiền kế tiếp bạn phải đương đầu với cơn bão tiêu cực đó. Trong một tình huống như vậy, thái độ xả rất quan trọng, vì nếu không, tiêu cực sẽ áp đảo bạn, và bạn không thể hành được nữa. Nếu xả có vẻ yếu, hãy hành niệm hơi thở trở lại. Khi một trận bão lớn ập tới, bạn phải buông neo và chờ cho đến khi cơn bão qua. Hơi thở là cái neo của bạn. Hãy làm việc với hơi thở và trận bão sẽ qua đi. Thực ra khi tiêu cực này trôi lên bề mặt là tốt đấy, vì lúc đó có cơ hội quét sạch nó. Nếu bạn cứ duy trì tâm xả nó sẽ qua đi dễ dàng.

Hỏi – *Phải chăng tôi thực sự sẽ được nhiều lợi ích như vậy từ pháp hành nếu như tôi không có cái đau?*

Đáp – Nếu bạn có niệm và quân bình (xả), thì dù đau hay không đau, chắc chắn bạn cũng đang tiến bộ. Không hẳn rằng bạn phải cảm nhận cái đau để được tiến bộ trên đạo lộ. Nếu không có cái đau, hãy chấp nhận rằng không có cái đau vậy thôi. Bạn chỉ việc quan sát cái đang là.

Hỏi – *Hôm qua tôi có một kinh nghiệm, trong kinh nghiệm ấy toàn thân tôi cảm giác như thể nó đã tan ra vậy. Tôi cảm thấy giống như thân này chỉ là một khối những rung động ở khắp nơi.*

- Có gì nữa không?

- *Và khi điều này xảy ra, tôi nhớ rằng hồi còn bé tôi đã gặp một kinh nghiệm tương tự. Suốt những năm ấy tôi đã tìm cách để trở lại với kinh nghiệm đó. Và lúc này nó đã trở lại.*

- Có gì nữa không?

- *Rất tự nhiên, tôi muốn kinh nghiệm nó được tiếp tục, tôi muốn kéo dài kinh nghiệm đó. Nhưng nó đã thay đổi và diệt mất. Và rồi tôi đã hành chỉ để làm cho nó tái hiện trở lại, nhưng nó vẫn không trở lại. Thay vào đó, sáng hôm nay tôi chỉ gặp những cảm thọ thô.*

- Có gì nữa không?

- *Rồi tôi nhận ra tôi đang tự làm khổ mình như thế nào bằng việc cố gắng để có lại kinh nghiệm ấy.*

- Có gì nữa không?

- *Và giờ tôi hiểu rằng thực sự chúng ta chẳng phải đến đây để tìm bất kỳ một kinh nghiệm đặc biệt nào. Đúng không?*

- Đúng.

- *Rằng, thực sự chúng ta đến đây để học cách quan sát mọi kinh nghiệm mà không phản ứng. Đúng không?*

- Đúng.

- *Như thế những gì thiền này thực sự nhắm vào là phát triển thái độ xả đúng không?*

- Đúng.

- *Đối với tôi, hình như để diệt hết mọi hành (sankhāra) quá khứ theo tuần tự, sẽ phải mất cả đời vậy.*

Đáp – Sẽ là vậy nếu một sát na xả đích xác có nghĩa là người ta bớt đi một hành quá khứ. Nhưng thực ra, niệm thọ này đưa bạn vào mức sâu nhất của tâm và cho phép bạn cắt đứt gốc rễ của các duyên (điều kiện) quá khứ. Theo cách này trong một thời gian tương đối ngắn bạn có thể diệt toàn bộ những khu liên hợp của các hành (sankhāra) với điều kiện niệm và xả của bạn phải đủ mạnh.

Hỏi – *Như vậy tiến trình sẽ phải mất bao lâu?*

Đáp – Điều đó tùy thuộc vào kho chứa các hành mà bạn phải diệt bao lớn, và khả năng thiền của bạn mạnh ra sao. Bạn không thể đo lường được kho hành quá khứ, nhưng bạn có thể chắc chắn rằng bạn hành thiền càng nghiêm mật bao nhiêu, thì bạn càng nhanh chóng tiến đến giải thoát bấy nhiêu. Hãy tiếp tục thực hành một cách kiên quyết hướng đến mục đích ấy. Thời gian chắc chắn sẽ đến – sớm hơn hay muộn hơn thôi. Bạn sẽ đạt đến đó.

Hỏi – *Tôi không biết chúng ta có thể đối xử với những tư duy ám ảnh theo như cách chúng ta đối xử với cái đau thể xác không?*

Đáp – Chỉ chấp nhận sự kiện rằng có một tư duy hay cảm xúc ám ảnh trong tâm mà thôi. Đó chẳng qua là một điều gì đã bị đè nén xuống sâu, nay xuất hiện ở mức ý thức. Không nên đi sâu vào chi tiết của tư duy hay cảm xúc ấy. Chỉ chấp nhận cảm xúc như là cảm xúc. Và cùng với nó, cảm thọ nào bạn cảm thấy. Không thể có việc một cảm xúc phát sanh mà không có một thọ đi kèm ở mức vật lý. Hãy quan sát cảm thọ đó.

Hỏi – *Như vậy chúng ta phải tìm cảm thọ liên quan đến cảm xúc đặc biệt ấy sao?*

Đáp - Hãy quan sát bất kỳ cảm thọ nào xuất hiện. Bạn không thể tìm ra cảm thọ nào liên quan đến cảm xúc đó được, vì thế chẳng nên cố gắng làm điều đó. Khi có một cảm xúc trong tâm, lúc ấy bất cứ cảm thọ nào bạn kinh nghiệm ở thân đều có một sự liên hệ nào đó đến cảm xúc ấy. Chỉ cần quan sát các cảm thọ và hiểu “Những cảm thọ này là vô thường. Cảm xúc này cũng vô thường. Để ta xem nó kéo dài bao lâu”. Bạn sẽ thấy rằng mình đã cắt đứt những gốc rễ của cảm xúc và nó diệt mất.

Hỏi - *Có phải Ngài cho rằng cảm xúc và cảm thọ là một?*

Đáp- Chúng là hai mặt của một đồng tiền. Cảm xúc thuộc tâm lý và cảm thọ thuộc vật lý, nhưng cả hai có tương quan với nhau. Thực ra mỗi cảm xúc, tức bất cứ điều gì phát sinh trong tâm, đều phải phát sinh cùng với cảm thọ nơi thân. Đây là quy luật của tự nhiên.

Hỏi - *Nhưng cảm xúc tự thân nó là một vấn đề của tâm chứ?*

Đáp - Một vấn đề của tâm, chắc chắn là vậy.

Hỏi - *Mà tâm cũng là toàn thân?*

Đáp - Nó liên hệ mật thiết với toàn thân.

Hỏi - *Thức có mặt trong mọi nguyên tử của thân phải không?*

Đáp - Phải. Đó là lý do vì sao cảm thọ liên hệ đến một cảm xúc đặc biệt nào đó có thể phát sinh ở bất cứ chỗ nào trong thân. Nếu bạn quan sát các cảm thọ ở khắp toàn thân, chắc chắn là bạn đang quan sát cảm thọ liên hệ đến cảm xúc đó, và bạn cũng thoát ra khỏi cảm xúc đó vậy.

Hỏi - *Nếu chúng ta ngồi thiền nhưng không thể cảm nhận được một cảm thọ nào cả, vậy có được lợi ích gì trong việc hành thiền không?*

Đáp - Nếu bạn ngồi và quan sát hơi thở, nó sẽ làm cho tâm lắng dịu và an định, nhưng trừ phi bạn cảm giác được cảm thọ, bằng không tiến trình thanh lọc không thể hoạt động ở những mức sâu hơn. Trong những phần sâu thẳm của tâm, các phản ứng khởi động cùng với cảm thọ, vốn xảy ra không ngừng ở đó.

Hỏi - *Trong cuộc sống hàng ngày nếu chúng có một vài phút giây, liệu có lợi ích gì không khi ngồi yên tĩnh và quan sát các cảm thọ?*

Đáp - Có chứ. Ngay cả với mắt mở, khi bạn không có công việc gì khác, bạn cũng nên chánh niệm trên các cảm thọ trong thân bạn.

Hỏi - *Làm thế nào vị thầy nhận ra được một thiền sinh đã kinh nghiệm Niết Bàn?*

Đáp - Có nhiều cách để kiểm tra vào lúc người ấy thực sự kinh nghiệm Niết bàn. Về điều này một vị thầy phải được huấn luyện một cách thích hợp.

Hỏi - *Còn những người hành thiền có thể biết cho bản thân mình như thế nào?*

Đáp - Do sự thay đổi diễn ra trong cuộc sống của họ. Người đã thực sự kinh nghiệm Niết bàn trở nên thánh thiện và tâm trí rất trong sạch. Họ không còn phạm vào ngũ giới căn bản dù bằng bất cứ hình thức nào, và thay vì che dấu một lầm lỗi, họ công khai thừa nhận nó và cố gắng

không để tái phạm. Việc chấp giữ vào những hình thức lễ nghi và bái lạy chấm dứt, vì họ nhận ra chúng chỉ là những hình thức bề ngoài, rỗng không, không đem lại một kinh nghiệm thực tiễn nào. Họ có niềm tin bất động nơi đạo lộ đưa họ đến giải thoát, họ không còn đi tìm con đường nào khác. Và cuối cùng ảo tưởng về tự ngã hay cái tôi sẽ tan vỡ trong họ. Nếu người nào tuyên bố đã chứng nghiệm Niết bàn, mà tâm họ vẫn còn bất tịnh và những hành động của họ vẫn không lành mạnh như trước, thì kể như đã có điều gì lầm lẫn. Lối sống của họ phải biểu lộ được là họ đã thực sự kinh nghiệm Niết bàn hay không.

Việc người thầy phát “Giấy Chứng Nhận” cho các thiền sinh – để báo rằng họ đã đắc Niết bàn – là không hợp. Nếu không nó sẽ trở thành một cuộc tranh giành mang tính xây dựng bản ngã cho cả thầy lẫn trò. Những người hành thiền chỉ biết cố gắng để có được tấm giấy chứng nhận, và một ông thầy càng phát được nhiều giấy chứng nhận bao nhiêu, thì lúc đó, kinh nghiệm Niết bàn trở thành phụ, còn giấy chứng nhận trở thành quan trọng chính yếu, và cuối cùng nó trở thành một trò chơi điên đảo. Pháp thuần khiết chỉ để giúp người và cách giúp tốt nhất là phải thấy rằng người hành thiền thực sự kinh nghiệm Niết bàn và được giải thoát. Tất cả mục đích của người thầy và của giáo pháp là nhằm giúp con người ta sống chân thật, không phải để khoe khoang cái ngã của họ. Vì đó không phải là một trò chơi.

*Hỏi – Ngài sẽ so sánh tâm lý học và Vipassanā như thế nào?*

Đáp – Trong tâm lý học bạn cố gắng nhắc cho ý thức nhớ lại những sự kiện quá khứ vốn có một ảnh hưởng mạnh mẽ trong việc tạo điều kiện cho tâm. Ngược lại, Vipassanā hay Minh sát sẽ đưa người hành thiền đến mức sâu nhất của tâm ở đây việc tạo điều kiện (làm duyên cho tâm) thực sự bắt đầu. Mỗi sự kiện mà người ta có thể đã cố nhớ lại trong tâm lý học cũng biểu lộ ra bằng một cảm thọ ở mức vật lý. Bằng cách quan sát các cảm thọ vật lý ở khắp toàn thân với thái độ xả, người hành thiền để cho vô số lớp điều kiện (duyên) sanh lên và diệt đi. Người ấy đối phó với các điều kiện ở tận căn nguyên của nó và có thể tự giải thoát mình khỏi nó một cách nhanh chóng và dễ dàng.

*Hỏi – Lòng bi mẫn thực sự như thế nào?*

Đáp – Đó là ước muốn phục vụ người khác, ước muốn giúp họ thoát khỏi khổ đau. Nhưng việc giúp người ấy phải không để dính mắc. Nếu bạn khóc than cho nỗi khổ của người khác, bạn chỉ làm cho mình buồn khổ mà thôi. Đây không phải là Đạo lộ của Pháp. Nếu bạn có tâm bi thực thụ, thì với tất cả lòng từ, bạn cố gắng giúp người khác với hết khả năng của mình. Nếu bạn không thành công, bạn vẫn mỉm cười và cố gắng theo cách khác để giúp họ. Bạn phục vụ mà không quan tâm đến những kết quả của việc phục vụ. Đây là tâm bi đích thực, xuất phát từ một cái tâm quân bình.

*Hỏi – Ngài cho rằng Vipassanā là con đường duy nhất để đạt đến giác ngộ chứ?*

Đáp – Sự giác ngộ được thành tựu bằng việc khảo sát tự thân và trừ diệt các duyên. Và làm công việc này tức là Minh sát (Vipassanā) cho dù bạn gọi nó bằng tên gì cũng được. Có số người

chưa từng nghe nói về Vipassanā, tuy vậy tiến trình (Minh sát) đã khởi động một cách tự nhiên trong họ. Điều này dường như đã xảy ra trong trường hợp của một số những bậc thánh thiện ở Ấn Độ, xét theo những lời của chính họ. Nhưng vì họ không học tiến trình theo tuần tự từng bước một, họ không thể giải thích kinh nghiệm của mình một cách rõ ràng cho người khác được. Còn ở đây, bạn có cơ hội học phương pháp theo từng bước để dẫn bạn đến sự giác ngộ.

Hỏi – *Ngài gọi Vipassanā là một nghệ thuật sống có tính phổ thông, nhưng liệu điều đó sẽ không làm cho những người thuộc các tôn giáo khác thực hành nó bị lẫn lộn chứ?*

Đáp – Vipassanā không phải là một tôn giáo trá hình để cạnh tranh với các tôn giáo khác. Không ai yêu cầu các thiện sinh phải tán thành mù quáng vào một giáo lý mang tính triết học nào cả; thay vào đó họ được bảo là hãy chấp nhận chỉ những gì họ kinh nghiệm là thực. Không phải lý thuyết mà chính thực hành mới được xem là quan trọng, và thực hành có nghĩa là hành giới, định, và tuệ. Tôn giáo nào có thể chống lại điều đó? Nó có thể làm cho người ta lẫn lộn như thế nào? Hãy xem trọng pháp hành, và bạn sẽ thấy rằng những hoài nghi như thế đã tự động được giải quyết.

Hỏi – *Chúng tôi có được phép nói cho những người khác biết về thiền Minh sát này không?*

Đáp – Tất nhiên. Không có gì bí mật trong Pháp (Dhamma) cả. Bạn có thể nói những gì mình đã làm ở đây cho bất cứ ai cũng được. Nhưng hướng dẫn người ta thực hành một cái gì đó lại hoàn toàn khác, không nên làm ở giai đoạn này. Hãy chờ cho đến khi bạn đã an lập vững chắc trong kỹ thuật và đã được huấn luyện cách hướng dẫn người khác. Nếu người nào được bạn nói về Vipassanā mà cảm thấy thích thú trong pháp hành, hãy khuyến người ấy đến dự khóa thiền. Ít ra kinh nghiệm đầu tiên về Vipassanā cũng phải ở trong khóa thiền mười ngày có tổ chức; dưới sự hướng dẫn của một vị thầy có đủ phẩm chất. Sau đó họ có thể tự hành.

Hỏi – *Tôi có hành Yoga. Tôi có thể kết hợp việc tập Yoga này với Minh sát như thế nào?*

Đáp – Ở đây, trong một khóa thiền, bạn không được phép tập Yoga vì nó sẽ làm khuấy động người khác bằng cách lôi kéo sự chú ý của họ. Nhưng sau khi trở về nhà, bạn có thể hành cả Vipassanā lẫn Yoga được. Đó là những bài tập thể dục theo những tư thế Yoga và kiểm soát hơi thở. Yoga rất có lợi cho sức khỏe thể chất. Thậm chí bạn có thể kết hợp nó với thiền Minh sát. Chẳng hạn, bạn thực hiện một tư thế Yoga, rồi quan sát các cảm thọ ở khắp toàn thân; điều này sẽ đem lại những lợi ích vẫn lớn hơn thực hành một mình Yoga. Nhưng những kỹ thuật thiền của Yoga sử dụng chú thuật và những hình ảnh biểu tượng hoàn toàn trái ngược với thiền Minh sát. Không nên trộn lẫn những kỹ thuật ấy với kỹ thuật Minh sát này.

Hỏi – *Còn những bài tập thở của Yoga khác thì sao?*

Đáp – Những bài tập ấy có ích như những bài tập thể dục, nhưng không nên trộn lẫn những kỹ thuật này với niệm hơi thở vô – ra. Trong niệm hơi thở bạn phải quan sát hơi thở tự nhiên đúng như nó là, không kiểm soát nó. Vì thế, thực hành kiểm soát hơi thở được kể như một bài tập thể dục, và hành niệm hơi thở vô – ra được dành cho thiền.

Hỏi – *Tôi – không phải là cái ảo tưởng này – có đang bị dính mắc vào sự giác ngộ không?*

Đáp – Nếu bị dính mắc, là bạn đang đi ngược lại với sự giác ngộ. Bạn chẳng thể nào chứng nghiệm được sự giác ngộ bao lâu bạn còn những chấp trước. Chỉ giản dị hiểu giác ngộ là gì. Rồi cứ tiếp tục quan sát thực tại của sát na này, và để cho sự giác ngộ tự đến. Nếu nó không đến, đừng có lo lắng. Bạn chỉ làm công việc của bạn và để kết quả cho Pháp (tự vận hành). Nếu bạn thực hành theo cách này, bạn đã không bị dính mắc vào sự giác ngộ và chắc chắn nó sẽ đến.

Hỏi – *Như vậy hành thiền chỉ là làm công việc của mình?*

Đáp – Phải. Làm cho trong sạch nội tâm chính là trách nhiệm của bạn. Hãy xem đó là như là một trách nhiệm, nhưng làm trách nhiệm ấy mà không để cho dính mắc.

Hỏi – *Không phải để thành tựu điều gì sao?*

Đáp – Không. Những gì đến tự nó sẽ đến. Cứ để nó xảy ra một cách tự nhiên.

Hỏi – *Cảm nghĩ của Ngài về việc dạy Pháp (Dhamma) cho trẻ em là thế nào?*

Đáp – Thời điểm tốt nhất cho việc đó (dạy Pháp) là trước khi sinh. Trong thời kỳ thai nghén người mẹ nên hành Vipassanā, nhờ vậy đứa bé cũng tiếp nhận được năng lực (Pháp) và được sanh ra như một đứa bé thấm nhuần Pháp (Dhamma). Còn nếu bạn đã có con rồi, bạn vẫn có thể chia sẻ Pháp với chúng. Chẳng hạn, khi kết thúc buổi hành thiền Minh sát này bạn được học kỹ thuật tu tập tâm từ (Mettā bhāvanā), nghĩa là chia sẻ sự bình yên và hòa hợp của bạn với người khác. Nếu con cái của bạn còn nhỏ, hãy hướng tâm từ của bạn đến chúng sau mỗi thời ngồi thiền và vào giờ chúng đi ngủ; theo cách này con bạn cũng được lợi ích từ việc hành Pháp của bạn. Và đến khi chúng lớn hơn, hãy giải thích một ít giáo pháp cho chúng theo cách chúng có thể hiểu và chấp nhận được. Nếu chúng có thể hiểu thêm một ít nữa, thì hãy dạy chúng cách hành ānāpāna (niệm hơi thở) trong vài phút. Đừng dùng bất cứ cách nào để ép buộc chúng. Hãy để chúng ngồi với bạn, quan sát hơi thở của chúng trong một vài phút, rồi cho chúng đi chơi. Thiền sẽ được xem giống như một trò chơi đối với chúng; chúng sẽ thích thú làm điều đó. Và quan trọng nhất là bản thân bạn phải sống một cuộc sống thật lành mạnh, bạn phải làm một tấm gương tốt cho con cái bạn. Ở nhà bạn phải thiết lập một bầu không khí bình yên và hòa hợp vốn sẽ giúp chúng tăng trưởng, phát triển thành những người lành mạnh và an vui. Đây là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con cái bạn.

- *Xin cảm ơn ngài rất nhiều về Giáo Pháp kỳ diệu này.*

- Cảm ơn Pháp (Dhamma)! Pháp thật vĩ đại. Tôi chỉ là một cỗ xe. Và cũng phải cảm ơn chính bản thân bạn nữa. Bạn đã chịu khó thực hành, nhờ vậy bạn đã nắm được kỹ thuật. Một vị thầy cứ làm công việc nói, nói mãi, nói mãi, nhưng nếu bạn không thực hành, bạn không được gì cả. Hãy sống an vui và cố gắng thực hành, cố gắng thực hành!

----oOo----

## PHỤ LỤC

### *Một Số Trích Đoạn Về Niệm Thọ*

#### *(Vedanā) Từ Kinh Điển*

Trong những bài pháp của Ngài, đức Phật thường nhắc đến tầm quan trọng của niệm thọ. Đây chỉ là một sưu tập nhỏ về những đoạn kinh nói đến chủ đề ấy.

(Trong những bài giảng ở trên, những đoạn kinh này chúng tôi dịch theo các diễn giảng của thiền sư Goenka cho phù hợp với tinh thần của một buổi giảng hoàn toàn không mang nặng tính chất tôn giáo. Riêng trong phần này chúng tôi sẽ dựa theo các bản kinh của The Pāli Text Society, và Đại Tạng Kinh Việt Nam do Hòa thượng Minh Châu dịch để giúp người đọc có cơ sở đối chiếu chính xác hơn).

Ví như ở trên hư không có nhiều loại gió thổi. Có gió từ phương đông thổi. Có gió từ phương tây thổi. Có gió từ phương bắc thổi. Có gió từ phương nam thổi. Có gió từ bụi thổi. Có gió từ không bụi thổi. Có gió lạnh thổi. Có gió nóng thổi. Có gió lượng nhỏ thổi, có gió lượng lớn thổi. Cũng vậy, này các tỳ kheo, trong xác thân này có nhiều loại thọ sai biệt khởi lên. Lạc thọ khởi lên. Khổ thọ khởi lên. Bất khổ bất lạc thọ khởi lên.

Giống như giữa hư không,  
Gió nhiều loại thổi lên  
Từ phương Đông, phương Tây,  
Từ phương Bắc, phương Nam.  
Gió có bụi, không bụi  
Có gió lạnh, gió nóng,  
Có gió lớn, gió nhỏ,  
Gió nhiều loại, thổi lên.  
Cũng vậy, trong thân này,  
Khởi lên nhiều loại thọ,  
Lạc thọ và khổ thọ  
Bất khổ bất lạc thọ.  
Khi kỳ kheo nhiệt tâm,  
Tỉnh giác, không sanh y,  
Do vậy, bậc Hiền giả, Liễu tri tất cả thọ.  
Vị ấy liễu tri thọ  
Ngay hiện tại, vô lậu, Thân hoại, bậc Pháp trú Đại trí, vượt ước lường.

Và này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo sống quán thân trên thân?

Này các tỳ kheo, ở đây tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt (gắn sự chú tâm nơi vùng quanh miệng). Chánh niệm, vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vào dài, vị ấy tuệ tri “tôi thở vào dài” hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri “tôi thở ra dài”. Thở vào ngắn, vị ấy tuệ tri “tôi thở vào ngắn” hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri “tôi thở ra ngắn”, “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”, như vậy vị ấy tập. “An tịnh thân hành (những hoạt động của thân, ở đây là hơi thở) tôi sẽ thở vào”, như vậy vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, như vậy, vị ấy tập.

Này các tỳ kheo, nếu tỳ kheo sống chánh niệm tinh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, lạc thọ khởi lên, khổ thọ khởi lên, bất khổ bất lạc khởi lên. Vị ấy tuệ tri, “lạc thọ (khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ) đã khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy có duyên, không phải không có duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này, nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời lạc thọ (khổ thọ, hay bất khổ thọ bất lạc thọ) được khởi lên, làm sao thường trú được. “Vị ấy trú quán tánh vô thường đối với lạc thọ trong thân. Vị ấy trú, quán tiêu vong (vaya) vị ấy trú quán ly tham. vị ấy trú, quán đoạn diệt. Do vị ấy trú, quán vô thường, tiêu vong, ly tham, đoạn diệt, từ bỏ đối với thân và các thọ của vị ấy, nên tham, sân và vô minh tùy miên đối với thân và các thọ được đoạn diệt.

Này Ananda, vì tỳ kheo, mắt thấy sắc (tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp) khởi lên khả ý (thọ lạc) khởi lên bất khả ý (thọ khổ), khởi lên khả ý bất khả ý (bất lạc, bất khổ lạc). Vị ấy tuệ tri như sau: “Khả ý này khởi lên nơi ta, bất khả ý này khởi lên nơi ta, khả ý bất khả ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là hữu vi nên thô. (Nhưng) cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả”. Cho nên dầu là cái gì khởi lên là khả ý, bất khả ý hay khả ý bất khả ý, tất cả đều đoạn diệt, và xả tồn tại.

Này Aggivessarva, có ba thọ này: lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Này Aggivesana, trong khi cảm giác lạc thọ, chính khi ấy không cảm giác khổ thọ, không cảm giác bất lạc bất khổ thọ chỉ cảm giác lạc thọ. (Đối với hai thọ kia cũng hiểu như thế). Này Aggivesana, lạc thọ (khổ thọ, bất lạc bất khổ thọ) là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị hủy hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Này Aggivessana, thấy vậy vị Đa văn Thanh đệ tử yếm ly (xả) đối với các thọ ấy. Do yếm ly (phát triển thái độ xả), vị ấy không có tham dục. Do không có tham dục, vị ấy được giải thoát.

Này các tỳ kheo, khi nào tỳ kheo đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, đoạn sân tùy miên đối với khổ thọ, đoạn tận vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ; thời này các tỳ kheo, sự từ bỏ tham tùy miên của tỳ kheo được gọi là chánh kiến, ái được đoạn tận, kiết sử được hủy

hoại. Với minh kiến chơn chánh đối với ngã mạn (sāmmānabkhisamayā), vị ấy đoạn tận khổ đau.

Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là chánh kiến (theo view of reality as it is becomes his right view: kiến về thực tại đúng như nó là trở thành chánh kiến của vị ấy). Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là chánh tư duy. Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là chánh tinh tấn. Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là chánh niệm. Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là chánh định. Thân nghiệp, ngữ nghiệp và sanh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh Đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy.

Vị đệ tử có lòng tin sẽ tinh cần, tinh tấn, do tinh cần tinh tấn trở nên chánh niệm, do duy trì niệm được định, và do duy trì định phát triển được sự hiểu biết chơn chánh, do hiểu biết chơn chánh phát triển niềm tin hoàn toàn, do niềm tin hoàn toàn vị ấy biết, “Đối với các pháp (sự thực) trước đây ta chỉ nghe nói, giờ đây ta an trú sau khi đã kinh nghiệm trực tiếp những sự thực ấy trong thân (tự thân chúng đạt những pháp ấy) và ta quan sát chúng với trí tuệ thể nhập”.

Vinh quang không nằm ở chỗ chưa từng thất bại mà ở chỗ biết đứng dậy lại mỗi khi bạn thất bại. (The glory is not in never failing but in rising again everytime you fall).

---o0o---

## **THIỀN SƯ GOENKA TỰ THUẬT**

(Thay phần tiểu sử)

Tôi cảm thấy may mắn là mình đã được sinh ra ở Miến Điện (Burma), vùng đất của Pháp (Dhamma). Nơi đây kỹ thuật (Minh sát) kỳ diệu này đã được gìn giữ trong hình thức nguyên thủy của nó qua bao thế kỷ. Khoảng một trăm năm trước ông bà nội từ Ấn Độ sang định cư ở đây, và vì thế tôi được sinh ra trong xứ sở này. Tôi cũng cảm thấy rất may rằng tôi được sanh ra trong một gia đình của người thương buôn, và vì thế mà từ thiếu thời tôi đã biết làm việc để kiếm tiền. Tích lũy tiền đã trở thành mục đích chính của tôi trong cuộc đời. Cũng may là từ nhỏ tôi đã thành công trong lãnh vực hái ra tiền này. Nếu như bản thân tôi chưa từng biết cuộc sống của người giàu là thế nào, có lẽ tôi đã không có kinh nghiệm tự thân về sự rộng không của một kiếp sống như vậy. Và nếu tôi không kinh nghiệm điều này, thì ý nghĩ cho rằng hạnh phúc thực sự nằm ở sự giàu sang có thể đã luôn luôn nấn ná trong một góc nào đó của tâm trí tôi. Khi con người ta trở nên giàu có, họ được ban cho một địa vị đặc biệt và những chức vụ cao trong xã hội. Họ trở thành những viên chức của nhiều tổ chức khác nhau. Từ những năm đầu của tuổi hai mươi tôi đã bắt đầu có sự say mê trong việc đi tìm uy tín xã hội. Và tất nhiên những căng thẳng

trong cuộc đời này đã làm phát sinh chứng bệnh tâm thần thân thể (psychosomatic), chứng đau nửa đầu nghiêm trọng (migraine). Cứ mỗi nửa tháng tôi lại phải chịu đựng sự tấn công của chứng bệnh không thuốc chữa này. Dù sao tôi cũng cảm thấy rất may là mình đã mắc chứng bệnh ấy.

Ngay cả những bác sĩ giỏi nhất ở Miến Điện cũng không thể chữa được chứng bệnh của tôi. Cách điều trị duy nhất mà họ phải dùng đến là chích một mũi mọc-phin để làm giảm cơn đau. Mỗi nửa tháng tôi cần phải có một mũi mọc-phin như vậy, và rồi tôi phải đương đầu với những hậu quả của nó như buồn nôn, ói mửa, đau khổ.

Sau vài năm chịu đựng nỗi đau đớn này các bác sĩ bắt đầu cảnh báo tôi, “Trước đến giờ ông đã chích mọc-phin để làm giảm những cơn đau, nhưng nếu ông cứ tiếp tục, chẳng bao lâu nữa ông sẽ trở nên nghiện mọc-phin, và ông sẽ phải chích nó hàng ngày đấy”. Tôi đã choáng váng trước viễn tượng này, cuộc sống hẳn sẽ khủng khiếp lắm. Các bác sĩ khuyên, “Ông thường xuyên đi nước ngoài lo công việc kinh doanh, hãy dành một chuyến để lo cho sức khỏe của ông xem. Bệnh ông chúng tôi không chữa được, và chúng tôi biết các bác sĩ ở những nước khác cũng vậy. Nhưng có thể họ có loại thuốc giảm đau khác làm dịu được những cơn đau của ông, nhờ vậy sẽ tránh cho ông khỏi sự nguy hiểm của việc lệ thuộc mọcphin”. Lưu tâm đến lời khuyên của họ, tôi đã du hành đến Thụy Điển, Đức, Anh, Mỹ và Nhật. Tôi đã được các bác sĩ giỏi nhất ở những nước này điều trị. Và tôi cũng cảm thấy rất may rằng họ đều thất bại. Tôi trở lại quê nhà trong điều kiện còn tệ hơn trước khi ra đi.

Sau cuộc hành trình không thành công này trở về, một người bạn tốt bụng đã đến thăm và đề nghị tôi, “tại sao không thử tham dự một khóa thiền Minh sát mười ngày này xem? Khóa thiền do ngài U Ba Khin hướng dẫn, một con người rất thánh thiện, một viên chức chính phủ, một người có gia đình giống như bạn vậy. Theo tôi căn bệnh của bạn dường như thuộc về tâm thần thực sự, và đây là một kỹ thuật mà người ta nói là nhằm giải thoát tâm khỏi những căng thẳng. Có lẽ nhờ thực hành kỹ thuật này bạn có thể tự chữa cho mình khỏi bệnh đấy!”. Sau khi đã thất bại ở các nơi khác tôi quyết định ít ra cũng đến gặp vị thiền sư này xem. Suy cho cùng, tôi chẳng có gì để mất.

Tôi đến trung tâm thiền và được tiếp chuyện với con người kỳ lạ này. Bị ấn tượng sâu sắc bởi bầu không khí an tịnh và bình yên của thiền đường và bởi cử chỉ đầy thanh tịnh của ông, tôi nói, “Thưa Ngài, tôi muốn tham dự một khóa thiền của Ngài. Liệu Ngài có hoan hỷ chấp nhận không?”.

“Tất nhiên, kỹ thuật này dành cho tất cả mọi người mà. Anh cứ việc đến sự một khóa”.

Tôi tiếp tục “Trong mấy năm rồi tôi đã bị một chứng bệnh không thể chữa được, bệnh đau nửa đầu nghiêm trọng. Tôi hy vọng rằng nhờ kỹ thuật này tôi có thể chữa được bệnh ấy”.

“Không”, bất ngờ ông nói, “Đừng đến với tôi. Anh không thể tham dự khóa thiền”. Tôi không hiểu mình đã xúc phạm ông như thế nào; nhưng rồi với lòng bi mẫn ông giải thích, “Mục đích

của Pháp (Dhamma) không phải để chữa những chứng bệnh thể xác. Nếu đó là những gì anh đi tìm, tốt hơn anh nên đến một bệnh viện nào đó. Mục đích của Pháp là nhằm chữa mọi chứng khổ của cuộc đời. Chứng bệnh này của anh thực ra chỉ là một phần rất nhỏ của nỗi thống khổ mà anh phải mang trong cuộc đời thôi. Nó sẽ hết, nhưng chỉ như một sản phẩm phụ trong tiến trình thanh lọc tinh thần. Nếu anh xem sản phẩm phụ ấy là mục đích chính của anh, thì anh đã làm mất giá trị của Pháp. Đừng đến để chữa bệnh thể xác, mà hãy đến để giải thoát tâm”.

Ông đã thuyết phục được tôi. “Vâng, thưa Ngài” tôi nói, “Bây giờ tôi đã hiểu. Tôi sẽ đến chỉ để thanh lọc tâm. Dù cho bệnh tôi có thể chữa được hay không, tôi rất muốn được kinh nghiệm sự bình yên mà tôi đã gặp ở đây”. Và hứa với Ngài xong, tôi trở về nhà.

Nhưng tôi vẫn hoãn lại việc tham dự khóa thiền. Sinh ra trong một gia đình Ấn giáo (Hindu) trung kiên và bảo thủ, ngay từ thời thơ ấu tôi đã học ngâm bài kệ, “Thà chết trong tôn giáo của người, trong pháp (Dhamma) của người; chứ đừng bao giờ cải đạo”. Tôi tự nhủ, “Coi chừng! Đây là Phật giáo, một tôn giáo khác và những người Phật giáo là những người vô thần, họ không tin Thượng đế hoặc sự hiện hữu của một linh hồn đâu! (Làm như thế chỉ tin vào thượng đế hay tin vào linh hồn là sẽ giải quyết được mọi vấn đề của chúng ta vậy!). Nếu ta trở thành một kẻ vô thần, thì cái gì sẽ xảy đến với ta? Ô, không ta thà chết trong tôn giáo của mình, chứ ta sẽ chẳng bao giờ đến gần họ”.

Cứ như vậy tôi đã do dự trong nhiều tháng. Nhưng rất may cuối cùng tôi đã quyết định đi thử kỹ thuật này, để xem xem điều gì sẽ xảy ra. Tôi đã tham dự khóa kể và trải qua mười ngày. Rất may là tôi được lợi ích nhiều lắm. Giờ thì tôi có thể hiểu Pháp của tôi, đạo lộ của tôi và pháp của những người khác. Pháp của con người là pháp riêng của họ. Chỉ có con người mới có khả năng quan sát tự thân để thoát ra khỏi khổ đau. Các sinh vật hạ đẳng không có khả năng này. Quan sát thực tại trong chính mình là Pháp của con người. Nếu chúng ta không tận dụng khả năng này, thì kể như chúng ta đang sống cuộc sống của những chúng sanh thấp thỏi, chúng ta đang hoang phí cuộc sống của chúng ta, điều ấy chắc chắn sẽ nguy hiểm.

Tôi luôn tự xem mình là một người rất tín tâm. Xét cho cùng, tôi đã thực hiện mọi bốn phận tôn giáo cần thiết. Tôi đã gìn giữ giới luật. Tôi đã bố thí rất nhiều. Và thực sự nếu tôi không phải là một người đứng đầu tín tâm, thì sao tôi lại được bầu làm người đứng đầu các tổ chức tôn giáo cơ chứ? Tất nhiên, tôi nghĩ, tôi phải rất tín tâm. Nhưng dù tôi có bố thí hay phục vụ nhiều bao nhiêu cũng mặc, dù tôi có nói năng hay hành động thận trọng bao nhiêu cũng mặc, khi tôi bắt đầu quan sát căn buồng tối tăm của nội tâm, tôi vẫn thấy nó chứa đầy những răn, rít, bò cạp, chính vì thế mà tôi đã phải chịu đựng nhiều khổ đau. Giờ đây, khi những bất tịnh đã được trừ diệt dần dần, tôi bắt đầu hưởng được sự bình an thực thụ. Tôi nhận ra mình may mắn biết bao khi được tiếp nhận kỹ thuật kỳ diệu này, được tiếp nhận viên ngọc chánh pháp quý giá này.

Trong mười bốn năm, tôi cảm thấy rất may mắn là mình đã có thể thực hành kỹ thuật này ở Miến Điện dưới sự hướng dẫn chu đáo của sư phụ tôi. Dĩ nhiên tôi đã hoàn thành mọi trách

nhệm đời thường của một người có gia đình, và đồng thời, mỗi sớm, tối, tôi vẫn tiếp hành thiền, hàng tuần tôi đi đến trung tâm thiền của sư phụ tôi, hàng năm tôi tham dự một khóa tịnh cư mười ngày hoặc lâu hơn.

Đầu năm 1969 tôi thực hiện một chuyến đi Ấn Độ. Cha mẹ tôi đã đến đó vài năm trước và mẹ tôi đã phát triển một chứng bệnh thần kinh mà tôi biết có thể chữa được bằng cách thực hành minh sát. Nhưng ở Ấn không ai có thể dạy cho bà. Kỹ thuật Minh sát từ lâu đã bị thất truyền tại xứ sở vốn là vùng đất khai sinh ra nó. Ngay cả cái tên (Vipassanā) cũng đã bị quên lãng. Tôi rất biết ơn chính phủ Miến đã cho phép tôi đi đến Ấn Độ, vì bình thường vào những ngày đó họ không cấp giấy phép cho công dân của họ đi nước ngoài. Tôi cũng biết ơn chính phủ Ấn đã cho phép tôi đến đất nước của họ. Tháng bảy năm 1969, khóa tiền đầu tiên đã được tổ chức tại Bombay, trong khóa thiền ấy cha mẹ tôi và mười hai người khác tham dự. Tôi may mắn rằng mình đã có thể phục vụ cha mẹ. Nhờ dạy cho họ biết Pháp tôi có thể trả món nợ sâu dày của lòng tri ân đến cha mẹ.

Sau khi đã hoàn thành mục đích đi đến Ấn Độ của mình, tôi sẵn sàng để trở lại quê nhà Miến Điện. Nhưng những người đã tham dự khóa thiền yêu cầu tôi dạy thêm khóa nữa, rồi khóa nữa. Họ muốn có những khóa thiền cho cha mẹ, vợ chồng, con cái và bạn bè của họ. Vì thế mà khóa thiền thứ hai đã được tổ chức, rồi khóa thứ ba, khóa thứ tư, cứ như vậy việc dạy Pháp bắt đầu lan truyền ra.

Năm 1971, trong khi tôi đang hướng dẫn một khóa thiền ở Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) thì nhận được điện tín từ Rangoon (thủ đô Miến Điện) bảo rằng sư phụ tôi đã từ trần. Dĩ nhiên tin này đã làm tôi chấn động, thật là hoàn toàn bất ngờ, và tất nhiên cũng làm cho mọi người đau buồn khôn xiết. Nhưng với sự trợ giúp của Pháp mà Ngài (U Ba Khin) đã dạy tôi, tâm tôi vẫn giữ được quân bình.

Giờ đây tôi phải quyết định làm thế nào để trả món nợ tri ân của tôi đến con người thánh thiện này, Sayagyi U Ba Khin. Cha mẹ tôi đã sinh ra tôi như một con người, nhưng con người vẫn còn bị bao phủ trong lớp vỏ vô minh. Chính nhờ sự trợ giúp của con người kỳ diệu này mà tôi đã có thể phá vỡ lớp vỏ, và khám phá sự thực bằng cách quan sát thực tại bên trong. Và không chỉ có thế, mà trong suốt mười bốn năm Ngài đã nuôi dưỡng và làm cho tôi lớn mạnh trong Pháp (Dhamma). Làm sao tôi có thể trả món nợ tri ân này đến người cha Pháp của tôi? Cách duy nhất tôi có thể trả là thực hành những gì Ngài dạy, là sống cuộc sống đúng theo Pháp, đây là cách thích hợp nhất để tỏ lòng tôn kính Ngài. Và với tất cả tâm thanh tịnh tôi có thể phát triển được, với tất cả lòng từ ái và bi mẫn mà tôi có thể tu tập được, tôi quyết định hiến trọn quãng đời còn lại của mình để phục vụ tha nhân, vì lẽ đây là những gì Ngài ước mong tôi thực hiện.

Ngài thường nhắc đến niềm tin truyền thống ở Miến Điện rằng hai mươi lăm thế kỷ sau thời Đức Phật, Chánh Pháp sẽ trở lại với xứ sở đã khai sinh ra nó, và từ đó Pháp được lan truyền khắp thế giới. Chính ước vọng của Ngài là muốn giúp cho lời tiên tri này trở thành hiện thực bằng

cách đi đến Ấn Độ để dạy thiền Minh sát ở đó. Ngài thường nói, “Hai mươi lăm thế kỷ đã qua rồi, chiếc đồng hồ Vipassanā đã điểm!”. Đáng tiếc thay, điều kiện chính trị trong những năm cuối của đời Ngài đã không cho phép Ngài đi ra nước ngoài được. Khi tôi nhận được giấy phép để đi Ấn Độ năm 1969, Ngài đã vô cùng mãn nguyện, và nói với tôi rằng: “Goenka này, không phải ông đi, mà tôi đi đấy!”.

Thoạt tiên tôi cho rằng lời tiên tri này chẳng qua chỉ là một niềm tin có tính bộ phái. Suy cho cùng, tại sao một điều đặc biệt lại xảy ra sau hai mươi lăm thế kỷ nếu nó không xảy ra sớm hơn? Nhưng khi tôi đến Ấn Độ tôi mới kinh ngạc nhận thấy rằng, mặc dù tôi không biết đến ngay cả một trawm người ở cái xứ sở rộng lớn này, thế mà cả hàng ngàn người đã đến dự các khóa thiền, từ mọi hoàn cảnh xã hội, từ mọi tôn giáo, từ mọi cộng đồng. Không chỉ người Ấn, mà hàng ngàn người từ nhiều quốc gia khác cũng đã đến.

Điều đã trở nên rõ ràng là không có gì xảy ra mà không có nhận. Chẳng có ai đến dự khóa thiền một cách ngẫu nhiên cả. Một số có lẽ đã làm được một thiện nghiệp nào đó trong quá khứ, do kết quả đó mà bây giờ họ có được cơ hội tiếp nhận hạt giống *Chánh Pháp*.

Những người khác đã nhận được hạt giống, và bây giờ họ đến để giúp cho hạt giống ấy tăng trưởng. Dù bạn đã để nhận hạt giống hay để phát triển hạt giống mà bạn đã có, hãy tiếp tục tăng trưởng trong Pháp vì lợi ích, vì sự tốt đẹp, và vì sự giải thoát của bạn. Và bạn sẽ thấy điều đó bắt đầu giúp ích cho tha nhân như thế nào nữa. Pháp đem lại lợi ích cho một người và cho đến tất cả mọi người.

*Cầu mong những con người đang đau khổ ở khắp mọi nơi tìm được đạo lộ bình yên này.*

*Cầu mong tất cả đều thoát khỏi nỗi thống khổ, những gông cùm, những ràng buộc của họ. Cầu mong họ giải thoát được tâm khỏi những phiền não, những bất tịnh.*

*Cầu mong tất cả chúng sinh ở khắp vũ trụ này được an vui.*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được bình yên!*

*Cầu mong tất cả chúng sinh được giải thoát!*



सत्यमेव जयते